



## „Verlust ist das Problem, Trauer die Lösung“

Doris Weißenfels begleitet Trauernde und berichtet über ihre Erfahrungen.

Raum und Zeit für ihre Trauer zu haben ist für Trauernde wichtig. Auch, dass es eine Gemeinschaft gibt, also Menschen im Umfeld, die Trauernden beistehen. Nicht nur ein oder zwei Monate nach dem Verlust eines geliebten Menschen, sondern auch darüber hinaus.

Denn es sind längere Prozesse, die die Menschen verarbeiten, und die Gemeinschaft ist, so wie ich es erlebe, die größte Ressource im Trauerprozess.

Es ist ganz wichtig, dass es Menschen im Außen gibt, von denen sich Trauernde verstanden fühlen und die sie so annehmen wie sie gerade sind in ihrer Trauer.

Am Anfang brauchen Trauernde oft praktische Hilfe. Da ist es eine gute Unterstützung, ihnen Essen zu bringen, sie zum Essen einzuladen und zu gucken, was sie jetzt rein praktisch brauchen.

Ich finde es wichtig, Trauernden zu signalisieren: Ich bin für dich da. Und über das Signalisieren hinaus auch von Zeit zu Zeit aktiv Angebote zu machen und auch zu riskieren, sich eine Abfuhr einzuhandeln.

Trauernde tun sich unglaublich schwer, selbst auf Andere zuzugehen. Für sie ist es eine große Hilfe, wenn Andere auf sie zukommen. Vielen im Umfeld fällt das schwer, also zu mindest nach einer gewissen Zeit, aber auch im weiteren Verlauf bleibt es wichtig, immer wieder Angebote zu machen.

Gerade, wenn der Partner oder die Partnerin gestorben ist, sind die Wochenenden oft ganz schwierig. Die Woche lässt sich vielleicht noch mit alltäglichen Aktivitäten und Arbeit füllen.

Haben Menschen dreißig, vierzig, fünfzig Jahre zusammen gelebt, war immer klar,

wie sich die Wochenenden gestalteten. Vieles haben die Meisten zusammen gemacht. Oder der Eine war mal weg, aber der Andere wusste: Er kommt wieder.

Dann ist da plötzlich eine völlig veränderte Lebenssituation. Jemand stirbt und es ist da erst einmal eine riesige Leere.

Ganz schwierige Tage sind die „Gedenktage“, also solche Tage, die in der Beziehung zu dem Menschen der gestorben ist, besonders wichtig sind: der Todestag, der über viele Jahre oft ganz schwierig bleibt, aber auch der Geburtstag oder der Hochzeitstag.

Die Trauer ist dabei immer eine ganz individuelle. Jeder gestaltet sie anders, jeder erlebt sie anders und jeder hat auch andere Bedürfnisse, was beispielsweise die Unterstützung aus dem Umfeld angeht. Trauer ist ein ganzheitliches Geschehen.



Illustrationen: Maria Bisaljeva

Der Verlust ist dabei das eigentliche Problem, wie ich in meiner Arbeit immer wieder feststelle. Die Trauer hingegen ist unsere natürliche angeborene Fähigkeit, Verluste zu verarbeiten, sie in das weitere Leben zu integrieren und gut weiterzuleben. Deshalb ist es so wichtig, zu trauern. Selbst Menschen die wissen, dass das Thema auf sie zukommt und die sich Gedanken darüber machen, weil sie Angehörige in längeren Sterbe- oder Krankheitsprozessen begleiten, stellen fest, dass es kaum möglich ist, sich darauf vorzubereiten – es lässt sich nicht „vorfühlen“.

Zweifellos ist es wirklich gut und sinnvoll, sich damit zu beschäftigen, so wie wir uns auch mit der eigenen Endlichkeit beschäftigen sollten.

Viele von uns haben Berührungsängste mit Trauernden, weil wir Angst haben, uns mit diesen Themen zu befassen und dabei festzustellen, dass es uns selbst oder Menschen, die uns sehr lieb sind, treffen kann. Jederzeit und aus heiterem Himmel.

Ich kann jeden sehr gut verstehen, der versucht, das wegzuschieben!

Denn Trauer hat nahezu keine gesellschaftliche Lobby und immer noch sehr wenig Platz in unserem Leben. Auch physisch gesehen gibt es kaum öffentliche Räume zum Trauern. Gerade deshalb sind Trauerkaffees und die Trauergruppen, die es mittlerweile gibt, wichtige Einrichtungen.

Auch wenn wir heute in einer Gesellschaft leben, in der wir uns unserer Bedürfnisse bewusster sein und werden dürfen: Der Trend zur Individualisierung macht es nicht einfacher.

