

SOS Détresse

Trauer & Krisen - Nei Perspektive fannen

Trauer bedeit Verloscht. Verloscht vun eppes, wat Iech wichteg ass. Ee Mënsch ze verléieren, deen ee gär huet, heescht, eng Persoun lasszeloossen, déi engem vill wäert ass. Dir gitt net gefrot, ob Dir dat wëllt. Dir gitt, vun engem Moment op deen aneren, an eng Realitéit geschleiert, déi Dir esou net gewielt hutt. D'Weeër vun der Trauer si vu Mënsch zu Mënsch ganz ënnerschiddlech. Sie brauchen Zäit, sou laang wéi se ebe brauchen. An domadder sinn och Krisen verbonnen, aus deenen awer schlussendlech (wéi bei der Luucht um Enn vum Tunnel), nei Perspektive wuesse kënnen.

Virun e puer Wochen huet d'Mamm zesumme mat hirer Duechter decidéiert, dass et un der Zäit ass, fir an e Fleegeheim ze goen. D'Mamm, déi am leschte Joer ëmmer méi Energie verluer huet, gebriechlech a vergiesslech ginn ass, konnt sech net méi eleng versuergen. Dëse Schrëtt ass och der Duechter schwéier gefall. An deene leschte Wochen ass si no all Besuch mat engem liichte Gefill vun Trauregkeet heemgefuert, aus Angscht, dass et kéint dee leschte Besuch gewiescht sinn. Den Telefon schellt an d'Häerz vun der Duechter fänkt un, méi séier ze klappen.

D'Fra muss sech un der Dir upaken, well si d'Gefill huet, dass hir Been soss noginn. Zweek Poliziste sti virun hir an hunn hir elo just matgedeelt, dass hire Mann e Motorrad-Accident hat an déidlech verongléckt ass. „Et deet eis Leed, mir konnten näischt méi fir hie maachen“, héiert si a versteet net, wat grad gesot gëtt. Hire Kapp ass zou, alles wirbelt duercherneen, d'Häerz klappt a si wéilt am léifste jäizen, mee bréngt keen Toun eraus.

Allen zwee hu se sech onendlech op hiert zweet Kand gefreet. Bis zum Ufank vum 8. Mount war alles ganz normal verlaf. Bei der leschter Ënnersichung sot den Dokter, si misst sech méi Rou gënnen. A gëschter hunn d'Wéie fréizäiteg agesat. Si ass nach relativ entspaant mat hirem Mann an d'Clinique gefuert. Hiert éischt Kand ass vu senger Grousseltere versuergt ginn. Dunn ass an der Clinique alles ganz séier an hektesch gaangen. An hirem Kapp ass ëmmer just dat eent Wuert „dout gebuer“. Si kann de Bléck bal net vun hirer Duechter loossen, déi nach niewent hir läit.

En eidelt Gefill, en Häerzklappen, dat ee bis an de Kapp spiert, gedämpft Rou, och wann em Iech ronderëm Kaméidi ass. Villäicht kënnt Dir Iech un dat Gefill erënneren, wat Dir hat, wéi Dir d'Noriicht vum Doud vun engem Iech wichtige Mënsch kritt hutt. Dat Gefill, wat Dir am éischte Moment gefillt hutt a wat sech villäicht déif an Iech agegruewen huet.

Verschiede Facette vum Traueren

Vun dësem Moment un sidd Dir an en Trauerprozess geschleiert ginn, ouni dass Dir dat wollt oder Iech aktiv dofir decidéiert hutt. An awer ass et e Prozess, deen Iech e Liewe laang begleeden oder verännere wäert.

Trauerweeër si sou ënnerschiddlech wéi mir Mënschen ënnerschiddlech sinn. A sou wäert et sech och fir Iech aneschtens ufillle wéi fir en anere Mënsch. Dofir léisst Trauer sech och gutt mat verschiddene Facette beschreiwen, déi aneneen iwerginn, sech widderhuelen oder iwerschneiden[1].

