



Begleitung von Trauernden

Interview mit Eva Vogt

„Mir ist das Schwere, Dunkle vertraut – und ich weiß, wie sich Dinge fügen, wie sich das Leben auch leicht und wundervoll anfühlen kann.“

Eva Vogt ist Trauerbegleiterin, Trauerrednerin und therapeutische Lebensberaterin in Berlin. Sie begleitet Menschen in Krisen- und Wandlungsprozessen.

Vera Bartholomay (VB): Mit deiner Arbeit bist du ja direkt in Berührung mit Menschen, die sich gerade in einer Ausnahme-situation befinden. Wie erlebst du das?

Eva Vogt (EV): Ich empfinde eine große Intensität. Und ich staune immer wieder, wie schnell wir in ein offenes und vertrauensvolles Gespräch finden. Dann geht es um sehr schmerz-hafte Dinge und wesentliche Fragen: Was macht mein Leben aus, was hält mich noch, wie kann es weitergehen?

VB: Haben sich Menschen, die zu dir kommen, schon länger mit solchen Fragen beschäftigt?

EV: Ja, die meisten haben sich schon eine Weile mit ihrer Si-tuation beschäftigt und sind an einen Punkt gekommen, an dem sie merken, dass sie Hilfe brauchen. Viele der Menschen schätzen den sicheren Raum, in dem sie mit mir auf ihre Din-ge schauen können. Im Gespräch stelle ich Fragen und gebe Impulse. Manchen Menschen reicht es, dass ich zuhöre.

VB: Wie erlebst du die Leute, wenn sie das erste Mal zu dir kommen? Mit welchen Fragen oder Hoffnungen kommen sie zu dir?

EV: Die meisten Menschen fangen einfach an zu erzählen, und ich spüre nach einer Weile, dass sie sich entspannen – und wo es wohl so langgehen könnte. Es gibt häufig den Wunsch nach Orientierung. Sie fragen sich, ob es normal ist, wie sie sich fühlen, oder wie sie einsortieren können, was sie erleben. Oder wie lange dieser Trauerzustand noch andauern wird. Viele sind verunsichert, weil befreundete Bezugspersonen wegbrechen, die mit der neuen Situation nicht umgehen kön-nen. Oftmals taucht auch die Frage auf, ob es überhaupt einen Sinn ergibt, allein weiterzuleben.

Es gibt auf jeden Fall ein großes Bedürfnis zu erzählen. Und für die meisten ist es leichter, einem Menschen etwas zu erzählen, als es beispielsweise nur einem Tagebuch anzuvertrauen.

VB: Glaubst du, es ist leichter, mit dir offen zu reden als mit einer nahestehenden Person?

EV: Ich glaube schon, denn in der Familie oder bei befreundeten Bezugspersonen hat man oft Angst, die anderen zu belasten. Vielleicht denkt man: „Jetzt haben sie dir schon so oft zuhören müssen, ich kann jetzt nicht schon wieder damit anfangen.“ Und manche Gefühle und Gedanken scheinen unzumutbar. Es hat eine andere Qualität, einen eigenen Raum zu haben, in dem man keine Rücksicht nehmen, sich nicht zurücknehmen muss, in dem es nur um einen selbst geht.

VB: Welche anderen Themen oder Gefühle gibt es häufig am Anfang?

EV: Viele Menschen stellen fest, wie gut das Leben mit der verstorbenen Person war, wie viele kleine, wichtige Dinge sie im Alltag geteilt haben. Und sie fragen sich, wie es denn jemals wieder gut werden soll. Bei vielen Menschen spüre ich, dass sie ihren Weg finden. Als Erstes aber steht an, festzustellen und anzuerkennen, dass das Leben gerade unendlich traurig und trostlos erscheint. Meine Zuversicht kann ich auch ohne Worte ausstrahlen.

Als Orientierung hilft das Bild einer Pendelbewegung: Manchmal pendelt man mit den Gedanken zurück in die Vergangenheit, zu allem, was gewesen ist – und dann pendeln die Gedanken in die Zukunft. Dort kann man ein paar Blicke werfen auf das, was kommen kann, auch wenn es vielleicht im

Moment Angst macht oder unvorstellbar ist. Und dazwischen ist immer das Hier und Jetzt.

VB: Das Bild von dem Pendel gefällt mir gut. Zu wissen, dass ein Pendel, das gerade stark in die Vergangenheit zurückschwingt, da nicht hängen bleiben kann. Es wird sich wieder bewegen.

EV: Ein anderes Bild, das ich gern benutze, ist das Schatzhüten. Eine Person ist gestorben, und eine lebt weiter. Diese Person kann den Schatz der Erinnerung hüten. Sie ist aber nicht an diese Erinnerungstruhe gefesselt und kann sich voll dem Leben zuwenden, kann Freude empfinden, Dinge unternehmen und später wieder zur Truhe zurückkehren. Denn die bleibt ja da. Man kann die Truhe immer wieder öffnen, kann auch eine Weile daneben sitzen bleiben. Man darf aber auch jederzeit aufbrechen.

VB: Manchmal hört man von Trauernden, dass sie beinahe Angst haben, ihre Trauer zu verlieren. Als würden sie dann die verstorbene Person noch einmal verlieren.

