

Monika Müller
Sylvia Brathuhn
Matthias Schnegg

ÜbungsRaum Trauerbegleitung

Methodenhandbuch
für die Arbeit mit Trauernden





Monika Müller/Sylvia Brathuhn/Matthias Schnegg

ÜbungsRaum Trauerbegleitung

Methodenhandbuch für die Arbeit mit Trauernden

Unter Mitarbeit von Sigrun Müller

Mit 19 Abbildungen, 2 Tabellen sowie Kopiervorlagen als Download-Material

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Anton Hagen/photocase.com

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-40639-8

Inhalt

Einführung	7
-------------------------	---

Schlüsselwörter und Begleitübungen

(**MM** = Monika Müller / **SB** = Sylvia Brathuhn / **MS** = Matthias Schnegg)

Abschied SB	14	Idealisierung und	
Abwesenheit MM	18	Glorifizierung MM	105
Aktionismus MM	21	Identität MM	108
Die Anderen MM	23	Isolation MM	110
Anfang von Begleitung MM	26	Jahrestage MS	115
Angst (1–3) MM	28	Jetzt MM	117
Anwaltschaft MS	34	Kinder MS	120
Arbeitsplatz, Trauer am SB	38	Klagen MM	123
Begegnung SB	41	Kreativität MS	126
Beistand MS	44	Mut SB	129
Besetzung MS	46	Mythen MM	132
Bleiben MM	51	Nachruf MS	135
Bodensatz SB	54	Nachsterbewunsch SB	137
Chaos MM	57	Neid MS	142
Dankbarkeit SB	63	Neuland SB	144
Einsamkeit MM	66	Nimmermehr SB	148
Ende von Begleitung MM	68	Normalität SB	152
Erinnerung MM	71	Ohnmacht SB	156
Ertrauerte Fähigkeiten MM	76	Pause SB	160
Flucht MM	78	Plötzlich SB	163
Fragen SB	80	Quellen der Kraft SB	167
Geduld MM	84	Rationalisierung MS	170
Gegenstände MM	87	Ratschläge SB	173
Glück MM	90	Resonanz MM	177
Gott MS	93	Ressourcen SB	179
Halluzinationen MM	96	Scham MS	184
Halt MM	100	Schmerz SB	187
Hoffnung MS	102	Schuld MS	190

Schweigen SB	193	Verschiedensichtlichkeit und Ungleichzeitigkeit MM	238
Sehnsucht MS	198	Versteinerung MS	242
Selbstmitleid MM	201	Warum? SB	245
Sexualität MM	204	Weinen/Tränen SB	249
Sinn(e) SB	206	Weltverlust SB	253
Spiel MS	209	Wüste SB	257
Suchen SB	213	Wut MM	260
Trost MM	216	XY-Ungelöst SB	263
Unfassbar SB	223	Zeit SB	267
Untröstbarkeit SB	227	Zukunft SB	271
Verdrängung MM	230		
Verliebt SB	234		
 Zusammenfassende Ergebnisse aus der Studie »TrauErLeben«		276	

Einführung

Zahlen und Gedanken zur Trauer

Jedes Jahr sterben in Deutschland mit einer in den nächsten Jahren noch zunehmenden Tendenz zwischen rund 830 Tausend (2005) und 925 Tausend (2015) Menschen (Statistisches Bundesamt, 2016). Wenn man davon ausgeht, dass bei jedem sterbenden und verstorbenen Menschen durchschnittlich drei ihm nahestehende Personen von Trauer betroffen sind, dann erleben derzeit jedes Jahr rund drei Millionen Menschen in Deutschland akute Trauer. Und da Trauerprozesse nicht etwa nach einem Jahr abgeschlossen sind, sondern teilweise sehr viel länger andauern und auch mit ernstlichen Beschwerden verbunden sein können, sind zwischen 6 und 10 % der Bevölkerung mutmaßlich durchgängig den Einflüssen und Wirkungen von Trauer ausgesetzt.

Wir gehen von folgendem Trauerverständnis aus:

Trauer

- ist eine angemessene, den ganzen Menschen erfassende und sein gesamtes Leben durchtönende Reaktion – eine (un-)mittelbare Antwort – auf einen erlittenen Verlust;
- wird ausgelöst durch den Verlust eines Menschen¹ oder einer Sache, zu dem/der eine sinnerfüllte Beziehung bestand;
- ist eine angeborene Fähigkeit;
- wird als schmerzhaft bis qualvoll empfunden;
- verläuft als äußerer und innerer Realisierungsprozess;
- zeigt sich als eine dynamische Befindlichkeit, die nicht endet, jedoch ihren Charakter mit der Zeit verändert;
- ist unberechenbar;
- hebt das Thema »Endlichkeit« aus der Sphäre des Denkwissens in die Erfahrung hinein;
- ist keine Krankheit, sondern Leiden im Gesunden.

1 In diesem Buch beschränken wir uns auf die Trauer, die durch den Tod eines nahestehenden Menschen ausgelöst wird und mit der Eindeutigkeit des »nie wieder« einhergeht.

