

Christa Meuter



EDITION **Leid**faden

Wenn Eltern um ihr Kind trauern

Eine Herausforderung in der Trauerbegleitung

V&R



EDITION **Leid**faden

Hrsg. von Monika Müller

Die Buchreihe *Edition Leidfaden* ist Teil des Programmschwerpunkts »Trauerbegleitung« bei Vandenhoeck & Ruprecht, in dessen Zentrum seit 2012 die Zeitschrift »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« steht. Die Edition bietet Grundlagen zu wichtigen Einzelthemen und Fragestellungen im (semi-)professionellen Umgang mit Trauernden.

Christa Meuter

Wenn Eltern um ihr Kind trauern

Eine Herausforderung in
der Trauerbegleitung

Mit 2 Tabellen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://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: © Christa Meuter

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

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

ISSN 2198-2856
ISBN 978-3-647-45909-7

Inhalt

Vorbemerkung	7
1 Hintergründe	10
1.1 Elterntrauer	10
1.2 Elternsein und Kindsein	13
1.3 Der Tod von »Kindern« in Zahlen	14
1.4 Trauertheorie im Alltag der Trauerbewältigung	15
Trauern – eine Definition	16
Traueraufgaben	17
Das Pendeln in Verhalten und Empfindung	18
Fortgesetzte und veränderte Bindung statt Loslassen	20
Resilienz als natürliche Heilkraft und Ressource	22
Trauern als persönlicher, einzigartiger Weg	23
Trauern im System	25
Das Kaleidoskop des Trauerns	26
2 Facetten der Elterntrauer	29
2.1 Elterntrauer und Umstände des Todes	30
»Hätte ich den Tod verhindern können?«	30
Tod durch Krankheit versus Tod durch Unfall	32
Wenn Leben und Tod sich miteinander verbinden	34
»Ich weiß gar nicht, ob er tot ist«	36
2.2 Elterntrauer und Alter des Kindes	37
»Wir möchten ein weiteres Kind«	37
»Meine Söhne waren 42 und 48 als sie starben« – Trauern Eltern älterer Kinder anders?	40
2.3 Elterntrauer und Verlauf des Trauerprozesses	42
Was tut die Zeit dazu?	42
»Zuerst war es fast Euphorie« – ein Trauerprozess	45
Besondere Tage und Ereignisse: Da ist sie wieder, die Trauer!	46
Ist die Erinnerung das Paradies, aus dem uns niemand vertreiben kann?	49
Ein weiteres Kind stirbt	51
Vor 34 Jahren	54

2.4	Elterntrauer und System Familie	57
	Das einzige Kind stirbt – Ist es immer gut, weitere Kinder zu haben?	57
	»Wie geht es deinen Eltern?« – Geschwistertrauer unter erschwerten Bedingungen	58
	»Ich schäme mich so!«	62
	Wenn Eltern aus unterschiedlichen Kulturkreisen kommen	65
	Wenn die Trauer das Leben zusammenhält	67
	Wenn das Eis bricht – Partnerschaft auf dem Prüfstand	71
2.5	Noch weitere Facetten von Elterntrauer	73
	Kämpfen oder annehmen?	73
	Der blaue Kittel oder: »Wo bleibe ich?«	76
	»Ich will auch nicht mehr leben«	80
	Kann der Tod eines Kindes einen Sinn ergeben?	83
	Zeichen des Kindes jenseits des Erklärbaren – Gibt es das?	85
2.6	Gelungene Elterntrauer	88
2.7	Facettenvielfalt	91
3	Möglichkeiten der Begleitung trauernder Eltern	94
3.1	Haltung und Aufgaben in der Trauerbegleitung	94
	»Spiritual Care« und professionelle Nähe	94
	Anforderungen und Aufgabe	97
3.2	Werkzeuge	98
	Aushalten – die Haltung des personenzentrierten Ansatzes anhand eines Beispiels	100
	Stärken – zwei Beispiele mit der Haltung des ressourcenorientierten Ansatzes	104
	Beantworten – die neutrale Zone des Psychodramas und ein Beispiel	108
	Verändern – Fragen als Werkzeug des lösungsorientierten und des systemischen Ansatzes	111
	Verbinden – die Idee der hypnosystemischen Trauerbegleitung und eine Gruppenerfahrung mit einer Imagination ...	117
3.3	Vertrauen – die Verbindung von Werkzeug und Begleitsituation	121
3.4	Selbstschutz und Selbstpflege	122
	Schlussbemerkung	124
	Literatur	126

Vorbemerkung

Ich schreibe ein Buch über Elterntrauer.

Vor einiger Zeit fragte mich die Leiterin des Trauerzentrums in unserem Ort, ob es ein Buch gebe, das Trauerbegleitern und Trauerbegleiterinnen einen Einblick in den Kosmos trauernder Eltern geben könne. Ich ging auf die Suche, recherchierte im Internet, fragte im Verein »Leben ohne Dich e. V.«, in dem ich ehrenamtlich tätig bin, und konnte nichts finden.

