

Referent: Benno Driendl

Der rote Faden: Unser Leben will erzählbar sein!

„Trauerprozesse bringen nicht nur intensive Gefühle mit sich, sondern sie bewirken auch in unserem Gehirn Höchstleistungen! Jede „Warum?“-Frage, jede Suche nach neuem Lebenssinn ist eine Denkaufgabe. Trauernde versuchen einzuordnen und zu bewerten, was ihnen zugestoßen ist. Der Tod eines nahen Menschen und die eigene Reaktion darauf stellt alle bisherigen *Grundüberzeugungen* in Frage: Stimmt das so noch? Oder muss das jetzt alles noch mal neu interpretiert und geordnet werden? Bin ich das Glückskind, die starke Frau, der gute Mensch, für den ich mich immer gehalten habe? Ist die Welt wirklich gerecht?“²

I. Einordnen in der ersten Zeit:

Die Facette Einordnen erwarten wir von der Zeit her nicht unbedingt nach dem Tod. Und dennoch kann sie schon am Sterbebett beginnen, wenn Geschichten erzählt werden. Bereits hier wird das Leben des Sterbenden und seine Geschichte in einen größeren Zusammenhang eingeordnet.

- Was war das Besondere an ihm?
- Was hat er/sie der Welt hinterlassen?
- Gibt es ein Gefühl davon, dass „dieser Tod zu diesem Leben passt“?

II. Für Begleiter*innen: Nicht künstlich nach einer Bedeutung fragen oder suchen - das wäre in diesem Moment völlig unpassend. Aber wenn das Stichwort vom Trauernden selbst kommt, dann gebe ich dieser Frage Raum – ohne selbst zu deuten - eher im Sinn von einer Bestätigung: Ja, ich kann mir gut vorstellen, dass das so ist ...

Nie, Nie, NIEMALS von außen her deuten!

III. Und gleichzeitig: Nichts passt mehr zusammen! Alles ist sinnlos!

Bsp: „Irgendwie ist mein Glaube, mein Vertrauen schwer erschüttert. Ich dachte immer, dass ich grundsätzlich von Gott beschützt bin. Ich habe in der Zeit der Krankheit viel gebetet, war oft in Kirchen, um Einkehr zu halten... Auch meine Kinder so zu sehen tut mir sehr weh...Man fühlt sich ausgeliefert .. ich bin sehr irritiert.“ (Zitat einer Witwe)

Aus dem gewohnten Dialog ist ein Monolog geworden, die Zurückbleibenden fühlen sich ohne den Verstorbenen **richtungslos und verloren in der Welt**. Der innere Kompass war auf das gemeinsame Leben ausgerichtet – oder zumindest war der Andere im Hintergrund immer präsent. **JETZT fehlt ein entscheidendes Puzzleteil** – und es scheint, dass ohne dieses fehlende Puzzleteil das **gesamte Lebenspuzzle auseinanderfällt**.

¹ Literatur: Paul, Chris, *Wir leben mit deiner Trauer. Für Angehörige und Freunde*. Gütersloh 2017. Paul, Chris, *Ich lebe mit meiner Trauer*, Gütersloh 2017. (Für Trauernde) und die Internetseite <https://trauerkaleidoskop.de>

² Chris Paul auf <https://trauerkaleidoskop.de>

Für Begleiter*innen: Ihre Anwesenheit kann ein Orientierungspunkt, ein Anker sein, der nicht das Puzzleteil ersetzt, aber vielleicht das Auseinanderbrechen des ganzen „Kunstwerkes Mensch“ verhindert.

!!! Keine Ratschläge. Es genügt mitfühlende und stabile Anwesenheit!

Für Sie als Trauernde: Einordnen in den ersten Wochen **betrifft** auch die Sicht, die Sie selbst auf Ihre **Reaktion** entwickeln – und die Sicht, die andere Menschen um Sie herum auf Ihre Reaktionen haben. Wir sind hier immer in einem Wechselspiel der **Resonanz** zwischen der Außenwelt und dem eigenen Erleben in der Innenwelt.

