

Vom Sinn des Trauerns

Eine Information



Wir sind vom Gefühl der Trauer erfasst, wenn wir einen Menschen verlieren, der für unser Leben einen besonderen Wert dargestellt hat. Mit diesem Gefühl der Trauer verbunden sind Gefühle des Kammers, der Angst, des Zorns, der Schuld usw. Das Zulassen und erleben dieser Gefühle bewirkt, dass wir in einen Trauerprozess eintreten, in einen Entwicklungsprozess, durch den wir langsam und sehr schmerzhaft lernen, den Verlust zu akzeptieren. Ohne den Menschen, den wir verloren haben, aber mit allem, was dieser Mensch in uns geweckt und in uns belebt hat und was wir nicht verloren geben müssen, lassen wir uns schließlich wieder neu auf das Leben ein.

Der Trauerprozess kann im Zusammenhang mit der Beziehung gesehen werden, aus der wir uns durch den eingetretenen Verlust herauslösen müssen. Wenn wir zu einem Menschen eine intensive Beziehung aufbauen, dann wachsen wir mit ihm zusammen – mit ihm zusammen wachsen wir aber auch. Das ist der Grund, weshalb Trauernde sagen, sie würden sich jetzt entzwei gerissen fühlen, sich wie eine blutende Wunde anfühlen, sich entwurzelt vorkommen. Durch den Tod eines uns sehr nahe stehenden Menschen

wurde dieser Prozess des gemeinsamen miteinander Wachsens abrupt unterbrochen und verändert das ganze Leben. Man versteht sich selbst nicht mehr, man versteht die Welt nicht mehr, man fühlt sich fremd, sich selbst gegenüber, aber auch der Welt gegenüber. Der oder die Trauernde muss sich neu orientieren, er oder sie ist in einer Krise.

Die Mitmenschen indessen wissen oft nicht, wie sie den Trauernden begegnen sollen, gelegentlich meiden sie sie, als wäre Verlusterfahrung etwas ansteckendes. Trauernde Menschen können es den anderen oft nicht recht machen: äußern sie zu sehr ihre Trauer, dann sollen sie sich gefälligst etwas zusammenreißen und wieder einmal heiterer werden. Sind sie aber fröhlich, und das kann mitten in einem Trauerprozess durchaus gelegentlich vorkommen und ist sogar sehr gesund, dann wird ihnen die fehlende Trauer vorgeworfen. Haben sie länger keine Beziehungen mehr, wird ihnen vorgeworfen, sie würden nicht mehr auf das Leben zugehen. Haben sie - für den Geschmack der Mitmenschen - zu rasch wieder eine Beziehung, so wird hinter vorgehaltener Hand gesagt, sie hätten den verstorbenen Menschen wohl nicht so richtig geliebt. So ist die Begegnung von beiden Seiten erschwert, von den Trauernden und von den Mitmenschen. Dabei wäre es für den Trauerprozess sehr wichtig, dass andere Menschen für Trauernde da sind, ihre Gefühle aufnehmen, aushalten und akzeptieren, ihre Geschichten interessiert anhören, Menschen die selber erzählen können, wie sie den verstorbenen Menschen erlebt haben.

Es ist besonders wichtig, dass wir als trauernde Menschen die unangenehmen, uns auch verwirrenden, chaotischen Gefühle zulassen und ausdrücken dürfen in ihrer ganzen Widersprüchlichkeit. Diese ambivalenten Gefühle stammen zum einen aus der Beziehung – wir lieben ja unsere Angehörigen und Beziehungspersonen nicht nur, wir haben auch unsere Schwierigkeiten mit ihnen, sind manchmal sehr enttäuscht von ihnen. Die widerstreitenden Gefühle verschwinden nicht einfach, wenn ein Mensch gestorben ist, auch wenn es gelegentlich so aussieht. Für die schlechten Gefühle einem verstorbenen Menschen gegenüber, wenn wir sie überhaupt zulassen, schämen wir uns, oder wir befürchten sogar, dafür bestraft zu werden. Dann sind die meisten Menschen auch wütend, dass sie verlassen worden sind. Viele Hinterbliebene möchten den verstorbenen Menschen zurückhaben, gleichzeitig ängstigt aber die Vorstellung, dass er in irgendeiner unheimlichen Weise zurückkommen könnte. In der ersten Trauerzeit sind Schlaflosigkeit und Appetitlosigkeit häufig anzutreffen, auch eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte kann sich zeitweise einstellen.

