

g

# CHRIS PAUL

## Wir leben mit deiner Trauer

Das Kaleidoskop des Trauerns  
für Freunde und Angehörige  
von Trauernden



# **Inhalt**

## **Vorwort**

## **Einleitung**

**Mitmenschlichkeit, Stabilität und praktische Unterstützung** 14

**Trauern ist die Lösung, nicht das Problem** 15

**Trauerwege im Labyrinth** 17

**Die eigene Rolle finden** 18

*Dasein statt Diagnosen – Begleiten statt Bedauern – Struktur und Selbstsorge – Aktives Zuhören statt perfekter Worte – Stabile Personen und mitmenschliche Normalität – Stabile Person – Praktische UnterstützerInnen – Mitmenschliche Normalität – Wohlwollender Blick*

**Die Unzufriedenheit der Trauernden** 34

**Die Zeiten ändern sich** 35

**Wer bin ich?** 36

*Unterstützung als Elternteil – Unterstützung als (erwachsene) Geschwister – Unterstützung als (erwachsenes) Kind – Unterstützung in einer Partnerschaft – Unterstützung in einer Freundschaft*

**Kinder und Jugendliche unterstützen** 46

*Trauerpfützen und Lebensspuren – Sicherheit schaffen – Ohne Worte – Altersgerechte Worte und Bilder – Familienzusammenhalt – Bin ich schuld? – Literaturtipps – Teenagertrauer*

**Das Kaleidoskop des Trauerns in sechs Facetten 62**  
Überleben – Wirklichkeit begreifen – Gefühle – Sich anpassen – Verbunden bleiben – Einordnen

## Die ersten Stunden

### Krisenmanagement in einer Ausnahmesituation 74

 **Trauerfacette Überleben – Krisenmanagement 76**

*Unwillkürliche Schutzreaktionen – Zusammenreißen – Das Überleben der anderen – Übung – Geschichte über konkrete Unterstützung und Stabilität*

 **Trauerfacette Wirklichkeit – Ermutigen und anregen 83**

*Plötzlicher oder gewaltamer Tod als Stolperstein – Spirituelle Wirklichkeit und Rituale – Geschichte über die Macht der Phantasie*

 **Trauerfacette Gefühle – Aushalten und Halt geben 92**

*Überleben kann wichtiger sein als Gefühle spüren – Medikamente und Gefühle – Selbstsorge für die Gefühle der UnterstützerInnen – Geschichte vom Lachen und Weinen in Gemeinschaft*

 **Trauerfacette Sich anpassen – Aushalten, Ermutigen 97**

*Nichts ändern können – Handlungsmöglichkeiten oder Bevormundung – Ohnmacht und Handlungsspielräume – Geschichte von selbstbestimmter Zeit beim Abschied – Geschichte vom Wegschicken*

 **Trauerfacette Verbunden bleiben – Aushalten und Unterstützen 101**

 **Trauerfacette Einordnen – Aushalten, Angebote machen und sich zurücknehmen 102**

*Geschichte, in der verschiedene Deutungen unterschiedliche Gefühle auslösen*

## Die ersten Wochen

### Wochenlanger Ausnahmezustand 106

Praktische Unterstützung – Stabile Person – Mitmenschliche Normalität



### Trauerfacette Überleben – Krisenmanagement 108

Wie in einer Schleuse – Trittsteine – Übung – Fachliche Unterstützung – Geschichte der Überlebensstrategie eines jungen Vaters



### Trauerfacette Wirklichkeit – Klarheit, Unterstützung und eigene Grenzen 115

Körperliche Wirklichkeit – Stolpersteine – Der letzte Abschied vom Körper – Geschichte eines spontanen Rituals – Spirituelle Wirklichkeit des Todes – Geschichte über deutliche Worte – Übung



### Trauerfacette Gefühle – Aushalten, Dasein, Ermutigen 126

Viele widersprüchliche Gefühle – Wut – Nachsterbewünsche – Gefühle im Körper – Rituale – Geschichte von einem aufgezwungenen Ritual – Geschichte einer bunten Beisetzung – Gefühle beruhigen – Übungen – Unterstützen oder einengen



