

BENNI BAUERDICK
MECHTHILD SCHROETER-RUPIEPER

ich bin todes mutig



Inhalt

Wichtiges Wissen über die Trauer

- ➔ **Trauer** – was ist das? 6
- ➔ **Trauerarbeit** – was ist das? 18
- ➔ **Trauerbegleitung** – was ist das das? 36
- ➔ Tod und Trauer als **Tabu-Thema** 48
- ➔ **Tränen** in der Trauer 62

Wenn Trauer akut wird

- ➔ **Vorbereitung** auf den Abschied 74
- ➔ **Der Abschied** 84
- ➔ **Würde** in der Trauer 92
- ➔ **Plötzlicher Tod** durch Unfall oder Suizid 100
- ➔ **Wer bin ich** ohne meine Verstorbenen? 112

Leben mit der Trauer

- ➔ Zwischen **Abschied und Neuanfang** 120
- ➔ (Wann) **Geht Trauer vorbei?** 136
- ➔ **Schuld** in der Trauer 142
- ➔ **Das erste Trauer-Jahr** (Feste & Anlässe) 156
- ➔ Der Trauer **Raum und Zeit** geben 168

Umgang mit Trauernden

- ➔ **Wie verhalte ich mich? Was sage ich?** 182
- ➔ **Vorbild (er)** in der Trauer 190

Weiterführende Informationen

WICHTIGES WISSEN ÜBER DIE TRAUER

Trauer verstehen
als natürliche,
gesunde Reaktion
unserer Psyche
auf das, was
geschehen ist.

Trauer – was ist das?



„Es ist so viel Chaos in meinem Kopf. Ich kann meine Gedanken und Fragen grade gar nicht sortieren und habe das Gefühl, einfach nur zu funktionieren“, erzählt Nicole, deren beste Freundin mit Krebs im Sterben liegt. „Ich bin total durch den Wind und weiß gar nicht, was ich als Erstes denken, fühlen oder machen soll. Ich steh` so neben mir, dass nicht mal eine Träne fließt.“

Die junge Frau schreibt mich an, ohne beschreiben zu können, was überhaupt ihr Anliegen ist. Sie weiß nicht, was sie braucht, oder was überhaupt ihre Frage an mich ist. Aber woher kann man auch wissen, wie Trauer funktioniert, oder was wir in dieser oft schwierigen und herausfordernden Zeit brauchen, wenn wir vielleicht das erste Mal in der Situation sind, dass jemand verstirbt?

Viele Menschen wissen nicht, was Trauer eigentlich ist und wie sie sich zeigt. Es gibt auch nicht die eine Antwort auf diese Frage. „Trauer ist kein Drama in fünf Akten, das in seiner Dramaturgie vorhersehbar ist, sondern sie gleicht eher einem Improvisationsstück“, schreiben Monika Müller, Sylvia Brathuhn und Matthias Schnegg in ihrem Buch „Übungsraum Trauerbegleitung“.

Trauer ist so individuell und unterschiedlich, wie wir Menschen es auch sind. In jedem von uns zeigt sie sich anders und entwickelt sich auch unterschiedlich. Wenngleich es oft Parallelen und Ähnlichkeiten gibt. Denn was Nicole beschreibt, ist, was viele trauernde Menschen kennen: Trauer ist immer auch Chaos im Kopf und im Herzen. Ein Wirr-Warr der Gedanken und Gefühle, das sortiert werden möchte.

Trauer ist, als sei man auf „hoher See“. Als würden wir uns mitten auf einem offenen Meer befinden und den Trauer-Wellen ausgeliefert sein. Mal tragen sie uns gleichmäßig und sanft nach vorn. Mal überkommen sie uns in ihrer plötzlichen Wucht und Stärke. Es ist ein ständiges Auf und Ab. Und manchmal fühlt sich Trauer an wie Schiffbruch erleiden inmitten all dieser Wellen.

