

## Ein paar Aspekte für die Trauerzeit

(Trauerkaleidoskop, aus: Chris Paul, Ich lebe mit meiner Trauer)

### Überleben

Ich atme weiter und überstehe den Tag und die Nacht und den nächsten Tag ...

Überleben hat Vorrang. Eine unvollständige Liste der Möglichkeiten, die wir nutzen, um die Zeit nach dem Tod eines uns nahen Menschen zu überstehen: Ablenken, laute Musik, Fernsehen, Alkohol, Internet. Sich in Arbeit stürzen. Alles so machen wie zuvor. Reden wie ein Wasserfall. Verstummen. Nähe suchen. Sich zurückziehen. Einschlafen. Innerlich abschalten. Ganz viel Sport. Raus in die Natur. An Schönes denken. Aggressiv werden. Beten oder Meditieren. Pflichtbewusst sein. Für andere da sein. Weglaufen. In der Vergangenheit leben. Die Vergangenheit abstreiten.

Vieles von dem, was Ihnen an deinem eigenen Verhalten seltsam und unvernünftig erscheint, ist eine Überlebensstrategie. Das gilt auch für das Verhalten der Menschen um dich herum.

### Wirklichkeit begreifen

Es fällt schwer zu verstehen, dass jemand gestorben ist und was das eigentlich bedeutet. Die Möglichkeit, den Sterbenden und dann den Verstorbenen sehen und berühren zu können, hilft dabei. Dieses buchstäbliche "Be-greifen" am Sterbebett, bei einer Totenwache oder beim *Abschiednehmen* unterstützt die *Realisierung des Todes*. Darüber zu sprechen hilft auch dabei, die Wirklichkeit eines Sterbens zu verstehen. Jedes Mal, wenn klar benannt wird, dass jemand gestorben ist (nicht "gegangen" oder "eingeschlafen"), wird der Tod ein Stück wirklicher. Die Geschichte des Abschieds erzählen können, von anderen etwas dazu hören, *sich austauschen* und bestätigen, macht den Abschied wirklicher.

Sterben ist wirklich etwas anderes als Verreisen oder den Kontakt abbrechen. Es ist *end-gültig*, nicht zurück zu nehmen und für immer. **Diese Wirklichkeit des Todes lernt man nur mit jedem Tag, der vergeht.**

### Gefühle

Trauerprozesse enthalten eine Vielzahl von Gefühlen: Verzweiflung, Wut, Ohnmacht, Schmerz, Erleichterung, Angst, Neid, Dankbarkeit, Sehnsucht, Liebe und viele mehr. Alle diese *verwirrenden überwältigenden Gefühle* sind wichtig. Auch wenn sie anstrengend sind, die Konzentration für den Alltag rauben und einem selbst peinlich sind – sie helfen, den Verlust zu bewältigen.

*Jedes Gefühl braucht dafür auch einen Ausdruck*, hier einige Beispiele: Traurigkeit, Verzweiflung und auch Sehnsucht können sich in Tränen einen Weg bahnen oder in Rückzug. Wut, Hilflosigkeit und Abwehr äußern sich in Geschrei und Streit oder in Schweigen und Abwendung. Sehnsucht findet z. B. in Grabbesuchen, Trauertagebüchern, dem Gestalten von Erinnerungskisten oder Fotobüchern ihren Ausdruck. Liebe und Dankbarkeit können sich in Erzählungen und Ritualen ausdrücken. *Der Seelenschmerz drückt sich oft auch körperlich aus*. Manchmal verwandelt sich der Seelenschmerz direkt in *Körperschmerz* – z. B. in Magenkrämpfe und Kopfschmerzen. Nicht nur das metaphorische Herz, sondern auch das physische Herz fühlt sich dann schwer an und stolpert. Der Seelenschmerz kann sich in Atemnot, Beklemmungen und starkem Frieren ausdrücken. Die inneren Kreisläufe sind oft so durcheinander wie die eigenen Gedanken und Gefühle – Schlafen und Essen finden dann nur mit Mühe in einen vertrauten Rhythmus zurück.

Der Körperschmerz braucht den Ausdruck des Seelenschmerzes, um langfristig wieder in den Hintergrund zu treten!

### Sich anpassen

Nach dem Tod eines nahen Menschen ändert sich das eigene Leben – manchmal bleibt keine Minute des Alltags, wie sie vorher war. An diese Veränderungen müssen Trauernde sich anpassen. Du bist gezwungen neue Wege zu finden, mit dir selbst und dem Leben umzugehen. Diese Veränderungen betreffen das *Zuhause* und den Alltagsablauf. Sie betreffen auch die Rollen und Aufgaben, die man in einer Familie oder Partnerschaft übernimmt. Veränderungen, an die Trauernde sich anpassen müssen, betreffen auch die Reaktionen aller Menschen, denen man begegnet, z. B. in der Nachbarschaft, im Kollegenkreis, in der Lerngruppe oder im Fitnessstudio. Man muss damit umgehen, dass manche Menschen nicht mehr grüßen und andere mit ungebetenen Ratschlägen reagieren. Es kostet Kraft, sich im veränderten Leben zurechtzufinden und *neue Rollen* und Verhaltensweisen auszuprobieren.

### Verbunden bleiben

Menschliche Beziehungen zwischen Lebenden bestehen aus dem Bewusstsein innerer Verbundenheit, aber auch aus Blicken, Berührungen und gemeinsamen Aktivitäten. Nach dem Tod eines Menschen muss man auf alle körpergebundenen Gemeinsamkeiten verzichten und sich mit gedachten und gehahten Bindungsfaktoren begnügen: *Erinnerungen und Anekdoten* ermöglichen ein Gefühl von Verbundenheit. *Träume vom Verstorbenen* und die Wahrnehmung von "Zeichen" schaffen ein Gefühl von innerer Verbindung. Manchmal ist es, als sei der Verstorbene auf eine nicht zu erklärende Weise immer präsent im eigenen Leben, unterstützend und freundlich. Manche empfinden die Verstorbenen wie *gute Geister oder Schutzengel*, die in entscheidenden Momenten spürbar werden und Rat geben. Verstorbene waren normale Menschen, die *Licht- und Schattenseiten* hatten. Früher dachte man, Trauernde müssten sich komplett von den Verstorbenen lösen, um sich den Lebenden zuwenden zu können. Das gilt als überholt. Trauernde, die sich mit ihren Verstorbenen in positiver und stärkender Weise verbunden fühlen, sind offen für das Leben und die Menschen darin.

### Einordnen

Trauerprozesse bringen nicht nur intensive Gefühle mit sich, sondern sie bewirken auch in unserem Gehirn Höchstleistungen! Jede "*Warum?*"-Frage, jede Suche nach neuem Lebensinn ist eine Denkaufgabe. Der Tod eines nahen Menschen und die eigene Reaktion darauf stellt alle bisherigen *Grundüberzeugungen* in Frage: Stimmt das so noch? Oder muss das jetzt alles noch mal neu interpretiert und geordnet werden? Bin ich das Glückskind, die starke Frau, der gute Mensch, für den ich mich immer gehalten habe? Ist die Welt wirklich gerecht? Habe ich mein Schicksal in der Hand, wie ich immer dachte? Heilt Liebe doch nicht alle Verletzungen und Krankheiten? Leid und Freude nebeneinander stehen zu lassen sind oft ein guter Ausgangspunkt für (wieder) wachsende Lebensfreude.