Gleichzeitig erlebte ich in meiner Arbeit als ehrenamtliche Trauerbegleiterin, dass ich selbst immer mal wieder über »neue« Aspekte in der Elterntrauer stolperte. Meine Tochter war 16 Jahre alt, als sie starb. Es gibt Aspekte, denen ich selbst auf meinem eigenen Weg nicht begegnet war. Aspekte, die für andere trauernde Eltern von großer Bedeutung waren und somit nun auch für mich in meiner Rolle als Trauerbegleiterin. Als ein Elternpaar, das sehr bald nach dem Tod seiner sechsjährigen Tochter zu uns in die Gruppe kam, darüber berichtete, dass es sich wieder ein Baby wünschte, war mir die Bedeutung dieser Bemerkung sofort klar. Das war ein sehr wichtiges Thema. In meinem Kopf bildeten sich sofort viele Fragen. Der Tod der Tochter war erst wenige Monate her. Ist das wirklich gut, sich zu diesem frühen Zeitpunkt auf eine neue Schwangerschaft einzulassen? Kann man sich so schnell auf eine neue Verantwortung und ein neu beginnendes Leben einlassen? Welche Probleme wird das möglicherweise aufwerfen? Welche Rolle, welchen Platz wird das Baby einnehmen? Hat die verstorbene Tochter bereits ihren

Platz? Darf ich als Trauerbegleiterin diese Fragen stellen? Was hilft den Eltern in der Auseinandersetzung mit dieser Frage? Es entstanden Fragen über Fragen. Mir persönlich hatte sich diese Frage nie gestellt, da ich bereits fünfzig Jahre alt war, als meine Tochter starb. Auf meinem Weg begegnete ich nicht nur vielen für mich neuen Themen der Elterntrauer, sondern auch ganz besonderen Herausforderungen.

Meine verstorbene Tochter, die zweite von vier Töchtern, war scheinbar kerngesund. An einem Freitagabend, als sie gerade für die Familie ihr neu entdecktes Lieblingsgericht Spaghetti mit Thunfischbolognese kochen wollte, bekam sie starke Kopfschmerzen. Innerhalb von dreißig Minuten fiel sie ins Koma. Zwei ihrer Schwestern waren zu Hause und waren dabei. Mein Mann und ich waren unterwegs. Der herbeigerufene Notdienst und die Ärzte in den Krankenhäusern versuchten alles, um meine Tochter zu retten. Sie öffneten ihren Schädel und schlossen das Aneurysma, das die Ursache für eine starke Gehirnblutung gewesen war. Nach vierzig Tagen, einer zweiten Gehirnblutung und weiteren schweren Operation starb sie. Die Konstruktion in ihrem Kopf, die das Aneurysma schloss, riss ab. Sie durfte im Beisein der ganzen Familie gehen, getragen von unserer Liebe.

Bereits als ich meine Tochter nach ihrer ersten Operation auf der Intensivstation sah, spürte ich, dass ich ein tiefes Urvertrauen besaß. Ich legte alles in Gottes Hand und bat ihn, diesen Weg mit mir zu gehen, denn ich ahnte, dass der Weg schwer werden würde. Ich brauchte Kraft für mich und meine Familie. Oft saß ich am Bett meiner Tochter und sprach mit ihr. Während mein Mann den Hausumbau plante, um eine schwerbehinderte Tochter pflegen zu können, saß ich an ihrem Bett und gab ihr die Erlaubnis, zu gehen. »Wenn es Zeit ist für dich, zu gehen, dann darfst du gehen. Und wenn du bleiben willst, dann kämpfe. Wir schaffen das.« Bis heute habe ich nicht nach dem »Warum« gefragt. Ich habe vertraut.

In der Trauerbegleitung begegnete ich einige Jahre später Eltern, die extrem um das Leben ihres Kindes gekämpft haben. Sie griffen nach jedem Strohalm, gingen bis an die äußersten Grenzen des medizinisch Machbaren und wollten und konnten bis zur letzten Sekunde nicht loslassen. Sie wollten das Leben ihrer Tochter erhalten, um jeden Preis.

War ich bis dahin in meiner Haltung fest verankert, stand ich plötzlich wieder vor zahlreichen Fragen. Kann man einem kleinen Kind so etwas zumuten? Wie lange kann und soll man sein Kind (fest-)halten? Wann ist es Zeit loszulassen? Hätte ich mehr kämpfen sollen? Ich setzte mich mit diesem Thema und mit meiner Haltung sehr intensiv auseinander.

Im Laufe der Zeit stellte ich fest, dass die persönliche Auseinandersetzung mit möglichen Themen und Haltungen eine gute Vorbereitung auf die Begleitung trauernder Eltern ist. Wir Menschen sind Individuen, wir haben unsere eigene Persönlichkeit und unsere ureigene Haltung, und wir leben unsere eigene Lebenswirklichkeit. Manche Fragen stellen wir (uns) einfach deshalb nicht, weil wir nicht einmal auf die Idee kommen, dass sie eine Bedeutung für unser Gegenüber haben könnten, weil sie keine Bedeutung für uns selbst haben.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, in diesem Buch möchte ich Ihnen deshalb einige Facetten der Elterntrauer nahebringen. Sie werden erzählt von Eltern, die um ein Kind trauern, und von Trauerbegleiterinnen¹, die im Rahmen der Begleitung von Eltern darauf gestoßen sind, so wie ich.

Das Buch möge viele Denkanstöße für Sie liefern, ohne den Anspruch auf Vollständigkeit zu haben, denn allein der Lichtstrahl auf eine Facette lässt sie bereits wieder in einer anderen Farbe erscheinen.