Zunächst: **Sie als Trauernder sind ein ganz normaler Mensch**, der vollkommen angemessen auf eine extreme Lebenssituation reagiert. So extrem, plötzlich ... wie der Tod des Menschen war, so extrem und intensiv dürfen Sie reagieren. Und das ist völlig normal.

Und ich brauche in dieser ersten Zeit auch überhaupt nicht versuchen, das Geschehene in irgendeiner Weise einzuordnen oder anfangen zu verstehen: **Es IST JETZT – und vielleicht NIE – mit dem Verstand zu verstehen!**

Es kann für Sie hilfreich sein, Nähe und Unterstützung von nahen Menschen zu suchen; Stabile Personen, die **für Sie** die Situation mit **aushalten**.

IV. Einordnen im ersten Trauerjahr und danach

Der Tod bringt zunächst das Alltags**leben** in Unordnung. → Facette Überleben / Anpassen.

Beim Einordnen geht es um die Unordnung, die der Tod in das eigene Alltags-**Denken** gebracht hat. **Folgen:**

- **Tiefe Verunsicherung über die bisherigen Werte:** Zunächst ganz menschliche Werte wie Partnerschaft, Freundschaft, ... wie sehe, empfinde ich jetzt meine Beziehungen: Wie gestalten sich JETZT meine Beziehungen zu meinen Kindern, zu meiner Herkunftsfamilie, zu Nachbarschaft ... Arbeitskollegen
- **Tiefe Verunsicherung über meine Glaubensvorstellungen und mein bisheriges Vertrauen ins Leben und in einen Gott, der mich durch dieses Leben trägt:**
 - * Wie sehe ich jetzt diese göttliche Macht, auf die ich vertraut habe
 - * Oder habe ich nie an eine solche göttliche Macht geglaubt und bin jetzt darin bestätigt
 - * Oder ich habe nie daran geglaubt, aber jetzt kommt mir plötzlich die Frage, ob es doch nicht noch mehr hinter diesem Leben gibt ...
- **Tiefe Verunsicherung über die eigene Lebensgestaltung:**
 - * Was macht mein Leben jetzt noch aus?
 - * Welche Bedeutung gebe ich JETZT meinem Leben?
 - * Welche Fröhlichkeit, Lebensfreude steckt noch in mir?
 - * Was davon gestehe ich mir zu, dass ich es (aus-)lebe?

- **Tiefe Verunsicherung und Zweifel an der eigenen Identität und am Selbstwert:**
Kann ich mit diesem „Anderssein“ unter die Leute gehen?
„Kann ich mich mit diesem „Anderssein“ so wertvoll und wichtig fühlen wie zuvor?
- **Tiefe Verunsicherung über die eigenen Gefühle, über nie gekannte Ängste**
- **Tiefes Erschrecken über die verlorengegangene Leichtigkeit und verlorengegangene Freude: Wird sie jemals wieder zurückkehren?**

Zusammengefasst lautet diese Frage des Einordnens also:

WER BIN ICH JETZT DURCH DEN TOD (meines Mannes, Kindes...) GEWORDEN?

WER IST DIESER MENSCH JETZT IM GEGENSATZ ZUM ZEITPUNKT VOR DEM TOD?

V. Für die Trauernden:

Diese Fragen zulassen, auch wenn es im Moment keine Antworten gibt –

aber diesen Fragen **nach – spüren**: Nicht verbissen, aber wahrnehmend!

Es geht um Wahrnehmung - nicht um Bewertung!

In der Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments erspüren, was sich da in mir verändert hat und was JETZT da ist. Es geht darum, in die **GEGENWART** zu kommen, in die **GEGENWART meiner Person**.

Hilfreich ist die Skalierung der eigenen Wahrnehmung, um mehr Klarheit zu bekommen:

Wo war ich in Bezug auf mein Vertrauen ins Leben auf einer Skala von 1-10 VOR dem Tod von und wo stehe ich heute?

Wo in meiner Lebensfreude? In meinen Ängsten? In meinem Selbstwert?

VI. In einem nächsten Schritt kann es dann heißen:

Wo möchte ich in diesem Bereich in einem oder zwei Jahren stehen?

