

# Jeder Tod ist anders, jede Trauer auch

Zuerst abgedruckt in Lachesis, Fachzeitschrift des Berufsverbandes für Heilpraktikerinnen, Nr. 28, 11/2001

## Einleitung

Der alte feministische Kernsatz „Das Private ist Politisch“ gilt für die Erfahrung des Trauerns ganz besonders. Der Tod eines vertrauten Menschen ist eine Lebenssituation, die in unserer Gesellschaft so privat und isoliert wie nur möglich abgehandelt wird. Alle Trauernden, denen ich in den letzten Jahren in meiner Arbeit als Trauerbegleiterin oder im Privatraum begegnet bin, waren sich in einem Punkt einig: Trauer ist etwas, was jede/r mit sich allein abmachen muß. So haben wir das in unseren Familien gelernt, im Fernsehen und Kino und in Büchern gesehen und gelesen, und auch die moderne Trauerbegleitung konzentriert sich auf den individuellen Trauerprozeß. Trauer, so meinen wir zu wissen, sei das, was sich im Kopf und vor allem im Herzen einer/eines Einzelnen abspielt. Dabei reduzieren wir Trauerprozesse nicht nur auf das Individuum sondern auch noch auf bestimmte Bereiche der individuellen Existenz - die Gefühle und den Verstand. Meist sogar nur auf die Gefühle. Trauer als Abarbeiten von Gefühlen im stillen Kämmerlein - was könnte privater sein“ Und was könnte daran politisch sein“

Politisch ist das, was die Gemeinschaft angeht, die Familie, den FreundInnenkreis, die Firma, die Nachbarschaft, im weitesten Sinne den eigenen Kulturkreis. Was hat meine individuelle Trauer mit all dem zu tun“ Diese Frage läßt sich in zwei Aspekte aufteilen - wie wird meine Trauer durch Einflüsse von außen, durch das Einwirken anderer beeinflusst“ Und wie wirke ich mit meinem Trauern auf das außen, auf andere ein“ Und welche Wechselwirkung entsteht zwischen meiner Außenwelt, meiner Innenwelt, meiner Außenwelt, meiner Innenwelt usw., wenn ein Mensch, zu dem ich eine wichtige Bindung hatte, gestorben ist“

Meiner Erfahrung nach spielen die äußeren Umstände des Todes und die äußeren Bedingungen des eigenen Weiterlebens eine wichtige Rolle dabei, wie ein Trauerprozeß abläuft. Sie bestimmen sogar, was eigentlich betrauert wird und wann es betrauert werden kann. Für mich gibt es keine „pathologische Trauer“, wie sie in der Fachliteratur bis heute abgestempelt wird. Es gibt erschwerende Umstände und es gibt Todesfälle, die so grausam, unzeitig und erschütternd sind, daß sie für lange Zeit aus dem Bewußtsein der Weiterlebenden verdrängt werden müssen, wenn das eigene Leben nicht in Gefahr geraten soll. Es gibt auch eine Vielzahl von Toden und Lebensumständen, unter denen wir mit Tod in Berührung kommen, mit denen wir uns bald einverstanden erklären können, die auszuhalten sind und als normal

empfundene werden, die unser Leben nicht vollständig durcheinander bringen und keine weitergehenden Anforderungen an die Neuorganisation unseres Alltags oder unserer Überzeugungen stellen. Diese Verluste können im Rahmen des „Privaten“ verkraftet werden, oft finden sie einen selbstverständlichen Weg ins „Politische“, wenn Familien und Freundeskreise gemeinsame Erinnerungen pflegen können, wenn es möglich ist, zusammen zu weinen und zu lachen und zu schimpfen.

Im folgenden will ich mich auf Umstände konzentrieren, die diesen relativ leichten und selbstverständlichen Umgang mit Tod und Trauer erschweren. Ich habe bestimmte Aspekte herausgegriffen - die Todesart, die Begleitumstände eines Todes, die eigenen Lebenssituation zum Zeitpunkt des Sterbens einer/eines anderen, eingenommene und zugewiesene Rollen, den Aspekt der Zeit und der Sinnfindung. Diese Aufzählung ist sicher nicht vollständig, sie soll Anregungen geben, jedem einzigartigen Sterbe- und Trauerprozeß nachzuspüren und seine Besonderheiten wahrzunehmen.