Stirbt der Ehepartner oder die Ehepartnerin und lebt das eine Kind in München, das andere in Hamburg und das dritte in Berlin, ist niemand aus der engeren Familie vor Ort. Und gerade in einer extremen Situation, wie es der Verlust eines nahen Menschen darstellt, suchen viele eher die Unterstützung im näheren Umfeld.

Viele Trauernde berichten, im Freundeskreis trenne sich in dieser Situation die Spreu vom Weizen.

Bei Trauernden muss sich so viel neu sortieren und neu entwickeln. Sie betrauern

den Verlust eines Menschen, der nicht mehr da ist und nie mehr wiederkommen wird in diesem Leben.

Gleichzeitig müssen sie ganz viel Neues lernen. Sie müssen ihr Leben neu ausrichten, sich zurechtfinden in einem Leben, wo es den Verstorbenen nicht mehr gibt. Das sind schmerzhaft und lange Wege.

So schmerzhaft es ist, kann all das auch zu einer Vertiefung des eigenen Lebens führen. Es kann dem Leben eine neue Ausrichtung geben, indem Trauernde nach und nach andere Werte für ihr Leben entwickeln. Viele empfinden auch Stolz, wenn sie merken: Ich kann das auch!

Beispielsweise, indem sie anders mit Menschen umgehen, dass sie merken wie kostbar Beziehungen sind, wie wichtig es ist, Kontakte zu halten, zu pflegen und auch enge Beziehungen zu haben.

Das Selbstbewusstsein kann sich durch das Erleben solcher Situationen stärken, aber das sind lange Prozesse. Eine solche Erfahrung steht vielleicht am Ende eines Weges und oft lässt sich das erst rückblickend wirklich sehen. Und manchmal auch nicht. ▶

Gerade, wenn Kinder sterben, ist es eine besonders schwere Situation. Fast jeder verzichtet da gern auf einen Entwicklungsprozess, wenn nur sein Kind wieder da sein könnte.

Stirbt ein Kind, geht das sehr, sehr tief und es braucht oft sehr lange, bis die Eltern wieder für sich in ein gutes Leben zurückfinden.

Verkompliziert sich Trauer, kann sie uns krank machen. Isolieren sich Menschen total oder können sie sich gar nicht auf die Trauer einlassen, weil sie nicht aushaltbar ist und sie sie wegschieben müssen, bleiben Menschen in ihren Trauerprozessen stecken. Die Trauer bahnt sich dann möglicherweise ihren Weg in Ängste, in Depressionen und in Süchte, also in psychische Erkrankungen.

So wie Wirbelsäulengymnastik oder Yoga, sollten die Kosten für Trauerbegleitung aus meiner Perspektive von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme übernommen werden.

Auch Trauergruppen werden immer wichtiger, denn sie „erleichtern“ Menschen, in ihren eigenen Trauerfluss oder ihren Trauerweg zu finden und zu spüren: Ich bin nicht allein.

Das Wichtigste ist es, miteinander ins Gespräch zu kommen – und zu bleiben. Haben Trauernde die Möglichkeit, offen in ihrem Freundeskreis zu sprechen, ist das eine riesengroße Hilfe. Ebenso hilft es, wenn Freude die eigene Unsicherheit in Worte fassen und offen sagen: Du, wir wissen jetzt gar nicht, wie wir mit dir umgehen sollen. Mit trauernden Menschen kann man sprechen!

Sie sind genauso für sich selber verantwortlich, wie alle anderen, und wenn sie gerade nicht darüber sprechen wollen, dann können und werden sie das auch sagen.

Ob religiös eingestellt oder nicht, eine zentrale Frage für Trauernde ist aus meiner Erfahrung die nach dem Ort, wo ihr Verstorbener jetzt ist. Kommt in meiner Begleitung das Gespräch darauf, frage ich, was derjenige glaubt, wo dieser Mensch jetzt ist und wir sprechen darüber.

Roland Kachler, ein Psychotherapeut, der seinen Sohn verloren und Bücher zu Trauer und Verlust publiziert hat, sagt, es sei ganz wichtig, dass Trauernde für sich einen sicheren Ort finden, an dem sie den Verstorbenen wissen.

Für Menschen, die glauben können, dass der Verstorbene bei Gott ist, ist das tröstlich. Für andere ist es der Kosmos. Oder manche haben enge Beziehungen zu Sternen, wie wir das von „Der kleine Prinz“ kennen. Fast jeder denkt oder wünscht es sich, dass der Verstorbene irgendwo ist.

Protokoll: Klaus Schaake



**Doris Weißenfels** begleitet seit 2005 freiberuflich Trauernde und ist Mitglied im Bundesverband Trauerbegleitung e.V.

Sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und war lange ehrenamtlich in der Hospizarbeit tätig.