1 Im Text werden in zufälliger Folge männliche und weibliche Formen verwendet.

1 Hintergründe

1.1 Elterntrauer

Die Themen Sterben, Tod und Trauer halten langsam, aber sicher wieder Einzug in unser Leben. Sie gehören zum Leben dazu. Sichtbar wird dies darin, dass Hospize entstehen, ambulante Hospizdienste sterbenden und trauernden Menschen ihre Hilfen anbieten und diese Hilfen auch zunehmend und dankbar in Anspruch genommen werden. Auch die Bestattungskultur ist im Wandel. Bestattungen werden individueller, die Wünsche der Angehörigen werden gesehen, gehört und umgesetzt. Es gibt vielerlei Veranstaltungen zu Themen wie Vorsorge, Patientenverfügung und Bestattungsvorsorge. Viele Menschen erzählen in Büchern ihre Geschichten und über ihre Erfahrungen mit dem Sterben, dem Tod und der Trauer. Es gibt Trauerberatungen, Trauerbegleitungen einzeln und in Gruppen, und es gibt Selbsthilfegruppen, die trauernden Menschen den Austausch anbieten, den sie so dringend brauchen.

Es gibt eine Vielfalt an Fachliteratur im Bereich zu Trauertheorie und vielen Themen der Trauer. Wer möchte, kann sich umfassend informieren. Es gibt umfassende und qualifizierte Ausbildungsgänge für die Trauerbegleitung von Erwachsenen, Familien, Kindern und Jugendlichen. Es gibt Fortbildungen zu zahlreichen Themen im Hinblick auf Trauer, etwa zu Trauer bei Demenz, Trauer nach Suizid, Humor in der Trauer etc.

Wenn der Fachliteratur nun ein weiterer Beitrag hinzugefügt wird, so hat dies im Wesentlichen zwei Gründe: Diese Vielfalt und die Entwicklungen bedeuten nicht, dass Tod und Trauer in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen sind. Wir sind erst dem Ziel nahe, wenn die Trauer wieder eine Kultur hat und zu einer Kultur geworden ist, wenn wir den Tod, der uns unweigerlich im Leben begegnen wird, annehmen können, wenn wir Trauer leben können und wenn wir letztendlich selbst in Frieden mit uns und dem Leben sterben können. Dazu soll dieses Buch einen kleinen Beitrag leisten, indem es die Fenster der Elterntrauer öffnet.

Darüber hinaus hat jede Trauersituation ihre spezifischen Eigenheiten und Herausforderungen. Ähnlich wie im Bereich Tod durch Suizid oder Tod kurz vor, während oder nach der Geburt ist der Tod eines Kindes ein eigenes Thema. Beim Tod durch Suizid ist unter anderem die Frage nach der Schuld ein zentrales Anliegen bei der Trauerbewältigung. Selten ist es die reale Schuld, sondern die gefühlte Schuld, die Hinterbliebene enorm quält. Beim Tod vor der Geburt, während oder kurz danach belastet die Eltern die Tatsache, dass das Kind nicht gelebt hat, (fast) niemand es kennengelernt hat und man selbst keine Erinnerungen an ein gelebtes Leben mit diesem Menschen hat. Diese zentrale Auseinandersetzung ist ein wichtiger Bestandteil bei der Bearbeitung der Trauer um Neu- oder Totgeborene.

Wenn Eltern um ein Kind trauern, das gelebt hat, dann ist für viele Väter und Mütter der Kreislauf des Lebens auf den Kopf gestellt. Die Reihenfolge ist nicht eingehalten worden. Darauf ist man nicht vorbereitet. Mit dem Tod der Eltern verliert man die Vergangenheit, mit dem Tod des Partners die Gegenwart, aber mit dem Tod des Kindes die Zukunft. In Kindern ist das Vermächtnis des Lebens lebendig. Dafür lebe ich, arbeite ich, und ich möchte ihnen so gut es geht den Weg bereiten. Das ist für

viele Jahre, für die Jahre des Heranwachsens, der Lebensinhalt vieler Eltern. Im Moment des Todes unseres Kindes bricht diese Welt zusammen. Diese Situation erfordert in vielerlei Hinsicht eine Neuorientierung. Wir müssen nicht nur den Tod verkraften und betrauern, sondern auch unsere Ziele neu finden und definieren.

Weitere wichtige Themenbereiche der Elterntrauer sind die häufig unterschiedliche Art und Weise der Trauer von Mann und Frau in der Partnerschaft oder die Scham der Eltern, wenn ein minderjähriges Kind, das noch unter ihrer Aufsichtspflicht steht, verunfallt.

Gemeinsam haben diese Themen, dass es Trauerbegleitern oft schwerfällt, sich auf eine Begegnung mit so tief trauernden Menschen einzulassen. Verlust durch Suizid, ein Baby zu verlieren oder der Tod eines Kindes berührt unsere eigenen Existenzängste sehr tief. Eine erfahrene Trauerbegleiterin erzählte, dass sie sich selbst die Begleitung trauernder Eltern nicht zugebraut hätte, bis ihre eigenen Kinder erwachsen waren. Die Not der Eltern hätte sie so tief berührt, dass sie die nötige Distanz nicht hätte halten können. Erst danach war es ihr möglich. Dies zeigt, dass es umso schwieriger wird, einen Menschen zu begleiten, je tiefer die Trauersituation uns und unsere Lebenssituation berührt.

Dieses Buch möchte den Blick nach innen ermöglichen, einen Blick auf die Trauer von Eltern, indem es Geschichten trauernder Eltern in Aspekten erzählt. Welchen Themen und Aspekten könnten wir begegnen, wenn wir trauernde Eltern begleiten? Worauf können wir uns und unsere Empfindsamkeit vielleicht vorbereiten? Trauernde Eltern jedenfalls wünschen sich sehr, dass Menschen sie nach ihrer Trauer und ihrem Kind fragen.

