

Vortrag Hohenheim 2. Mai 2017 (12.05.2017)

Ein neuer Mensch werden dürfen

Kompetenz und Ohnmacht in der Trauer

Referentin: Dr. Angelika Daiker ©

*Meine Prämisse ist ja, die Menschen kommen damit klar.
Es gibt so viele Menschen, die Verluste erfahren,
schreckliche Ereignisse erfahren müssen.
Fast alle Menschen werden einmal mit Tod, Krankheit konfrontiert.
Ich glaube daran, dass man durch gehen kann, muss
und u. U. sogar gestärkt aus solchen Ereignissen hervorgehen kann.“*
(Robert Seethaler in einem Interview)

Diese „Prämisse“ von Robert Seethaler steht über meinem Vortrag. Ich möchte darüber nachdenken, warum es trotzdem nicht einfach ist. Warum es ein weiter Weg ist, mit der Trauer ein neuer Mensch zu werden. Und warum manche nicht damit klar kommen.

Für die meisten Menschen ist der Tod eines nahen Menschen der existentielle Einschnitt, der alles verändert. Eine neue Zeitrechnung beginnt. „Vor Deinem Tod und nach Deinem Tod“.

WARUM DAS SO IST: – vielfältige Verbindungen reißen ab!

- Flipchart mit zwei Personen, die mit Fäden verbunden sind:
 - gemeinsame Freunde
 - gemeinsame Kinder
 - gemeinsame Kindheit
 - gemeinsam gemeisterte Schicksalsschläge / Verluste
 - gemeinsame Alltagsrituale
 - gemeinsame Visionen für die Zukunft.... Und vieles mehr

Der Tod reißt diese Verbindung entzwei.

Ein RISS durch das Leben, der bleibt, der ohnmächtig macht. Mit dem Tod, meist schon mit der Diagnose einer unheilbaren Krankheit, zerreißen Lebenskonzepte. Erfahrungen von Machbarkeit und Kontrollierbarkeit haben keinen Bestand.

So ein junger Witwer in der Trauergruppe: „Der Leitspruch von mir und meiner Frau war: Geht nicht, gibt's nicht. Wir mussten uns nur anstrengen, dann haben wir alles hinbekommen, wir waren ein unschlagbares Team! Mit meiner Frau ging alles! Mit der Krankheit ging irgendwann gar nichts mehr!“

Die Schriftstellerin **Joan Didion**, eine feine Analytikerin des ersten Jahres nach dem plötzlichen Tod ihres Mannes, beschreibt in ihrem **Buch „Das Jahr magischen Denkens“** diese Machbarkeits - Vorstellungen, die sie an anderen und an sich selbst beobachtet: „Sie glaubten an die Macht der Telefonnummern, die sie immer parat hatten, an den richtigen Arzt, den richtigen Geldgeber, an die Person, die Vergünstigungen bei Staat oder Justiz bewirken konnte.“ ... „Ich selbst hatte die meiste Zeit meines Lebens diese Grundüberzeugung geteilt, **ich glaubte an meine Fähigkeit, das Geschehen kontrollieren zu können.**“ (Joan Didion EB 180)

Nach dem Tod ihres Mannes reflektiert sie, dass sie diesem Lebenskonzept, im Innersten doch nie wirklich getraut hatte, sie schreibt:

„Trotzdem hatte ich, ... unterschwellig immer befürchtet, dass es im Leben Dinge gab, die zu kontrollieren oder zu regeln ich nicht in der Lage war. Manche Dinge passierten einfach. Das war eines dieser Dinge. Man setzt sich zum Abendessen, und das Leben, das man kennt, hört auf.“ (Didion EB 181f)

„Manche Dinge passieren einfach“ – Und sie machen komplett ohnmächtig.

Die Ohnmacht ist besonders schlimm durch zusätzliche erschwerende Faktoren: wir nennen sie „**Risikofaktoren**“. Sie machen den Riss / die Ohnmacht besonders schlimm und die Trauer möglicherweise sehr schwer. Wenn jemand mit seiner Trauer nicht mehr ins Leben findet – und manchmal ist es einfach zu viel, was ein Mensch tragen muss - , dann liegt es nicht primär an der Trauer. Die Trauer als gesunde Reaktion auf den Verlust eines geliebten Menschen, braucht Raum und Zeit, macht jedoch nicht krank. Aber sie kann, wenn zu viele andere Faktoren zusammenkommen, ein fragiles Lebensgebäude vollends ins Wanken bringen.

