

Trauern heißt lieben. Zumindest meistens. Wäre uns der Mensch nicht so unglaublich wichtig gewesen, würden wir ihn nicht so sehr vermissen. Unsere Liebe für den Verstorbenen drückt sich nun in Form schmerzhafter Sehnsucht aus.

Wir haben dich sehr geliebt.

*Aber unsere Liebe war sprachlos und mit Schleiern
verhüllt. Jetzt schreit sie laut zu dir und möchte
aufgedeckt vor dir stehen.*

*Es war schon immer so, dass die Liebe ihre eigene Tiefe
bis zu Stunde der Trennung nicht kennt.*

Khalil Gibran⁴

Leider wird uns der Wert von Menschen, aber auch Dingen oder Umständen erst so richtig bewusst, wenn wir sie verloren haben. Nun bereuen wir unsere Ignoranz und machen uns Vorwürfe.

*Zur Trauer über den Tod eines Mitmenschen kommt
stets das Bedauern über das, was man mit ihm nicht
gelebt hat.*

Ernst Reinhardt⁵

Wenn der Tod uns einen Menschen genommen hat, ist plötzlich keine Zeit mehr, noch irgendetwas gemeinsam zu erleben oder Dinge zu klären. Auch all das, was uns in einer Beziehung womöglich gefehlt hat, wird nun nicht mehr nachgeholt. Viele Hoffnungen, die wir in die Zukunft hatten, sind oder scheinen zumindest vorerst mit dem Menschen gestorben zu sein. Auch damit gilt es, in der Trauer umzugehen. Sie sehen, Trauer ist ganz viel auf einmal und ein wirklich großes und wichtiges Thema.

Trauer braucht Ausdruck

*Gib Worte deinem Schmerz: Gram, der nicht spricht,
presst das beladne Herz, bis dass es bricht.*

William Shakespeare⁶

Trauer braucht Ausdruck. Der Ausdruck sorgt dafür, dass Emotionen überhaupt erst einmal richtig wahrgenommen werden und sie sich dann mit der Zeit verändern können. Oft sind wir uns unserer Gefühle gar nicht wirklich bewusst. Wir meinen, wir wären „nur“ traurig, dabei kann dahinter auch ganz viel Wut, Enttäuschung, Neid usw. liegen. Das sind oft Emotionen, die wir nicht wahrhaben wollen und die wir deshalb teils bewusst, teils unbewusst verdrängen.

Unterdrückte Gefühle können uns aber krank machen. Gefühle, denen keine Beachtung geschenkt wird, bleiben im Körper verhaftet und können dort eine zerstörerische Wirkung entfalten. Manchmal wirken sie ganz im Stillen, manchmal brodeln sie wie ein unterirdischer Vulkan, bei dem es irgendwann zu einem unerwarteten, aber umso heftigeren Ausbruch kommen kann.

*Unterdrückte Gefühle sind wie Inhaftierte, die jeden
Ausbruchsversuch wagen, um sich zu befreien.
Du kannst ihrer ebenso wenig Herr werden, wie du
leben könntest, ohne zu atmen.*

Peter E. Schumacher⁷

Der Ausdruck nimmt den Gefühlen ihre Wucht. Dadurch, dass sie akzeptiert und angeschaut werden, können sie anfangen, sich zu verändern.

Drücke deine Gefühle aus und du wirst sie beherrschen.

Unterdrücke deine Gefühle und sie werden dich beherrschen.

Autor unbekannt

Es gibt viele Formen, wie Ausdruck geschehen kann: Reden, Weinen, Tanzen, Aktivität, Kreativität, Schreiben ... Erst einmal bevorzugen wir in der Trauer die Ausdrucksformen, die wir ohnehin nutzen. Es lohnt sich aber, bewusst neue Ausdrucksmöglichkeiten auszuprobieren oder sich auf früher genutzte zurückzubesinnen. Viele Trauernde haben für sich z. B. das Malen neu oder auch wiederentdeckt, andere sind über die Trauer zum Schreiben gekommen.

Die Liste der positiven Aspekte, die durchs Schreiben (zum Teil auch wissenschaftlich belegt) beobachtet werden können, ist sehr lang. Hier nenne ich einige:

- Schreiben kann Erleichterung bringen. Es heißt nicht umsonst, „sich etwas von der Seele schreiben“.
- Es fördert den Prozess der inneren Auseinandersetzung mit der Trauer.
- Es hilft, Worte für eigentlich Unbegreifliches und Unausprechliches zu finden.
- Über das Schreiben bekommen wir Zugang zu Unbewusstem, und es hilft uns, neue Perspektiven zu entdecken.

Traueraufgaben

„Traueraufgaben“ klingt für Sie komisch? Das kann ich gut verstehen. Der Begriff stammt aus den sogenannten Trauermodellen. Mit Trauermodellen wird versucht, Trauer besser erklärbar zu machen. Auch wenn Trauer immer ein sehr individueller Prozess ist, so gibt es viele Gemeinsamkeiten, die mithilfe von Modellen verständlich gemacht und festgehalten werden können.

Es gibt eine ganze Reihe verschiedener Trauermodelle. Zuerst entstanden die Phasenmodelle. Hierzulande ist sicherlich das der Schweizer Psychologin Verena Kast am bekanntesten, die folgende vier Phasen benannt und beschrieben hat:

1. Trauerphase: Nicht-Wahrhaben-Wollen
2. Trauerphase: aufbrechende Emotionen
3. Trauerphase: Suchen und Sich-Trennen
4. Trauerphase: neuer Selbst- und Weltbezug

Phasenmodelle legen die Vermutung nahe, Trauer wäre eher ein passiver und geradliniger Prozess, weshalb sie relativ schnell in Kritik gerieten und sogenannte Aufgabenmodelle entwickelt wurden. Viel zitiert wird das Modell von William J. Worden, der vier Aufgaben beschreibt:

1. Den Verlust als Realität akzeptieren
2. Den Schmerz verarbeiten
3. Sich an die Welt ohne die verstorbene Person anpassen
4. Eine dauerhafte Verbindung zu der verstorbenen Person inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben finden

Ich bevorzuge die Arbeit mit den sechs „Notwendigkeiten des Trauerns“ nach dem amerikanischen Trauerbegleiter Alan D.

Wolfelt, die der deutsche Theologe und Trauerbegleiter Adolf Pfeiffer für seine Ausbildungskurse um eine siebte ergänzt hat:

- Die Realität des Todes anerkennen
- Den Schmerz des Verlustes annehmen
- Sich des verstorbenen Menschen erinnern
- Eine neue Identität entwickeln
- Die Suche nach Sinn
- Unterstützung von anderen erhalten
- In Beziehung bleiben

Sehen wir uns diese „Notwendigkeiten“ einmal genauer an.

Die Realität des Todes anerkennen

*Akzeptiere, was ist,
egal, wie schwer es auch immer sein mag.
Auch wenn ein Tränenmeer aus deinem Herzen
durch deine Augen weint,
es ist, wie es ist.
Wenn wir als Mensch gegen das,
was wir nicht ändern können,
ankämpfen, nicht bereit sind zu akzeptieren, was ist,
liegt vor uns ein Weg voller Schmerzen.
Akzeptiere, was ist!*

Mike Düring⁸

Viele glauben, dass diese Aufgabe automatisch und schnell erledigt wird und somit kein großes Thema ist. Das stimmt aber nicht. Es dauert mitunter sehr lange, bis wir den Tod des gelieb-