An den éischten Deeg ass de Programm vun der Duechter nach gutt gefällt - organisatoresch Aufgaben, eng Zeitungsannonce opsetzen, d'Bestattungsinstitut kontaktéieren, mam Paschtouer schwätzen, eng Trauerried schreiwen, de Restaurant reservéieren, d'Kummer eidel raumen. Wéi an Trance haakt si all déi néideg Punkten of.

D'Fra ass vu ville Frënn a Famill ëmginn, déi hir hëllef, déi éischt Deeg nom Accident vun hirem Mann ze iwerstoen. Sie sëtzt zwar derbäi, hält awer net richtig deel a steet nach ënner Schock. Och bei de Formalitéiten, déi si erleedege muss, kritt si Ënnerstëtzung. Just mat vill Méi iwersteet si d'Trauerfeier.

Wéi duerch e Schleier erlieft d'Mamm déi éischt Deeg no der Gebuert. Just mat vill Ustrengung ka si sech ëm hiren éischte Jong këmmen. Hire Mann erleedegt déi noutwenneg Saachen a ka sech sou e wéineg vun der Péng oflenken. Vill Frënn aus dem klengen Duerf an och Familljememberen versammele sech ëm d'Famill.

An deenen éischten Deeg nom Doud vun engem Familljemember ginn et Saachen, déi erleedegt musse ginn. Déi Dir oder Familljemembere maache mussen. Dëst kann Iech villäicht oflenken, oder awer zu enger zousätzlecher Belaaschtung ginn. An och wann et villäicht banal klengt, an och wann Iech dat am Moment villäicht schwéier fält: Dir musst iessen an drénken, schlofen, Iech ëm Är Kanner këmmen.

Froe wéi: „Wéi kréien ech dat hin?“ „Wéi kann ech dat iwerstoen an duerchhalen?“ „Wien hëlleft mir?“ Villäicht och „Op wien kann ech mech elo verloossen?“ „Wéi hätt sech de Verstuerwenen d'Trauerfeier gewünscht?“ „Wéi wëll hie begruewe ginn?“ si grad präsent fir Iech.

Villäicht waart Dir et bis zu dësem Moment gewinnt, alles eleng ze maachen, Ären Alldag ze meeschten. A villäicht ass et elo esou, dass Dir Hëllef an Ënnerstëtzung vun anere braucht, déi Dir och unhuele kënt.

Dass hir Mamm gestuerwen ass gëtt der Duechter réischt richtig bewosst wéi si d'Këschten ausraunt, déi si aus dem Altersheem matbruecht huet. Nach hänkt den

Doft vun hirer Mamm un de Kleeder a si fënnt Saachen, déi si als Kand scho gäre beréiert huet. Der Duechter ginn déi feelend Präsenz an déi feelend reegelméisseg Telefonater bewosst. A si kann hir Tréinen eng éischte Kéier zouloossen.

Just lues a lues kënnt bei der Fra duerch, dass hire Mann ni méi zur Dir wäert era kommen, dass si sech ni méi e Kuss zur Begréissung wäerte ginn. Heiansdo ertappt si sech derbäi, wéi si hirem verstuertwene Mann eng SMS schreift, fir him eppes ze erzielen. De Schock sëtzt nach ëmmer déif. Si fëllt sech wäit ewech vu sech selwer a vun aneren.

Haut ass et fir d'éischte Kéier, dass d'Mamm an d'Kummer geet, déi si fir hiert Kand mat vill Léift ageriicht haten. Hir gött bewosst, dass si hiert Kand ni an dëser Kummer wäert laachen oder kräische gesinn. Si sëtzt fir eng laang Zäit an der roueger Kummer a kräischt.