Natürlich kann Trauer, wenn sie nicht beachtet und wahrgenommen wird, krank machen. So ist es Realität, dass zahlreiche Diagnostiken von Patienten und Patientinnen, die an einer Depression, an Colitis, Asthma, Angina pectoris, an Alkohol- und Medikamentenmissbrauch, an suizidalen Krisen leiden, dies auf eine frühere, nicht mitgeteilte, nicht entäußerte Trauer und somit auf einen nicht in Gang gekommenen Trauerprozess zurückführen. Epidemiologische Studien (Spektrum Kompakt, 2016) zeigen, dass die erfolgreiche Bearbeitung (nicht: Verarbeitung) von Trauer ein erhöhtes Krankheitsrisiko für Depressionen verhindert. Gerade die oftmals vorhandene Angstsymptomatik konnte deutlich gelindert werden. Die Begriffe »Verarbeitung« und »Bewältigung« von Trauer müssen in Zukunft deutlicher hinterfragt beziehungsweise beschrieben werden. Beratung und Begleitung können Verharren, Intensivierung und Somatisierung von Elementen normaler Trauerreaktionen verhindern. Besonders das Zulassen von Wut, Aggression, Schuld, Zweifel und Angst im eigenen Aussprechen und die bewertungsfreie Annahme dieser Reaktionen durch die Begleiterin² können den Ablauf des Trauerprozesses verkürzen und Blockaden zugunsten der Weiterentwicklung lösen. Leere und das Empfinden von Leere sind ein direktes Begleitphänomen der Trauer. Sowohl die Welt der Trauernden ist arm und leer geworden als auch das Ich der Trauernden selbst (vgl. Freud, 1916–17, S. 200). Damit die durch den Tod provozierte, erlittene und erlebte Leere wieder mit Leben und Lebendigkeit gefüllt werden kann, bedarf es in der Regel keiner langwierigen, professionellen Therapie, wohl aber gut befähigter und vor allem in der Praxis begleiteter und supervidierter kompetenter Personen.

Trauerbegleitung und ihre Wirkung

Die elementaren theorie- und praxisbezogenen Fragen – Was ist eigentlich Trauerbegleitung? Wer leistet sie auf welche Weise? Welche Wirkungsabsichten werden damit angestrebt und welche Wirkungen treten tatsächlich ein? – bilden den Kern des Projekts »TrauErLeben« (2013). Neben eigenen Erfahrungen in der Begleitung trauernder Menschen waren die Ergebnisse dieses Projekts hilfreich und handlungsleitend beim Entstehen dieses Buches. Da uns diese Studie sehr aufschlussreich für das Verständnis von Trauer und vor allem der Beglei-

2 Wir haben uns entschieden, in diesem Buch die weiblichen Formen von »Begleiterin« und »Trauernde« zu verwenden, da dies die Begleitrealität am ehesten abbildet. Selbstverständlich sind auch Begleiter und männliche Trauernde gemeint.

tung trauernder Menschen scheint, haben wir eine ausführliche Darstellung der erlangten Studienergebnisse unserem Übungsteil angeschlossen (siehe letztes Kapitel »Zusammenfassende Ergebnisse aus der Studie ›TrauErLeben««, S. 274 ff.).

Warum ein Übungsbuch für Trauerbegleitung?

Der Tod eines nahen Menschen löst die Aufhebung aller Routine aus und leitet damit einen Zustand des Nichtwissens und der Unsicherheit ein. Sich in dieser unbekanntem Situation in einem geschützten Raum in das Neu-Leben einüben zu dürfen, ist Ziel aller Trauerbegleitung. Die erwähnte Studie »TrauErLeben« zeigt an mehreren Stellen die Bedeutsamkeit der subjektiven Einschätzung und der Darstellung von Leidfaktoren durch die Trauernde selbst. Demzufolge hat eine differenzierte Umgangsweise mit diesen persönlichen Darstellungen und Aussagen hohe Priorität. Die Unterschiede zwischen den einzelnen Personen im Hinblick auf ihre Verlusterfahrungen und -biografien, auf ihre persönlichen Eigenschaften und Zustände erfordern unterschiedliche Zugangswege sowie vielförmige Übungen³ und Methoden⁴.

Auch wenn die Haltung der Zuwendung, des Interesses, des Respekts und der Ermutigung als Hauptwirkfaktor zwischenmenschlicher Trauerbegleitung genannt werden will, ist der Einsatz anderer Methoden – ergänzend zum Zuhören – wünschenswert und sinnhaft. Die Fähigkeit, sich selbst (wieder) bewusst wahrzunehmen, die veränderte Realität zu erkennen, den anflutenden Impulsen von innen oder außen nicht (länger) ausgeliefert zu sein, bedarf der Übung, die – wenn sie erfahrungsbasiert ist – eine deutliche Auswirkung hat. Das Üben trägt auf dem Boden von Wahrnehmen und Erkennen, von Annehmen und gestaltendem Erproben dazu bei, dass der individuelle Mensch (wieder) eigene Steuerungsfähigkeit entwickelt und sich dadurch als selbstwirksam erfährt (vgl. Brathuhn, 2006, S. 91–148). Die Erforschung der Neuroplastizität des Gehirns und der wissenschaftlichen Untersuchung der Wirkung von erfahrungsbasierten Übungsformen, etwa aus dem Bereich der Achtsamkeit und Meditation, haben evidenzbasierte Ergebnisse erbracht. Es wurde bewiesen, dass die Fähigkeit des Einzelnen, Einfluss auf den Körper, die Gedanken und Gefühle zu nehmen, so

3 Übungen sind der Schlüssel, um Fertigkeiten und Fähigkeiten sowie Wissen und Verstehen zu erlangen.

4 Die Herkunft des Begriffs »Methode« geht zurück auf das Griechische *méthodos*, was so viel heißt wie »Weg zu etwas hin«. Die Methode ist demnach die Art und Weise, wie eine Trauerbegleiterin etwas tut, um das definierte gemeinsame Ziel zu erreichen.

nachhaltig entwickelt werden kann, dass über die Übungsphasen hinaus eine Veränderung hinsichtlich der Emotionsregulation, der Glaubenssätze oder Aufmerksamkeitssteuerung erreicht werden kann. Dieses ganz konkrete Tun verändert die Denkstrukturen und verstärkt die Fähigkeit, den lebenshinderlichen oder lebenserschwerenden Impulsen nicht dauerhaft ausgeliefert zu sein. Dies ist pädagogisches Erfahrungs- und Grundlagenwissen, das für die Trauerbegleitung höchste Relevanz besitzt.

Wie ist dieses Buch zu lesen?

