

SOS Détresse

Trauer & Krisen - Neue Perspektiven finden

Trauer bedeutet Verlust. Verlust von etwas, was Ihnen wertvoll ist. Einen geliebten Menschen zu verlieren, heißt jemanden loszulassen, der einem viel wert ist. Sie werden nicht gefragt, ob Sie dies möchten, sondern werden - vom einen zum anderen Moment - in eine Realität geschleudert, die Sie so nicht gewählt haben. Trauerwege sind individuell sehr unterschiedlich. Sie dauern, die Zeit, die sie jeweils brauchen. Und damit verbunden sind Krisen, die bewältigt werden wollen und aus denen jedoch auch letztendlich - wie das Licht am Ende des Tunnels - neue Perspektiven erwachsen können.

Vor einigen Wochen hatte die Mutter zusammen mit ihrer Tochter entschieden, dass es an der Zeit war, in ein Pflegeheim zu gehen. Ihre Mutter, aus der im letzten Jahr mehr und mehr Lebensenergie gewichen, die vergesslich und gebrechlich geworden war, konnte sich nicht mehr alleine versorgen. Dieser Schritt war auch der Tochter schmerzlich. In den letzten Wochen war Sie nach jedem Besuch heimgefahren, mit der leisen Befürchtung und Traurigkeit, dass es der letzte Besuch sein könnte. Das Telefon klingelt und das Herz der Tochter schlägt schneller.

Die Frau muss sich am Türrahmen festhalten, weil Sie das Gefühl hat, dass ihr sonst die Beine wegsacken. Zwei Polizisten stehen vor ihr und haben ihr gerade mitgeteilt, dass ihr Mann einen Motorradunfall hatte und tödlich verunglückt ist. „Es tut uns leid, wir konnten nichts mehr für ihn tun“ hört sie und versteht nicht, was gerade gesagt wird. Ihr Kopf ist zu, alles wirbelt durcheinander, das Herz pulsiert und ein Schrei bleibt im Hals stecken.

Beide haben sie sich unendlich auf Ihr zweites Kind gefreut. Bis zum Beginn des 8. Monats war alles ganz normal verlaufen. Bei der letzten Untersuchung hatte der Arzt ihr etwas mehr Ruhe verordnet. Und gestern hatten die Wehen frühzeitig eingesetzt. Doch relativ entspannt war sie zusammen mit ihrem Mann in die Klinik gefahren. Ihr Erstgeborener war gut bei den Großeltern versorgt. Dann war in der Klinik alles ganz schnell und hektisch gegangen. In ihrem Kopf hämmert ständig nur dieses eine Wort „totgeboren“. Kaum kann sie den Blick von ihrer Tochter wenden, die neben ihr liegt.

Dumpfe Leere, Herzschlag, der bis in den Kopf pocht, gedämpfte Stille, auch wenn es um Sie herum laut ist. Vielleicht können Sie sich an die Empfindung erinnern, als Sie die Nachricht vom Tod einer Ihnen nahestehenden Person bekommen haben. Das Gefühl, das Sie im ersten Moment empfunden haben und sich vielleicht tief in Ihrem

Inneren eingegraben hat.

Facetten des Trauerns

Von diesem Moment an sind Sie in einen Trauerprozess geschleudert worden, ohne ihr Wollen, ohne Ihre aktive Entscheidung. Es ist jedoch ein Prozess, der Sie lebenslang begleiten und verändern wird.

Trauerwege sind so unterschiedlich wie wir Menschen unterschiedlich sind. Und so wird es sich für Sie anders anfühlen, wie für einen anderen Menschen. Daher lässt sich Trauer auch gut mit verschiedenen Facetten beschreiben, die ineinander übergehen, sich wiederholen oder überschneiden ^[1].

In den ersten Tagen ist die Tochter ganz ausgefüllt von organisatorischen Aufgaben, Zeitungsannonce aufsetzen, Bestattungsinstitut benachrichtigen, mit dem Pfarrer sprechen, eine Trauerrede schreiben, das Restaurant reservieren, das Zimmer räumen. Wie in Trance arbeitet sie die notwendigen Punkte ab.