### Trauerfacette Sich anpassen – Unterstützen, Anregen 140

Neue Aufgaben – Geschichte von einer unerwarteten »stabilen Person«



### Trauerfacette Verbunden bleiben – Aushalten, Zuhören, Eifersucht vermeiden 143

Zeichen und Erinnerungen



### Trauerfacette Einordnen – Zuhören, Deeskalieren 145

Ein ganzes Leben zusammenfassen – Wem gehört der Verstorbene? – Krank, trauernd oder verrückt? – Praktische Unterstützung – Mitmenschliche Normalität – Stabile Person

## Das erste Trauerjahr

### Die eigene Sehnsucht 157

Übung – Trauerwege verstehen



### Trauerfacette Überleben – Krisenmanagement, Ausdauertest und Netzwerke 159

Geschichte vom Überleben und den dahinter versteckten Trauerfacetten – Konkrete Unterstützungsdeen – Fachliche Unterstützung – Gespräche mit einer Trauerbegleiterin – Trauergruppen – Trauergruppen für Erwachsene – Geschichte über die Erfahrung eines Jungen in seiner Kindertrauergruppe – Reha und Kur – Ärzte, Psychotherapeuten, Neurologen, Traumatherapeuten – Naturheilkunde



### Trauerfacette Wirklichkeit – Gleichgewicht halten 171

Neue Zeitrechnung – Geschichte, in der gute Freunde eine trauernde Mutter praktisch unterstützen, den ersten Geburtstag ohne ihren Sohn zu gestalten – Geschichte von unerwarteter Normalität – Wirklichkeit und Zeit – Geschichte von einem Weihnachtsritual für Trauernde



### Trauerfacette Gefühle – Beobachten, Einladen, Aushalten 176

Ausdrücken oder Unterdrücken – Gefühle, die sich als Körperschmerzen zeigen – Wut und Zorn – Trauerhass – Wutventile – Scham – Geschichte von meinem eigenen Perfektionsanspruch – Neid – Erleichterung – Einsamkeit – Angst – Sehnsucht und Liebe – Rituale – Geschichte eines neuen Rituals – Trauer oder Depression?



### Trauerfacette Sich anpassen – Konkrete Angebote, Hilfe zur Selbsthilfe und Abgrenzung 195

Geschichte einer stabilen Anteilnahme – »Mitmenschliche Normalität« – Geschichte von wohltuender Normalität – Haushalt und Erinnerungsstücke – Geschichte praktischer Unterstützungen – Umgang mit Rollen – Geschichte von zwei Abenteurern



### **Trauerfacette Verbunden bleiben – Aushalten, zuhören, Eifersucht vermeiden 201**

*Geschichte über heilsame Geschichten – Die Angst vor dem Schmerz der Erinnerung – Geschichte über die Möglichkeit, sich etwas voneinander abzuschauen – Dramatische Erinnerungen – Gegenstände – Geschichte von einem Stein in der Hosentasche – Orte – Geschichte von gleichzeitigem Verbundensein – Selbstgewählte Symbole – Geschichte von der Regenbogenkerze – Geschichte von der »Baumzeit« – »Zeichen« – Geschichte von den Grenzen der Naturwissenschaften – Präsenzerlebnisse und gefühlte Begegnungen – Spiritualität und Glaube – Geschichte von tröstlicher Gemeinschaft – Bleibendes – Schuld und Hass*



### **Trauerfacette Einordnen – Zuhören, Ideen einbringen 224**

*Geschichte von einem liebevollen Moment – Geschichte von der Erfüllung eines alten Traums – Wie passen Tod und Leben zusammen? – Geschichte vom Vertrauen in das Leben – Geschichte vom Sinnfinden*

## **Todestage**

### **Entscheidungen respektieren – Da sein 232**

*Mitmenschliche Normalität – Praktische Unterstützung – Stabile Person*



### **Trauerfacette Überleben – Anregen, Netzwerken 233**

*Geschichte von Unbefangenheit*



### **Trauerfacette Wirklichkeit – Blick auf das, was man geschafft hat 235**



### **Trauerfacette Gefühle – Aushalten, Rahmen geben 236**



### **Trauerfacette Sich anpassen – Aufmerksam sein 237**



**Trauerfacette Verbunden bleiben – Erinnerungen teilen, da sein und bleiben** 238



**Trauerfacette Einordnen – Wertschätzung geben, genau hinsehen** 239

*Geschichten über die Gestaltung von Jahrestagen: So etwas hat sie geliebt – Diesmal mit Gitarre – Acrylfarben und Leinwand – Frische Luft – »Ich werde dich nie vergessen-Buch!«*