## Todesarten

plötzlicher Tod oder langsames Sterben

Beispiel:

Petra jüngere Schwester Anja erkrankte kurz nach ihrem dreißigsten Geburtstag an Krebs. Sie starb zwei Jahre später zuhause, ihre Familie und ihre engsten Freundinnen waren bei ihr, wie während ihrer gesamten Krankheit. Anja wurde zwei Tage lang zuhause aufgebahrt, Petra schlief eine Nacht bei ihr im Zimmer und hatte soviel Zeit, wie sie wollte, um sich von ihrer Schwester zu verabschieden.

Petra hatte sich einige Monate Sonderurlaub genommen, um ihr Schwester zu begleiten. Als Anja schließlich starb, war Petra sehr erschöpft aber auch erleichtert. Ihr Leben hatte sich im letzten Jahr fast ausschließlich auf ihre Schwester konzentriert, sie hatte keine Zeit und auch keine Lust mehr gehabt, sich mit FreundInnen zu treffen, die nichts mit ihrer Schwester zu tun hatten. Dadurch hatte sich ihr Leben schon während der Krankheit und im Sterbeprozess ihrer Schwester stark verändert. Nach Anjas Tod verlor sie bald den engen Zusammenhalt mit FreundInnen und Familienmitgliedern, die sich mit ihr zusammen um Anja gekümmert hatten. Zu den Kontakten aus der Zeit vor Anjas Tod fand sie auch keinen Zugang mehr. Zum zweiten Mal innerhalb kurzer Zeit mußte sie sich völlig neu orientieren.

Petras Geschichte zeigt, daß langsame Sterbeprozesse Chancen bieten und gleichzeitig Schwierigkeiten bereit halten:

Eine langsame Gewöhnung an die Tatsache, daß ein geliebter Mensch sterben wird, ist möglich. Dazu gehört eine innere und äußere Vorbereitung, die Möglichkeit sich auszusprechen und Abschied zu nehmen. Dazu gehört auch die Möglichkeit, den Sterbeprozess zu begleiten und durch das Sehen, Hören, Riechen, Fühlen der Veränderungen zu verstehen, was Sterben ist, und sich einem Verständnis dessen anzunähern, was Tod sein mag. Sterben und Tod werden so sinnlich erlebbar und können von unserer Psyche als „wirklich“ verarbeitet werden.

Ich spreche absichtlich von Chancen und Möglichkeiten, denn es gibt viele Faktoren, die eine Verwirklichung dieser Möglichkeiten verhindern können. Wenn Austausch, Aussprache und Begleitung im Sterben nicht möglich waren, kann das zu Schuldbewußtsein führen. Es ist eine der möglichen Schwierigkeiten nach einem langsamen Sterben, dass im Nachhinein die Gründe für solches Nicht-Miteinander-Sprechen, Nicht-Begleiten aus dem Blick geraten und ein Ideal konstruiert wird, dem kaum jemand entsprechen kann. Auch in erwarteten Sterbeprozessen gibt es Gewalt und Schrecken, nicht jedem Menschen ist es vergönnt, schmerzfrei und versöhnt mit sich selbst zu sterben. Hinterbliebene haben dann große Probleme mit ihrer Ohnmacht, die sich nicht nur auf das Sterben selbst, sondern auf lange Perioden eines Leidens beziehen, das sie mit all ihrer Liebe und ihrem Bemühen nicht lindern, nicht einmal teilen konnten. Im Trauerprozess muß dann nicht nur der eigentliche Tod eines Menschen verarbeitet werden, sondern auch das stückweise Nachlassen der Lebenskraft und Selbstbestimmung zuvor.

Die Konzentration auf den kranken/sterbenden Menschen kann begleitende Angehörige von ihrer sonstigen Welt trennen, ihr Leben ändert sich bereits lange vor dem Tod einschneidend, es ändert sich mit dem Tod erneut und dann im fortschreitenden Trauerprozess wieder und wieder. Das kann eine enorme Überforderung darstellen, hilfreich ist es, sich bewußt zu machen, wie umfassend die Veränderungsprozesse und die Anforderungen an sich selbst sind. Viele Trauernde nehmen es als Chance wahr, ihr bisheriges Leben zu überprüfen und Änderungen, die sie schon längere Zeit herbeisehnen, zu verwirklichen.