Die Frau ist von vielen Freunden und Familienangehörigen umgeben, die ihr helfen, die ersten Tage nach dem Unfalltod Ihres Mannes zu überstehen. Fast teilnahmslos und im Schockzustand sitzt sie dabei. Auch bei der Erledigung der Formalitäten bekommt Sie Unterstützung. Nur mit Mühe steht sie die Trauerfeier durch.

Wie durch einen Schleier erlebt die Mutter die ersten Tage nach der Geburt. Nur mit großer Anstrengung kann sie sich um ihren erstgeborenen Sohn kümmern. Ihr Mann erledigt viele notwendige Dinge und kann sich so ein wenig von seinem Schmerz ablenken. Viele Freunde aus dem kleinen Dorf sowie auch Familienangehörige versammeln sich um die Familie.

In den ersten Tagen nach dem Tod eines Menschen gibt es Dinge, die erledigt werden müssen. Die Sie oder nahe Verwandte tun müssen. Dies kann Sie vielleicht ablenken oder noch zu einer zusätzlichen Belastung werden. Und so banal es klingt, auch wenn Ihnen dies vielleicht gerade in diesem Moment schwerfällt: sie müssen essen und trinken, schlafen, sich um Ihre Kinder kümmern.

Fragen: wie kriege ich das hin? Wie kann ich das überstehen und durchhalten? Wer hilft mir? Vielleicht auch, auf wen kann ich mich jetzt verlassen? Wie hätte sich der Verstorbene die Trauerfeier gewünscht? Wie möchte er begraben sein? sind gerade präsent für Sie.

Vielleicht waren Sie es bis zu diesem Moment gewohnt, alles alleine zu machen, Ihren Alltag zu meistern. Und vielleicht ist es an dieser Stelle auch so, dass Sie Hilfe und Unterstützung von anderen benötigen, die Sie auch annehmen können.

Dass ihre Mutter gestorben ist, wird der Tochter erst so richtig bewusst, als sie die Kisten ausräumt, die sie aus dem Altersheim mitgebracht hat. Noch hängt der Duft der Mutter in den Kleidern, findet sie Gegenstände, die sie schon als Kind gern berührt hat. Der Tochter wird die fehlende Präsenz, die fehlenden regelmäßigen Telefonate schmerzhaft bewusst. Und sie kann ihre Tränen zum ersten Mal zulassen.

Nur langsam dringt bei der Frau durch, dass ihr Mann nie mehr zur Türe hereinkommt, sie sich keinen Kuss zur Begrüßung mehr geben werden. Manchmal ertappt sie sich dabei, ihrem verstorbenen Mann eine sms zu schreiben, um ihm etwas zu erzählen. Der Schock sitzt noch immer tief. Sie fühlt sich weit von sich und anderen entfernt.

Heute ist es zum ersten Mal, dass die Mutter in das liebevoll eingerichtete Kinderzimmer geht. Schmerzhaft wird ihr bewusst, dass sie ihre Tochter nie in diesem Zimmer lachen oder weinen hören wird. Lange sitzt sie in der Stille des Zimmers und weint.

Nach und nach wird Ihnen bewusst, dass der Mensch, um den Sie trauern, nicht mehr da ist. Dass der geliebte Mensch tot ist. Vielleicht bekommt das eine ganz andere Bedeutung für Sie. Das, was bisher nur bei anderen passiert ist, ist auf einmal ganz dicht an Ihnen dran. Vielleicht machen Sie sich auch Gedanken, wie die letzten Momente vor dem Tod des Menschen waren? Vielleicht fühlen Sie sich auch gerade noch sehr stark in Gedanken mit dem Menschen verbunden, gehen in ein gemeinsames Zwiegespräch. Es könnte auch sein, dass sich Ihre Gedanken und Bilder für das, was nach dem Tod kommt, ändern.