Trauer folgt keiner vorgegebenen Zeitstruktur, keiner Schrittfolge, keinem konkreten Ablauf, keinem Modell. Trauer *ist*. Sie ist kein Drama in fünf Akten, das in seiner Dramaturgie vorhersehbar ist, sondern sie gleicht eher einem Improvisationsstück, das die Trauernden selbst vor enorme Herausforderungen stellt und auch von Begleitenden ein Höchstmaß an Aufmerksamkeit, Interesse und Achtsamkeit fordert. Unser Begleitverständnis geht von Gefühlen oder Situationen trauernder Menschen aus, die der Begleiterin mitgeteilt werden, und nicht von Emotionen oder Zuständen, die vermutet werden oder in der Fachliteratur als möglich beschrieben sind. Die in Begleitgesprächen und Trauergruppen aufleuchtenden Themen oder Schlüsselworte sind der Ausgangspunkt unserer Kurzreflexionen und Übungsimpulse in diesem Buch. Für Begleitende bedeutet es, dass nur das, was tatsächlich Thema der zu Begleitenden ist, im Begleitprozess aufgegriffen und übungsmethodisch bedacht wird. Die jeweiligen Übungen berücksichtigen die Unterschiedlichkeit und Individualität von Trauernden und natürlich auch ihrer jeweiligen Begleitenden.

Es gibt Übungen, die eher kognitiv und rational orientiert sind. Wieder andere sind auf Krea(k)tivität und Experiment ausgerichtet, und manche Übungen orientieren sich an Körpererfahrungen. Allen Übungen gemeinsam ist, dass sie den Charakter von *Anregungen* haben, die wie unter dem einzelnen Schlüsselwort beschrieben angewandt oder auch individuell abgewandelt genutzt werden können. So kann eine Trauernde beispielsweise über ihre momentane Situation in folgenden Worten berichten: »Heute ist mal wieder so ein Tag, an dem gar nichts klappt. Ich fühle mich überfordert und habe null Ahnung, wie es weitergehen soll. Mir ist gar nicht mehr richtig klar, warum ich überhaupt noch lebe!« Hier wird zum einen die Frage nach Sinn gestellt (Schlüsselwort »Sinn«), die Warum-Frage taucht auf (Schlüsselwort »Warum«) und zum anderen spielt das Thema »Zukunft« eine Rolle (Schlüsselwort »Zukunft«). Das aufmerksame Beach-

ten und Aufgreifen der entäußerten Themen, das Hören und Benennen von Wörtern, die bedeutsam für die Trauernde sind, kann nun in eine Übung münden.

Wir haben uns in diesem Handbuch für eine alphabetische Reihung der Schlüsselwörter entschieden, da hieraus deutlich wird, dass es keine Hierarchie innerhalb der Phänomene gibt, sondern dass diese alle und zu jeder Zeit auftauchen können. Das Alphabet dient im eigentlichen Sinne dem Erlernen des Lesens und Schreibens. Übertragen in unserem Verständnis bedeutet es, dass jede Trauerbegleiterin dazu aufgerufen ist, sich im Lesen der (nicht selten verschlüsselten) Botschaften ihrer Trauernden zu üben. Wir laden herzlich dazu ein, die Schlüsselwortsammlung individuell zu erweitern und eigene Übungen zu kreieren oder weiterzuentwickeln.

Der Aufbau des Buches

Jedes der genannten Trauerphänomene beziehungsweise Schlüsselwörter wird mit einer kleinen Reflexion der Autor*innen eingeleitet. Diese sind ebenfalls als Impuls zu verstehen und laden dazu ein, sich weiter mit dem jeweiligen Thema zu beschäftigen.

Nach den Eingangsüberlegungen folgen zu jedem Schlüsselwort ausgewählte Impulszitate. Diese sind einerseits aus der Literatur entnommen und andererseits Auszüge aus unseren Gesprächen mit Trauernden. Wenn es auch in diesem Buch nicht explizit angeleitet wird, so können auch die Zitate selbst als Übungsmaterial genutzt werden. Zunächst sollen sie jedoch zeigen, dass die Begriffe mehr als bloße Wörter sind, sondern Phänomene, die auf erlebte und gelebte Trauer verweisen.

Die unterschiedlichen Übungen sind kürzer oder länger und immer mit etwai- gen, aus Erfahrungswerten gewonnenen Zeitangaben versehen. Diese können natürlich variieren, je nach Intensität und Mitwirkung der Trauernden.

Jeder Übung ist eine Zielformulierung vorangestellt. Einerseits ist Trauerbegleitung vom Geist der Absichtslosigkeit (vgl. Müller, 2017) geleitet und muss sich einlassen auf das, was ihr begegnet. Andererseits muss das, was die Trauerbegleiterin aufgreift und anwendet, auch mit einem bewussten (gemeinsamen) Ziel verbunden sein. So ist es zum Beispiel ein deutlicher Unterschied, ob die Trauernde gestärkt oder zu einem Perspektivwechsel angeregt werden soll. Beides kann richtig und passend sein.

Die kurzen Ausführungen unter der Rubrik ► **Beachte** weisen auf Alternativen und/oder andere Einsatzorte hin. Sie können auch Hinweise zum beschränkenden Umgang mit der jeweiligen Übung beinhalten. Verwendete Arbeitsblätter

sind als Download-Material ausdrückbar, das Sie auf der Website www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com im Download-Bereich zu diesem Buch finden.