Andere Probleme und Chancen ergeben sich für Trauernde nach einem plötzlichen Tod. Dazu gehören gewaltsame Todesarten durch Unfälle, Suizid, Verbrechen, aber auch Krankheiten wie Herzinfarkt oder plötzlicher Kindstod:

Beispiel:

Die Partnerin von Sabine brach an einem Wintertag bei der Rückkehr von einem Einkaufsbummel im Flur der gemeinsamen Wohnung zusammen. Sie starb innerhalb weniger Minuten an einer Gehirnbilutung. Nichts hatte auf ihren Tod hingedeutet, es gab keine Möglichkeit, noch einmal mit ihr zu sprechen, sie nach ihren letzten Wünschen zu fragen oder sich auf ihren Tod vorzubereiten.

Sabines Welt brach von einem Augenblick zum nächsten zusammen. Die langjährige Partnerschaft, das Zusammenleben im gemeinsamen Haus, die Reisen, die sie seit vielen Jahren zusammen unternahmen, und sogar ihre Rolle als Paar im großen geteilten Freundinnenkreis waren ohne Vorwarnung und Vorbereitungszeit unmöglich gewor-

den. Wie bei den meisten plötzlichen Todesarten mußte Sabine in dieser erschütternden Situation auch noch erleben, wie polizeiliche Ermittlungen eingeleitet wurden, um ein Verbrechen auszuschließen. Dazu gehört, daß der tote Körper beschlagnahmt und in die Gerichtsmedizin transportiert wird. Sabine konnte ihre Partnerin vorher einige Minuten lang sehen, durfte sie aber nicht berühren. Erst dreieinhalb Tage später wurde Ingrid's Leiche freigegeben und konnte im Bestattungsinstitut aufgebahrt werden. In der Zwischenzeit hatten weder Sabine, noch ihre Eltern und FreundInnen die Erlaubnis, Ingrid's toten Körper zu sehen.

Sabine erfuhr viel Unterstützung von den gemeinsamen FreundInnen, die genauso von der Todesnachricht überrascht wurden wie sie. Da Sabine und Ingrid auch in einem Institut zusammen gearbeitet hatten, konnte Sabine ihre Erfahrung von Verlust und Veränderung mit den MitarbeiterInnen des Instituts ebenso wie mit dem großen FreundInnenkreis teilen. Das starke Gefühl von Verbundenheit ließ jedoch nach einigen Monaten nach, da sich für keine soviel verändert hatte, wie für Sabine. Während Freundinnen und MitarbeiterInnen ihr gewohntes Leben wieder aufnahmen, wurde Sabine jeden Tag bewußter, wieviel sie verloren hatte.

Sabines Geschichte zeigt Chancen und Schwierigkeiten eines plötzlichen Todes:

Der Aspekt des langen Leidens entfällt bei plötzlichen Toden meist, der Tod selbst kommt schnell und vermutlich schmerzlos, was für die Trauernden eine Erleichterung darstellt. Gleichzeitig kommt der Tod so schnell, dass weder eine Vorbereitung, noch eine Begleitung möglich sind. Tod und Leben werden als Zustände ohne Übergang erlebt, ein sinnliches Begreifen des Sterbeprozesses ist unmöglich. Ein sinnliches Begreifen des Totseins wird durch die Ermittlungsarbeit der Polizei meist verhindert. Dadurch behalten plötzliche Tode oft lange einen Status der „Unwirklichkeit“.

Todesarten, die mit Gewalteinwirkung verbunden sind, regen in Verbindung mit der mangelnden sinnlichen Erfahrbarkeit des Sterbens und Todes, fürchterliche Phantasiebilder an, von denen Trauernde sich verfolgt fühlen und die sie zur Verzweiflung treiben können.

Fragen nach dem „Warum“ und die Suche nach Schuldigen stehen nach plötzlichen Todesarten stärker im Vordergrund als nach einem erwarteten Sterben. Es ist, als würde rückwirkend eine Zeit des Übergangs konstruiert, in der der plötzliche Tod angekündigt wurde durch Träume, Vorzeichen oder Ankündigungen. So hilfreich eine solche rückwirkende Übergangskonstruktion für das Verarbeiten eines plötzlichen Todes sein kann, so erschwerend können die Begleitumstände sein, wenn die Hinterbliebenen sich Vorwürfe machen, daß sie die Zeichen nicht gesehen und den Tod nicht verhindert haben. Trauernde werten dann im Rückblick ihr gesamtes Leben um, wenn sie aus einem als glücklich und stimmig erlebten Alltag eine Existenz voller warnender Vorzeichen machen. Das ist extrem nach Selbsttötungen, wenn in der Erinnerung teilweise Jahrzehnte zurückliegende Ereignisse oder Gespräche als eindeutiger Warnhinweis auf den Suizid verstanden werden. Trauerprozesse können dann nur schwer Gang kommen, weil Schuldbewußtsein und der verzweifelte Wunsch, in der Vergangenheit etwas anders gemacht zu haben, alle Energie binden.