Auch andere Bilder können helfen, die Trauer besser zu verstehen. Nach einem Verlust müssen wir oft unseren sicheren Hafen verlassen und zu einem Neuland aufbrechen. Wo dieses Neuland liegt, wie weit der Weg ist und was uns dort erwartet: das sind Dinge, die völlig ungewiss sind. Auch das macht Trauer so anstrengend. Oft nicht zu wissen, wie es weitergeht, was kommt und uns als nächstes erwartet.

In Köln leite ich drei Mal im Monat Trauergruppen unter dem Namen „Weinabend“.

Wein-Abende wurden erstmals im Lavia-Haus von Mechthild entwickelt und beinhalten den gemeinsamen Austausch in geselligem Beisammensein.

An einem dieser Abende mit jungen Menschen zwischen 20 und 30 haben wir rund um Silvester auf das Jahr zurückgeblickt, in dem jemand verstorben ist. Bei den meisten sind Vater oder Mutter verstorben. Bei einigen Partnerin oder Partner. Bei manchen auf Geschwister.

„Wenn dieses Jahr ein Film oder ein Buch wäre, welchen Titel würdest du ihm geben?“, habe ich die trauernden Menschen gefragt.

„Einige Höhen und viele Tiefen“, sagte eine.

„Eine wilde Achterbahnfahrt“, ein anderer.

„Turbulenzen“ wurde auch genannt.

Trauer bedeutet vor allem: inneres Chaos, viele dunkle Stunden, Umbruch, eine innere Unruhe und Veränderung. Es ist ein ständiges Auf und Ab der Gefühle, die oft wellenartig ganz plötzlich auf einen zukommen und unberechenbar sind. Geht es mir heute und in diesem Moment vielleicht okay mit der Verlustsituation, kann alles am nächsten Tag, in der nächsten Stunde, oder sogar in der nächsten Minute schon ganz anders sein.

Max, dessen Bruder sich suizidiert hat, sagte einmal: „Manchmal ist die Trauer ganz plötzlich da und kommt einfach wie eine Lawine auf einen zugerollt, ohne dass man sich dagegen wehren kann.“ Es ist ein anderes, aber ähnliches Bild wie die Welle – und es ist immer wieder wertvoll, wenn man für sich selbst eine passende Beschreibung findet.

Bevor wir tiefer einsteigen, möchte ich zu Beginn näher auf die Begriffe Trauer und Traurigkeit eingehen. Denn auch wenn sich diese Worte so ähnlich sind, bezeichnen sie sehr unterschiedliche Dinge. Trauer ist ein Zustand. Der Duden bezeichnet die Trauer als „(tiefen) seelischen Schmerz über einen Verlust oder ein Unglück.“ Zu trauern ist dabei eine Fähigkeit, die dem Menschen angeboren ist und nicht erlernt werden muss, weil sie natürlich ist. Trauer ist auch keine Krankheit. Sondern eine menschliche Reaktion auf einen Verlust.

Die Traurigkeit hingegen ist ein Gefühl, wie Freude, Wut, Angst, Scham, oder Neid.

In der Trauer als Zustand können alle menschlichen Gefühle – auch die Traurigkeit – aufkommen. Manchmal zeitgleich, mal aufeinander folgend, oft wild durcheinander. Das ist es, was die Trauer für viele auch so anstrengend macht. Nicht selten beschreiben mir trauernde Menschen darum eine große Müdigkeit. Trauer erschöpft. Weil die Gefühle, die aufkommen, meist durcheinandergewirbelt daherkommen und kaum zu greifen sind.

Manchmal erkennen wir die Trauer aber auch gar nicht auf Anhieb als solche, weil wir die Gefühle, die mit ihr einhergehen, möglicherweise nicht als Reaktion der Trauer verstehen.

Vor einigen Jahren ist die Mutter von Jödis mit 62 Jahren an einer Lungenembolie gestorben. „Ich spüre seit dem Tod eine extreme Wut. Ich gehe nicht mehr so leicht durchs Le-

TRAUER =
ZUSTAND

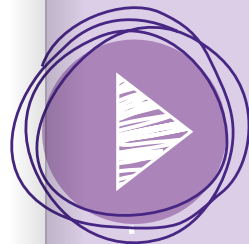
TRAURIGKEIT =
GEFÜHL

Wichtiges Wissen über die Trauer

ben wie vorher“, erzählt sie mir bei unserem Kennenlernen. „Ich bin wütend auf das Leben und ständig wütend auf alle Menschen.“ Sie beschreibt Wut, aber keine Traurigkeit. Zugleich hat die junge Frau das Gefühl, den Tod ihrer Mutter nie richtig verarbeitet zu haben.

