

Trauerbegleitung: Wir sind auf uns selbst zurückgeworfen

Die heilende Kraft der Trauer

Eva Vogt

Angst zu sterben

Und Angst zu leben

Hielten sich die Waage noch immer.

Natur trug unbekümmert ihr altes Gewand.

Herzzerreißende Schönheit.

Das Leben war noch immer ein Geheimnis.

Der Tod ein andres. Marie Luise Kaschnitz

Das Leben ist geheimnisvoll und kostbar, es kann uns Angst machen und Freude bereiten. Manchmal läuft es rund, mal gerät es aus der Bahn oder ins Stocken. In jedem Lebenslauf finden sich Höhen und Tiefen, Hürden, Umwege, Brücken und grüne Auen. Wir haben ein Leben lang mit kleineren und größeren Veränderungen, Verlusten oder Abschieden zu tun. Wir sind traurig, ängstlich, wütend, erschüttert – und finden mit der Zeit wieder auf die Spur. In Krisenzeiten spüren wir deutlich unsere Angst, wir spüren aber auch unseren Mut und unseren Überlebenswillen, selbst wenn wir nicht genau benennen können, was da in uns wirkt.

Der Tod, so formuliert es die Psychologin Verena Kast, ragt in unser Leben immer schon hinein. Und doch sind wir fassungslos, wenn ein uns naher Mensch stirbt. Dann fühlen wir tiefen Schmerz und große Verunsicherung. Unser System gerät durcheinander: Wir haben die vertraute Bezugs-Person, einen wichtigen Resonanz-Körper verloren. Manche Menschen fühlen sich wie amputiert. Andere sind wie betäubt oder überwältigt von ihren Gefühlen und Gefühlsschwankungen.

Diese langwierige Zeit der Unordnung und des Ordnen, diese besondere Identitätskrise wird Trauer genannt. Wir leiden unter dem Verlust des geliebten Menschen und wir leiden, weil uns gerade jetzt Trost, Rückhalt und Wärme

dieser Person fehlen. Wir leiden auch, weil sich andere Menschen in unserem Umfeld oft hilflos und distanziert verhalten. Wir sind auf uns selbst zurückgeworfen.

Nach und nach können wir erkennen, wie die heilende Kraft der Trauer in uns wirkt, wie sie uns sanft leitet. Wenn es uns gelingt, diesem natürlichen Heilungsprozess Vertrauen zu schenken, können wir unseren Schmerz, unsere Angst, Verzweiflung, Wut und Ohnmacht, unser Lachen und unsere Sehnsucht leichter wahrnehmen und uns immer wieder beruhigen. All diese Gefühlsregungen sind Hinweise, mit denen wir etwas anfangen können: Was sagt mir die Angst? In welche Richtung weist die Sehnsucht?

Trauernde Menschen haben die Möglichkeit, Erfahrungen zu sammeln, was ihnen guttut und was ihnen nicht bekommt. Wir spüren, welche ungeheure Wucht die Trauer hat, und wir können auch herausfinden, dass sich unser Leben in dieser Zeit bewusst gestalten lässt: Es tut gut, sich zurückzuziehen, wenn uns danach ist – und lieben Menschen zu begegnen, wenn wir uns nach Geborgenheit und Fürsorge sehnen.

Manchmal ist es ein wichtiger Schritt, sich professionelle Unterstützung zu suchen. In vertraulichen Einzelgesprächen lässt sich in Ruhe besprechen und sortieren, was der Verlust eines geliebten Partners oder Freundes, eines Eltern- oder Geschwisterteils in uns auslöst, und wie wir unsere Erinnerung bewahren können. Oftmals fällt es auch leichter, die Selbstheilungskräfte in sich zu spüren, wenn uns jemand darauf aufmerksam macht. Und vielen hilft es, dass ihr Ausnahmezustand gesehen, anerkannt und auch erklärt wird. In einer Welt, die kopfstechend ist, sind wir erst einmal orientierungslos. Landkarten gibt es nicht dafür, aber Wegbegleiter – wenn wir wollen.

Wir verändern uns durch die Trauer und wir lernen uns selbst neu kennen. Trauer ist eine Emotion der Wandlung. Sie gibt uns die Gelegenheit, uns intensiv und radikal mit unserem Leben auseinanderzusetzen. Wir entwickeln eine neue, andersartige Beziehung zu dem Menschen, der gestorben ist, finden dafür Orte, Symbole, Rituale. Indem wir zu fassen versuchen, was wir verloren haben, werden wir auf besondere Art vertraut mit unseren Empfindungen. Sind wir früher schon gut im Kontakt mit unserer Gefühlswelt gewesen, dann kann es etwas leichter sein, sich auf die Trauer einzulassen, ihre Qualitäten

anzuerkennen und Geschenke entgegenzunehmen – in Form von erfreulichen Begegnungen, liebevollen Gesten oder bereichernden Träumen. Die meisten Trauernden, denen ich begegne, sind in ihrer Versehrtheit mutige und feinfühliges Wesen. Sie haben sich entschieden, mit der Erinnerung an die verlorene Person und mit der Erfahrung der Sterblichkeit weiterzuleben. Vielleicht haben sie oft mehr Lebensmut, als sie selbst glauben.

Es berührt mich tief, wenn ich miterlebe, wie sich Menschen über Jahre entfalten, wie aus dem notwendigen Überlebensimpuls eine neue Lebendigkeit erwächst. Als hilfreich empfinden trauernde Menschen auch den Austausch mit anderen, die Ähnliches erlebt haben: In einer Trauergruppe oder bei einem Trauer-Spaziergang können sie über ihre Verluste und Fragen miteinander reden. Für alle ist es dabei von großer Bedeutung, dass sie in einer geschützten und wohlwollenden Atmosphäre andere Menschen und deren Erfahrungen kennenlernen.

Erleichtert und gelöst, manchmal heiter, gehen sie dann auseinander. Die Tage darauf klingt das Erlebte oder Gehörte nach. Der Schmerz, die Angst klopfen wieder an. Es geschehen keine großen Wunder. Die zarten Hoffnungsschimmer und Lichtblicke aber glimmen auf wie Glühwürmchen an dunklen Tagen.

Zur Autorin

Eva Vogt (geb. 1970) lebt in Berlin. Sie ist Dipl. Kulturpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Arbeit mit trauernden Menschen.

Info und Kontakt

www.abschlussundaufbruch.de

Meine Literatur-Auswahl zum Thema

Kaschnitz, Marie Luise: Dein Schweigen – Meine Stimme; Claassen 1962

Kast, Verena: Sich einlassen und loslassen; Herder, 23. Auflage, 2000

Daiker, Angelika: Es wird wieder schön, aber anders; Patmos 2013

Palmen, Connie: Logbuch eines unbarmherzigen Jahres; Diogenes; 2014

Varlay, Susan: Leb wohl, lieber Dachs; Annette Betz, 7. Auflage, 2012

Paul, Chris: Wie kann ich mit meiner Trauer leben?; Gütersloher Verlagshaus, 5. Auflage, 2000

Bucay, Jorge: Das Buch der Trauer; Fischer Taschenbuch, 3. Auflage, 2015

Grün, Anselm: Bis wir uns im Himmel wiedersehen; Verlag Herder, 2016