

Trauer hat heilende Kraft

Vorbemerkung

Trauern hält die Seele lebendig und gesund. Wenn wir beispielsweise durch einen Umzug das vertraute Lebensumfeld verlassen, lösen wir uns durch Trauern von der vertrauten Umgebung. Wenn eine Beziehung zu Ende geht, trauern wir um das Schöne, das wir mit diesem Menschen gemeinsam erlebt haben. Erziehung, die Begleitung der Kinder in ihr eigenes Leben ist mit loslassen = trauern verbunden. Die intensivste Trauer erleben wir bei dem drohenden Verlust unseres Lebens (z. B. Krebsdiagnose) und vor allem bei dem Tod eines Angehörigen. Dieser letztgenannte Traueranlass ist im Folgenden hauptsächlich im Blick und das, was für die seelsorgliche Begleitung Trauernder von Bedeutung sein kann.

1. Trauer will zugelassen und ermöglicht werden

Jeder trauert anders und auf seine Weise, um einen erlebten Verlust-/ Trennungsschmerz zu verarbeiten. Jedem steht auch das Recht zu, seine Art der Trauer zu leben und Raum und Zeit zum Trauern zu finden. Dabei kann es hilfreich sein, dass Trauernde für sich klären, was und wer ihre Trauer fördert und den Familienmitgliedern je ihre Weise der Trauer auch zuzugestehen.

„Trauer ist ein komplexer, die Persönlichkeit erschütternder und verschiedene Phasen durchlaufender emotionaler, kognitiver und sozialer (d. h. leiblicher) Prozess, in dem sich das Ich mit Trennungs-, Verlust-, und Entwertungserfahrungen auseinandersetzt, zerbrechende Gefühlsbindungen durchlebt und die dabei auftretenden Affekte, z. B. Schmerz, Wut, Verzweiflung zulassen kann, um auf diese Weise von Verlorenem oder – antizipierend – von zu verlierendem Abschied zu nehmen. Gelingt die Trauerarbeit, wird es möglich, die Trennungserfahrung zu integrieren, sich mit dem Schicksal auszusöhnen, die Persönlichkeit zu stabilisieren und ihr eine Neuorientierung zu eröffnen.“¹

2. Schritte durch die Trauer

Trotz der persönlichen Unterschiede im Erleben und Äußern von Trauer, gibt es Gemeinsamkeiten in der Reaktion auf den schmerzlichen Verlust eines geliebten Menschen. Man spricht von den so genannten ‚Trauerphasen‘: - Schock, - Aufbrechen der Gefühle, - emotionale Leere, - Annahme bzw. Neuorientierung. Nicht immer werden alle Phasen durchlaufen. Oft überlappen sich die Übergänge.

2.1 Die erste Reaktion ist häufig eine Art emotionaler Schockzustand, in dem kaum Zugang zu Gefühlen möglich ist. Die Tatsache des Verlustes wird verleugnet und verdrängt. („*Es kann nicht sein. Es ist wie in einem bösen Film, wie ein Albtraum. Bald wache ich auf und es ist alles wieder wie früher.*“) Um sich mit der grausamen Realität auseinanderzusetzen, braucht die Seele Zeit und schiebt deshalb die Gefühle zunächst weit weg von dem Wissen um das schmerzliche Ereignis. Sie tut dies, um sich ihm im weiteren Verlauf der Trauer anzunähern.

Dem Trauernden hilft oft am meisten, wenn er zunächst von den Fakten erzählt und auf Fragen wie: Wie ist es gekommen, passiert? Was ist geschehen? antwortet.

2.2. Aufbrechen der Gefühle

Ein unkontrollierbares Gefühlschaos von Enttäuschung, Schmerz, Wut, Schuldgefühle, Ärger, Zorn und Ohnmacht bricht sich in dieser zweiten Phase Bahn. Diese Gefühle sind mit konkreten Menschen verbunden und richten sie gelegentlich gegen z. B. Ärzte und Pflegepersonal und auch gegen Gott oder das Schicksal, das ungerecht empfunden wird. Manche machen sich selbst Vorwürfe und verhandeln in Gedanken, was sie geben würden, um den Verlust rückgängig zu machen. Auch Wut auf den Verstorbenen, der den Trauernden verlassen hat, ist berechtigt und bedarf

¹ Petzold, H. G., Integrative Therapie Bd. II/3, S. 1164, Paderborn 1993a.

zuweilen der der Unterstützung, um zugelassen zu werden. Erinnerungen tauchen auf und lösen den Schmerz aus. In Gedanken werden die gemeinsamen Orte und Wege besucht, um den geliebten Menschen dort zu finden und um zugleich festzustellen: Er/Sie ist ja nicht mehr da.