Trauernde sind in Gedanken sehr mit dem Verstorbenen Menschen beschäftigt. „Ich kann an nichts anderes denken als an den Verstorbenen“, heißt es dann und das ist genau das, was sie auch tun sollten. In Gedanken wird der Verstorbene gesucht und gefunden,

natürlich in der Erinnerung, aber auch in Träumen und in Gesprächen mit anderen Menschen. Selbst dann, wenn Sie andauernd an den verstorbenen Menschen denken, denken Sie immer auch an sich selbst und an die Beziehung, die zwischen Ihnen bestanden hat. Dabei geschieht Rückbesinnung auf sich selbst, auf die eigenen Wurzeln, auf das, was trägt im eigenen Leben und auf das, was bleibt. In diesem Erinnerungsprozess werden schließlich wichtige Entdeckungen gemacht: Wir entdecken, welche Wesenszüge ein Mensch, den wir verloren haben, in uns belebt hat. In uns wurden Seiten durch diesen Menschen angesprochen, die eben gerade nur durch diesen Menschen geweckt und belebt werden konnten. Diese in uns belebten Seiten treten durch die Erinnerung ins Bewusstsein. Mit ihnen leben wir weiter. Durch sie bleibt unser Leben mit dem Verstorbenen verbunden. Die Erinnerungen mit ihrer oft eigentümlichen Deutlichkeit führen zu einer neuen Beziehung zu dem Menschen, der nicht mehr der konkreten äußeren Alltagswelt angehört. Weiterzuleben mit dieser Erfahrung, führt nach und nach dazu, den Verlust akzeptieren zu können.

Der hier nur kurz skizzierte Trauerprozess benötigt individuell sehr viel Zeit. Er führt aber dazu, dass wir trotz des Schmerzes neu unsere Identität finden, uns mit unseren Gefühlen stark verbunden fühlen, mehr innere Geborgenheit und Stabilität finden. In einem Trauerprozess wird es einem bewusst, wir haben nur dieses eine Leben und gewinnen die Kraft, uns wieder intensiv auf das Leben einzulassen.

Sollten Sie in Ihrer Trauererfahrung Hilfe benötigen, können Sie sich an unsere Krankenhausseelsorge wenden, an eine Lebensberatungsstelle oder eine Selbsthilfegruppe. Einige Adressen und Telefonnummern finden Sie nachfolgend aufgeführt.

Weiterführende Literatur

- Verena Kast, Sich einlassen und loslassen. Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung, Freiburg, 1984
- dieselbe, Trauern, Phasen und Chancen des psychischen Prozesses, Stuttgart 1982

Ansprechbar für Trauer und Lebensberatung sind in Bielefeld:

Die Krankenhausseelsorge der Evangelischen Kirche

ist in den einzelnen Kliniken für Sie erreichbar:

- | | |
|---------------------------------|------------------------|
| Ev. Johanneskrankenhaus | Tel. 0521 / 772 750 62 |
| Krankenanstalten Gilead | Tel. 0521 / 772 772 57 |
| St. Franziskus Hospital | Tel. 0521 / 589 34 10 |
| Städt. Kliniken Bielefeld Mitte | Tel. 0521 / 581 22 75 |

Beratungsstellen:

Evangelische Erziehungs-, Familien- und Krisenberatung

Paulusstr. 24-26 Tel.: (0521) 967 509 59

Katholische Beratung für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Turnerstr. 2 Tel.: (0521) 98 19 180

Psychologischer Beratungsdienst

Stapenhorststr. 5 Tel.: (0521) 13 24 15

Ehe- und Lebensberatung / Psychosoziale Krebsberatung der AWO,

Detmolder Str. 280 Tel.: (0521) 92 16 431

Trauer-Gruppen-Angebote:

Hospiz e.V. Bethel Tel.: (0521) 144 61 80

Hospizarbeit im Ev. Johanneswerk e.V.

Tel.: (0521) 801 26 60 und 801 26 62

Hospiz-Bewegung Gütersloh e.V.

Tel.: (05241) 91 81 53 oder 23 53 05

Gesprächskreis für Menschen in Trauer (Haus Salem)

Tel.: (0521) 144 24 86 oder 144 29 29

Selbsthilfegruppe (BIKIS): Tel.: (0521) 89 15 66