No an no gött Iech bewosst, dass dee Mënsch, ëm deen Dir trauert, net méi do ass. Dass dee léiwe Mënsch dout ass. Villäicht kritt dat eng ganz aner Bedeitung fir Iech. Dat, wat bis elo just anere geschitt ass, ass op eemol och fir Iech präsent. Villäicht maacht Dir Iech och Gedanken, wéi déi lescht Momenter virun dem Doud vun dësem Mënsch waren? Villäicht fillt Dir Iech nach staark mat dësem Mënsch verbonnen a gitt an en Dialog mat him. Et kéint och sinn, dass sech Är Gedanken a Biller iwver dat, wat nom Doud kënnt, änneren.

Nieft dem eidele Gefill an der Rou, déi d'Duechter spiert, ass et awer och eng grouss Middegkeet, déi kënnt. Dertëscht empfënnt si awer och Dankbarkeet fir dat, wat hir Mamm hir mat op de Wee ginn huet. Gläichzäiteg wüsst hir Roserei op hire Brudder, dee sech net gekëmmert huet. Si fillt sech och gekränkt, well hie keen enke Kontakt zu hir wëll. Si mierkt, dass dës vill ënnerschiddlech Gefiller si immens midd maachen.

Zousätzlech zum Schock spiert d'Fra och vill Verzweiwung a si freet sech, wéi si alles eleng packe soll. Alles, wat nach op si duerkënnt, schéngt hir wéi e risege Bierg. Si fillt sech schëlleg, well si sech, kuerz éier hire Mann gaangen ass, iwver eng Klengegkeet gestriden hunn an dat net méi kläre konnten. Si empfënnt et als grouss Ongerechtegkeet dass hire Mann vun hir gerappt ginn ass - eng Camionnette hat d'Virfaart iwversinn.

„Firwat“, froe sech déi jonk Elteren ëmmer erëm, ass eis dat geschitt? Vill Tréine beim Papp, Verzweiwung an Trauer bei der Mamm. Si spiert hiren eidele Bauch, vermësst et, hiert Kand an den Äerm ze halen oder ze nieren. Si hält et bal net aus, laanscht eng Kutsch oder e Bebe ze goen. Hire Jong ass rosen a weist dat den Elteren och. Si hu grad keng Zäit fir hien. Si si sech et och bewosst a fille sech schëlleg dowéinst.

An heiansdo geschitt et och, dass sech fir Mënschen an Trauer kleng Glécksmomenter aschläichen. Dat Gefill, frou ze sinn, dëse Mënsch kann ze hunn, och wann et villäicht just kuerz war. An da kann heiansdo och e Laachen aus dem déifsten Ënnere kommen an en Deel vun der Uspannung léisen.

Wéi eng Gefiller sinn et bei Iech, déi ausgeléist ginn? Villäicht fillt Dir Iech heiansdo iwverwältegt dovunner, wéi ënnerschiddlech d'Gefiller sinn. Villäicht hutt Dir Angscht, de Buedem ënnert de Féiss ze verléieren. Villäicht hutt Dir d'Gefill, Iech

selwer net méi ze kennen. Iech an den Decisiounen, déi Dir huelt, net méi richtig trauen ze kënnen. Mat dëse Gedanken, Froen an iwberwältigende Gefiller stitt Dir als trauerende Mënsch net eleng do; dat gehéiert zum Trauerprozess dozou. Dat weist Iech op Ärem perséinlechen Trauerwee, wou Dir dru sidd.

Nieft der Trauer mierkt d'Duechter och, dass si fir sech kläre wëll, wéi si mat hirer Roserei ëmgoe wëll, déi si hirem Brudder géigeniwwer spiert. Och wann dat heiansdo ustrengend ass a si vill iwber sech selwer an hir Famill nodenkt, gesäit si et och als Chance fir sech selwer. Hir Frënn bekloe sech, dass si sech zréckgezunn huet an hir Frëndschaften net méi fleege géif.