1.2 Elternsein und Kindsein

»Elternschaft bezeichnet die Rolle eines Elters für sein Kind. Sie bezeichnet also gleichermaßen Vater- wie Mutterschaft« (Wikipedia-Artikel »Elternschaft«). Elternschaft kann biologisch, rechtlich und sozial entstehen und betrachtet werden. Die biologische Elternschaft entsteht durch Zeugung und Geburt eines Kindes. Ist ein Kind durch Samen- oder Eizellenspende entstanden, entsteht die Elternschaft durch die rechtlichen Bestimmungen. Auch die Adoption eines Kindes entsteht durch gesetzliche Regelungen. Durch die langfristige Übernahme der sozialen Verantwortung und die Zuwendung zu einem Kind entsteht soziale Elternschaft. Dies ist zum Beispiel bei Pflegekindern der Fall oder wenn Mütter oder Väter nach einer Trennung vom (Ehe-)Partner oder nach dem Tod eines Elternteils eine neue Partnerschaft eingehen. Die sorgenden Personen werden oft von den Kindern »Mama« und »Papa« genannt, obwohl sie biologisch und/oder rechtlich nicht deren Eltern sind. Dieser Hinweis ist von großer Bedeutung, denn wenn Kinder den Platz in unserem Herzen besetzen und wir sie lieben, dann ist es unwichtig, ob wir sie gezeugt und geboren haben. Wenn diese Kinder sterben, dann trauern wir um »unser« Kind.

In der Arbeit mit trauernden Eltern erlebe ich immer wieder, dass die Frage nach der Elternschaft eine nicht unerhebliche Rolle spielt. Eltern in diesem Buch sind immer Eltern im biologischen, rechtlichen oder sozialen Sinne.

Eltern bleiben wir lebenslang. Auch wenn ich neunzig Jahre alt bin und meine Tochter im Alter von 65 Jahren vor mir stirbt, dann ist das mein Kind, das gestorben ist. Jeder Mensch als Nachkomme eines anderen Menschen ist also immer auch ein Kind. Entwicklungspsychologisch ist man Kind bis zur geschlechtlichen Entwicklung, dem Beginn der Pubertät. Rechtlich betrach-

tet endet die Kindheit mit 14 Jahren. Jugendlicher ist, wer das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet hat. Erwachsener ist, wer 18 Jahre und älter ist.

Für Kinder, von denen ich in diesem Buch spreche, gibt es keine altersmäßige Begrenzung nach oben. Es sind auch die Kinder, die nicht leben durften. Es sind alle Kinder, deren Tod Eltern betrauern, unabhängig von ihrem Alter und dem Elternstatus.

1.3 Der Tod von »Kindern« in Zahlen

Nach den letzten verfügbaren Zahlen des Statistischen Bundesamtes (2017) starben im Jahre 2015 in Deutschland 3442 Kinder im Alter von null bis 15 Jahren, 2524 Kinder in der Altersgruppe der Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 25 Jahre sowie 4853 junge Erwachsene bis 35 Jahre. Tabelle 1 zeigt die Anzahl der verstorbenen Kinder sowie die Todesursachen in übersichtlicher Form. Die Werte sind gerundet.

Tabelle 1: Anzahl der verstorbenen Kinder und Todesursachen

	Anzahl gesamt	Plötz- licher Kindstod	Krankheit	Unfall	Suizid	Tätliche Angriffe
Unter 1 Jahr	2405	5 %	93 %	1 %		1 %
1-10 Jahre	714		80 %	17 %		3 %
10-15 Jahre	323		46 %	46 %	6 %	2 %
15-25 Jahre	2524		51 %	26 %	20 %	3 %
25-35 Jahre	4853		71 %	9 %	19 %	1 %

Vergleichsweise hoch ist die Anzahl der Todesfälle in der Gruppe jünger als ein Jahr. In dieser Gruppe starben 2405 Kinder, davon 2152 Kinder durch perinatale Umstände oder angeborene Fehlbildungen und nicht klassifizierte Symptome. Die Zahlen des Statistischen Bundesamtes berücksichtigen dabei nicht die bereits

in der Schwangerschaft verstorbenen Kinder durch Fehl- oder Frühgeburten.

Durchschnittlich starben also in Deutschland im Jahr 2015 täglich 16 Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene bis zum Alter von 25 Jahren. Bezieht man die jungen Erwachsenen bis 35 Jahre mit ein, so sterben täglich etwa dreißig junge Menschen.

1.4 Trauertheorie im Alltag der Trauerbewältigung

Literatur über Trauer, Traueraufgaben, Trauermodelle und über Trauerberatung und -begleitung gibt es ausreichend. Wer bereits Trauerbegleiter/-in ist oder sich in der Ausbildung dazu befindet – an diese Menschen richtet sich das Buch in erster Linie –, hat sich in seiner Ausbildung bereits intensiv damit auseinandergesetzt oder tut es gerade. Menschen, die dieses Buch lesen, weil sie im Beruf trauernden Eltern begegnen oder weil sie Eltern kennen, die gerade akut trauern, oder andere interessierte Menschen haben dieses Wissen vielleicht nicht.