Und dann ist es durchaus sinnvoll, sich davon ein klares Bild zu entwerfen:

z.B. ein Bild, wie ich mit Freunden einen Ausflug mache, wie ich stolz auf mich bin, dass ich mich getraut habe, etwas mit anderen zu unternehmen, wie ich dankbar bin oder auch Freude empfinde.

ZIEL – BILDER bringen mich in DIE Richtung, in die ich gehen möchte.

Zu einem Ziel – Bild gehört:

- Dass ich mir von meiner erwünschten Situation ein klares Bild mache
- Es ist verstärkend, wenn es verbunden ist mit einem Ziel-Satz (ich vertraue / ich liebe mich, wie ich bin / ich Sorge gut für mich ...)
- Ich lege Freude in dieses Bild hinein
- Es muss realistisch sein

VII. Ungeahnte Freiräume – Neues entdecken

Gleichzeitig kann der Tod neben all den ungelösten Fragen auch ungeahnte Freiräume schaffen, neue Talente wecken, neue Entscheidungsmöglichkeiten. Das kann irritierend sein. Was mache ich mit so viel Entscheidungsmöglichkeiten? Darf ich diesen (neuen) Weg gehen?

Einordnen des Geschehenen kann also nach längerer Zeit bedeuten, dass ich durch die neue Situation in ein Tätigkeitsfeld hineinwachse, das mir sonst völlig verschlossen geblieben wäre. Ich habe viele Menschen erlebt, die durch den Tod einen Weg „gewiesen wurden“, den sie sonst nicht gegangen wären. Auch meine eigene Geschichte zeigt mir dies:

Ich habe mit neun Jahren meine Mutter an Krebs verloren, mit zehn Jahren kam ich deshalb ins Internat nach St. Ottilien. Als mich mein Vater und meine Schwester dort abgeliefert hatten blieb ich völlig allein zurück: Keine Familie mehr, keine Tiere unseres Bauernhofs, selbst die Sprache war fremd. Die Trauer und das Heimweh unbeschreiblich groß. Alles Bisherige brach weg. Und doch tat sich gleichzeitig eine neue Welt auf, in der ich Vieles lernen konnte, was in meinem kleinen Ostallgäuer Weiler niemals möglich gewesen wäre. Durch die Herausforderungen UND den Schmerz bin ich zu dem geworden, der ich heute bin. Und diese Abschiede haben mich beruflich ganz sicherlich in die Trauerbegleitung gebracht. Und dafür bin ich sehr dankbar.

VIII. Für den Prozess des „Einordnens“ kann meiner Erfahrung nach hilfreich sein:

1. Stimmigkeit im Alltag suchen: Sich im Alltag **bei kleinen Dingen** bewusst zu machen, ob dies oder jenes, was man erlebt oder getan hat stimmig ist.

2. Akzeptieren - Einverstanden sein: Dies ist sicher ein **LEBENSLANGER PROZESS**. Und der schwierigste ohnehin. Und dennoch: Es geht um ein JA zu meinem Leben - auch wenn es noch so schwerfällt. Und auch wenn es mir nie ganz gelingt, so bewege ich mich in diese Richtung.

3. Möglichst oft in der Gegenwart sein und sich immer neu den gegenwärtigen Augenblick bewusst zu machen, mit den Sinnen wahrnehmen, den Atem spüren ...

4. Stimmigkeit mit dem zu bekommen was meinen Lebensgrundsätzen entspricht:

Entspricht das, was ich jetzt tue oder plane meinen inneren Grundhaltungen. Dabei hilft es, sich ganz konkret bewusst zu werden, welche inneren Grundsätze mir wichtig sind. Wie lebe ich diese inneren Haltungen?

Je mehr Stimmigkeit ich in den unterschiedlichen Lebensbereichen wahrnehme, umso mehr wird mein Bewusstsein auch mehr und mehr den Tod als Teil meines Lebens einordnen. Dann wird mich die Erinnerung nicht mehr lähmen, sondern Schmerz und Freude dürfen nebeneinander ihren Platz haben.

Zusammenstellung: Benno Driendl, Leiter der Kontaktstelle Trauerbegleitung der Diözese Augsburg. Viele wertvolle Infos unter www.kontaktstelle-trauerbegleitung.de