D'Koppel huet sech eréischt virun e puer Joer en Haus gebaut a si hunn zesammen en héije Prêt opgeholl. D'Fra kann deen net eleng bezuelen. Et erënnert si och ze vill un hire Mann; et ass fir si wéi eng Wonn, déi net heele wëll. No enger Well vun Hëllefsbereitschaft fillt si sech elo eleng gelooss an empfënnt dat als zousätzlech Belaaschtung. Virun allem, well si sech ëm sou Villes virdrun net gekëmmert huet. Si huet net d'Gefill, dass si esou erëm ka schaffe goen. An hirer Verzweiwung rífft si bei enger Telefonseelsorge un. Hei ka si fir d'éischte Kéier mat engem Mataarbechter onbefaangen iwber hir Trauer schwätzen. Dës Mataarbechterin gëtt hir Informatiounen iwber eng Trauerbegleedung, wou d'Fra e Rendezvous ausmécht. No dësem Rendezvous fillt si sech méi liicht, well si d'Gefill huet, dass een hir nogelauschtert huet.

Déi jonk Eltere fille sech einsam ouni hiert Kand, maache sech Gedanken a streide sech ëmmer méi oft. Si schwätze mateneen iwber hir Angscht, sech och nach ze verléieren an hirem anere Kand keng gutt Elteren ze sinn. Bei der nächster Visite beim Kannerdokter gesäit d'Fra e Flyer fir eng Selbsthilfegruppe fir Elteren, déi e Kand verluer hunn. Zesumme mat hirem Mann plangt si, zum nächsten Treffen ze goen.

Et ass net nëmme, dass Dir e wichtige Mënsch verluer hutt, mee och dass Dir Iech a ville Beräicher nei upasse musst. Am Alldag doheem, am Beruff, am Frëndeskrees.

Zousätzlech sinn do nach déi vill Gedanken an Trauer, déi no baussen net ze gesi sinn, mee déi just Dir fillt a gesitt. Dat kann dozou féieren, dass Dir Iech wäit vun aneren enfternt, dass Är Opmierksamkeet just bei Iech läit. Dat kann och dozou féieren, dass Dir deenen anere géigeniwwer net opmierksam sidd oder dass Dir Aufgabe vernoléisseg. Schwätzt aner Mënschen, och Äre Chef, dorobber un, wann dat fir Iech wichtig ass.

Fir béid Säiten - fir Famill a Frënn - an och fir Iech kann d'Upassung un déi nei Situatioun e schwéiere Prozess sinn:

Dir musst den Impuls vun deenen aneren aushalen, dass et Iech gutt goe soll. Déi aner müssen aushalen, dass et Iech fir d'éischt emol net besser geet.

Sicht Iech Leit, déi Iech op Ärem Wee begleeden, an déi Zäit a Gedold matbréngen. Dat richtegt Moss u Verständnis an Zouwenning. Mënschen, déi Iech Plaz fir Är

eegen Entwécklung an och Orientéierung kënne ginn.

D'Duechter huet verschidden Erënnerungen, déi hir wichteg sinn, op Plaze gestallt, un deene si oft laanscht kënnt. Gedanken un hir Mamm sinn an hirem Alldag präsent. Sait si fir sech verstanen huet, wéi eng Uspréech si un hire Brudder gestallt huet an dass hien dës guer net erfëlle kann, ass si méi zefridde mat sech.

D'Fra ass stolz op sech. Si huet et gutt bewältegt, a méi eng kleng Wunneng ze plënnere. Si fillt sech gutt bei hirem Trauerprozess begleet. Et ass hir wichteg, ze gesinn, dass si Decisiounen, déi si fréier zesumme geholl hunn, elo eleng treffe kann. Dat gött hir Kraaft an nei Liewensenergie, fir sech och erëm anere Mënschen zouzewennen.

Den Elteren huet et gehollef, sech mat aneren Elteren an der Selbsthilfegruppe auszetauschen. Et huet hinne gehollef, dass si allen zwee hiren eegene Wee fonnt hunn, firm am Doud vun hirem Meedchen ëmzegoen. Dëse Wee huet si och als Koppel erëm méi staark zesumme bruecht. De Gebuertsdag, deen och den Doudesdag ass, huet eng besonnesch Plaz am Joer.