Haltung vor Methode

Trauerbegleitung setzt bei der Begleiterin eine spezifische innere Haltung voraus. Gemeint ist hier eine Grundhaltung, die in aufgeschlossener und respektvoll-wertschätzender Weise die Zerbrechlichkeit und Ausgesetztheit menschlichen Lebens ernst- und annimmt sowie gleichzeitig die Bereitschaft in sich trägt, die Trauernde so zu sehen und anzunehmen, wie sie ist. In eine Kurzformel gebracht wird hiermit ausgesagt, dass Haltung vor Methode geht. »Diese Einstellung ist entscheidend für den Umgang mit [...] Trauernden und prägt die Begleitung« (Müller u. Schnegg, 1997, S. 165). Die Begleiterin lässt einerseits vertrauend geschehen, was geschieht und was geschehen soll, andererseits erkennt sie die Trauernden in ihrer Gebrochenheit an, bejaht sie und ist sich der Verantwortung bewusst, die hieraus an sie erwächst. Letztlich bedeutet dies, dass die Haltung der Begleiterin grundlegend geprägt ist von Aufmerksamkeit, Offenheit, Akzeptanz, Empathie, Kongruenz, Behutsamkeit, Verständnis, Phantasie, Kreativität und Wertschätzung. Ebenfalls zur Haltung gehören kommunikative – verbale, para- und nonverbale – Kompetenz und reflektierte eigene Lebenserfahrung, nicht zuletzt auch in Bezug auf Schweigen, auf Umgang mit eigenem Leid und spiritueller Kraft. Erst dann kann das theoretische Trauerwissen, das methodisch-didaktische Know-how einen empfangsbereiten Raum in der Begleitung eröffnen, in dem sich die Begleiterin den inneren Bezugsrahmen der Zurückbleibenden erschließen und auch verstehen kann. Verstehen impliziert in diesem Verständnis nicht, dass die Trauerbegleiterin die Situation des Trauernden durchschaut und anhand psychologischer Koordinatensysteme analysiert oder im Raster der unterschiedlichen Trauermodelle deutet. Sondern Verstehen ist hier dialogisches Denken und soll als eine Haltung aufgefasst werden, die der Hinterbliebenen dabei behilflich ist, ihre Gefühle und ihre Erfahrungen, die sie in der Zeit der Trauer erlebt und macht, einzuordnen in ihren eigenen Werdegang. Alles, was die Begleitende einbringt in den Prozess, dient der Trauernden bei dem Umgang mit den vor ihr liegenden Anforderungen und Aufgaben und bietet ihr Raum und Möglichkeiten, ihrer individuellen Trauer Ausdruck zu verleihen. Die Haltung der Begleiterin und das dazugehörige Wissen mit allen Fertigkeiten ermöglichen der Trauernden im *Übungsraum Trauerbegleitung* ein Klima des Wachsens und Werdens (vgl. Brathuhn u. Adelt, 2015).

Literatur

- Brathuhn, S. (2006). Trauer und Selbstwerdung. Eine philosophisch-anthropologische Grundlegung des Phänomens Trauer. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Brathuhn, S., Adelt, T. (2015). Vom Wachsen und Werden im Prozess der Trauer. Neue Ansätze in der Trauerbegleitung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Freud, S. (1916–17). Trauer und Melancholie. Studienausgabe, Bd. 3. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Müller, M. (2017). Dem Sterben Leben geben. Die Begleitung sterbender und trauernder Menschen als spiritueller Weg. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Müller, M., Schnegg, M. (1997). Unwiederbringlich – vom Sinn der Trauer. Hilfen bei Verlust und Tod. Freiburg u. a.: Herder.
- Spektrum Kompakt (2016). Tod und Trauer. An der Grenze des Lebens. Berlin: Spektrum der Wissenschaft.
- Statistisches Bundesamt (2016). Pressemitteilung vom 30. Juni 2016–225/16. 2015: Mehr Geburten, Sterbefälle und Eheschließungen. Zugriff am 21.09.2018 unter https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressemitteilungen/2016/06/PD16_225_126pdf.pdf;jsessionid=91AA6FD56ABDD35BD83BA1F6EDFDA8F8.InternetLive1?__blob=publicationFile
- TrauErLeben (2013). Wirkungen von Trauerbegleitung im Rahmen der emotionalen und sozialen Bewältigung von tiefgehenden und komplizierten Trauerprozessen [TrauErLeben]. Institut für Angewandte Forschung (IAF), Hochschule Ravensburg-Weingarten. Leitung: Prof. Dr. Michael Wissert.

Abschied

Einführung

Wenn ein nahestehender Mensch stirbt, heißt es für den Zurückbleibenden Abschied zu nehmen. Der Abschied, der jetzt ansteht, ist anders als der, der im alltäglichen Leben jeden Tag vollzogen wird: »Tschüss, mein Schatz, bis heute Abend!«, »Auf Wiedersehen, bis bald!«, »Pass auf dich auf«, »Fahr vorsichtig«, »Ruf an, wenn du angekommen bist«, oder der flüchtig, schon fast im Vorübergehen hingehauchte Kuss beim Verlassen des Hauses, mit wenig Bewusstheit oder Aufmerksamkeit, aus der Gewohnheit heraus, in Gedanken schon woanders. All diese kleinen Abschiede, die wir tagtäglich bewusst oder unbewusst vollziehen, sind getragen von der unausgesprochenen, unbewussten Gewissheit, dass der Andere von seinem Weggang zurückkommt, dass seine Abwesenheit vorübergehend ist, nicht auf Dauer gestellt, revidierbar und vom Wiedersehen gekrönt und gerundet wird. Der Abschied, der durch den Tod eingefordert wird, entlarvt diese unbewussten Annahmen auf grausame Weise. Alles Warten auf Rückkehr läuft ins Leere, wird jeden Moment des Tages ad absurdum geführt und neu enttäuscht: »Die Tür geht nie mehr auf; das Bett wird nie mehr beschlafen; die Hand wird nie mehr mein Gesicht berühren; diese Lippen werden nie mehr zu mir sprechen.« Das Einzige, was nun wartet, ist die Aufgabe zu realisieren, dass der verstorbene Mensch nie, nimmer, nimmermehr wiederkehrt.