Risikofaktoren für den Trauerverlauf können sein:

- Begleitumstände des Todes (plötzlich, gewaltsam, Mord, Suizid)
- Die Art der Beziehung zwischen dem Trauernden und dem Verstorbenen (von Zwiespalt oder Abhängigkeit oder von Gewalt geprägt, besonders eng und ausschließlich..)
- Die Biographie des Trauernden und seine aktuelle Lebenssituation (z.B. Verluste in der Kindheit, die nicht angemessen betrauert wurden, aktuelle weitere Verluste, aktuelle schwierige Lebensumstände)
- Die Persönlichkeit des Trauernden (Selbstbild, Selbsteinschätzung, bereits bestehende Depression oder sonstige die Persönlichkeit prägende Krankheiten...)
- Soziale Faktoren (fehlende Netzwerke, Arbeitslosigkeit, tabuisierte oder aberkannte Trauer)

Kommen verschiedene solcher Risikofaktoren zusammen und hat jemand zudem wenig persönliche Ressourcen, sprechen wir von einer **erschweren oder komplizierten (nicht von pathologischer) Trauer**.

Wichtig für den Begleitenden

- diese Faktoren zu erkennen und im Blick zu haben, weil sie die Trauer beeinflussen, schwer machen können – nicht müssen!
- wahrnehmen, welches Gewicht sie im Trauerprozess haben
- Das soziale Umfeld des Trauernden wahrnehmen
- Ressourcen / Kompetenzen sehen und ans Tageslicht bringen

Ich spreche heute vor allem über Ohnmacht im Blick auf nicht erschwerte Trauer: D.h. ich spreche von Trauernden, die in ihrer Trauer wenig Risikofaktoren und vielleicht verschüttete aber vorhandene Ressourcen haben. Sie gehören zu den etwa 80 % der Trauernden, die eigentlich keine professionelle Hilfe brauchen, und trotzdem zunehmend die Unterstützung in Trauergruppen suchen:

- weil sie in ihrem Umfeld alleingelassen sind
- Mehr noch: Weil sie von außen verunsichert werden, weil ihnen der Trauerprozess gar nicht zugestanden wird.

- weil sie ihren Weg in der Trauer bewusst gehen wollen, wahrgenommen werden wollen, so etwas wie Wertschätzung für die eigene Trauer suchen
- weil sie von professioneller Seite eine Vergewisserung brauchen – zumal, wenn das eigene Umfeld verunsichernd ist.

Was ich im Blick auf nicht erschwerte Trauer sage, gilt m.E. an vielen Punkten. auch für Menschen mit erschwerter Trauer. Oft können wir diese Unterscheidung gar nicht so haarscharf treffen. Zumindest nicht bevor mindestens 1 – 1 ½ Jahre vorbei sind.

Etwas anderes ist: Traumatische Trauer und Trauer, die mit einer bereits vorhandenen Depression gepaart ist. Mein Blick gilt heute den vielen Menschen, die einen normalen Trauerweg gehen, aber es trotzdem schwer haben und deshalb Unterstützung suchen und brauchen.

Ohnmacht trifft uns in der Trauer alle mehr oder weniger!

Die Erfahrung des Todes als existentielle Erfahrung macht ohnmächtig. Gegen den Tod nichts ausrichten zu können, ist besonders schlimm, wenn ein Kind stirbt. Der Tod eines Kindes ist für alle (für die Betroffenen, aber auch für Nicht – Betroffene) die äußerste Ohnmachtserfahrung und stellt die Weltordnung auf den Kopf!¹

Erschwerend:

Es ist eine dreifache Ohnmacht, die wir angesichts des Todes erfahren:

- Es ist die eigene Ohnmacht
- Und die der andern und:
- für viele: die Ohnmacht des als allmächtig geglaubten Gottes

- Ohnmacht der andern

Man erfährt nicht nur die eigene Ohnmacht angesichts des Risses, auch die anderen sind ohnmächtig, vor dem Tod und danach. Niemand konnte und kann den Tod verhindern, kein Arzt, kein Heilpraktiker. Ohnmächtig wird das Umfeld auch angesichts der Trauer erlebt. Besonders schlimm ist es, wenn diese Ohnmacht mit einer Scheinkompetenz überspielt wird und die andern so auftreten, als wüssten sie, was einem selber gut tun. Sie sagen verletzend Sprüche, stellen seltsame Fragen. Sie geben einem das Gefühl, es immer falsch zu machen. Und man weiß ja selbst nicht, was man von den anderen erwartet: Man kann sich auf nichts mehr verlassen. Nicht auf sich selbst, nicht auf die anderen. Auch nicht auf Gott, den man als den Allmächtigen geglaubt hat.