Im Laufe des Gesprächs frage ich, wie ihre Mutter sie denn eigentlich immer genannt hat und wie sie ihre Tochter beschrieben hätte. „Schatzi, du bist mein lebensfrohes Mädchen – du bist mein Sonnenschein!“, hat Jördis Mutter immer zu ihr gesagt. Ich gebe ihr nach unserem Treffen eine kleine Sonne aus Holz mit, um sich immer mal wieder im Alltag an die Worte ihrer Mutter zu erinnern. Nach einigen gemeinsamen Treffen schickt mir Jördis ein Bild aus dem Urlaub. Auf dem Bild hält sie am Strand die kleine Sonne in die Luft. Im Hintergrund das Meer und blauer Himmel und sie schreibt: „Mein persönlicher, neuer Begleiter. Ich bin so dankbar dafür. Weil – plötzlich bin ich gar nicht mehr wütend. Heute weine ich schon den ganzen Morgen und lasse zum ersten Mal seit all den Jahren den Gedanken so richtig zu, dass mir meine Mutter einfach fehlt.“

TRAUER IST FÜR MICH WIE ...



Gut zu wissen

Trauer zeigt sich ganz individuell.

Wir gehen generell von vier unterschiedlichen Trauertypen aus, die ich gern kurz skizzieren würde. Dabei ist durchaus möglich, dass sich die Art des Trauerns, also der Trauertyp, im Laufe des Trauerprozesses immer wieder verändern kann.

Fühlen: Menschen, bei denen viele Emotionen hochkommen und viele Tränen fließen, oder die auch körperlich auf den Verlust eines Menschen reagieren. Man könnte sie auch als „Herzmenschen“ bezeichnen.

Denken: Menschen, die viel überdenken, sehr rational unterwegs sind und dazu neigen, alles analysieren zu wollen. Man könnte sie auch als „Kopfmenschen“ bezeichnen.

Aktiv sein: Menschen, die anfangen zu handeln, um ihre Trauer so zu verarbeiten. Das kann zum Beispiel malen oder schreiben sein. Aber auch Dinge zu planen oder zu organisieren gehört dazu. Man könnte sie auch als „Tatmenschen“ bezeichnen.

Verdrängen: Menschen, die sich ihren Gefühlen nicht stellen und ihnen ausweichen, weil sie sich ihnen (noch) nicht gewachsen fühlen oder kein Raum dafür ist. Dazu zählt auch, sich mit viel Arbeit abzulenken, um sich selbst und die eigenen Gefühle nicht spüren zu müssen.

Wichtiges Wissen über die Trauer

Grundsätzlich sind Fühlen, Denken, Handeln und Verdrängen notwendige Fähigkeiten, die wir in unterschiedlicher Weise im Leben benötigen, um in guter Balance zu sein. Ganz sicher haben wir aber alle einen Schwerpunkt, so dass andere Menschen von uns behaupten könnten „Typisch! Das ist doch voll der Emotionale!“ Es ist aber wichtig, dass wir nicht einseitige Typen werden, sondern den Blick darauf haben, dass alle unsere Fähigkeiten genutzt werden. Denn auch „Verdrängen“ hilft uns hin und wieder, unser Leben zu stabilisieren. Etwa weil wir aktiv werden und Beschäftigung suchen.



Die unterschiedlichen Trauertypen stellen uns im Familiensystem oder in Freundeskreisen manchmal vor Herausforderungen, weil man gern den gemeinsamen Verlust auch gemeinsam betrauern möchte. Es ist daher hilfreich zu wissen, dass es diese unterschiedlichen Trauertypen gibt.