Hilfreich ist es, sich das Recht auf das eigene Weiterleben zuzugestehen und sich als Trauernde/r konsequent selbst in den Mittelpunkt

zu stellen. Die eigenen Gefühle/Bedürfnisse und vor allem die eigene Wahrnehmung sowohl der Vergangenheit wie der Gegenwart brauchen jede Menge Bestätigung und Unterstützung. Die Arbeit an Phantasiebildern, die voller Schrecken und Gewalt sind, kann grosse Erleichterung schaffen, wenn das tatsächliche Wissen von dem nur Erdachten getrennt wird und in einem zweiten Schritt positive und heilende Phantasiebilder geschaffen werden können. Mit solchen Vorstellungen kann das innere Bedürfnis nach bildhaftem Begreifen des Sterbens befriedigt werden und auch ein plötzlicher Tod kann als wirklich angenommen werden.

### **Begleitumstände**

Gestaltungsfreiräume oder totale Ohnmacht

Der Tod eines vertrauten, geliebten Menschen ist immer ein Erlebnis tiefster Ohnmacht, weil etwas geschieht, daß wir nicht wollen. All unser Lieben, Arbeiten, Wissen und Sorgen kann diesen Menschen nicht am Leben erhalten. All unser Vorsorgen, unsere Achtsamkeit mit uns selbst und anderen kann uns nicht vor dem einschneidenden Verlust und dem damit verbundenen schrecklichen Schmerz, den Ängsten und der Verwirrung bewahren. Die Begegnung mit dem Sterben kann diese Ohnmacht noch vertiefen und zu einem Lebensthema machen. Oder sie kann inmitten der erlebten Machtlosigkeit Handlungsspielräume zur eigenen Gestaltung bereithalten und damit einen wichtigen Lernprozess ermöglichen.

Die oben beschriebenen Beispiele zeigen zwei Extreme, wie Angehörige einen Sterbeprozess erleben können. Petra hatte die Möglichkeit, sehr viel Einfluss auf ihre Begegnung mit dem Sterben ihrer Schwester zu nehmen. Sie erlebte sich als aktiv und handlungsfähig und gestaltete auch ihren weiteren Trauerprozess in dem Bewußtsein, etwas tun zu können. So trennte sie sich von ihrem Partner, begann eine neue Berufsausbildung und zog in eine andere Stadt – alles Dinge, die sie schon länger gewünscht hatte, zu denen ihr aber der Mut gefehlt hatte.

Sabine dagegen wurde von den Geschehnissen überwältigt. Sie war nicht nur dem unerwarteten Sterben ihrer Partnerin ausgeliefert, sondern sofort darauf den bürokratischen Abwicklungen einer polizeilichen Ermittlung nach einem nicht-natürlichen Todesfall. Sie war immer eine aktive, ihr Leben selbst bestimmende Frau gewesen und diese Erfahrung verstörte sie außerordentlich. In den darauf folgenden Jahren fühlte sie sich oft machtlos und nicht in der Lage, ihre Interessen zu vertreten. Andere taten ihr etwas Gutes oder verletzten sie, ihre eigenen Handlungsmöglichkeiten beschränkten sich zunehmend auf das Verweigern und Zurückweisen anderer Menschen. Damit war sie sehr unzufrieden. Solche Veränderungen werden in der Regel nicht als „Trauerprozess“ verstanden, meiner Erfahrung nach gehören sie aber zu den Langzeitwirkungen von Trauerprozessen, die durch äußere Umstände erschwert oder in das Bewußtsein von Passivität und Schuld gelenkt werden. In diesen Fällen gehört es zum Trauern, die eigene Handlungsfähigkeit im vollen Umfang zurückzugewinnen und zu lernen, innerhalb der eigenen weiteren Lebensgeschichte mit dem Tod und der eigenen Trauer offensiv umzugehen, auch wenn das zunächst durch äußere Umstände verhindert wurde.