- Ohnmacht des „allmächtigen“ Gottes

Die Bilder von einem allmächtigen Gott, zu dem man mit seinen Anliegen kommen konnte, zerbrechen. Man weiß nicht mehr wer er ist. Ein allmächtiger Gott ist er auf jeden Fall nicht. Von einem ohnmächtigen Gott, der das Schlimmste nicht verhindert hat, wenden sich viele enttäuscht ab. Wie auch könnten sie den Gott noch bitten, zu dem sie Abend für Abend mit den Kindern gebetet haben: „Mach den Papa gesund!“

Das kannst du, Gott,
doch nicht gewollt haben!
Dass ein Kind plötzlich ohne Mutter ist!

¹ Anmerkung der Verfasserin im Anschluss an die Tagung: Dass uns ALLE der Tod eines Kindes besonders trifft, hat m.E. nichts mit der von Frau Dr. Brinkmann beschriebenen „Hierarchisierung“ unterschiedlicher Trauererfahrungen zu tun!

Dass einer seine junge Frau verliert!
Dass Eltern ihrem Kind ins Grab schauen!
Dass einer im Alter allein bleiben muss!
Das kannst du, Gott,
nicht gewollt haben!

(Aus: A. Daiker / A. Seeberger, **Wortbrüche, Klagegebete für Trauernde.**
Schwabenverlag 2011)

- Was bist du für ein Gott?

Diese 3 – fache Ohnmacht ist für den Trauernden mächtig!

1. Und: Trauer ist oft eine lange Geschichte von Ohnmacht

Wenn wir von Trauerbegleitung sprechen, müssen wir uns bewusst machen, dass wir von einem langen Weg der Trauer sprechen, der ja schon vor dem Tod beginnt, oft Jahre dauert und für manche ein Lebensbegleiter bleibt.

RM Smeding spricht von einem „Trauer - Triptychon“ und beschreibt Trauer wie ein dreigliedriges Bild: Die Erfahrung von Trauer und Ohnmacht machen wir bereits **während des Sterbens**, eigentlich vom Zeitpunkt der Diagnosestellung mit den vielen kleinen Abschieden. Wir machen sie nochmals anders **beim Tod und den Tagen danach** und in den **Jahren des Weiterlebens**. Diese 3 unterschiedlichen Erfahrungen der Trauer –Sterbetrauer, Todestrauer, und die lange Zeit der Weiterlebenstrauer - sind wie Teile eines dreigliedrigen Altarbildes. Es sind 3 unterschiedliche Bilder, die jedes für sich stehen und die gleichzeitig Teile eines großen Ganzen sind, die sich gegenseitig beeinflussen. Mir gefällt dieses Bild aus dem sakralen Raum: Das hat etwas mit Würdigung der komplexen Erfahrung zu tun, die Trauernde machen – lange vor dem Tod und lange danach!

Die Geschichte eines Weges durch die Ohnmacht hindurch.

Bsp. von Frau T., die der Hausarzt geschickt hatte. Sie war 84 Jahre alt. Nach dem relativ schnellen Tod des herzkranken Mannes, den sie 13 Jahre gepflegt und dessen medikamentöse Versorgung sie minutiös begleitet hatte, versteifte sie sich darauf, dass sein Tod hätte verhindert werden können. Das erzählte sie und beschrieb immer wieder die letzten Stunde und Tage.

Sie hatte sich große pflegerische und medizinische Kompetenz angeeignet. Alles funktionierte hervorragend bis der Mann ins Krankenhaus kam. Dort war sie als Pflegerin nicht mehr gefragt, schon gar nicht als ärztliche Ratgeberin. Sie, die jahrelang hochkompetente Fachfrau für die Pflege ihres Mannes, war im Krankenhaus nicht einbezogen und je mehr sie sich zu Wort meldete – einmischte, hinterfragte -, desto mehr spürte sie von außen Ablehnung und von innen die Ohnmacht.