Trauer ist aber vor allem eines: ein Zeichen von Liebe. Dazu möchte ich von Johanna erzählen. Ihr Vater ist erst vor einigen Wochen gestorben, als sie das erste Mal zu mir kommt. „Das klingt jetzt vielleicht absurd“, sagt sie mir unter Tränen. „Aber ich habe in dieser Zeit der Trauer so viel Liebe erfahren. Liebe von anderen Menschen, die für mich da sind. Aber der Tod hat mir vor allem vor Augen geführt, was Liebe eigentlich bedeutet.“

Janas Mann ist vor über einem Jahr an einem Hirntumor gestorben und sie sagt an einem Weinabend: „Ich bin dankbar für die Liebe. Ich bin einfach dankbar, dass ich in meinem Leben diese tiefe Liebe überhaupt spüren durfte und dass mein Mann René mir gezeigt hat, was es wirklich bedeutet zu lieben.“ Es fließen Tränen. Natascha, deren Mann Martin auch vor über einem Jahr verstorben ist, bestätigt das: „Ich verstehe dich so sehr. Ich bin dankbar für die Zeit, die wir miteinander hatten.“

Vielleicht kann nur der Mensch wirklich trauern, der auch richtig geliebt hat.



Man kann den Zusammenhang von Liebe und Trauer auch allgemeiner fassen: Vielleicht kann nur der Mensch wirklich trauern, der einen wirklichen Verlust von etwas Liebenswertem erlebt.

Ich denke da an Franka. Ihre Mutter hatte keine liebevolle, fürsorgende, sprich mütterliche Art. Als sie starb, trauerte ihre Tochter zwar. Aber sie weinte vor allem um die nie gespürte Zuwendung. „Ich habe insgeheim immer gehofft, dass ich von ihr gesehen, geliebt, ach, einfach mal in den Arm genommen werde“, schrieb Franka. Sie erlebte mit dem Bewusstsein, dass die Chance, Zuneigung von der Mutter zu erhalten nun endgültig vorbei ist, eine große Trauer, die sie selbst überraschte.

Wenn wir einen geliebten Menschen oder etwas Bedeutendes verlieren, ist Trauer der in unserer Psyche angelegte



Trauer ist ...

- ... eine psychohygienische Reaktion auf einen Verlust**
- ... individuell und unterschiedlich**
- ... Chaos im Kopf und im Herzen**
- ... anstrengend und langsam**
- ... ein Zeichen von Liebe**
- ... keine Krankheit, sondern der Weg zur Heilung**

Weg, in ein Leben mit dem Verlust hineinzuwachsen. Trauer ist eine angeborene, normale, natürliche Art, diesen Verlust zu verarbeiten. Man könnte auch sagen: Trauer ist eine gesunde psychohygienische Reaktion auf einen Verlust.

Sie hilft uns, unsere Gefühle zuzulassen, uns mit der neuen Realität auseinanderzusetzen und nach und nach einen Weg zu finden, damit weiterzuleben. Ohne Trauer würden wir emotionale Belastungen verdrängen müssen, was langfristig zu seelischen und körperlichen Problemen führen könnte.

Trauer fühlt sich aber oft nicht so an, als sei sie gesund oder würde beim Gesunden helfen. Um Bennis Bild der Trauer als Wellengang aufzunehmen: Dieses Auf und Ab ist nicht nur belastend. Denn manchmal schwappt die Trauerwelle nicht nur über uns, sondern sie überschwemmt, lässt uns Wasser schlucken und nach Luft schnappen – und im schlimmsten Fall drückt sie uns unter Wasser, wirbelt uns umher und lässt uns vorübergehend die Orientierung verlieren. Ja, so gewaltig kann die Trauer sein. Sie macht spürbar, dass das Leben ins Wanken und teilweise auf den Kopf gestellt wird.

Aber, um noch einmal die Frage dieses ersten Kapitels aufzugreifen: Was ist Trauer?

CHECK LISTE ✓

Was ist Trauer? Trauer tritt auf, wenn wir etwas oder jemanden verlieren, der oder das uns wichtig war – sei es durch den Tod, eine Trennung, den Verlust einer Idee, Illusion oder anderer bedeutsamer Dinge.