Neben der Leere und Stille, die die Tochter umfängt, ist es aber auch eine große Müdigkeit, die sich einstellt. Dazwischen empfindet sie jedoch auch viel Dankbarkeit, für das, was ihre Mutter ihr auf ihrem Weg mitgegeben hat. Gleichzeitig wächst ihre Wut auf ihren Bruder, der sich nicht gekümmert hat. Außerdem fühlt sie sich gekränkt, weil er keinen näheren Kontakt mit ihr haben möchte. Sie merkt, dass sie diese vielen unterschiedlichen Gefühle sehr müde machen.

In die Schockstarre mischt sich bei der Ehefrau viel Verzweiflung und sie fragt sich, wie sie alles schaffen soll. Wie ein riesiger Berg erscheint ihr, alles, was da auf sie zukommt. Sie fühlt sich schuldig, weil sie sich kurz vor dem Weggehen über eine Kleinigkeit gestritten haben und sie dies nicht mehr klären konnten. Sie empfindet es als große Ungerechtigkeit, dass ihr Mann so von ihr fortgerissen wurde - ein Kleinlaster hatte die Vorfahrt übersehen.

Warum fragen sich die jungen Eltern immer wieder, ist uns das passiert? Viele Tränen beim Vater, viel Traurigkeit und tiefe Verzweiflung bei der Mutter. Sie spürt ihren leeren Bauch, vermisst es ihr Kind nicht in den Armen zu halten, nicht stillen zu können. Sie erträgt es fast nicht an einem Kinderwagen mit einem Neugeborenen vorbeizulaufen. Ihr Sohn ist wütend und zeigt dies seinen Eltern auch. Beide haben gerade keine Zeit für ihn. Die Eltern sind sich dessen auch bewusst und fühlen sich ihm gegenüber auch schuldig.

Und manchmal passiert es auch, dass sich für den Trauernden auch, Momente des

Glücks einschleichen. Froh zu sein, diesen Menschen, wenngleich auch manchmal nur für einen kurzen Moment, gekannt zu haben. Und sich manchmal auch ein Lachen aus dem tiefen Inneren anbahnt und die Anspannung abfließen lässt.

Welche Gefühle sind es bei Ihnen, die ausgelöst werden? Vielleicht fühlen Sie sich ab und zu überwältigt von der Unterschiedlichkeit der Gefühle. Vielleicht haben Sie Angst den Boden unter den Füßen zu verlieren. Vielleicht haben Sie das Gefühl sich selbst nicht mehr zu kennen. Sich und ihren Entscheidungen, die sie treffen, nicht mehr so recht trauen zu können. Mit diesen Gedanken, Fragen und überschießenden Gefühlen stehen Sie als Trauernde(r) nicht alleine, sie sind Bestandteil des Trauerprozesses. Zeigen sich da auf Ihrem persönlichen Trauerweg, wo dies für Sie „dran“ ist.

Neben der Trauer merkt die Tochter auch, dass sie für sich klären möchte, wie sie mit Ihrer Wut und dem Ärger umgehen möchte, den sie gegenüber ihrem Bruder verspürt. Auch wenn dies manchmal anstrengend ist und viel Selbstreflexion und Nachdenken über Ihre Familie erfordert, sieht sie dies als Chance für sich selbst. Freunde beklagen sich, dass sie sich zurückgezogen hat und Freundschaften nicht mehr pflegen würde.

Das Ehepaar hatte sich erst vor wenigen Jahren ein Haus gebaut und haben gemeinsam einen großen Kredit aufgenommen. Den kann sie alleine nicht abbezahlen. Außerdem erinnert sie zu viel an ihren verstorbenen Mann und das ist für sie wie eine Wunde, die nicht heilen will. Nach einer Welle der Hilfsbereitschaft fühlt sie sich jetzt weitgehend alleine-gelassen und empfindet dies als zusätzliche Belastung. Vor allem, weil sie sich um vieles vorher nicht gekümmert hat. Sie hat nicht das Gefühl, dass sie ihre Arbeit so wiederaufnehmen kann. In ihrer Verzweiflung ruft sie bei der Telefonseelsorge an. Hier kann sie zum ersten Mal mit einem Mitarbeiter unbefangen über ihre Trauer sprechen. Diese Mitarbeiterin gibt ihr die Information einer Trauerbegleitung weiter, wo die Frau einen Termin ausmacht. Nach dem ersten Termin fühlt sie sich erleichtert, weil sie das Gefühl hat, dass ihr jemand zugehört hat.

