

Christine Kempkes

*Abschied
gestatten*

humboldt

Dazu ist es zunächst erforderlich, dir diesen mentalen Ort so konkret wie möglich vorzustellen. Wie in einem Atelier sitzt du vor deiner inneren Leinwand und malst dir diesen Ort aus. Wichtig ist, dass es dort keine realen Personen gibt. Wenn du dir einen Menschen vorstellst, der dir Geborgenheit und Liebe gibt, dann integriere diese Gefühle als Symbol in deinen sicheren Ort, etwa mit einem Herz oder einem Engel.

Je intensiver du dich mit diesem Ort in deiner Vorstellung verbinden kannst, desto einfacher ist das mit ihm verbundene Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit für dich abrufbar in dem Moment, wo du es dringend benötigst.

Ablauf

Komme erst einmal ganz im Hier und Jetzt an: Wähle einen bequemen Platz (nicht im Liegen). Nimm wahr, wie deine Füße sicheren Halt auf dem Boden haben. Wenn du magst, lehne dich an und spüre, dass dein Rücken Kontakt zur Lehne hat und gehalten ist. Dein Körper hat eine Kontur. Spüre seine Grenzen, wenn du magst, indem du deinen Kopf, deine Arme und deine Beine abtastest. Der Raum, in dem du jetzt bist, ist sicher – überprüfe das gern mit einem Rundumblick.

Stell dir nun einen Ort vor, in dem du dich wohl und geborgen fühlst. Das muss noch gar nicht der finale Traumort sein, du kannst dich Schritt für Schritt dort hinbegeben und jetzt im ersten Schritt einen Ort wählen, der sich besser anfühlt als der, an dem du derzeit bist. Dies kann ein real existierender Ort sein, beispielsweise ein Urlaubsort oder ein Ort deiner Kindheit, mit dem du schöne Erinnerungen verbindest. Genauso kann es auch ein Ort aus deinem Lieblingsbuch oder -film sein. Oder du malst dir einen fantastischen Ort aus, der nur in deiner Vorstellung existiert. Lass alle Bilder und Vorstellungen an dir vorbeiziehen wie in einem Film und wähle das aus, wo dein Herz sagt „Ja, genau das ist **mein** Ort.“

Gestalte dir den Ort wie eine Regisseurin, die über einen riesengroßen Fundus an Requisiten und Kulissen verfügt.

Gestalte dir nun diesen Ort wie eine Regisseurin, die über einen riesengroßen Fundus an Requisiten und Kulissen verfügt. Wie ist die Landschaft? Hügelig, flach, Wasser, Meer? Welche Qualitäten findest du vor (Ruhe, Frieden, Wärme usw.)? Welche Tiere begleiten dich? Welche Farben würden dich dort am besten unterstützen?

Wenn unangenehme Bilder kommen, stell dir vor, dass du sie wie bei einem Film weiterspulen kannst. Wähle dann ein angenehmeres Bild.

Nun ist es an der Zeit, dir diesen Ort so zu gestalten, dass er wirklich sicher und rundum geborgen für dich ist. Hier kommen deine magischen Fähigkeiten zum Einsatz. Begrenze den Ort, zum Beispiel mit einem Magnetfeld zum Abschirmen, mit einer magischen

Hülle, die den Ort von außen unsichtbar macht, oder gib ihm ein Schloss, das nur du allein mit einem Zauberschlüssel öffnen kannst. Hole dir Beschützer an deine Seite, die den Ort zusätzlich sichern. Vielleicht sind das Engel oder Ritter oder andere helfende Wesen. Du allein bestimmst, welche beschützenden Wesen an diesem Ort sind (jedoch keine realen Menschen). Auch liebevolle Begleiter, die dir Unterstützung, Liebe, Trost, Geborgenheit schenken, kannst du an diesen Ort einladen.

Gestalte dir Rastplätze zum Ausruhen, vielleicht eine bequeme Liege an einem Bach oder eine Hängematte an einem Baum, vielleicht gibt es eine besonders kuschelige Decke zum Einmummeln und Ausruhen.

Fühle dich nun mit allen Sinnen in diesen Ort ein: Was riechst, schmeckst, hörst, siehst, fühlst du? Wie sind die Farben, wie die Temperatur an diesem Ort? Wenn dir etwas noch nicht gefällt, verändere es. Stelle dir vor, wie du mit einem Regler alles einstellen kannst: Farbe dazugeben oder herausnehmen, wärmer oder kälter drehen.

