

Gesprächskreise

Außer den unten angeführten Berichten fanden noch Gesprächskreise zu folgenden Themen statt: Totenwache – Riten zwischen Sterben und Begräbnis; Das kirchliche Begräbnis – Erdbestattung; Das kirchliche Begräbnis – Krematorium und Urnenbestattung; Musik bei der Begräbnisfeier.

Mai Ulrich, Salzburg

Vom Sinn der Trauer – Begleitung trauernder Menschen

Aus dem Kaminesgespräch:

Trauer ist in allen Bereichen sozialen Lebens ein Thema, das sich nicht umgehen lässt. Menschen aus dem pfarrlichen Bereich, aus dem Bestattungswesen, aber auch als nur am Thema Interessierte berichteten von ihren ganz persönlichen Erfahrungen als selbst Betroffene. Dabei wurde deutlich, wie unterschiedlich der individuelle Umgang mit seelischem Schmerz und eigener Trauer auch sein mag, dass im Bedürfnis danach, als Trauernder wahrgenommen, angehört und angenommen zu werden, doch große Übereinstimmung herrschte. Menschen in Trauer suchen Trost, wollen aber nicht getröstet werden. Und oftmals trifft der hilflose Umgang des Umfeldes mit Floskeln und gutgemeinten Sinnsprüchen und Zitaten den Trauernden wie ein Schlag ins Gesicht.

In der Begleitung Trauernder kann der Begleiter Trost und auch Hoffnung vermitteln. Trost vielleicht zunächst mit seinem Dasein, seiner Zuwendung und seiner Offenheit für jeden Ausdruck, die dem Trauernden hier und jetzt gerade möglich und notwendig ist. Und Hoffnung, wenn er sie aus seinem inneren Glauben und seiner Lebenserfahrung heraus, unausgesprochen in die Begegnung hineinträgt.

Es gibt noch viel zu tun und zu bewegen, bis Trauernde sich mit ihrem Schmerz und ihren Fragen in der Gesellschaft und jeder Gemeinschaft selbstverständlich angenommen und verstanden fühlen, sodass die Wunden langsam heilen können. Aber wir alle können Wichtiges dazu beitragen. Wir können in jeder einzelnen Begegnung mit Betroffenen einen Raum öffnen, in dem Trauer anwesend sein und ausgedrückt werden darf.

Die Zeit der Trauer

Der Verlust eines nahen Menschen, mag er plötzlich kommen oder sich durch längere Krankheit bereits vorbereitet haben, erschüttert uns im innersten Kern unseres Wesens. Wir sind „in Trauer“, heißt es. Doch was bedeutet das für uns persönlich, was geschieht mit uns? Viele verschiedene, oft sehr widersprüchliche und sehr starke Gefühle überrollen uns. Da können Wut sein und Widerstand; Angst, Einsamkeit und Hilflosigkeit, aber auch Erleichterung und Wehmut, Dankbarkeit und Liebe, Schuldgefühle und Annahme des Schicksals, Traurigkeit und vor allem ein ganz tiefer Schmerz. All diese Gefühle sind in der Zeit der Trauer völlig normal und doch auch zutiefst verwirrend, zumal die Umwelt oft mit Unverständnis reagiert. „Geh doch nicht schon wieder auf den Friedhof!“ oder „Du musst dich wieder dem Leben zuwenden!“, aber auch „Na, dass du schon wieder lachen kannst?!“ sind Reaktionen, die Trauernde allzu oft zu hören bekommen und die ihnen das Gefühl geben, nicht in Ordnung zu sein und sich anderen mit ihrer Trauer nicht zumuten zu kön-

nen. Was bleibt, sind neben dem Schmerz des Verlustes und der Unsicherheit der neuen Lebensperspektive Einsamkeit und Isolation.

