

TRAUERARBEIT

Wie Ebbe und Flut

Mit dem Tod befassen wir uns in der Regel ungern. Bei Eva Vogt ist das anders. Als Trauerbegleiterin hat die 49-Jährige täglich mit Menschen zu tun, die mit dem Verlust eines geliebten Menschen ringen

INTERVIEW Julia Bernewasser FOTO Doris Spiekermann-Klaas

Frau Vogt, Sie versuchen Menschen zu helfen, die mit dem Tod eines Angehörigen allein nicht zurechtkommen. Wer genau sucht bei Ihnen Rat?

Viele trauernde Menschen, und nur wenige von ihnen suchen nach Hilfe. Die Menschen, die zu mir kommen, haben ein Bewusstsein dafür, dass ihnen eine professionelle Begleitung gut-tun könnte – und sie haben den mutigen Schritt getan, sich bei mir zu melden.

Wie werden die Trauernden auf Sie aufmerksam?

Manche kommen über Empfehlungen, aber die meisten haben mein Angebot im Internet gefunden. Es melden sich Frauen und Männer im Alter zwischen 35 und 75 Jahren, deren Lebensgefährten, Elternteile oder Geschwister gestorben sind. Am häufigsten habe ich mit Menschen zu tun, die um den Verlust ihres Partners trauern, und damit auch um eine gemeinsame Zukunft: „Was fange ich jetzt eigentlich mit mir an?“

In welcher Phase der Trauer melden sich die Betroffenen bei Ihnen?

Irgendwann gibt es den Zeitpunkt, an dem man merkt, dass es so nicht weitergeht. Das passiert häufig im ersten Trauerjahr. Dann melden sich die Trauernden bei mir und berichten zum Beispiel von einem Gefühl der Leere. Selten kommt es vor, dass sie sich schon ein oder zwei Wochen nach dem Tod bei mir melden, da ist man ja noch mit der Beerdigung und viel Bürokratie beschäftigt. Da sind die

Angehörigen noch gar nicht zur Ruhe gekommen, haben sich noch nicht mit sich selbst beschäftigen können. Viele Trauernde beschreiben, dass sie dann erst einmal „funktionieren“ oder sich irgendwie über Wasser halten. Das kostet viel Kraft. Es gibt eine große Sehnsucht nach Erleichterung, nach Orientierung und Geborgenheit. Und es stellt sich die Frage nach dem Sinn im Leben.

Wie genau äußert sich Trauer?

Trauer verbraucht grundsätzlich viel Energie, auch wenn man es nicht direkt spürt oder sieht. Das hat auch körperliche Auswirkungen: Die Konzentration leidet, man hat Schlafstörungen, Probleme mit dem Essen et cetera. Viele Trauernde fühlen sich wund, schutzlos, wie amputiert. Das vertraute Gegenüber fehlt. Trauerprozesse verlaufen sehr unterschiedlich. Wenn man sich jahrelang, jahrzehntelang aufeinander verlassen und eingelassen hat, ist es unglaublich schmerzhaft, auf sich selbst geworfen zu sein. Es gibt verschiedene Gefühle, die man dann durchleben kann: Verunsicherung, Ohnmacht, Verzweiflung, Wut, Scham oder Schuld. Manchmal gibt es auch ungelöste Konflikte, die dann schwer zu schaffen machen.

„Es gibt nichts schönzureden, keinen billigen Trost. Die Seele braucht Zeit“



Trauerbegleiterin Eva Vogt kümmert sich seit zehn Jahren um Betroffene und bietet auch Trauerreden an

Was bieten Sie den trauernden Menschen an?

Die Menschen, die zu mir kommen, haben das Bedürfnis, dass ihnen aufmerksam zugehört wird, dass sie Orientierung und Impulse bekommen. Oder sie wünschen sich Austausch in einer Gruppe, in der sie auf andere Trauernde treffen, die etwas Ähnliches erlebt haben. Trauernde sind oftmals sehr darauf bedacht, ihr Umfeld nicht zu überfordern, auch wenn Freunde oder Angehörige auf ihre Art wertvolle Unterstützung leisten. Und fast alle stoßen auf Aussagen wie: „Es muss doch jetzt auch mal gut sein mit dem Trauern.“ Ich gebe den Menschen also einen Raum, in dem sie ihre Gedanken und Gefühle unzensuriert ausdrücken können. Ich erkenne ihren Zustand an: Ja, so ist es gerade. Es gibt nichts schönzureden, es gibt keinen billigen Trost. Die Seele braucht Zeit.