Die jungen Eltern fühlen sich ohne ihr Kind einsam und machen sich viele Gedanken, streiten immer öfters. Sie sprechen miteinander und äußern ihre Angst, sich auch noch zu verlieren und auch ihrem anderen Kind keine guten Eltern zu sein. Beim nächsten Besuch beim Kinderarzt wird die Frau auf ein Faltblatt einer Selbsthilfegruppe für Eltern, die ihr Kind verloren haben, aufmerksam. Zusammen mit ihrem Mann plant sie zum nächsten Treffen zu gehen.

Es ist nicht nur die Tatsache, dass Sie einen wichtigen Menschen verloren haben, sondern auch, dass Sie selbst viele Anpassungsleistungen erbringen müssen. In Ihrem häuslichen Alltag, Ihrem Beruf, in Ihrem Freundeskreis.

Und dazu auch noch die vielen unsichtbaren Gedanken an Trauer, die nicht nach außen dringen, nur für Sie sicht- und fühlbar sind. Das kann Sie von anderen weit entfernen. Ihre Aufmerksamkeit kann ganz bei sich liegen. Dies kann auch dazu führen, dass Sie unaufmerksam gegenüber anderen sind, kann aber auch zur Vernachlässigung Ihrer Aufgaben führen. Sprechen Sie Menschen, auch Ihren

Arbeitgeber darauf an, wenn dies für sie wichtig sein sollte.

Für beide Seiten – für Familienangehörige und Freunde – sowie für Sie kann die Anpassung an die neue Situation ein schwieriger Prozess sein:

Sie müssen den Impuls der anderen aushalten können, dass es Ihnen gut gehen soll. Die anderen müssen aushalten, dass es Ihnen zunächst nicht bessergeht.

Suchen Sie sich Wegbegleiter, die Zeit und Geduld mitbringen. Das richtige Maß an Zuwendung und Verständnis. Menschen, die Ihnen Platz für Ihre eigene Entwicklung lassen und auch Orientierung geben können.

Die Tochter hat einige Erinnerungen, die ihr wichtig sind, an Orte gestellt, an denen sie oft vorbeikommt. Gedanken an Ihre Mutter sind in ihrem Alltag präsent. Nachdem Sie für sich verstanden hat, welche Ansprüche sie an ihren Bruder gestellt hat und die dieser gar nicht erfüllen kann, ist sie zufriedener mit sich.

Die Ehefrau ist stolz auf sich. Sie hat den Hauskauf und den Umzug in ein kleineres Apartment gut bewältigt. Sie fühlt sich gut bei ihrem Trauerprozess begleitet. Es ist ihr wichtig bei Entscheidungen, die sie früher gemeinsam getroffen haben, zu sehen, dass sie dies jetzt selbst kann. Das gibt ihr Kraft und neue Lebensenergie, sich auch wieder mehr anderen Menschen zuzuwenden.

Den Eltern hat gut geholfen, sich mit anderen Eltern in der Selbsthilfegruppe auszutauschen. Es hat ihnen geholfen jede(r) für sich Wege zu finden, mit dem Tod ihrer Tochter umzugehen. Dieser Weg hat sie auch als Paar noch stärker zusammengebracht. Der Geburtstag, der auch Todestag ist, hat einen besonderen Platz im Jahr.

Welche Erinnerungen haben Sie an den Verstorbenen? Was ist ihnen in Bezug dazu besonders wichtig? Was ist für sie hilfreich? Aber gibt es auch Erinnerungen, die eher hinderlich sind? Gibt es Menschen, mit denen sie diese Erinnerungen teilen können?