Welche Rolle spielt die Trauertheorie beziehungsweise die Auseinandersetzung damit für die Facetten der Elterntrauer? Könnte sie hilfreich sein? Zunächst folgen einige Erläuterungen zum Begriff der Trauer. An die Definition der Trauer schließen sich einige Ausführungen zu wichtigen Teilaspekten der Trauer an, die in Tabelle 2 in übersichtlicher Form dargestellt sind. Ein Blick auf diese Aspekte der Trauer ermöglicht eine erste vertiefende Auseinandersetzung mit den Fragestellungen, die hinter dem Begriff der Trauer stehen.

Vor welcher Herausforderung stehen Trauernde? Wie trauern sie und wie nehmen wir ihre Trauer wahr? Was ist das Ziel im Trauerprozess? Was ist das Fundament, auf dem Trauer stattfinden kann? Wie können wir die Trauer und den Trauerprozess charakterisieren? In welchem Kontext findet Trauer statt?

Auf diese Weise soll ein erstes Bild kreiert und ein erstes Einfühlen in die Komplexität der Trauer ermöglicht werden, wie sie sich für trauernde Eltern und alle trauernden Menschen darstellt. Erläuterungen zum Kaleidoskop des Trauerns runden dieses Bild ab.

Tabelle 2: Aspekte der Trauer

Aspekt der Trauer	Theoretischer Hintergrund
Die Herausforderung der Trauer	Die Traueraufgaben (Worden, Paul)
Die Art und Weise des Trauerns	Das Pendeln in Verhalten und Empfindung (Stroebe, Schut)
Die Zielsetzung für Trauernde	Fortgesetzte und veränderte Bindungen (Klaas, Kachler)
Das Fundament der Trauernden	Resilienz und Ressourcen (Bonanno)
Die Charakteristik der Trauer und des Trauerprozesses	Die Individualität (Rogers, Backhaus)
Der Kontext, in dem Trauer stattfindet	Trauern im System (Rechenberg-Winter, Fischinger)

Im dritten Kapitel, bei den Möglichkeiten der Begleitung trauernder Eltern, nimmt das Buch diesen Faden wieder auf, um Werkzeuge für die Trauerbegleitung anhand von Beispielen darzustellen.

Trauern - eine Definition

Trauer ist die natürliche und notwendige Reaktion auf einen schweren Verlust. Sie ist eine natürliche Reaktion, die wir nicht steuern können. Die aufbrechenden Emotionen entstehen in unserem Inneren, weil wir etwas verloren haben, das wir geliebt haben. Darüber haben wir keine Kontrolle.

Eine Mutter hat die aufbrechende Trauer so erlebt: »Es war wie ein Tsunami, der von hinten über mich hinweggerollt ist, als ich

an einem schönen Strand stand. Ich wurde von der Welle einfach mitgerissen und umhergewirbelt in den Tiefen des Wassers. Ich hatte keinen Boden mehr unter den Füßen.«

Wir stehen vor der Tatsache, dass unser Kind nicht mehr wiederkommen wird. Wir sind machtlos und handlungsunfähig. Alles Handeln, Denken und Wünschen bringt uns unser Kind nicht wieder zurück. Mit ihrem Kind verlieren Eltern gleichzeitig das Leben mit ihm; nichts wird mehr so sein, wie es vorher war. Und sie verlieren die Perspektiven, die sie für sein zukünftiges Leben und damit auch für ihre Zukunft mit diesem Kind verknüpft hatten. Warum bloß ist das passiert?

Trauer ist eine notwendige Reaktion, die hilft, den Verlust zu überleben. Trauernde Eltern müssen begreifen, dass ihr Kind gestorben ist. Sie müssen erkennen und annehmen, dass ihre Liebe kein Gegenüber mehr hat, das sie in den Arm nehmen können. Sie müssen ihren Alltag und ihr Leben neu ordnen. Sie müssen einen neuen Sinn finden für ein Leben ohne dieses Kind. Und sie müssen einen neuen Platz finden, an dem ihr Kind sein darf, an dem die Liebe sein darf. Sie müssen sich ganz neu ausrichten.

Trauern ist eine Chance, einen Reifungsprozess zu vollziehen, an dessen Ende ein sinnerfülltes weiteres Leben möglich ist. Die Trauer wird bleiben, aber sie wird sich verändern und in einen anderen »Aggregatzustand« übergehen. So wie es auch mit der Liebe zum verstorbenen Kind geschieht. Leben und Tod gehören zusammen und die Trauer ist gemeinsam mit der Liebe die Brücke zwischen beiden.

Traueraufgaben

Vor welcher Herausforderung stehen trauernde Eltern, was liegt vor ihnen? Das Denken und Einordnen von Traueraspekten in Trauerphasen ist heute lange überholt. Die Berichte und die Erfahrungen trauernder Menschen zeigten, dass die Aspekte der

Trauer durchaus richtig benannt wurden, das Erleben der Trauernden aber anders war. Sie erlebten keine Phasen, die nacheinander folgten. Sie erlebten nicht das Ende der Trauer, nachdem sie alle Phasen durchlebt hatten. Und sie sträubten sich vehement dagegen, dass man den Verstorbenen loslassen müsse.

Die heutigen Trauermodelle sehen im Trauerprozess Aufgaben, die es zu bewältigen gilt. Das Trauermodell von Worden (2011) beschreibt diese Aufgaben sehr umfassend:

- den Verlust als Realität akzeptieren,
- die Vielfalt der Gefühle zulassen und erleben,
- sich an eine Welt ohne den Verstorbenen anpassen,
- dem Verstorbenen einen neuen Platz zuweisen.