### **Eigene Lebenssituation**

„aus heiterem Himmel“ oder „auch das noch“

Beispiel:

Dörthe hatte nach der Ausbildung ihren langjährigen Freund geheiratet, die Partnerschaft war glücklich, sie hatten gemeinsame Hobbys, einen großen Freundeskreis, im Job lief es bei beiden gut, und sie freuten sich sehr auf die Geburt ihres ersten Kindes. Ihre Tochter kam jedoch mit einem schweren Herzfehler zur Welt und starb nach einigen Wochen. Es war das erste Mal, daß Dörthe mit dem Sterben und mit einem schrecklichen Verlust konfrontiert wurde. Es fiel ihr besonders schwer, daß sie unter ihren FreundInnen plötzlich eine tragische Sonderrolle einnahm und niemand mehr nachvollziehen konnte, was in ihr vorging. Auch die vorher problemlose Beziehung zu ihrem Mann wurde durch die ganz unterschiedlichen Trauerverläufe der beiden schwer belastet.

Auch wenn unsere Sterblichkeit eigentlich das einzige ist, worauf wir uns fest verlassen können, empfinden wir das Sterben anderer Menschen meist als Unterbrechung und Einbruch in das „normale Leben“. Je näher ein Mensch uns war, desto größer sind die Umwälzungen, die sein/ihr Tod in unserem Alltag und Weiteleben auslöst. Das Beispiel zeigt eine Situation, in der dieser Einbruch wie „aus heiterem Himmel“ geschieht, das Leben schien sicher und zuverlässig, nichts deutete auf eine bevorstehende Katastrophe hin. Solche Situationen haben den Vorteil, dass es viele innere Ressourcen gibt und meist auch ein intaktes soziales Umfeld, das Unterstützung gewähren kann. Gleichzeitig gibt es aus solchen scheinbar sicheren Lebenssituationen heraus oft keinen Erfahrungshintergrund, wie (und ob überhaupt) ein Schicksalsschlag durchlebt werden kann. Die Selbstwahrnehmung und Identifikation als „normal“, „erfolgreich“, „glücklich“, „alles bewältigend“ wird durch eine Krise, wie der Tod eines nahen Menschen sie meist auslöst, in Frage gestellt. Der FreundInnen- und Familienkreis, der sich häufig über gemeinsame Unternehmungen, Spass und zielgerichtete Aufbauaktivitäten (Partnerschaft/Familie gründen, Haus bauen, Karriere machen) definiert, gerät aus dem Gleichgewicht, wenn ein Mitglied plötzlich mit ganz anderen Gefühlen und Themen beschäftigt ist. Die für Trauernde bestehende Notwendigkeit, sich mit Sterblichkeit zu befassen, Abschied zu nehmen, sich neue Lebensperspektiven zu schaffen, großen Schmerz auszuhalten und viele andere Gefühle zu durchleben schafft eine Distanz zu anderen Menschen, die manchmal unüberwindbar ist. Dann kann es zu weiteren Verlusten kommen, weil Freundschaften zerbrechen, Familien nicht miteinander sprechen können, PartnerInnen als unfähig und enttäuschend erlebt werden (auch wenn beide betroffen sind, z. B. beim Tod eines gemeinsamen Kindes). Der Trauerprozess umfaßt dann eine vollständig neue Sicht auf sich selbst, auf die engsten Bezugspersonen, und die Entwicklung neuer Werte und innerer Glaubenssätze. Das kann zu einer schmerzhaften Ablösung von alten Beziehungen führen, aber auch zu einer als bereichernd erlebten Neuorientierung. So ein umfassender Prozess ist verständlicherweise nicht in wenigen Wochen, auch nicht in einem Jahr zu durchleben. Viele Trauerprozesse haben den Charakter einer Lebensaufgabe, was unseren Vorstellungen von Trauer als „eine Weile ziemlich viel weinen“ zuwider läuft.

Beispiel:

Christa war lange krank gewesen, hatte dadurch ihre Arbeit verloren und auch ihre Beziehung war zerbrochen. Endlich hatte sie einen neuen Job gefunden, und wieder Lebensmut gefaßt, als sie erfuhr, daß ihre beste Freundin bei einem Unfall ums Leben gekommen war.

Sie fühlte sich völlig überfordert und vom Schicksal gestraft, als sei sie ein ewiger Pechvogel. Sie nahm es ihrer Freundin übel, daß sie nun auch noch ihren Tod verkraften mußte, wo sie sie als Gesprächspartnerin und Helferin in ihrer neuen Situation so dringend gebraucht hätte. Gleichzeitig fühlte Christa sich schuldig und schlecht, weil sie so mit sich selbst beschäftigt war und auf ihre tote Freundin nur wütend war.