Trauer braucht Gemeinschaft und Zuwendung, in der alles Platz hat, was gerade ist

Gerade Trauer braucht Gemeinschaft, das Dasein von Menschen, die versuchen zu verstehen, die den Betroffenen annehmen in seiner Angst, in Verzweiflung und Schmerz; Menschen, die zuhören ohne zu urteilen, auch wenn der Trauernde wieder und wieder über die Zeit der Krankheit, des Sterbens, über seine Gefühle der Sinnlosigkeit, seine geplatzen Hoffnungen und Träume spricht.

„Wenn mich jemand auf Teresas Tod ansprach, tat mir das gut. Oft weinte ich zwar, aber ich konnte die Geschichte meiner Tochter erzählen und hatte das Gefühl, dass sie auch anderen Menschen wichtig und nicht vergessen war,“ erzählt eine Mutter, die ihr Kind auf die Welt brachte, nachdem es bereits im Mutterleib verstorben war und drückt damit aus, was viele Trauernde empfinden.

„Nie wieder! Wie kann ich nur damit leben?“ – „Hört das denn nie auf?“ oder „Mein Leben hat keinen Sinn mehr,“ sind Gedanken, die viele Trauernde quälen und Warum-Fragen stellen sich, auf die es keine Antwort gibt. Begleitung von Menschen in Trauer bedeutet aber nicht, dass man Antworten und Lösungen anbieten muss und kann, sondern dass diese Gedanken und Fragen gehört werden.

Umgang mit Trauernden – in der eigenen Hilflosigkeit ein „Trotzdem“

Davor stehen unsere eigenen Gefühle von Unsicherheit, Angst und Hoffnungslosigkeit. Wir wissen nicht, was wir sagen sollen und möchten vielleicht am liebsten die Straßenseite wechseln, wenn wir den anderen sehen und wollen doch auf ihn zugehen und ihm beistehen. Es ist für den anderen ganz sicher hilfreicher, wenn wir selber echt sind, und das kann heißen, dass wir unsere Hilflosigkeit bekennen oder in unserer tiefen Berührtheit unsicher ein paar Worte stammeln. Anstatt unpassender Floskeln und Beileidsbezeugungen lassen wir unser Herz sprechen, und das ist das Entscheidende.¹

Neben dem Mitgefühl anderer Menschen kann es dem Trauernden auch gut tun, seinen Gefühlen sichtbaren Ausdruck zu geben, sei es durch kreatives Gestalten oder Malen, indem er Briefe an den Verstorbenen oder Tagebuch schreibt, Zuflucht in der Natur sucht und in der Stille, Musik hört oder selbst musiziert. Das alles ist Ausdruck von Lebendigkeit und hilft letztlich Schritt für Schritt bei der Umwandlung von Gefühlen der Sinnleere und Lähmung hin zu Akzeptanz und Lebensmut.

Trauerbegleitung braucht Wissen um Trauerprozesse

Trauer ist eine ganz natürliche Antwort auf einen Verlust (Tod, Enttäuschung, Trennung, Verzicht, ...). Die Fähigkeit dazu ist in uns angelegt und angeboren und ermöglicht uns die emotionale Bewältigung des Verlustes und eine neuerliche Zuwendung zum Leben.

Trauer zu spüren, heißt mit seinem Innersten in Kontakt und lebendig zu sein. Im Leben führt kein Weg an der Trauer vorbei, man kann sie nicht loswerden oder abarbeiten. Sie wartet immer darauf gelebt – gefühlt und ausgedrückt – zu werden.

Trauern ist ein zutiefst natürlicher Zustand. Es ist keine Krankheit oder Störung und deshalb nicht sofort mit medizinischen Mitteln oder therapeutischen Methoden zu behandeln. Nicht gelebte Trauer aber kann krank machen.

Trauer erfasst den ganzen Menschen in seinem Wesen – Seele, Geist und Körper:

¹ Aus der Broschüre „Die Zeit der Trauer“ von Daniela Tausch-Flammer / Lis Bickel.