Diesen Realisierungs- und Erkenntnisprozess zu vollziehen, erfordert vom trauernden Menschen eine fast übermäßige Kraft, die ihn oftmals entkräftet. Wie schaffen es Menschen, diesen ungeheuren Kraftakt zu vollziehen, dieses Ungeheuer in der Gestalt eines auf Dauer gestellten Abschiedes anzunehmen, ohne dabei verrückt zu werden? Trauernde berichten immer wieder, dass sie von ihren Verstorbenen träumen, dass sie sie in manchen Momenten noch sehen, hören, riechen, fühlen und in diesen Augenblicken das Gefühl haben, sie wären noch da, bis sich der Eindruck wieder verflüchtigt, sich entzieht und sie wieder und wieder Abschied nehmen müssen. Diese irrealen innere Präsenz des Verstorbenen gibt der Seele, dem Herzen und vielleicht auch dem Verstand Raum und Zeit, die äußere Absenz langsam zu begreifen, und ringt der Seele auf diese Weise langsam das Einverständnis ab, sich darauf einzulassen, dass dieser Abschied endgültig, für immer und für ewig ist: Der Mensch, der verstorben ist, kommt nicht mehr zurück. Es ist ein unbewusster Weg, der nun eingeschlagen wird und der

gleichzeitig, wenn er ins Bewusstsein gerät, mit dem Gefühl einhergeht, verrückt zu sein oder es zu werden.

Hinzu kommt, dass es erschwerende Faktoren rund um das Thema »Abschied« geben kann. Immer wieder berichten Trauernde, dass sie genau zum Zeitpunkt des Sterbens das Zimmer verlassen haben – sei es, um einen Kaffee zu trinken, zur Toilette zu gehen oder einfach nur vor die Tür zu treten. Der letzte Lebensmoment wurde verpasst. Dies geht häufig damit einher, dass sich trauernde Menschen schuldig wähnen. »Ich hätte nicht gehen dürfen, um mir einen Kaffee zu nehmen und mich mit der Schwester zu unterhalten. Genau in diesem Moment ist meine Frau gestorben.« »Wäre ich fünf Minuten länger geblieben, hätte er nicht alleine sterben müssen.« Solche und ähnliche Aussagen verweisen auf den Schmerz, der mit der fehlenden Abschiedsmöglichkeit verbunden ist. Hier kann es hilfreich sein, Trauernden ein anderes Deutungsmuster anzubieten, zum Beispiel dass die kurze Abwesenheit auch hilfreich für den Sterbenden gewesen sein kann, da nicht jeder Sterbende in Anwesenheit eines anderen Menschen – unabhängig davon, wie vertraut er ihm ist – sterben kann (oder will), dass es vielleicht zu schwer oder zu schmerzhaft für den Sterbenden ist, diese Welt zu verlassen, wenn der geliebte Mensch an seiner Seite wacht.

Impulszitate

»Mein Mann war während unserer 40-jährigen Ehe immer wieder weg, so dass mir die erste Zeit nach seinem Tod gar nicht so schlimm vorkam. Ich hatte dieses »für immer« nicht realisiert. Hinzu kam, dass ich nachts seinen Schlafanzug unter meinem Kopfkissen liegen hatte. Ich roch ihn, und dadurch war er bei mir. Jeden Abend war es, als wäre er noch da. Die Monate vergingen, er kam und kam nicht mehr wieder, das Haus blieb leer, und sein Geruch war immer weniger wahrnehmbar. Langsam erschloss sich mir die grausame Wahrheit: Das bleibt jetzt für immer so. Das ist gelebtes »Nie mehr«. Mittlerweile hatte ich schon wieder ein ganz kleines bisschen Fuß in meiner neuen Welt gefasst und konnte dieser grausamen Gewissheit standhalten. Wirklich verstanden habe ich es bis heute nicht, doch ich lebe weiter und ich lebe wieder. Abschied ist seitdem für mich immer etwas Besonderes, denn es könnte der letzte sein« (Gerda W., 68 Jahre, zwei Jahre nach dem Tod ihres Lebensgefährten)

»Nach dem Tode eines Menschen sind die Umstehenden immer wie betäubt. So schwer ist es, den Hereinbruch des ewigen Nichts zu begreifen und sich dem Glau-

ben daran zu ergeben« (Gustave Flaubert, Frau Bovary, Kapitel zehn. Übersetzt von Arthur Schurig auf Grundlage der Ausgabe des Insel-Verlages 1912. E-Book, S. 343).

Übung: Einen Abschiedsbrief schreiben

ZEIT 60 Minuten

VORBEREITUNG Verschiedenartiges Briefpapier; verschiedenfarbige Fineliner; verschiedenfarbige Briefumschläge; Abschiedsgedicht »Ein Ton« (► Download-Materialien).

Ein Ton

Alle meine Lieblingslieder
Hab ich heute durchgesungen.
Doch der Ton kommt immer wieder,
Der mir jäh ins Ohr geklungen.

Jener Ton aus deinem Munde,
Als du Abschied hast genommen,
Und ich weiß in dieser Stunde,
Du wirst niemals wiederkommen.

(Ludwig Jacobowski, Gedichte. Leuchtende Tage. Neue Gedichte 1896–1898.
Minden: J.C.C. Bruns' Verlag, 1901)

ZIEL Dem Abschied Worte geben und eventuell Ungesagtes noch zum Ausdruck bringen.

DURCHFÜHRUNG Zunächst wird das Thema »Abschied« aufgegriffen. Die Trauerbegleiterin stellt Fragen, wie Abschiede im Leben vor dem Tod aussahen. Nachdem hierüber ein kurzer Austausch stattgefunden hat, führt die Trauerbegleiterin in das Thema »Abschiedsbrief« ein. Hier kann gefragt werden, ob die Trauernde schon mal einen Abschiedsbrief gelesen oder vielleicht selbst verfasst hat. Dann liest die Trauerbegleiterin das Abschiedsgedicht »Ein Ton« von Ludwig Jaobowski vor. Die Trauernde kann zuhören oder mitlesen. Im Anschluss daran wird die Trauernde eingeladen, einen Abschiedsbrief an ihren verstorbenen Menschen zu schreiben, der mit den Worten beginnt:

Lieber/Liebe ..., ich weiß in dieser Stunde, Du wirst niemals wiederkommen. Und doch gibt es noch ein paar Abschiedsgedanken, die ich Dir mitgeben möchte. ...