Dieses Beispiel zeigt eine ganz andere Situation, in der der Tod eines nahen Menschen eine weitere von bereits vorangegangenen Krisen darstellt. Im Beispiel sind das eigene Krankheit, Trennung und Arbeitslosigkeit. Es gibt aber auch Lebenszeiten, die an sich, ohne äußere Einflüsse den Charakter einer Krise haben, einfach weil sie ein permanenter Veränderungsprozess sind. Das sind vor allem die Pubertät und das frühe Erwachsenenalter. Für diese Lebenszeiten kommt jeder Verlust als ein „auch das noch“-Ereignis, ganz besonders der Tod eines Geschwisterkindes oder Elternteils, aber auch von guten FreundInnen oder wichtigen Bezugspersonen wie LehrerInnen. Gleichzeitig werden junge Menschen meist als Trauernde nicht ernstgenommen werden, ihre Bindungen an Geschwister und FreundInnen gelten als nicht eng genug, um ernsthafte Trauer auszulösen, und es wird angenommen, daß sie zu jung seien, um überhaupt tiefe Gefühle zu haben.

Tode, die in einer Zeit eigener Veränderungen und Belastungen erlebt werden, müssen manchmal verdrängt werden, um das eigene Überleben zu sichern. Es ist ein schwieriger Balanceakt, den Trauerprozess nicht so weit wegzudrängen, dass er sich über körperliche Krankheiten oder psychische Störungen den nötigen Raum nimmt, und gleichzeitig ein Überwältigtwerden durch Ohnmacht, Angst und Schrecken zu verhindern. Klassische Trauertheorien, die ein sofortiges und rigoroses Durcharbeiten von Trauergefühlen fordern, werden diesen Lebenssituationen sicher nicht gerecht. Hier ist meiner Meinung eine sehr geduldige und respektvolle Unterstützung sinnvoller, die zunächst eine Stabilisierung ermöglicht und die „Erlaubnis“ gibt, sich den Gefühlen und Bewußtseinsinhalten rund um den Tod so langsam und vorsichtig zu nähern, wie das nötig ist.

## Rollen

Beispiel:

Erikas Großmutter starb nach einer längeren Krankheit, in der Erika sich als einzige aus der Familie viel um sie kümmerte. Nach ihrem Tod war es Erikas Aufgabe, den Hausstand der Großmutter aufzulösen, die Beerdigung organisierte jedoch ein jüngerer Bruder der Großmutter. Niemand nahm Erika als Trauernde wahr, sie war ja „nur eine Enkelin“. Daß sie tiefen Schmerz empfand, verstand sie selbst kaum. Erst nach einiger Zeit erinnerte sie sich daran, daß sie während einer Trennung ihrer Eltern fünf Jahre lang bei ihrer Großmutter gelebt hatte, die in ihrem Erleben für sie mehr eine Mutter gewesen war, als ihre leibliche Mutter.

Dieses Beispiel zeigt, dass wir Menschen nur dann intensive Trauerprozesse zugestehen, wenn sie in ganz bestimmten Beziehungen zu den verstorbenen gestanden haben. Der Verlust der Mutter oder Mutterfigur gilt als betrauerbar und sogar als „trauerpflichtig“, der Verlust der Großmutter nicht. De facto sind der Verlust einer langjährigen Partnerin/eines langjährigen Partners oder des eigenen Kindes bei Erwachsenen, der Verlust eines Elternteils bei Kindern die einzi-

gen Verluste, die von der Umwelt ernstgenommen werden. Selbst diese Tode sollen aber nach spätestens einem Jahr überwunden und verarbeitet sein. Geschwister, FreundInnen, ehemalige PartnerInnen, ArbeitskollegInnen, Großeltern werden zu keinem Zeitpunkt als Trauernde wahrgenommen, daher erhalten sie keine soziale Unterstützung (in Form von Kondolenzbesuchen, Trost, Fragen nach ihrem Befinden, Hilfsangeboten), werden nicht in Abschiedsrituale einbezogen und empfinden sich selbst häufig als krank und übertrieben, wenn sie trauern. Innere Bindungen richten sich aber nicht nach Verwandtschaftsgraden und Stammbucheintragungen, deshalb darf kein Trauerprozess abgewertet oder lächerlich gemacht werden.