Wéi eng Erënnerungen hutt Dir un de Verstuerwenen? Wat ass Iech am Bezuch dorop besonnesch wichteg? Wat ass hëlleflech fir Iech? Mee ginn et och villäicht Erënnerungen, déi éischer hënneren? Ginn et Mënschen, mat deenen Dir dës Erënnerungen deele kënnt?

Achtsam mat Erënnerungen ëmzegoen heescht och, eppes Wäertvolles ze erhalen. Dat kann heeschen, eng Plaz ze hunn, wou Dir dem Verstuerwene begéine kënnt. An zwar esou, wéi et fir Iech passend ass. Et kann och heeschen, Dreem ze hunn oder Saache wouer ze huelen, déi Iech un dëse Mënsch erënneren an Iech mat him verbannen.

Wéi si sech mat hirem Brudder getraff huet konnte si Villes klären a Mëssverständneser aus der Vergaangenheet aus dem Wee raumen. Dat huet déi zwee erëm méi staark zesumme bruecht. D'Duechter huet d'Gefill, dass si gestärkt aus der Trauer eraus geet a prett ass fir nei berufflech Erfarungen. Si wëll sech och e Wonsch erfëllen, dee si scho laang hat, mee deen hir Mamm ëmmer mat Angscht erfëllt huet. Si wëll Drachenfliegen léieren.

Fir d'Fra war e Liewen ouni hire Mann fir d'éischt net virstellbar. Si huet Villes geléiert, och wéi si eleng mat Situatiounen an hirem Alldag kann ëmgoen. Si huet u Selbstwäert a Stärkt gewonnen. Och Mënschen, déi si scho laang kennen, bestätegen hir, dass si opbléit a sech positiv verännert huet. Si fillt sech nach ëmmer staark mat hirem verstuerwene Partner verbonnen a gläichzäiteg fillt si sech och prett, op aner Mënschen duer ze goen. Si kéint sech elo och erëm virstellen, eng nei Partnerschaft anzegoen.

Nodeems d'Famill gestärkt aus der Krisesituatioun erausgaangen ass, ginn et gutt Nouvelles: d'Fra erwaart erëm e Kand. Jidderee freet sech mat. D'Fra kann hir Schwangerschaft genéissen a si kucken der Gebuert allen zwee positiv entgéint. Si kënnen awer och oppen iwwer hir Ängscht schwätzen. Si engagéiere sech allebéid an

der Selbsthilfegruppe. Et ass fir si wichteg ginn, aner Mënschen an enger ähnlecher Situatioun ze ënnerstëtzen.

Déi Trauerweeër, déi hei opgezielt sinn, si just Beispiller. Dir hutt Ären eegenen Trauerwee (hannert Iech), mat sengen eegenen Ofzweigungen, Sakgaassen a Kräsisweeër. Äre Wee ass eenzegaarteg. Och d'Verännerungen, déi zu der Trauer gehéieren.

Kënnt Dir fir Iech soen, wou Dir Verännerunge bei Iech feststellt? Huet dës Wee eppes un Ären Astellungen oder Wäerter verännert? Hutt Dir nei Visiounen, Wäerter oder setzt aner Prioritéite wéi virdrun? Oder hutt Dir villäicht d'Gefill, endlech dat ze liewen, wat Dir liewe wëllt? Huet sech an Ärem Liewen eppes am Besuch op aner Mënsche verännert? Denkt Dir anescht iwwe geselschaftlech Themen no?

Villäicht kommen Iech e puer vun dëse Froen bekannt vir, villäicht stellt Dir Iech och ganz aner Froen. Villäicht sinn Iech am Trauerprozess Saache kloer ginn, déi Dir soss net gesinn hätt. Villäicht geléngt et Iech, an där Péng eppes ze entdecken, wat Iech nei Perspektive bréngt, esou dass Dir Äert Liewen - wann och anescht wéi erhofft - liewe kënnt.

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