Wie lange dauern solche Trauerprozesse? Viele Menschen sind unsicher, ob sie zu lange oder falsch trauern. Die eigene Ungeduld mischt sich mit den Bemerkungen im Umfeld: „Ach, du trauerst immer noch?“ Ich erkläre dann, dass es in der Trauer wie bei Ebbe und Flut hin- und herschwappt und mit der Zeit etwas gewohnter und weniger heftig wird. Der Weg durch das Niemandsland, vom alten zu einem neuen Leben, braucht viel Zeit. Es handelt sich um eine tiefgreifende Veränderung im Leben, das dauert Jahre.

Wie verhalte ich mich gegenüber einem Freund oder einem Bekannten, der einen wichtigen Menschen verloren hat? Sie können überle-

gen, was Sie sich selbst zutrauen und dieser Person zuverlässig anbieten können. Hilfe versprechen und dann keine Zeit haben, das ist schwierig. Sätze wie „Ich bin immer für dich da!“ mögen zwar nett gemeint sein, bleiben aber schwammig. Sie können konkrete Fragen stellen wie „Kann ich dir etwas zu essen mitbringen?“ „Soll ich nächsten Montag zu dir kommen?“ und sich konkret erkundigen: „Wie hast Du geschlafen?“, „Wie bist Du durch die letzte Woche gekommen?“ Sie können Angebote machen und Fragen stellen – und auch Absagen akzeptieren. Ratschläge oder kluge Sprüche tun vor allem weh. Mit Offenheit, Geduld und ehrlichem Interesse sind Sie ein wunderbarer Begleiter.

Der Verlust eines Menschen begleitet einen wohl ein Leben lang. Wann aber ist der Zeitpunkt gekommen, an dem nicht ausschließlich die Trauer den Alltag bestimmt? Es schleicht sich langsam ein. Man muss gar nichts dafür tun. Plötzlich merkt man: „Ich habe mich ja gefreut“ oder „Ich habe mich was getraut.“ Auf einmal kann man dem Leben wieder etwas abgewinnen. Mit Menschen, denen es schwerfällt, sich Freude oder Neugier zuzugestehen, schaue ich genauer auf die Hindernisse. Ich denke, es geht darum, für sich einen stimmigen Umgang mit dem Verlust und dem vergangenen Leben zu finden, um sich dann für Neues zu öffnen. Manchmal kommen Impulse aus einem heraus, vielleicht in Form eines Traumes – und manchmal kommen sie auf einen zu, zum Beispiel als Anruf einer alten Freundin aus der Schulzeit.

Was raten Sie jemandem, der erst vor Kurzem einen Menschen verloren hat? Was kann er tun, um die nächsten Wochen und Monate besser durchzustehen? Es ist immer hilfreich, wenn man Menschen um sich hat, die einfach nur da sind und uns mal in den Arm nehmen. Eine große Unterstützung ist auch die Begleitung beim Gang zum Bestatter und bei organisatorischen Dingen. Auch ist es sehr von Nutzen, wenn man seine Grenzen klarmacht: „Ich brauche jetzt Zeit für mich“ oder „Ich möchte das alleine machen“. Erst einmal geht es nur um ganz kleine Schritte, vom Morgen bis zum Abend, von Tag zu Tag. Manchen Menschen hilft es, sich mit Unternehmungen abzulenken, andere ziehen sich lieber zurück. Vielleicht gelingt es, ab und zu auch mal das gegenteilige Prinzip zuzulassen. Auf lange Sicht geht es darum, sich selbst neu kennen- und lieben zu lernen. ●

INFO

Über Termine und Angebote zur Trauerbegleitung informiert Eva Vogt auf ihrer Webseite abschiedunaufbruch.de. Weitere Adressen, die bei der **Bewältigung von Trauer** helfen, finden Sie unter hilfeloetse-berlin.de