## Zeit

Beispiel:

Utes älterer Bruder nahm sich das Leben, als sie 17 war und er 24. Ute verachtete ihn dafür und nahm sich vor, nie ein Versager wie ihr Bruder zu werden. Mit 23 begann sie an Schlafstörungen und Angstzuständen zu leiden, sie fürchtete, sie werde sich in einem Anfall von Wahnsinn mit 24 das Leben nehmen, genau wie ihr Bruder. Erst als sie anfang, sich näher mit ihrem Bruder zu beschäftigen, schöpfte sie neuen Lebensmut. An die Stelle der Angst, die gleichzeitig Sehnsucht war, es genau wie er zu machen, genau wie er zu sein, traten völlig vergessene Erinnerungen an die gemeinsam verbrachte Kindheit und Jugend. Ute konnte die Ähnlichkeiten mit ihrem Bruder wahrnehmen und genauso die Unterschiede zwischen ihnen. In dem Ausmaß, wie ihr toter Bruder Konturen für sie gewann, bekam sie ein Gefühl für sich selbst und ihren eigenen Lebensweg. Alle Gefühle, die sie in den Jahren nach seinem Tod unterdrückt hatte, kamen zurück. Ute hatte keine leichte Zeit, aber sie fürchtete nicht mehr, sich das Leben zu nehmen. Sie feierte ihren 25. Geburtstag in dem Bewußtsein, noch ein langes Leben vor sich zu haben, in dem ihr Bruder immer einen Platz in ihrer Erinnerung und Liebe haben würde.

Messbare und real ablaufende Zeit spielt eine große Rolle in Trauerprozessen. Jahrestage des Todes, Geburtstage, Jahrestage von wichtigen gemeinsamen Erlebnissen, große Feiertage, Ferien, selbst der Wochentag, an dem der Tod eintrat, strukturieren den Trauerprozess. Sie rufen Erinnerungen wach und zwingen Trauernde, sich mit der Vergangenheit und dem Verlorenen auseinanderzusetzen.

Zeit ist ein Phänomen, dass einerseits linear vorwärtsgeht und uns von dem Moment, in dem ein Verlust eingetreten ist, entfernt, andererseits ist sie zirkulär und bringt uns in ihrem Fortschreiten immer wieder an Punkte zurück, von denen wir meinen, wir hätten sie längst hinter uns gelassen. Markante Jahrestage sind solche Punkte. Aber wie das oben genannte Beispiel von Ute zeigt, kann es noch komplizierter sein, wenn wir feste Punkte im eigenen Leben – wie ein bestimmtes Alter oder ein bestimmtes Lebensereignis wie die Geburt eines Kindes, ein Karrieresprung, eine Hochzeit – mit den Punkten im Leben bereits Verstorbener verbinden.

Geschwister haben oft das Gefühl, der Tod einer Schwester oder eines Bruders würde ihnen die Vergangenheit rauben, weil die Erinnerungen nun von niemandem mehr bestätigt und mit niemandem mehr geteilt werden können.

Eltern sprechen nach dem Tod eines Kindes oft davon, ihnen sei die

Zukunft genommen.

Das Erleben von und Umgehen mit Zeit ist eine zentrale Aufgabe in Trauerprozessen. Zeit ist neben Raum die Dimension, in der unser irdisches, materielles Leben stattfindet. Die Toten teilen diese Dimension nicht mehr mit uns, sie sind aus unserem Zeiterleben ebenso verschwunden wie aus unserer räumlichen Wahrnehmung. Leben und vor allem Trauern ist ein permanenter Veränderungsprozess, der sich an einer unveränderlichen Tatsache festmacht – jemand ist gestorben. Unser Auf und Ab der Gefühle, Hin und Her der Gedanken und Erinnerungen spielt sich in der fortlaufenden Zeit und in Abhängigkeit von ihr ab. Dabei kreist es um die Erfahrung von Endgültigkeit und Ewigkeit – beides unveränderliche Existenzformen, die wir nicht wirklich begreifen, mit denen wir aber in Berührung kommen, wenn jemand stirbt, den wir geliebt haben. Es gehört zu den langfristigen Aufgaben im Trauerprozess eine Form von Integration dieser Widersprüche zu finden, die das eigene Leben nicht behindert, sondern eher so etwas wie Lebensweisheit darstellt.