Joan Didion beschreibt eine ähnliche Erfahrung so: „Meine Anstrengungen machten mich bei den ... Männern und Frauen des Personals nicht beliebt (> Wenn Sie diesen Fall übernehmen wollen, kann ich ja meine Sachen packen<, sagte schließlich einer von ihnen), aber sie machten mich weniger hilflos.“ (Joan Didion)

Die Erfahrung der Ohnmacht im Krankenhaus –nicht einbezogen zu sein - paarte sich zunehmend mit **Misstrauen**, war in der Trauerbegleitung bei Frau T. zunächst das zentrale Thema. Als ihr Mann ziemlich schnell starb, erfuhr sie, als nörgelige, unzufriedene Angehörige auch mit ihrer Todestrauer, wenig Zuwendung. In ihrer

Vermutung, dass im Krankenhaus vieles falsch gemacht wurde, fühlte sie sich in jeder Hinsicht bestätigt.

Ihre Ohnmacht verwandelte sich nach dem Tod zunehmend in eine **Wut** auf das Krankenhaus, auf Pflegende, Ärzte. Sie war lange nicht fähig zur Trauer. Ständig wiederkehrend schimpfte sie auf das Krankenhaus. Und dann: Aber wenn ich sie anzeige, das bringt meinen Mann ja auch nicht zurück! Nochmals Ohnmacht!

Ich bestärkte sie, das mit der Anzeige zu lassen, aber forderte sie auf, ihre Wut in einem wüsten Brief zu schreiben – ohne ihn abzuschicken. Beim nächsten Mal brachte sie tatsächlich einen 10-seitigen Brief mit, der jedoch nicht ans Krankenhaus sondern an ihren Mann gerichtet war. Dass sie ihre Ohnmacht und Wut an ihn adressieren konnte, war ein großer Schritt. Ein Glück, dass ihr das möglich war. Doch jetzt zeigte sich eine andere Facette ihrer Trauer, die auch aus ihrer Ohnmacht kam, ihr **Schuldgefühl**: „Ich hätte es verhindern müssen.“

Im Brief an ihren Mann: „Ich mache mir bittere Vorwürfe, weil ich nicht sofort auf deine Klagen reagiert habe. Vielleicht hätte ich dich doch noch retten können ...“
(Frau T.)

Schuldgefühle weisen auf ein Übermaß an Ohnmacht hin und helfen, mit ihr und der Wucht der Trauer umzugehen (Chris Paul, Schuld macht Sinn) Sie brauchen Raum! Sie geben das Gefühl, man hätte es doch verhindern können. Wenn man nur herausbekommen könnte, wo der Fehler lag, könnte man in Zukunft alles weitere Unglück verhindern!

„Ich glaube nicht nur nicht, dass es >Pech< war, was John getötet... hatte. Ich glaubte sogar genau das Gegenteil: ... ich hätte in der Lage sein müssen zu verhindern, was immer passiert ist.“ (Didion EB 319):

Schuldgefühl und Wut haben für eine gewisse Zeit die Funktion, die große Wucht der Trauer nicht so heftig spüren zu müssen. Als Begleitende müssen wir sie aushalten, manchmal etwas anderes in den Blick rücken, nicht relativieren, nicht ausreden.

Hilfreich für Trauernde (aber irritierend für Begleitende) sind Visionen, die von einem guten Ende her denken

In der Ohnmacht angesichts des Todes spielen Trauernde Szenarien durch, um gedanklich eine Abzweigung zu finden in der Abfolge der Ereignisse. Bei Frau T.: „Ich hätte dich mit nach Hause nehmen müssen.“ Sie denken sich ein anderes Ende aus. Oft schon im Vorfeld, bevor die Katastrophe“ eingetreten ist.

Das ist ein starkes Gegenkonzept zu der Ohnmacht – das zweitweise hilft die Unerträglichkeit der Ohnmacht auszuhalten. Joan Didion nennt die Suche nach einem erdachten anderen Ende: **magisches Denken** und meint damit den Versuch, gedanklich das Unerträgliche rückgängig machen zu können. Als ob man nur lange genug ein anderes Ende denken müsste, um es wenden zu können.

„Mir wurde klar, dass ich seit ... dem Morgen, nachdem John gestorben war, versucht hatte, die Zeit umzukehren, den Film rückwärts laufen zu lassen.“

Freunde, Angehörige halten diesen imaginären Versuch, ein anderes Ende zu erdenken, schwer aus. Natürlich muss der Trauernde die Realität des Todes begreifen, aber manchmal braucht er dafür lange weil es zunächst nicht aushaltbar ist. Dann ist gefordert, den Trost eines imaginierten anderen Endes zuzulassen und trotzdem für die Realität des Todes einzustehen. Den Film müssen manche

Trauernde so lange zurückspulen, bis sie die Kraft haben, die Ohnmacht angesichts des unwiderruflich schmerzlichen Endes ertragen zu können.