EV: Ja, es gibt durchaus die Angst, dass Gefühle und Erinnerungen verblassen können und man dadurch die Verbindung zum Verstorbenen verlieren könnte. Oder die Sorge, das alte Leben zu verraten, wenn man sich immer mehr dem neuen Alltag zuwendet.

Auch die Idee, sich wieder zu verlieben, geht mit gemischten Gefühlen einher. Dabei ist ein Herz ja groß, da passen mehrere Menschen in einem Leben hinein. Man kann dem verstorbenen Menschen nicht untreu werden, den behält man im Herzen. Die Verbindung bleibt bestehen.

VB: Wie gehen die Menschen mit schwierigen Gefühlen wie Wut, Groll oder Vorwürfen um? Wenn sie wütend sind über Dinge, die die Verstorbenen getan oder nicht getan haben, oder darüber, wie sie gestorben sind.

EV: In der Regel machen die Leute sich eher selbst Vorwürfe darüber, was sie nicht getan haben oder was sie hätten anders machen können.

Es gibt die Wut darüber, dass die verstorbene Person sich nicht so verhalten hat, wie man sich das gewünscht hätte, zum Beispiel, dass sie über das Sterben nicht sprechen wollte oder Geheimnisse hatte – und nun kann man keine Fragen mehr stellen oder einen Konflikt auflösen. Die Gefühle zu benennen und die Situation genauer zu beleuchten, das kann schon entlasten.

Manchmal empfindet man zuerst Wut und später Trauer über das, was nicht mehr möglich ist. So ist es auch mit der Wut, dass einer viel zu früh geht. Das gibt es oft bei den späten Lieben: Da hast du endlich diesen einen Menschen im Leben gefunden, und dann stirbt er, und du bist fassungslos.

VB: Was macht man, wenn das Herz zerbrochen ist?

EV: Mit einem zerbrochenen Herzen kann man ja eigentlich nicht mehr leben. Ich spreche lieber von einem wunden Herz und unterscheide zwischen versehrten und unversehrten Menschen. Menschen mit Verwundungen, die eine Krise durchlebt haben, sind reicher um eine wesentliche Erfahrung, sie haben eine besondere Tiefe.

Ich biete an, diese Wunde behutsam zu behandeln und sie anzunehmen. Es geht immer wieder darum, gut mit sich selbst umzugehen.

VB: Gibt es etwas, von dem man nie so wirklich Abschied nehmen kann, was einen immer begleiten wird?

EV: Manchmal ist es wichtig, etwas bewusst behalten zu wollen – Erinnerungen oder Gegenstände – und dafür einen Platz zu schaffen. Die meisten Menschen sagen klar, dass die Erinnerungen immer bleiben werden, dass sie das auch so wollen: Sie leben weiter mit dem Verlust.

Die Trauer kann auch eine Verbindung zu anderen Menschen herstellen. Dann stellt man fest, es gibt den Verlust, aber auch Geschenke.

VB: Manchmal wird ja nach dem Warum gefragt. Warum ist mir das gerade passiert oder was soll es mir sagen? Zum Beispiel, wenn man ganz viele Verluste hintereinander hatte. Warum ich? Warum wird mir alles genommen?

EV: Mit diesen Fragen gilt es erst einmal zu leben. Weder hilft es, nach einem Sinn zu suchen, noch sich als Opfer zu begreifen. Wir schauen dann eher genauer hin, was denn noch da ist. Und wie man Tag für Tag gut für sich sorgt, um zu überleben.

Es gibt Situationen voller Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Da kann man nicht so leichtfertig sagen, dass alles schon wieder gut wird. Ich glaube, es ist wichtig, einen großen Respekt vor dem zu haben, was eine andere Person erlebt – und wie sie ihren Weg geht.

VB: Was tut den Menschen besonders gut in der Trauersituation und welche Erfahrungen sind besonders schmerzhaft im Umgang mit anderen Menschen?

EV: Es ist schon von großer Bedeutung, wie das nähere Umfeld reagiert. Alles, was authentisch und sensibel ist, tut gut.

Floskeln tun eher weh. Trauernde haben ein sehr gutes Gespür dafür, ob eine Geste ernst gemeint ist. Sie prüfen kritisch, wen sie in ihrer Nähe haben wollen.

Auffallend viele machen die schmerzhafteste Erfahrung, dass sich die Menschen in ihrem privaten Umfeld verändern. Die einen kommen vielleicht vorbei und sind eher eine Belastung, die anderen kommen gar nicht oder halten sich bedeckt. Und dann gibt es noch die Menschen, die wie aus dem Nichts auftauchen und das Richtige tun.

Fast ein Glück im Unglück ist es, wenn man merkt, meine Beziehungen tragen – ich finde Rückhalt bei den Menschen, die mir vertraut sind.

Wenn ich Gruppen wie den Trauerspaziergang anbiete, finde ich es besonders schön, wie sich untereinander ein Gefühl des Verbündetseins entwickelt: Ich bin nicht allein. Anderen geht es genauso, und wir gehen ein Stück zusammen.

Da begegnen sich unterschiedliche Menschen, die in einer ähnlichen Lage sind. Die dann einfach gemeinsam durch den Wald spazieren, unterwegs eine Tasse Kaffee trinken und vielleicht sogar über etwas gemeinsam lachen können. Dieses Gefühl einer Zugehörigkeit ist sehr viel wert!