Fühlt es sich jetzt für dich gut an? Wenn nicht, verändere es weiter. Brauchst du noch etwas, das dir mehr Schutz gibt? Dann zaubere es dir herbei.

Wenn du dir deinen sicheren Ort so erschaffen hast, wie er (zumindest für diesen Moment) für dich stimmig ist, verankerst und verfestigst du ihn zu guter Letzt mit einer Geste. Wähle eine Geste (z. B. gefaltete Hände oder die auf die Herzgegend gelegte Hand) und verbinde sie mit deinem sicheren Ort. Mithilfe dieser Geste wird es dir künftig leichter fallen, deinen sicheren Ort aufzusuchen. Das ist gerade in den Momenten wichtig, in denen du große Angst oder Unsicherheit spürst.

MITEINANDER REDEN

So unterschiedlich, wie wir Menschen nun einmal sind, so gehen wir auch mit Krisensituationen am Ende unseres Lebens ganz unterschiedlich um. Während der eine von vorneherein ganz offen über seine Situation spricht, zieht sich die andere eher zurück und macht vieles erst einmal nur mit sich selbst aus. Und dann kommt es ja auch noch auf den Kontext an: In der Familie oder im Freundeskreis fällt es vielleicht leichter, eine Krankheit offen zu thematisieren, während man im Arbeitskontext schon mal eher Privates außen vor lässt. Es gibt dafür auch keine allgemeingültige Lösung, denn Kommunikation, gerade außerhalb der engsten Familie, hat viel mit Vertrauen zu tun. Verlasse dich daher auf dein Bauchgefühl, es wird dir den für dich bzw. euch stimmigen Weg weisen.

Kommunikation, gerade außerhalb der engsten Familie, hat viel mit Vertrauen zu tun.

Was ich in meiner Arbeit jedoch am häufigsten erlebe, ist die Tatsache, dass selbst innerhalb der Familie nicht oder zu wenig gesprochen wird. Meine Frage als Bestatterin an die Hinterbliebenen, ob ihr geliebter Mensch feuer- oder erdbestattet werden möchte, kann sehr häufig nicht beantwortet werden. Viele meiner Klientinnen in der Trauerbegleitung bereuen es rückblickend, über wichtige Themen mit ihrem geliebten Verstorbenen nicht gesprochen zu haben.

In diesem Kapitel möchte ich dir Hilfestellung an die Hand geben, wie eine liebevolle und achtsame Kommunikation auch über schwierige, vielleicht sogar Tabuthemen, möglich wird.

Das große Schweigen

Wir unterhalten uns ein Leben lang über alles Mögliche: das Wetter, die letzte Party, den anstrengenden Nachbarn, politische Aufreger, berufliche Erfolge, einen guten Film, selbst über Krankheiten – aber über den Tod? Für dieses Thema fühlen wir uns zu jung,

zu lebendig, zu verliebt, zu beschäftigt, zu müde, zu krank, zu alt. Und irgendwann ist es dann zu spät.

Erster zweifelhafter Glaubenssatz: Wenn ich mich mit dem Tod beschäftige, rufe ich ihn erst recht herbei

Immer noch geistert dieser hinderliche Glaubenssatz durch viele Köpfe. Gerade in unserer Gesellschaft, in der wir das Positive möglichst noch optimieren wollen, ist kein Platz für die Auseinandersetzung mit unangenehmen Themen. Das geht bis hin zu toxischer Positivität nach dem Motto „Good vibes only“, wonach der Ausdruck schmerzlicher Gefühle bitte zu unterbleiben hat. Wir haben es schlichtweg verlernt, in Gesprächen an den wahren Kern zu gehen, und sei er noch so schmerzhaft.

Die Botschaft mag unbequem sein, aber sie ist die einzige Wahrheit: Der Tod kommt so oder so, ob wir über ihn sprechen oder nicht. Gegen den Tod an sich können wir nichts ausrichten, aber wir können einen heilsamen oder wenigstens verträglichen Umgang mit ihm lernen.

Gegen den Tod können wir nichts ausrichten, aber wir können einen heilsamen Umgang mit ihm lernen.

Zweiter zweifelhafter Glaubenssatz: Wenn ich über den Tod spreche, gebe ich den geliebten Menschen auf

Hinzu kommt im Angesicht des Lebensendes der Gedanke, ein Gespräch über den Tod anzufangen könnte das Signal sein, mein Gegenüber oder auch mich selbst aufzugeben. Beide Seiten möchten ihre Liebsten schonen und so steht der Tod wie ein Elefant im Raum. Alle wissen, dass er da ist, aber keiner traut sich, über ihn zu sprechen.