Für Frau T. war der Brief an ihren Mann, ihren verstorbenen Mann, der wichtige Schritt, die Wut auf die Ärzte und damit die Ohnmacht hinter sich zu lassen. Indem sie mit ihm darüber nachdachte, wie es hätte anders laufen können, konnte sie seinen Tod realisieren und in einen Schmerz kommen, der jetzt aushaltbar war.

Aktivität / Arbeiten / Kreativ sein

Ein weiterer Schritt war, Frau T. in ihrer Schöpferkraft zu sehen, da hatte ich Glück. Denn es fiel mir auf, dass sie eine wunderschöne Kette trug. Als ich sie darauf ansprach, begann sie zu strahlen und erzählte, dass sie jetzt an Weihnachten ihre Nichten beschenken werde, die ihre Ketten sehr lieben. Plötzlich war sie ein anderer Mensch. Halsketten machen, den Garten umgraben, Holz hacken. Sich an den Schreibtisch setzten, einen Film machen (s. Film von Katja Schmid!) – das können wir immer noch. Man ist zwar gegen den Tod ohnmächtig, aber man kann doch etwas „tun“, man kann arbeiten, gestalten. Sich an Schöner festhalten. Wenigstens einen Brief schreiben. An die Klinik, an den verstorbenen Mann.

Die Therapeutin Luise Reddemann betont, „dass es ... Schöpferkraft ist, die uns helfen kann, dem Schweren des Lebens zu begegnen“ und dass wir alle „über diese Schöpferkraft verfügen.“ Schöpferkraft ist ein gutes anderes Wort für Kompetenz. Deshalb ist es für viele auch wichtig, bald wieder zu arbeiten. Es ist nicht nur, weil sie ihre Trauer vergessen wollen, sondern weil sie in der Arbeit nicht nur ohnmächtig sind, sondern ihre Kraft spüren und Wertschätzung erfahren.

Ohnmacht hat viele Gesichter. Für uns als Begleitende ist es wichtig, Menschen in ihrer Ohnmacht zu würdigen.

Ich kenne Trauer in vielen Facetten und bin beeindruckt, was Menschen in ihrem Leben an Trauer bewältigen müssen und können. Und immer wieder an Ohnmacht durchleiden müssen. Es ist nicht unsere Aufgabe, ihnen die Ohnmacht zu nehmen. Es ist auch nicht unsere Kompetenz.

2. Was ist die Kompetenz der Begleiterinnen und Begleiter?

Ich spreche aus meiner Sicht als professionelle Trauerbegleiterin im Hospiz, aber ich meine damit auch jeden, der als Angehöriger, als Freundin, als Seelsorgerin, als Bestatter, als Arbeitgeber, als Kollegin trauernden Menschen begegnet. Was wir tun können:

- Wir können dafür einstehen, dass die Trauer Raum bekommt, gesehen und gewürdigt wird. Und individuelle Wege mitgehen.
- Wir können den Glauben in uns wach halten, dass jeder/r, die/den ich begleite, in sich eine Kraft hat, mit der eigenen Trauer weiter leben zu können. D.h. ich begegne dem Trauernden nicht in seinem Defizit, sondern mit seinen (noch verborgenen) Möglichkeiten.
- Fromm gesagt: Wir können Menschen begleiten im „Bewusstsein eines größeren heilen Zusammenhangs, der alles trägt und durchdringt und bestimmt... und (beistehen), sich neu vom Göttlichen berühren lassen.“ (Gotthard Fuchs, in: **Vom Göttlichen berührt, Herder Verlag 2017**)
- Wir können ermutigen, den nicht – allmächtigen Gott als Adressaten der eigenen Ohnmacht anzusprechen. Als einen, an den wir unser Elend „hin schreien“, dem wir unsere Klage, unsere Verzweiflung zumuten können. Ihn, den als ohnmächtig und „wortbrüchig“ erfahrenen Gott klagend suchen! (A.