## Sinn

Der Tod eines vertrauten Menschen stellt unsere Weltsicht auf den Kopf. Der bei den meisten Menschen vorherrschende Glaube daran, daß alles irgendwie immer weitergeht, wird erschüttert. Menschen sterben. Nicht nur unsere alten Großeltern, Eltern, Onkel und Tanten, sondern unsere Geschwister, Geliebten, FreundInnen, PartnerInnen. Beziehungen sind endlich, jede Bindung kann abrupt durch einen Tod beendet werden. Diese Einsicht ist beängstigend, deshalb sperren sich so viele „Noch-Nicht-Trauernde“ dagegen. Das führt dazu, dass die meisten von uns unvorbereitet mit einem Tod konfrontiert werden, ohne uns vorher wirklich Gedanken darüber gemacht zu haben, wie das für uns sein könnte, wie wir weiterleben könnten, was wir dazu brauchten. Zu dem Schmerz, der Verwirrung und den Anforderungen der Außenwelt kommt die Aufgabe, das Geschehen einzuordnen.

Wieso passiert das ausgerechnet mir - Womit habe ich das verdient - Warum konnte ich das nicht verhindern - sind Fragen die Antworten suchen.

Wer bin ich, wenn ich einen geliebten Menschen nicht vor dem Sterben retten konnte“

Was bin ich ohne die Liebe dieses Menschen noch wert“

Was soll ich noch auf dieser Welt, wenn mir so etwas wichtiges (das wichtigste) genommen wurde“

Wozu soll ich mich auf andere Menschen einlassen, wenn die auch wieder sterben könnten“

Bin ich untreu und ungerecht gegen die Toten, wenn ich mich doch wieder auf andere einlasse“

Glaube ich an eine Wiederbegegnung nach meinem eigenen Tod“

Wie bewerte ich Träume und das Bewußtsein von Anwesenheit der Toten“

Habe ich ein Recht auf ein Weiterleben“ Womöglich sogar ein glückliches“ Habe ich die Pflicht, weiterzuleben“

Muß ich so werden, wie die/der Tote, um sie/ihn auf diese Weise am Leben zu erhalten“

Welchen Stellenwert gebe ich diesem Tod und meiner Trauer in meinem Leben“

Wie gehe ich damit um, dass ich in den Augen meiner Umwelt nicht mehr „normal“ bin“

Auch diese ganz privaten Sinnfragen werden stark von der „Politik“ drumherum beeinflusst und wirken sich wiederum auf das Zusammenleben mit anderen aus. So ist es für viele Frauen heute noch eine zentrale Lebensaufgabe, für andere dazusein, sie gut zu versorgen, sie im weitesten Sinne am Leben zu erhalten. Wenn dann der/die PartnerIn oder das eigenen Kind stirbt, ist das ein existentielles Versagenserlebnis. Gleichzeitig definieren sich Frauen viel stärker als Männer über ihre Beziehungen und sehen sich als Teil ihrer Bindungen. Allein, ohne die Bindung empfinden sie sich oft als lebensunfähig und wollen auch gar keinen anderen Bezug zu sich und der Welt entwickeln. Wenn das doch geschieht, werden Trauerprozesse zu Emanzipationsprozessen, in denen Frauen lernen, sich selbst in den Mittelpunkt ihres Lebens zu stellen, ihre Bedürfnisse ernster zu nehmen als zuvor und auch mutiger Nein zu sagen zu Zumutungen und Verständnislosigkeiten, die andere ihnen in ihrem Trauerprozess entgegenbringen.

## Schlußwort

Das individuelle Trauern ist eingebettet in äußere Umstände und von diesen nicht zu trennen. Wie wir einem Tod in unserem Leben begegnen, hängt auf vielerlei Weisen mit Bedingungen zusammen, die wir nicht oder nur mit viel Einsatz beeinflussen können. Was wir in welcher Form und über welchen Zeitraum betrauern und welche existentiellen Fragen der Tod eines nahen Menschen an uns stellt, ist mit privaten und mit politischen Faktoren eng verknüpft. Zu letzteren gehören Geschlechterrollen ebenso wie gesellschaftliche Rahmenbedingungen in Form von Gesetzgebungen und Vorschriften, aber auch gesamtgesellschaftliche Einstellungen zu Leben und Tod. Diese Einstellungen verändern sich zur Zeit, vor allem weil so viele Einzelne ihre private Trauer zu einem öffentlichen Thema gemacht haben. Es ist meine Hoffnung, dass wir in den nächsten Jahrzehnten immer mehr Verständnis und Akzeptanz gewinnen werden, sowohl für unser aller Sterblichkeit wie für die Folgen, die der Tod eines nahen Menschen für die Weiterlebenden haben kann.