Die Trauernde wählt sich sowohl Briefpapier als auch Stifte aus und bekommt ca. 15 Minuten Zeit, in völliger Unzensuriertheit aufzuschreiben, was ihr an Abschiedsgedanken wichtig erscheint. Wenn der Schreibfluss versiegt, wird die Übung beendet. Die Trauernde bekommt die Gelegenheit, ihre eigenen Worte nochmals durchzulesen. Hier sind nun verschiedene Varianten möglich, die der Trauernden zur Wahl gestellt werden:

1. Der Brief wird leise in Gedanken gelesen.
2. Der Brief wird dem verstorbenen Menschen laut vorgelesen.
3. Die Trauerbegleiterin liest den Brief vor.

Der Brief wird nicht kommentiert, sondern es wird nur gefragt, welches Gefühl nun vorhanden ist. Anschließend wird ein Umschlag gewählt, der Brief gefaltet und in den Umschlag gesteckt. Der Umschlag wird zugeklebt und wird von der Trauernden mit den Worten beschriftet: »Abschiedsworte von mir an Dich.« Da ein solcher Brief einen guten Platz braucht, wird gemeinsam überlegt, wo dieser sein kann. Als Anregung kann gefragt werden, ob es ein Foto vom verstorbenen Menschen in der Wohnung gibt, hinter welchem der Brief befestigt werden kann. Damit wird die Übung beendet.

► **Beachte:** Es ist wichtig hervorzuheben, dass der Brief auch nur Gedankenfragmente enthalten kann, dass Fragen gestellt werden dürfen und dass auch nie Gesagtes oder was im Leben vermisst wurde mitgeteilt werden darf. Diese Übung kann auch dann durchgeführt werden, wenn beispielsweise der Körper des Verstorbenen nicht gefunden oder möglicherweise so entstellte war, dass von einer »direkten« Abschiednahme abgeraten wurde.

Abwesenheit

Einführung

Die bleibende, unumstößliche Abwesenheit des verstorbenen Menschen lässt die Zurückbleibenden die große Lücke spüren und verursacht tiefen Schmerz. Das »Nie mehr« ist kaum zu ertragen. Es gibt Momente, da können keinerlei Anstrengung, kein Willenszwang dem Gefühl des Auf-immer-zurückgeblieben-Seins etwas entgegensetzen. Trauernde fühlen sich ausgeliefert und spüren die Angst vor dem Alleinsein in diesem Erdenleben und gäben nahezu alles, den geliebten Menschen noch einmal zu sehen, koste es, was es wolle. Aber dieser Mensch bleibt verschwunden. Und doch gibt es manchmal selige Augenblicke, des Nachts, im Tagtraum, im Alltag, wo eine Art Anwesenheit gespürt wird.

Impulszitate

»Abwesenheit ist verdichtete Anwesenheit.« (Emily Dickinson)

»Wenn du nicht da bist, verschwindet die Farbe aus dem Leben, wie Wasser aus einem Schwamm; und ich existiere nur noch, trocken und staubig« (Virginia Woolf an ihre Schwester Vanessa Bell. Virginia Woolf, Gesammelte Werke. Briefe 2. 1928–1941. Hrsg. von Klaus Reichert. Deutsch von Brigitte Walitzek. © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 2006, S. 501).

Übung 1: Wenn mein(e) Tote(r) mein Schutzengel wäre ...

ZEIT 50 Minuten

VORBEREITUNG Ein Platz, auf dem die Trauernde bequem sitzen, gegebenenfalls auch liegen kann. Möglichkeit, das Licht etwas zu dimmen oder wegzudrehen.

ZIEL Der/dem Toten einen neuen Platz in der Gegenwart geben, in ihr/ihm »ein gutes Objekt« zur Lebensstütze finden.

DURCHFÜHRUNG Die Trauerbegleiterin bietet eine Tagtraumreise an. Einleitende Atementspannung. Frage von der Trauerbegleiterin an die Trauernde: »Wo befinden Sie sich jetzt?« Dann gilt es, diesen Ort zu erwärmen. »Wo ist er? Wie sieht der Ort aus? In welcher Umgebung befindet er sich? Welche Jahreszeit, welche Farben gibt es? Gibt es Gerüche, hören Sie Geräusche ...?« Und dann folgt die Aussage: »Hier an diesem Ort können Sie Ihrem/r Toten begegnen. Wo ist er/sie? Laden Sie ihn/sie zum Mitgehen ein.«

Nächste Frage der Trauerbegleiterin: »Wer ist bei Ihnen? Sie schweigen zunächst miteinander, Sie beide gehen nur. Vielleicht stellen Sie ihm/ihr nun eine Frage, die Sie beschäftigt, oder Sie erzählen, wie es Ihnen geht. Dann hören Sie die Stimme Ihres Mitgehenden. Was antwortet er/sie Ihnen? In welcher Körperhaltung, in welchem Tonfall?«

Die Trauerbegleitung hört dem Bericht der Trauernden zu und gibt dann wieder, was der/die Mitgehende gesagt hat. Die Trauernde lauscht, wartet einen kleinen Augenblick und antwortet dann auf dieses Zitat.

Die Trauerbegleiterin holt die Klientin aus der Reise zurück. Es folgt eine Aussprache über das Erlebte und Gehörte. Die Begleiterin beendet die Übung mit der Frage: »Kommen Ihnen Situationen in den Sinn, in denen Sie dieses Gespräch, diese Aussagen ›nutzen‹ könnten?«

► **Beachte:** Diese Übung ist nicht zu jeder Zeit zu machen, es empfiehlt sich ein sorgsames Abwägen, ob die Trauernde sich einer solchen Begegnung stellen mag.

Es ist wichtig, dass die Begleiterin nach der Übung klarmacht, dass das eine Phantasiereise und eine punktuelle Begegnung in der Vorstellung war, um den Verstorbenen nicht in eine Daueranwesenheit zu zwingen, die der Trauernden nicht guttut. Dennoch soll die Trauerbegleiterin verdeutlichen, dass wir Menschen auch in der Vorstellung richtig hören und fühlen und dass das darin Erfahrene Berechtigung und Bestand hat. Vielleicht kann eine Verabschiedung am Ende der Reise hilfreich sein mit den nachgesprochenen Worten: »Danke. Ich gehe nun (wieder) alleine weiter.«

Übung 2: Textarbeit mit einem Zitat zum Thema

ZEIT 40 Minuten

VORBEREITUNG Den kleinen Text von Marcel Proust (siehe unten das kursiv gesetzte Zitat) kopieren (► Download-Materialien) und auf einem schönen Blatt mittig platzieren.