Daiker / A. Seeberger, Wortbrüche, Klagegebete für Trauernde.
Schwabenverlag 2011)

- Wir dürfen dabei auch unserer eigenen Ohnmacht begegnen. Jedes Mal, wenn jemand mit der ganzen Wucht seiner Trauer, untröstlich, vor mir sitzt, erfahre ich etwas von der eigenen Ohnmacht, ich weiß nicht, wohin der Weg diesen Menschen führen wird. Meine authentische Ohnmacht ist auf jeden Fall tröstlicher als eine gespielte Scheinkompetenz.
Eine Freundin erzählte 20 Jahre nach Beerdigung ihres Sohnes, bei der viele kluge, fromme Sätze gesagt wurden. Das einzige was mir an diesem Tag als Trost geblieben ist, sagt sie, war der Lehrer meines Sohnes, der sichtlich betroffen sagte: I kann grad gar nix saga... An diesem Tag gab es kein tröstliches Wort.
- Manchmal kann ich nur mit aushalten: Sich als Auffanggefäß, als »Container« zur Verfügung stellen. Der Begriff »Container«, der aus der Entwicklungspsychologie stammt benützt Erhard Weiher für die Begleitung: In der Trauer dem andern das Gefühl geben, dass jemand die ohnmächtige Trauer mit aushält, ein Stück weit mit trägt.
- Wichtig: Ich kann mich auf die Erfahrung vieler Trauernder verlassen, die mich auf ihrem Weg in eine neue Kompetenz mitgenommen haben. Im Teilen von Erfahrungen anderer Trauernder, die zu Trauerwissen geronnen ist, kann manchmal eine Spur gelegt werden, ein Angebot - keine Lösung.
- Ich kann Trauernde stärken, indem ich Trauerwissen vermittele. Menschen wollen begreifen, was mit ihnen geschieht. Das setzt voraus, dass auch ich als Trauerbegleiterin immer eine Lernende bin.
- Ich vertraue darauf, dass etwas geschehen kann, das ich noch nicht sehe, nicht weiß und das nicht von mir und meinem Können abhängt. Manchmal ist es wie ein Wunder, was geschieht.
- Als Trauerbegleiterin kann ich Räume der Begegnung für Trauernde öffnen, in denen sie sich offen zeigen können.
 - Risikofaktoren zu erkennen und einschätzen zu können
 - Trauer und Depression unterscheiden zu können
 - Und rechtzeitig zu erkennen, wann es notwendig ist, jemanden weiterzuvermitteln

Was ganz zentral ist für mich:

3. Der Kompetenz trauernder Menschen vertrauen!!!

Die Trauerforschung geht heute davon aus, dass eine große Kompetenz im Umgang mit Trauer (und mit anderen Schicksalsschlägen) eher die Norm ist als die Ausnahme! Obwohl ein Drittel bis die Hälfte der Trauerprozesse nach einem Tod Risikofaktoren für erschwerte Trauer aufweisen, sind es doch nur etwa 10 bis 20 Prozent, die therapeutische Hilfe brauchen. Auch Menschen, die viele Verluste, auch Traumata erlebt haben, können trotzdem weiterleben. Wir wissen viel zu wenig, welche Kapazität in uns schlummert.

Wenn ich von **Kompetenz in der Trauer** spreche, meine ich:

- das in uns vorhandene Potential, um aus vorhandenen Kompetenzen neue Fähigkeiten weiterzuentwickeln,² also die Lernfähigkeit, die wir ins Leben

² Entnommen einem Vortrag von Prof. Dr. Johannes Weinberg, Zur Kompetenzdebatte in der Erwachsenenpädagogik und die politische Bildung)

mitbringen und mit der wir uns weiterentwickeln können. Auch in der Auseinandersetzung mit Verlusten

- Ich meine aber auch, dass durch die Trauer hindurch etwas völlig Neues in unser Leben kommen kann, eine ganz neue Qualität. Hindurchgegangen durch Trauer kann eine Horizonterweiterung geschehen, die nicht nur ein quantitativer Zuwachs an mehr Kompetenz ist, sondern eine essentiell neue Sicht auf das Leben bringt.

Wir haben nicht nur die Kraft, mit Trauererfahrungen (auch mit traumatischen Erfahrungen) weiterleben zu können, sondern es kann uns daraus sogar ein Wachstum, eine Reifung zukommen, die über das hinausgeht, was wir zuvor waren. Es geht um mehr als um bloßes Überleben, es geht um einen persönlichen Wachstumsprozess, den wir uns nicht ausgesucht haben, aber dessen Größe wir wenigstens anerkennen müssen. Wir sollten Trauernden diesen inneren Prozess zutrauen, ihnen erlauben, ein neuer Mensch werden zu dürfen.