Der Trauerprozess zeigt sich auf verschiedenen Ebenen:

- *Emotionale Ebene*: Chaos an Gefühlen: Angst, Wut, Hass, Ohnmacht, Schuldgefühl, Wehmut, Dankbarkeit, Liebe, ...
- *Körperliche Ebene*: Erschöpfung, Unruhe, Schwindel, Herzerasen, Kopfschmerzen, Schmerzen allg., Ess-, Schlafstörungen
- *Kognitive Ebene*: Verleugnung, Gedankenrasen, Gedankenleere
- *Verhaltensebene*: Rückzug, Isolation, Betäubungsverhalten, Apathie

Trauer braucht *Raum, Zeit, Erlaubnis und Mittel und Wege des Ausdrucks*, um ins Fließen zu kommen. Rituale, kreatives Gestalten, Musik, ... sind Möglichkeiten dazu.

Trauer ist ein individueller Prozess und verläuft meist in bestimmten Phasen verbunden mit verschiedenen Aufgaben:

- *Nicht-wahr-haben-können*: Schock, betäubt, fassungslos sein, wie gelähmt, starr, überwältigt (Stunden bis Wochen); – *Aufgabe*: den Verlust als Realität akzeptieren.
- *chaotische Gefühle*: – *Aufgabe*: Ausdruck des Trauerschmerzes und anderer begleitenden Gefühle (Wut, Angst, Verzweiflung, ...)
- *Suchen, Finden, Sich-trennen*: Träume, gemeinsame Orte, Lebensstil, Was bleibt mir? – *Aufgabe*: Beziehung klären, den Verstorbenen, das Verlorene verinnerlichen, Trennung vollziehen.
- *Neuer Weltbezug*: Akzeptanz, Neuorientierung, das Leben ohne den Verstorbenen leben, neue Bindungen eingehen.

Hospiz-Bewegung Salzburg. Verein für Lebensbegleitung und Sterbebeistand

Menschen in einer schwierigen Lebensphase zu begleiten, ist auch das Anliegen der weltweit verbreiteten Hospiz-Bewegung, die die englische Krankenschwester und Ärztin Cicely Saunders mit der Eröffnung des ersten Hospizes, 1967 in London, mitinitiiert hat.

Die Hospiz-Bewegung Salzburg wurde 1992 gegründet und bietet seit mehr als 10 Jahren den mobilen Hospizdienst an. Bestens ausgebildete ehrenamtliche HospizbegleiterInnen besuchen Sterbende und deren Angehörige Zuhause, in Alten- und Pflegeheimen, aber auch im Krankenhaus. Intensives Zuhören und Gespräche, gemeinsame Spaziergänge, Unternehmungen verschiedener Art ermöglichen in dieser letzten Lebensphase eine Lebensqualität, die gerade in dieser Zeit leider nicht selbstverständlich ist. Auch das hauptamtliche Team des Tageshospizes (Pflegekräfte und Ärztin) kann durch professionelle Beratung und Begleitung ein Leben und Sterben Zuhause, wie es von vielen Menschen gewünscht wird, oftmals möglich machen.

Daneben kann die Aufnahme im Tageshospiz, einer teilstationären Einrichtung, betroffenen Menschen ermöglichen, den Tag außerhalb ihres gewohnten Umfeldes in einer Gemeinschaft anderer Betroffener zu verbringen und so neue Lebensimpulse zu gewinnen.

* * *

Aus dem Gesprächskreis „Wenn Kinder sterben – Hilfen für den sorgsam Umgang mit betroffenen Angehörigen“ wurde auf folgende weiterführende Literatur hingewiesen:

Becker, M. [o. J.]: *Dafür seid ihr noch zu klein – Kinder erfahren Sterben und Tod*. Bingen: IGSL.

Leist, Marielene, 2004: *Kinder begegnen dem Tod*. 5. Aufl. Gütersloh: Gütersloher Verl.-Haus.

Unverzagt, Gerlinde, 2008: *Erzähl mir was vom Sterben – mit Kindern über den Tod sprechen*. Stuttgart: Kreuz-Verl.