Wie zeigt sich Trauer? Trauer kann sich ganz unterschiedlich anfühlen: Manche Menschen spüren tiefen Schmerz, Wut oder Schuld, andere empfinden Sehnsucht oder sogar Erleichterung. Trauer kann auch körperlich wirken, zum Beispiel durch Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder Erschöpfung.

Wie kann man sie anderen erklären? Oft wird Trauer als ein Prozess beschrieben, der in verschiedenen Phasen abläuft. Leugnen, Wut, Verhandeln, Depression und Akzeptanz. Allerdings verläuft Trauer nicht in einer festen Reihenfolge, sie lässt sich auch nicht in geplanten Etappen abarbeiten – jeder Mensch trauert aufgrund der Beziehung, des Alters, der Erfahrung, seines Typs und vielen weiteren Komponenten auf eine eigene Weise. Man kann sich das vorstellen wie sehr unterschiedliche Lebenslandschaften, in die Trauer fällt.

Wichtiges über die Trauer

Mit dem LAVIA Lebensweg- und Trauermodell habe ich versucht, den Trauerweg in einer solchen Lebenslandschaft grafisch darzustellen. Nach meiner Erfahrung helfen solche Bilder, um für sich selbst eine Orientierung zu finden, um Trauer verständlicher in Wort und Bild zu verdeutlichen und zu verstehen, wie ein Stück unseres Lebenswegs für eine Weile mal mehr und mal weniger von Trauer überschattet wird.

Denn der Verlust von nahestehenden Menschen löst einen intensiven und tiefgreifenden Schmerz aus, der sich in zwei Formen äußern kann: kurzfristige Traurigkeitsgefühle und langfristige Trauer. Die akuten Gefühle der Traurigkeit, die unmittelbar nach dem Verlust auftreten, können mit der Zeit weniger überwältigend werden und gelegentlich von Momenten der Dankbarkeit abgelöst werden. Trotzdem bleibt die Trauer häufig ein dauerhafter Bestandteil des Lebens. Sie verändert sich, passt sich an und wird in den Alltag integriert – ohne je ganz zu verschwinden. Jeder Mensch trauert individuell, und es gibt keinen festen Zeitrahmen, in dem der Schmerz „vorbei“ ist.

Innere Bilder finden, das eigene Erleben einordnen können durch Trauerwissen, sich selbst immer wieder neu verorten können auf einem längeren Weg – mit dem LAVIA Lebensweg- und Trauermodell möchte ich Mut machen, sich der Trauer und ihrem Weg anzuvertrauen. Sie braucht ihren Raum und ihre Zeit. Es gibt keinen schnellen Weg zur Heilung – keine Ablenkung, keine Suchtmittel und kein Ignorieren können den Schmerz wirklich lindern. Sie können ihn vielleicht für eine Weile betäuben, aber irgendwann bricht er mit umso größerer Wucht wieder hervor und fordert seine Aufmerksamkeit.

Der Schmerz, den ein schwerer Verlust mit sich bringt, lässt sich nicht einfach umgehen. Er muss nach und nach verarbei-

tet werden – Schritt für Schritt. Es ist normal und notwendig zu akzeptieren, dass dabei auch Gefühle wie Traurigkeit uns über einen längeren Zeitraum begleiten werden. Trauer ist untrennbar mit Verlust verbunden als natürliche, gesunde Reaktion unserer Psyche auf das, was geschehen ist.

Das Ziel ist nicht unbedingt, Trauer „loszuwerden“ und „abzuschließen“, sondern mit ihr einen lebhaften Weg zu finden.

Impulsfragen



Wann warst du das letzte Mal ein bisschen traurig, sehr traurig oder tief traurig?



Wann und wo kannst du besonders traurig sein?



Fühlen, denken, aktiv sein oder verdrängen: Welcher Trauertyp bist du? Frage nahestehende Menschen, welchen Schwerpunkt sie bei dir sehen und tauscht euch darüber aus.