Wie Trauernde eine Horizonterweiterung erfahren, wird von ihnen nach Jahren auf dem Trauerweg so beschrieben:

- Sie wissen und haben es erfahren, dass das Leben kostbar, zerbrechlich ist und sich jeder Machbarkeit entzieht
- Sie leben mit einer größeren Wertschätzung für das Leben überhaupt und wissen jetzt, was wirklich wichtig ist
- Sie wissen, welche Freundschaften tragfähig sind und verabschieden sich von denen, die sich nicht bewährt haben
- Sie haben eine größere Akzeptanz und ein Mitgefühl für die Verletzlichkeit der anderen.
- Sie sind feinfühlicher, empfindsamer, tiefer im Empfinden geworden: „Der Tod (meiner vier Kinder) baggerte ein tiefes Loch in mein Herz und in meine Seele, aber dieses Loch hat neuen Raum geschaffen, Tiefe. Ich sage auch, dass ich früher eher ein Mensch mit negativer Lebenseinstellung war. Und nach jedem Kinde wurde meine Lust am Leben größer (natürlich nach einer längeren Trauerzeit). Ich lebe nun gerne und freue mich an vielen kleinen Dingen, sehe Menschen und Situationen mit anderen Augen und kann vor allem dankbar sein.“³
- Sie haben sich in ihrem Glauben und in ihrem Zweifel neu erfahren, haben gelernt ihre Fragen zu stellen, in ihrem Glauben zu wachsen und sich spirituell neu auszurichten
- Sie können aus der Kraft und Fülle der Erinnerungen schöpfen
- Sie nehmen wahr, was sie von dem Verstorbenen gelernt haben. Sie wissen was in ihnen steckt und dass es viel mehr ist als sie sich zugetraut haben. „Ich weiß, ich habe die Kraft, unsäglichen seelischen Schmerz auszuhalten und weiß, dass auch dieser Schmerz erträglich wird – dass ich ihn tragen kann. Es wird nicht der letzte sein.“⁴
- Sie werden verständnisvoller, für die Trauer anderer. Nicht wenige engagieren sich selber in der Trauerbegleitung, geben die neu gewonnene „Kompetenz“ an andere Betroffene weiter!

- Dazu braucht es für viele eine Begleitung, einzeln oder in der Gruppe. Trauergruppen sind für Trauernde ein wichtiger Lernort und ein Ort, an

³ Info „Initiative Regenbogen e.V. Nov 2016

⁴ Info „Initiative Regenbogen“ Nov. 2016

dem neue Netzwerke, neue und verlässliche Freundschaften entstehen.

➤ Ein Brief zum Abschied aus der Trauergruppe:

„Ob wir wollten oder nicht, wir sind den Weg gegangen, Schritt für Schritt! Manchmal auch wieder rückwärts. Oft alleine und einsam und dann wieder zusammen, wenn wir uns hier getroffen haben und uns in unserer Trauer gegenseitig stärkten.

Die TG war für mich ein Ort, wo ich meine Trauer mitnehmen durfte und leben durfte, aber es war auch ein Ort, das neue Leben zu realisieren. Allein zu sein, es aushalten können, sich als ICH zu fühlen, wo man doch schon so lange WIR war!!

Neue Wege zu gehen, von denen man nicht geglaubt hat, es zu schaffen! Sich immer wieder auch zu ertappen, wie man von einem Leben ins Andere springt, und zu kapieren, zu realisieren, dass man immer mehr im neuen Leben ist.

Die Welt dreht sich weiter ob man will oder nicht, dieser Gedanke war am Anfang fast unerträglich, doch nun weiß ich, dass es so gut ist. Es nimmt seinen Lauf. Das Leben.

Ich habe mich wieder verliebt, ein Gefühl, das ich glaubte nie wieder spüren zu können ist einfach ohne Vorankündigung in mein Leben getreten. Ich habe es angenommen. Es ist wieder schön – aber anders!“

So beschreiben es Trauernde, wenn sie sich aus der Trauergruppe verabschieden. Am Ende werden sie die Trauer nicht überwunden haben. Das wollen die meisten auch gar nicht. Denn die Trauer ist die Rückseite ihrer Liebe.