Dem Aufgabendenken wohnt eine Haltung inne. Wenn etwas als eine Aufgabe angesehen wird, dann wird damit eine Herausforderung angenommen. Für jede Aufgabe gibt es eine Lösung und einen Lösungsweg. Es gilt, sich über den Lösungsweg dem Ziel oder der Lösung anzunähern und diese dann zu finden. Vielleicht gibt es viele Lösungswege, vielleicht mehrere mögliche Lösungen. Vielleicht ist auch die Feststellung, dass es für mich keine annehmbare Lösung gibt, eine Antwort. Eine Aufgabe zu haben, bedeutet Hoffnung zu haben, Handlungsspielraum zu haben, ist Haltung. Es ist leichter, eine Hürde als Herausforderung statt als Hindernis anzusehen.

Trauernde sind auf einem Weg, auf dem sie sich diesen Herausforderungen stellen müssen. Dieser Weg verläuft keineswegs gradlinig. Die Aufgaben werden nicht nacheinander bearbeitet, sondern so wie es die konkrete Lebenssituation des Trauernden gerade ermöglicht oder fordert.

Das Pendeln in Verhalten und Empfindung

Einen anderen Blick auf das Trauern wagen Stroebe und Schut mit ihrem Dualen Prozess-Modell der Bewältigung von Ver-

lusterfahrungen (DPM; Aeternitas e. V.). Sie beobachten dabei die Art und Weise, wie Menschen trauern. Nach ihrem Modell bewegt sich der Trauernde zwischen verlustorientierten und wiederherstellungsorientierten Phasen, und zwar oszillierend also hin und her schwingend.

Trauert er verlustorientiert, steht die Beschäftigung mit dem Tod, mit dem verstorbenen Menschen, mit der Beziehung zu ihm und mit den vielfältigen Gefühlen, die durch den Verlust ausgelöst wurden, im Vordergrund. Die Hinwendung zum Leben wird in dieser Phase zurückgedrängt.

In der wiederherstellungsorientierten Phase wendet sich der Trauernde den Dingen zu, die nötig sind, um sein Leben weiterleben zu können. Er setzt sich mit notwendigen Veränderungen auseinander, lässt neue Erlebnisse zu und erprobt seine neue Rolle. Die Auseinandersetzung mit dem Verlust drängt er in dieser Zeit so gut wie möglich zurück.

Dieser Modellansatz deckt sich sowohl mit den Beobachtungen, die viele trauernde Menschen an sich selbst machen, als auch mit den Erfahrungen, die Zugehörige und Freunde mit trauernden Menschen haben.

Eine Mutter erklärte das so: »Es gibt Tage, da hoffe ich, dass mich jemand anspricht, wenn ich im Supermarkt meine Einkäufe mache. Ich würde so gern reden und gehe deshalb für einen Liter Milch aus dem Haus. Und es gibt Tage, da hoffe ich inständig, dass mich bloß niemand anspricht. Ich würde es nicht ertragen, von meinem Kind zu reden. Dann würde ich am liebsten vom Erdboden verschwinden.«

Alles hat seine Zeit. Eltern können nicht ununterbrochen trauern. Sie brauchen manchmal eine Pause vom sichtbaren Trauern und Zeit für die Hinwendung zum Leben. Und manchmal muss im übertragenen Sinne das Leben beiseitegestellt wer-

den, damit die Trauer ihren Platz erhält. Beides gehört zum Trauerprozess.

In der Begegnung und Begleitung von trauernden Eltern sehen wir beide Gesichter, und es passiert bisweilen, dass wir denken, unserem Gegenüber ginge es sichtlich besser, und wir freuen uns sehr darüber. Beim nächsten Treffen erwarten wir, dass es weiter bergauf gegangen ist, aber es zeigt sich das Gegenteil, und wir sind überrascht und eventuell verunsichert. Was sollen wir davon halten? Nehme ich das gerade richtig wahr?

Ja! Ich nehme es richtig wahr. Das Fühlen und Verhalten von Trauernden pendelt hin und her. Von gut zu schlecht, von traurig zu fröhlich, von haltlos zu gefasst. Den Fortschritt in der Bewältigung ihrer Trauer können wir an ihrer aktuellen Verfassung nicht messen und auch nicht ermessen. Wir können uns als Trauerbegleiter und Trauerbegleiterinnen aber sehr wohl von schlechten Tagen nicht erschrecken lassen und uns von guten Tagen nicht zu der Schlussfolgerung verleiten lassen, es wäre nun alles wieder gut.

Beide Prozesse müssen zusammen betrachtet werden. Zeigt der Trauernde beides oder können wir beides am Trauernden sehen, dann ist dies ein gutes Zeichen. Er trauert. Und dieses Trauern ist seine Chance und sein Weg.

Besonders an jüngeren Kindern, die eben noch in Trauerpfützen springen und bald darauf wieder lachen und spielen, können wir dies übrigens ähnlich beobachten. Das sollte uns hoffnungsvoll stimmen.