ZIEL In etwas ambivalenten oder herausfordernden Beziehungen mit dem/der Verstorbenen darf der Gedanke angeboten werden, dass gerade wegen der Abwesenheit der Wert und die Reinheit der Beziehung und der Erinnerung erhalten und geschützt werden können. Dass das frühere Alltagsleben und darin gegenseitige Anforderungen und/oder Enttäuschungen den Blick auf die grundsätzliche Liebe zueinander haben verstellen können und dass wie bei einer langen Fernreise des Partners die Würdigung und Akzeptanz manchmal erst auf die Entfernung und Unverfügbarkeit gespürt werden können.

DURCHFÜHRUNG Den Text »*Ist nicht die Abwesenheit für denjenigen, der liebt, die sicherste, die wirkungsvollste, lebendigste, unzerstörbarste und treueste Anwesenheit?*« (Marcel Proust⁵) austeilen und langsam vorlesen. Dann die Trauernde in der ihr eigenen Form den Text ein- bis zweimal vorlesen lassen und sie bitten, zwei Wörter zu benennen, die besonders wichtig sind in dieser von Proust formulierten Frage (zum Beispiel »treu« oder »unzerstörbar«). Darüber in ein ausführliches Gespräch kommen.

► **Beachte:** Diese Übung eignet sich für Trauernde, die ihre Beziehung reflektiert haben und aus dem ersten Impuls der Verherrlichung des Verstorbenen hinaus sind und für die Literatur ein Ausdrucksmittel ist.

5 Marcel Proust: Tage der Freuden. Villingen-Schwenningen: Nexx Verlag, 2014, S. 77.

Aktionismus

Einführung

Bei vielen Trauernden öffnen sich zusätzlich alte, bisher nicht geheilte Lebenswunden. Das Erschrecken darüber sitzt tief, lässt die Trauer noch undurchstehbarer erscheinen, als es bei der normalen Trauer schon der Fall ist. Da droht neben der Verlusttrauer noch tiefer das befürchtete schwarze Loch, als da längst abgelegt geglaubte Verletzungen und Ängste und Zweifel wieder wach werden. So kann der Trauer zunächst nicht begegnet werden, sie anzuschauen ist nicht möglich. Da stürzen sich Menschen manches Mal in einen gewaltigen Aktionismus, der das schmerzliche Spüren verhindert. Nicht umsonst gibt es den Begriff des blinden Aktionismus. Alles wird im wahrsten Sinne des Wortes in Bewegung versetzt. Und gleichzeitig erleben sie dieses ständige Tun und Laufen und Machen oft als auszehrend und tief ermüdend, der hohe Druck des Agierens und die Hektik sind auf Dauer nicht aushaltbar.

Impulszitate

»Es darf einfach nicht wahr sein. Im Laufen vergesse ich das alles. Bloß nicht stehen bleiben ...« (Hedda G., sechs Monate nach dem Mord an ihrer Tochter).

»Ein übergroßes Leiden schließt die Veränderung und das Lernen aus. Ein übergroßer Schmerz produziert [...] blinde und kurzfristige Aktionen« (Dorothee Sölle, Mutanfälle. Texte zum Umdenken. Hamburg: Hoffmann und Campe, 1993, S. 89).

Übung 1: Rast-Übung

ZEIT 60 Minuten

VORBEREITUNG Ein ausreichend großer Raum, der Bewegung ermöglicht. Bei gutem Wetter ist die Übung auch draußen möglich.

ZIEL Es geht um die Verdeutlichung, dass der Aktionismus für den trauernden Menschen (zunächst) einen Sinn haben und hilfreich sein kann, um den Blick auf das Geschehene zu verhindern oder nur ganz kurz, sozusagen im Vorüberhetzen, zu erlauben. Gleichzeitig darf er entscheiden, ob und wann das Agieren zu anstrengend wird. In der Übung dürfen beide Seiten, das Tun und die Rast, als unbewertete Möglichkeiten im Umgang mit Verlust erfahren werden.

DURCHFÜHRUNG Die Trauernde klagt, dass sie keine Ruhe findet, immerzu etwas tun muss. Die Trauerbegleiterin nickt und schlägt rasches Umhergehen (oder eine kleine zügige Wanderung) oder eine Bewegung in der Geschwindigkeit vor, wie die Klientin ihre Unrast in sich spürt. Nach einiger Zeit setzt die Begleiterin eine Pause. In der Pause erfolgt die Nachfrage, wie dieses Rasten sich für die Trauernde anfühle. Nach der Antwort entscheidet sich die Klientin, ob sie weitergehen möchte. Das Rasten wird als alternative mögliche Erfahrung dargestellt. Es folgt eine Reflexion in Bezug auf den Verlust und die Trauer.

► **Beachte:** Es ist hier besonders wichtig, dass die Trauerbegleiterin nicht eigene Ziele verfolgt, zum Beispiel dass die Trauernde doch zur Ruhe kommt.

Übung 2: Labyrinth-Gang

ZEIT 60 Minuten

ZIEL wie oben

DURCHFÜHRUNG Es gibt Orte mit begehbaren gestalteten Labyrinthen (Steine, Hecken ...). Ein solches Labyrinth aufsuchen und die Trauernde in dem ihr eigenen Rhythmus durch das Labyrinth laufen lassen. Der Trauernden freistellen, was sie – in der Mitte angekommen – dort machen will, ob dort ein Aufenthalt, ein Verbleiben gewünscht wird. Und nachhören, wie sich der Aufbruch anfühlt, der Rückweg aus dem Labyrinth.

Es folgt ein ausführlicher Austausch über die Erfahrung des Gehens und Bleibens.