Diesen Wachstums- und Wandlungsprozess zu gehen, ist groß! Aber der Preis ist auch groß. Eine der Frauen der Initiative Regenbogen eV sagt, auch wenn es nach dem Tod unserer Kinder viele positive Veränderungen gab: „Der Preis dafür ist viel zu hoch.“

Was wir durch den Verlust (an Kompetenz, an Einsicht...) gewonnen und was wir verloren haben, das erkennen wir erst später und es ist gut, im Auge zu behalten, dass wir es nicht gewählt haben! Wir müssen es selber erkennen, es können nicht andere für uns proklamieren. Würden wir über den Zugewinn sprechen, ohne zu sagen, dass der Preis zu hoch war, würden wir Leidgeschichten unerträglich idealisieren. Der Zugewinn kann nicht gegen das Leid aufgewogen werden. Aber es gelten zu lassen, zu würdigen, achtet die eigene Leidgeschichte und würdigt den Verstorbenen!

Beides stimmt: Der Gewinn, die neue Lebenskompetenz kann immens sein - „Das Loch, in das ich fiel, wurde zur Quelle, aus der ich lebe.“ (RM Smeding) - und der Preis bleibt trotzdem zu groß. Ein Paradox, das sich nicht auflösen lässt.

Und manche bleiben stecken, weil sie nur den Verlust und nicht den Gewinn sehen können. Möglicherweise hat ihnen das Leben zu viel zugemutet!

Wir begleiten - so beschreibt es Ruthmarijke Smeding in ihrem Modell – nicht mit dem Ziel, zum „Ende“, zur „Überwindung“ der Trauer zu kommen. Es wird so etwas wie ein „Rest“ an Trauer bleiben. Und die meisten Trauernden wollen das auch, weil dieser Rest an Trauer die gemeinsame Beziehung lebendig sein lässt, sie zu einem anderen Menschen gemacht hat! Zu einem neuen Menschen, als der sie gesehen werden wollen.

Um „Resttrauer“ als zu mir gehörig zu erkennen und wertschätzen zu können, es immer wieder neu zu begreifen und auszuhalten, dazu braucht es Begleiterinnen, Weggefährten, Freunde, Arbeitgeber, Kollegen, Kolleginnen...

Dass Trauernde etwas vom Leben erfahren und begriffen haben, das sie vorher nicht wussten, dafür hat Ruthmarijke Smeding ein treffendes Bild gefunden: Sie nennt das „Ende“ der Trauer Regenbogenzeit.

- D.h. es gibt wieder sonnige Tage, man kann sich wieder freuen
- Und es gibt Tage der Tränen
- Und an manchen Tagen vermischt sich beides und etwas Großes, Wunderbares, Unfassbares geschieht – vielleicht auch die Ahnung, dass da einer ist, der die Flut zumutet, aber am Ende den Bogen schützend über mir spannt. Vielleicht die Erfahrung, sich von einem nicht allmächtigen aber von einem liebenden Gott gehalten zu wissen, der meine Klage aushält.
- Es ist wie ein Wunder, dass sich ein Regenbogen über das eigene Leben spannt für einen Moment, in dem man sich geführt weiß und Erfahrungen der Liebe und der Präsenz des Verstorbenen erlebt. Um den Regenbogen zu sehen, muss ich meinen Blick nach oben richten, schaue ich nur auf das, was in meinem irdischen Leben geschieht,

Regenbogenerfahrungen sind Momentaufnahmen, nichts Bleibendes und nichts Machbares. Vielleicht ist das die große Horizonterweiterung, der Zugewinn an Lebenskompetenz: Das demütige Anerkennen, dass nichts zum Festhalten ist und dass es deshalb so kostbar ist. Und dass aus dem Halbiertsein, in das die Trauer uns geführt hat, eines Tages eine neue Stärke, eine erwachsen kann.

In der Verbindung mit dem Verstorbenen ein neuer Mensch werden dürfen d.h. Seiten in sich zum Leben zu bringen, die zuvor vielleicht noch nicht leben konnten. Oder ein neuer Mensch sein, weil wir den Verstorbenen als prägend in uns aufgenommen haben.

So wie U. Lindenberg es nach dem Tod seines Bruders besungen hat, dass er nicht nur nicht mehr halbiert ist, sondern in eine innere, neue Verbundenheit kommt, die sich stark anfühlt „Stark wie zwei“!

MIT KREIDE (BLAU) DIE ZWEITE PERSON ZURÜCKHOLEN UND NACHZEICHNEN!

Stark wie zwei (Udo Lindenberg)

Der Tod ist ein Irrtum,
Ich krieg das gar nicht klar.
Die rufen gleich an
und sagen es ist doch nicht wahr,
es war nur'n Versehn,
war n falsches Signal,
aus irgendeinem fernen Sternental

.....

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit!!