Achtsam mit den Erinnerungen umzugehen, bedeutet auch etwas Wertvolles zu bewahren. Es kann bedeuten einen Raum/Ort zu haben, an dem sie dem Verstorbenen begegnen können. Und zwar so, wie es für sie passend ist. Es kann auch bedeuten Träume zu haben, Wahrnehmungen zu haben, die sie an den anderen Menschen erinnert und mit ihm verbindet.

Das gemeinsame Treffen zwischen ihr und ihrem Bruder hat Klärung gebracht und sie konnten einiges an früheren Missverständnissen ausräumen. Das hat die beiden wieder stärker zusammengebracht. Die Tochter hat das Gefühl, dass sie gestärkt aus der Trauer hervorgegangen ist und bereit ist für neue berufliche Herausforderungen. Sie will sich auch einen lang gehegten Wunsch erfüllen, den ihre Mutter mit ihrer Angst stets zu verhindern gewusst hat, nämlich das Drachenfliegen zu erlernen.

Für die Frau war ein Leben ohne ihren Mann zunächst nicht vorstellbar. Sie hat vieles gelernt, auch wie sie alleine mit Situationen in ihrem Alltag umgehen kann. Sie hat an

Selbstwert und Stärke gewonnen. Auch Menschen, die sie schon lange kennen, bestätigen Ihr, dass sie aufblüht und sich positiv verändert hat. Sie fühlt sich noch immer stark mit ihrem verstorbenen Partner verbunden und gleichzeitig fühlt sie sich auch wieder bereit, auf andere Menschen zuzugehen. Sie könnte sich jetzt auch wieder vorstellen eine neue Partnerschaft einzugehen.

Nachdem die junge Familie gestärkt aus der Krisensituation hervorgegangen ist, gibt es gute Neuigkeiten: die Frau erwartet wieder ein Kind. Alle freuen sich mit. Die Frau kann ihre Schwangerschaft genießen und beide schauen der Geburt positiv entgegen. Sie können jedoch auch offen über ihre Ängste sprechen. Beide engagieren sich in der Selbsthilfegruppe. Es ist ihnen wichtig geworden, andere Menschen in ähnlichen Situationen zu unterstützen.

Die aufgezählten Trauerwege mögen beispielhaft sein. Sie haben ihren eigenen Trauerweg (durchlaufen), mit seinen ganz eigenen Abzweigungen, Sackgassen und Schotterwegen. Ihr Weg ist einzigartig. Auch die Veränderungen, die mit der Trauer einhergehen.

Können Sie für sich sagen, wo Sie Veränderungen bei sich feststellen? Hat ihr Weg etwas an ihren Einstellungen oder Werten verändert? Haben Sie neue Visionen, Werte oder setzen Sie andere Prioritäten wie Vorher? Oder vielleicht haben Sie das Gefühl, endlich das zu leben, was Sie leben wollen? Hat sich etwas in Ihrem Leben in Bezug auf andere Menschen verändert? Denken Sie anders über gesellschaftliche Themen nach?

Vielleicht kommen Ihnen einige dieser Fragen bekannt vor, vielleicht stellen Sie sich ganz andere Fragen. Vielleicht sind Ihnen in Ihrem Trauerprozess Dinge klargeworden, die Sie sonst nicht gesehen hätten. Vielleicht gelingt es Ihnen in dem Schmerzhaften auch etwas zu entdecken, dass Ihnen neue Perspektiven erschließt und sie Ihr Leben - zwar anders wie erhofft - leben können.

*Menschen treten in unser Leben
und begleiten uns ein Stück weit.
Manche von ihnen bleiben für immer,
denn sie hinterlassen ihre Spuren
in unseren Herzen.*

*In jedem Sterben kündigt sich ein neues Leben an.
Sterben heißt umziehen an einen anderen Ort.
Aus dem Nebel ist sie hinauf gewandert an die Sonne.
Wo die Worte enden, beginnt die Musik.
Wende dein Gesicht zur Sonne,
und die Schatten fallen hinter dich.*

Äthiopisches Sprichwort

[1] Chris Paul, Kaleidoskop des Trauerns, www.trauerinstitut.de