► **Beachte:** Es kann der Hinweis sinnvoll sein, dass ein Labyrinth kein Irrgarten ist und man sich nicht verlaufen kann.

Die Anderen

Einführung

Ein Sprichwort sagt, die guten Freunde erkenne man in der Not. Diese Erfahrung machen fast alle Trauernde – manche durchaus auch sehr schmerzlich! Freunde und Bekannte meiden den Kontakt. Sonderbarste, in der Wirrnis des vereinsamenden Trauerns so unbegreifliche Situationen geschehen: Da wechseln Bekannte schnell die Straßenseite; da werden die Trauernden im Geschäft glatt übersehen, verstecken sich die Bekannten hinter Regalen, tun erstaunt, wenn sich Blicke oder gar Begegnungen nicht vermeiden lassen. Telefonate werden spärlicher, gelegentlich erfährt man über Dritte Erkundigungen nach dem Befinden oder wohlmeinende Grüße, die aber bei den Trauernden eher Wut und Ablehnung hervorrufen als dankbare Annahme. Allernächste Freunde melden sich oft monatelang nicht, sind dann aber beleidigt, wenn die Trauernden nach einem späteren belanglosen Telefonat kein Interesse mehr an einem Kontakt haben. Einladungen werden seltener, versiegen ganz, weil man meint, das tue dem Trauernden nur weh und er käme sowieso nicht. Und dass die Trauerstimmung die Feier zerstören könne.

Und wenn ein Kontakt sich nicht vermeiden lässt, dann wird von allem Möglichen gesprochen, nur nicht vom Trauerereignis, werden Ratschläge erteilt oder der Kontakt wird durch Banalitäten erstickt. Und dann noch: »Wir müssten uns wieder öfter sehen« – und der Klang der Stimme vermittelt: Das möge nicht passieren. Und dann ergießt sich auch noch ein selbstbezogener Redeschwall eigener Betroffenheiten über den Trauernden. Trauernde sind oft noch einsamer und verlassener, wenn sie solche Unachtsamkeiten und das in ihrem Eigentlichen Übersehenwerden hinter sich gebracht haben. Manches wird als Vergewaltigungen der Seele erlebt. Da geht, wenn möglich, nur, sich schützend wegzuhören und wegzufühlen, bis es vorbei ist.

Impulszitate

»Nachdem wir davon erfahren hatten, ließ ihr Wissen um die eigene Sterblichkeit sie einige Tage lang wie gedämpft wirken, allerdings kehrten sie, zumindest nach außen hin, rasch zurück zur alten Routine, denn das Leben muss ja weitergehen.

Ich denke, in ihren einsamen Momenten dachte jede von ihnen noch Wochen und Monate an Helen, bloß gab es, wenn sie zusammen waren, nichts weiter dazu zu sagen, zumindest nicht mehr als die üblichen Floskeln: War doch seltsam, wer hätte das gedacht, das arme Mädchen, das ganze Leben noch vor sich, die armen Eltern. Der Rest war Taktgefühl, wie ich heute weiß, auch wenn ich es damals für Gleichgültigkeit hielt« (John Burnside, *Wie alle anderen*. © John Burnside 2010, © 2016 Albrecht Knaus Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH. Übersetzung: Bernhard Robben; Kindle-Position 1963–1970).

»Ich spüre, dass ich in jedem, der mir begegnet, eine riesige Verlegenheit auslöse« (Susanne G., sieben Monate nach dem Säuglingstod ihrer Tochter).

Übung: Aussagen der anderen sortieren

ZIEL Die Trauernde möge ein Gefühl dafür entwickeln, dass es nicht Boshaftigkeit ist, die die Umwelt so reagieren lässt, sondern Hilflosigkeit gegenüber dem Phänomen der Trauer. Und gleichzeitig gilt es, sich auch vor dieser Art Hilflosigkeit der anderen zu schützen.

DURCHFÜHRUNG Die Begleiterin lässt die Trauernde die Aussagen der anderen, der Nachbarn, der Kolleginnen, der Bekannten auf einzelnen Papieren schriftlich sammeln, je ein Zettel für ein Stichwort, einen Begriff oder eine Aussage. Diese Zettel legt die Trauernde vor sich und versucht sie zu qualifizieren, das heißt, sie ordnet sie in einer Leiste von »Diese Aussage hat mir gut getan« bis zu »Das hat sehr weh getan«. Aus den Zetteln mit guttunenden Meldungen wird einer ausgewählt und herausgenommen, ebenso einer aus der als besonders schmerzlich erlebten Gruppe. Die Begleiterin lässt die Klientin erzählen, welche Gefühle bei den Aussagen in ihr angerührt werden.

Die Begleiterin bittet die Trauernde, sich auf einen anderen Stuhl zu setzen und aus der Rolle eines anderen diesen Satz langsam und laut vorzulesen. In der Rolle wird die Trauernde gefragt, was sie bewegt hat, so zu sprechen (zum Beispiel aus Sprachunfähigkeit; aus der Angst, es trifft auch mich; aus dem Anspruch, Trost spenden zu müssen, etc.).

In der Abschlussreflexion kann dann die Frage platziert werden, ob es vor der eigenen Verlusterfahrung solche Sätze auch durch die Klientin selbst gegeben hat. Hier ist auch anzumerken, dass sie ihrem eigenen jetzigen Gefühl trauen kann, selbst wenn sie früher auch solche Sätze gesagt haben könnte. Ihre schmerzende

Resonanz auf solche Sätze hin darf nicht zurechtgewiesen werden, weil sie früher ja selbst so gesprochen hat.

Nun wird die Trauernde gebeten, die Zettel neu zu sortieren. Leitende Frage ist dabei: »Vor welchen Aussagen und wie möchte ich mich besonders schützen?« Es folgt eine gemeinsame Reflexion über die Frage: »Wie verhalte ich mich zu solchen Sätzen zwischen Selbstschutz und Verständnis? Denn es ist nicht meine Aufgabe als trauernder Mensch, die anderen zu trösten.«