Fortgesetzte und veränderte Bindung statt Loslassen

Der Begriff »Loslassen« in Verbindung mit dem Verlust eines geliebten Menschen löst heute noch große Ängste bei vielen Trauernden aus. Trauernde befürchten, dass von ihnen erwartet wird, die tiefe Bindung zum Verstorbenen zu beenden. Argumentiert wird dabei, dass Loslassen nötig sei, um sich wieder auf das Leben einlassen zu können. Die tiefen Verunsicherun-

gen und die starken Ängste, die allein dieser Gedanke auslöst, machen den Trauernden den Trauerprozess noch um vieles schwieriger als er ohnehin schon ist. Wie kann man das vom Trauernden erwarten? Wie kann man das Kind, das man geboren hat, loslassen und sich von ihm trennen oder es gar vergessen?

Das Konzept der »continuing bonds (CB) – fortgesetzte Bindungen« ist in dieser Hinsicht Wegbereiter einer sehr stärkenden und tröstenden Haltung für und gegenüber Trauernden geworden. Es zeigt, dass man den Verlust gut verarbeiten kann, auch wenn oder gerade weil man die Verbindung zum Verstorbenen aufrechterhält. Natürlich muss man diesen Aspekt differenziert betrachten, wenn die Beziehung zum verstorbenen Kind sehr belastet war. Dann ist zunächst eine Klärung dieser Problematik, ein Verzeihen oder Friedensschließen nötig, um dann zu schauen, wie konkret die Beziehung weitergeführt werden kann (Aeternitas e. V., Willmann u. Müller, 2017).

Ganz offensichtlich ist das verstorbene Kind physisch nicht mehr greifbar. Der Tod hat sein Leben beendet, aber keinesfalls meine Beziehung zu ihm. Und diese Beziehung können Trauernde auf vielfältige Art und Weise aufrechterhalten. Das verstorbene Kind kann zum inneren Ratgeber werden und in den gedanklichen und erzählten Erinnerungen präsent sein. Es ist Teil der Rituale der Familie, zum Beispiel durch den Besuch des Friedhofs oder der Feier anlässlich seines Geburtstages. Eltern sind mit ihm an bestimmten Orten und in besonderen Erinnerungsstücken verbunden. Sie spüren seine Anwesenheit und träumen von ihm. Vielleicht glauben sie an eine Wiederbegegnung und damit an ein weiterführendes Leben in einem viel größeren Kontext (Aeternitas e. V., Willmann u. Müller, 2017). All dies sind Möglichkeiten, eine neue innere Verbindung zu erleben und zu gestalten.

Für trauernde Eltern und die praktische Trauerbegleitung hat Roland Kachler (2009) mit »Meine Trauer wird dich finden« ein praxisbezogenes Buch geschrieben mit vielen konkreten Hilfestel-

lungen und Übungen, die die Trauernden darin begleiten können, eine neue Beziehung zum Verstorbenen zu finden und zu gestalten. Kachler tut dies, indem er trauernde Eltern mithilfe von Imaginationen mitnimmt auf eine Reise zu inneren Räumen, in denen das Kind sein darf und eine Begegnung und Beziehung möglich sind.

Resilienz als natürliche Heilkraft und Ressource

Eine weitere Frage, die sich in Bezug zur Trauer stellt, ist die, auf welchem Boden und Fundament der Trauernden die Bewältigung ihres Verlustes stattfindet. Worauf können sie bauen?

Bonanno (2012) und sein Forschungsteam zeigen, dass die meisten Menschen Verlustschmerz und Trauer aus eigener Kraft überwinden können. Sie verfügen über Resilienz. In der Physik bezeichnet Resilienz die Fähigkeit eines elastischen Werkstoffes, nach Verformung wieder in seine ursprüngliche Form zurückkommen zu können. Resiliente Menschen sind in der Lage, nach Krisen oder schweren Verlusterfahrungen ihre innere Stabilität und ihr Gleichgewicht selbst wieder herzustellen.

In der Literatur werden die hilfreichen und unterstützenden Faktoren als »die sieben Säulen der Resilienz« (Heller, 2013; Guhl, 2018) als Basis für die Stärke der Resilienz beschrieben. Es sind die Fähigkeiten,

- die Situation zu akzeptieren und die Herausforderung anzunehmen;
- optimistisch zu sein; die Krise als Erfahrung zu sehen; die Krise als Chance zu betrachten;
- Optionen zu entwickeln und Lösungen zu suchen;
- sich nicht in der Opferrolle zu sehen und die Verantwortung für sich zu übernehmen;
- selbstwirksam zu sein und die Initiative zu ergreifen;
- auf Beziehungen und Netzwerke zurückzugreifen und sie zur Unterstützung hinzuzuziehen;
- die Zukunft in den Blick zu nehmen, sie zu gestalten.

Rechenberg-Winter und Fischinger sprechen in diesem Zusammenhang nicht von Säulen der Resilienz, sondern von Resilienzfeldern (Rechenberg-Winter u. Fischinger, 2018, S. 122), die für sie den Boden unter den Füßen und Bewegungsspielraum implizieren.

Resilienz bedeutet nicht, dass trauernde Menschen keinen Verlustschmerz erfahren. Die Trauer und der Schmerz sind gerade am Anfang des Trauerweges allgegenwärtig. Die Herausforderung, diese schmerzliche Situation zu überleben sowie den Alltag und das Leben zu bewältigen, überdeckt möglicherweise zunächst die eigenen Kraftquellen. Langfristig betrachtet besitzen jedoch die meisten Menschen die Fähigkeit, den Umgang mit den Emotionen der Trauer angemessen selbst zu steuern und zu regulieren und aus eigener Kraft ihren Weg zu finden und zu gehen. Dies ist eine große Ermutigung. Wenn Trauerbegleiterinnen spüren, dass es diese Kraft im Trauernden gibt, dann gilt es, sie aufzuwecken und sich die Zuversicht zu bewahren, dass sie ihre Energie entfalten wird.