Ein Gespräch kann dazu anregen, Gefühle in Worte zu fassen: Was empfindest du gegenüber...? Wie geht es dir mit...? Was hast du verloren? Was fehlt dir am meisten? Wie könntest du das in Erinnerung behalten?

2.3. Emotionale Leere

Die Gefühle scheinen wie abgestorben. Es ist nur noch die Lücke da, die der Verstorbene hinterlassen hat. Depression, das Nicht-Fühlen-Können, macht sich breit. Es geht weder vor noch zurück. Manchmal entsteht bei dem Trauernden der Wunsch, dem Verstorbenen zu folgen, weil das Leben ohne ihn keinen Sinn mehr ergibt. Die Sinnlosigkeit kann so stark anwachsen, dass manche sich mit Selbstmordgedanken plagen oder sie gar in die Tat umsetzen. Der Wunsch nach Nähe zu dem verlorenen Menschen zeigt sich auch oft in Ritualen, die man gemeinsam zu Lebzeiten geteilt hat und nun alleine wiederholt. Dabei besteht die Gefahr, darin zu verharren und sich ‚im Tal der Todesschatten‘ (Ps. 23,4) niederzulassen, statt weiterzugehen.

Für den Trauernden kann es dann wichtig sein, dass er nicht allein gelassen wird, sondern Menschen mit ihm in Kontakt bleiben, da diese Kontakte für ihn eine wichtige Verbindung zum Leben bedeuten. Auch wenn Kontaktangebote auf Ablehnung stoßen, sind weitere, spätere Versuche angeraten.

2.4. Annahme

Einzelne Impulse der Hinwendung zum Leben machen sich bemerkbar und setzen sich durch. Die Seele öffnet sich für Neues. Es entstehen Vorstellungen vom Leben auch ohne den Partner. Verlust wird bejaht und der Trauernde versöhnt sich mit seinem Leben, seinem Schicksal. In dieser Phase der Neuorientierung gilt es, die neuen Lebensmöglichkeiten in dieser veränderten Lebensform zu entdecken. Auch lang gehegte oder gar vergessen und verschüttete Lebensträume können eine ‚Auferstehung‘ erleben und angepackt werden.

Manche entdecken sie nicht von sich aus, sondern brauchen Anregungen und jemand, der sie fragt: Was wären neue Lebensaufgaben? Welche Chance für neue Erfahrungen liegt in der gegenwärtigen Situation? Was brauche ich jetzt? Welche Beziehungen möchte ich ändern?

3. Mut zur Begegnung

Mancher ist sehr unsicher in der Begegnung mit Trauernden. Er sieht den Trauernden sehr stark durch die ‚Brille‘ des Leides. Allerdings ist die seelische Wunde des Verlustes nur ein Aspekt der Persönlichkeit. Daneben gibt es viele andere Seiten, die auch angesprochen werden wollen. Beides im Blick zu haben, kann helfen, die Unsicherheit zu verringern und offener auf Trauernde zuzugehen. Unsicherheit auszuhalten und die Begegnung zu wagen ist allemal sinnvoller, als Trauernden aus dem Weg zu gehen.

4. Trost in der Trauer

Trauernde erwarten und brauchen Trost in ihrem Schmerz. Er kann vielfältige Gestalt annehmen, von der praktischen Hilfe in der Alltagsbewältigung, über das teilnehmende Zuhören und Mitweinen bis hin zum Angebot der gemeinsamen Freizeitgestaltung. Trost hilft, die heftigen und auch schmerzlichen Gefühle von Verlust und Einsamkeit auszuhalten. Wenn die Botschaft: ‚*Du bist nicht allein. Ich bin für dich da. Ich halte deinen Schmerz mit dir aus.*‘ ankommt, entfaltet Trost seine heilende Kraft.

Wer seinem eigenen Leid, d. h. seinen Gefühlen nicht ausweicht, sondern sie sich und anderen zumutet, gehört zu denen, die Jesus zu den glücklichen Menschen rechnet: Selig sind, die da Leid tragen, denn sie sollen getröstet werden (Mt 5,4). Seine Nähe erreicht eine Tiefe, die Trauerbegleiter/-innen nicht erreichen. Sie gibt unerschütterlichen Halt, wenn der Boden unter den Füßen verloren geht. Und wer Trauernde begleitet, spürt etwas von diesem Halt, der ihn auch beglückt.