Es gibt eine vielsagende Anekdote, die diesen Umstand auf humorvolle Weise auf den Punkt bringt: Sie liegt drinnen im Krankenzimmer und flüstert: „Ich spüre es, ich werde sterben – aber sagen Sie das auf keinen Fall meinem Mann.“ Er steht draußen vor der Tür und sagt: „Meine Frau wird sterben, ich merke das – bitte sagen Sie ihr bloß nicht, wie ernst die Lage ist.“

Vermeidungsstrategien und Ausweichmanöver wirken sich spätestens nach dem Tod für die Zurückbleibenden fatal aus.

Für dieses Phänomen gibt es sogar einen Begriff: barmherzige Lüge. Es steckt also eine positive Absicht dahinter: Wir schweigen aus Liebe und zum (vermeintlichen) Schutz unseres Gegenübers. Doch genau das Gegenteil ist der Fall! Vermeidungsstrategien wie Schweigen, Davonlaufen, Aussitzen, Schönreden, all diese Ausweichmanöver wirken

sich spätestens nach dem Tod für die Zurückbleibenden fatal aus. Sie quälen sich mit Schuldgefühlen, dieses oder jenes nicht gesagt zu haben. Sie bereuen ihr Nicht-reden-Können oder -Wollen, weil sie rückblickend realisieren, was sie alles versäumt haben. Und auch für die Person, die diese Welt verlassen wird, macht das Stillhalten die letzte Wegstrecke nicht unbedingt einfacher. Auch sie quält sich vielleicht mit dem Wunsch, über etwas reden zu wollen, aber die Kurve nicht zu bekommen.

Du hast jetzt die Chance, es anders zu machen! Vielleicht spürst du, wie schwierig es dir bzw. euch fällt, über die wirklich wichtigen Themen zu sprechen. Im tiefsten Inneren ahnst du, dass es bessere Alternativen gibt, als den Tod totzuschweigen.

Auf den folgenden Seiten findest du einige Tipps, wie es dir gelingen kann, das Eis zu brechen. Bitte versteh sie als Ideen, suche dir diejenige heraus, die für dich und deine Situation stimmig ist, oder passe sie so an, wie du sie in deinem Kontext gut umsetzen kannst. Die Anregungen sind übrigens für die Zugehörigen genauso gemeint wie für den erkrankten oder alten Menschen, denn Schweigen kann ja von beiden Seiten ausgehen.

Der erste Schritt: Das Gute würdigen

Zunächst einmal möchte ich dich aber daran erinnern und ermutigen, die positive Absicht hinter dem Schweigen zu würdigen. Du schweigst, weil du deinen Lieblingsmenschen nicht noch mehr Schwere zumuten möchtest. Weil du sie liebst. Weil du sie viel lieber zum Lachen als zum Weinen bringen möchtest. Und genau diese Liebe ist der Ansatzpunkt, es anders zu machen! Aus reiner Liebe zu ihnen solltest du das Schweigen brechen. Denke es einmal aus einer neuen Perspektive: Du mutest es ihnen nicht zu, sondern du traust es ihnen zu, mit Offenheit und Ehrlichkeit umgehen zu können. Du zeigst Vertrauen in sie und in euch, auch die Schwere in der Situation gemeinsam durchzustehen und vielleicht sogar an ihr zu wachsen.

Auf meine Frage, was dabei geholfen hat, gemeinsam die wirklich wichtigen Themen zu besprechen, berichtet Anja: „Es war Thomas' ausdrücklicher Wunsch, dass ich dadurch, dass vieles besprochen ist, weniger Belastung als ohnehin schon haben werde.“

Darin kommt auch wieder diese Motivation, die Zugehörigen schützen zu wollen, zum Ausdruck. Aber eben mit einer hilfreicherer Strategie: Lass uns über alles reden, das dir später das Weiterleben erleichtert. Von der Dichterin Mascha Kaléko stammt der Satz: „Bedenkt, den eigenen Tod, den stirbt man nur, doch mit dem Tod der anderen muss man leben.“ Die Zurückbleibenden sind diejenigen, die mit dem weiterleben müssen, dessen Basis ihr heute zu Lebzeiten schaffen könnt.

DEN BODEN FÜR SPÄTER BEREITEN