Resilienz ist jedoch nicht unweigerlich bei jedem Menschen vorhanden. Die Fähigkeit zur Resilienz ist von genetischen Faktoren, von den Umweltbedingungen und den persönlichen Erfahrungen des einzelnen Menschen abhängig. Wenn sich im Laufe des Trauerweges zeigt, dass diese Kraft bei den trauernden Eltern nicht ausgeprägt oder vorhanden ist, dann ist dies ein Hinweis auf einen möglicherweise langwierigen und herausfordernden Trauerprozess.

Trauern als persönlicher, einzigartiger Weg

Der personenzentrierte Ansatz von Carl Rogers (2000) ist ein Ansatz für Berater und Psychotherapeutinnen zur Begleitung von Menschen in Krisen. Backhaus (2017) hat diesen Ansatz übertragen auf die Beratung und Therapie bei Verlust und Trauer.

Wie können wir die Trauer und den Trauerprozess charakterisieren? Die folgenden Ausführungen beschränken sich zunächst auf die Aspekte des personenzentrierten Ansatzes, die für diese Charakteristik hilfreich erscheinen. Die konkreten Möglichkeiten, die sich für die Trauerbegleiter daraus ergeben, werden später erörtert (siehe Kapitel 3.2, Abschnitt »Aushalten – die Haltung des personenzentrierten Ansatzes anhand eines Beispiels«, S. 100 ff.).

Der Begriff »personenzentriert« bedeutet, dass der Mensch im Mittelpunkt steht. Zentral an diesem Ansatz ist die Haltung des Begleiters gegenüber seinem Klienten, die von Echtheit, Akzeptanz und Empathie geprägt sein soll. Echtheit bedeutet, ich begegne meinem Gegenüber immer als *Ich*, so wie ich bin, und zwar echt, unverstellt und authentisch. Akzeptanz bedeutet, dass ich alles, was mein Gegenüber mir zeigt und sagt, annehme als seine Haltung, seine Aussage und seine Wahrheit. Und mit der empathischen Grundhaltung bin ich aufgefordert, mit meinem Gegenüber mitzufühlen, mich neben es zu stellen und auf seinem Weg mitzugehen.

Wenn Trauerbegleiter trauernden Eltern so begegnen, dann können sie erspüren, wie sich die Trauernden gerade fühlen, und erfassen, wo sie gerade in diesem Moment stehen. Wenn dies meine Grundhaltung in der Begegnung mit Trauernden ist, dann gehe ich folgerichtig davon aus, dass jeder Mensch anders ist und dass es keine Allgemeingültigkeit und Vergleichbarkeit für Situationen, Gefühlslagen und Haltungen gibt. Und wenn dies meine begleitende Haltung ist, dann kann ich die trauernden Väter und Mütter in ihrem So-Sein, wie es gerade ist, stärken und sie ermutigen, sich selbst so, wie sie in diesem Moment sind, anzunehmen. Trauernde haben oft genug selbst von sich die Vorstellung, sie seien verrückt und nicht normal. Sie sind aber normal.

Dass Menschen individuell sind, ist keine »neue Weisheit«. Es gibt nirgendwo auf der Welt zwei Menschen, die absolut gleich

sind. Aber gerade die Trauer anderer Menschen versperrt uns manchmal den Blick darauf, weil sie so schwer auszuhalten ist.

Für die begleitende Trauerarbeit liegt das Wertvolle im Ansatz von Carl Rogers darin, dass wir mit Blick auf die Individualität des oder der Trauernden die Rasterung des Trauerprozesses oder ihre Klassifizierung schlicht bleiben lassen können. Der Trauerprozess ist so individuell wie der Mensch, der in diesem Prozess steckt.

Trauern im System

Rechenberg-Winter und Fischinger (2018) stellen in ihrem »Kursbuch systemische Trauerbegleitung« Systemaspekte vor, die die Komplexität des Trauerns beschreiben. Dies vermittelt uns ein strukturiertes Bild, was Trauern (auch) ist und welche Einflüsse die Systeme unseres Lebens, also die Partnerschaft, die Familie, die Arbeitswelt, der Freundeskreis, das Elternhaus usw. auf das Trauern und den Trauerprozess haben. Sie setzen sich somit mit der Frage auseinander, in welchem Kontext Trauer stattfindet.

Die systemische Trauerbegleitung ist geprägt von der Sichtweise des Konstruktivismus. Trauerbegleiterinnen und Trauernde sehen die Dinge nicht, wie sie sind, sondern wie *wir* sind. Es gibt keine allgemeingültige Wahrheit. Unsere Haltung und persönliche Sichtweise sind ausschlaggebend für das, was für uns wahr ist. Dieser systemische Ansatz bietet eine Entsprechung zum personenzentrierten Ansatz. Ersterer beschreibt die Einzigartigkeit des Trauersystems, letzterer die Einzigartigkeit des Trauernden und des Trauerweges.

Im Prozess des Trauerns ist alles zirkulär wirksam im ständigen Reagieren aller Teile eines Systems aufeinander, wie ein Perpetuum mobile. Trauern ist also nicht nur die Trauer des Einzelnen. Durch die Trauer nimmt der Trauernde Einfluss auf die Menschen in seinen Systemen, und die Menschen aus seinen