## Die weiteren Trauerjahre

**Verstehen hilft unterstützen!** 244

*Mitmenschliche Normalität – Praktische Unterstützung – Stabile Person – Selbstsorge – Geschichte vom Dasein auf Zeit*



**Trauerfacette Überleben – Kraft sammeln, Wohlfühlen, Halt geben** 247

*Geschichte vom ersten Saunagang – Überleben und die anderen Trauerfacetten – Es ist nie zu spät für eine Trauerbegleitung!*



**Trauerfacette Wirklichkeit – Aushalten** 251

*Redeverbote und Tabus*



**Trauerfacette Gefühle – Aushalten, Ermutigen, Abgrenzen** 255



**Trauerfacette Sich anpassen – Hilfe zur Selbsthilfe** 257

*Beziehungen verändern sich – Trittsteine*



**Trauerfacette Verbunden bleiben – Annehmen, Fördern, Interesse entwickeln** 260

*Geschichte von hellen und dunklen Erinnerungen – Geschichte von einer großen Schwester – Neue Verbindungen – Geschichte einer Annäherung*



## **Trauerfacette Einordnen – Zuhören, Gestalten, Dableiben 265**

*Geschichte von veränderten Werten einer ganzen Familie – Geschichte von alten Träumen und neuen Freuden – Geschichte von sinnstiftendem Engagement – Wir brauchen einander*

**Danksagung 269**

**Literaturhinweise 270**

**Internetressourcen 271**

## **Verzeichnis der Übungen**

**Übung: Rückblick auf die eigenen Überlebenshilfen 81**

**Übung: Rückblick auf die letzten Wochen 113**

**Übung: Trittsteine für klare Worte 124**

**Körperübung zur Stabilisierung 137**

**Körperübung zur Beruhigung 137**

**Phantasieübung 138**

**Übung: »Mein Gartenzaun« 156**

Diese Übungen und ergänzendes Material finden Sie unter:  
[www.trauerkaleidoskop.de](http://www.trauerkaleidoskop.de)



## Vorwort

### **Trauernde unterstützen ist ganz normal – und ganz schön anstrengend**

Wir besuchen Menschen, die sich ein Bein gebrochen haben, ganz selbstverständlich mit Blumen und Hilfsangeboten. Warum ist das bei Menschen mit einem »gebrochenem Herzen« so viel schwieriger? Vielleicht weil wir das nicht gelernt haben? Oder weil wir meinen, es käme auf richtige Worte an, die uns natürlich nicht einfallen, wenn es drauf ankommt? Dabei brauchen trauernde Menschen für den langen Trauerweg nichts so nötig wie: Mitmenschen! Trauerbegleitung oder Therapie, Trauergruppen und Selbsthilfeforen können wichtige Trittssteine auf Zeit sein, aber befreundete, verwandte oder benachbarte Menschen sind die, die bleiben. Oder – sind die, die bleiben sollten. Sie sind es, die einen trauernden Menschen in all seinen Lebenszeiten, Eigenheiten und Fähigkeiten kennen – auch jenseits des erlittenen Verlusts. Das ist eine der wichtigsten Kraftquellen, um sich im verstörend leeren Leben nach dem Tod eines geliebten Menschen neu zurechtzufinden.

Als Trauerbegleiterin gehöre ich zu den fachlichen UnterstützerInnen auf Zeit und weiß, wie wichtig SIE sind. Ich erfahre auch, wie schwer das werden kann, mit jemandem in Liebe und Freundschaft weiterzugehen, wenn tiefer Schmerz und unstillbare Sehnsucht, Gereiztheit und Konzentrations-schwierigkeiten den Alltag mitgestalten. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben, um SIE zu unterstützen beim Unterstützen.

In diesem Buch finden Sie viele Informationen über Trauerprozesse, denn ich bin überzeugt davon, dass es beim Aus-halten und auch beim Gestalten hilft, etwas zu verstehen. Es gibt viele praktische Tipps und auch einige Male ein »Bitte

nicht«. In zahlreichen Geschichten zeige ich Ihnen an erlebten Beispielen, wie die Unterstützung von Trauernden alltagsnah aussehen kann. Schließlich finden Sie sieben Übungen, um sich selbst zu entlasten und zu stabilisieren.

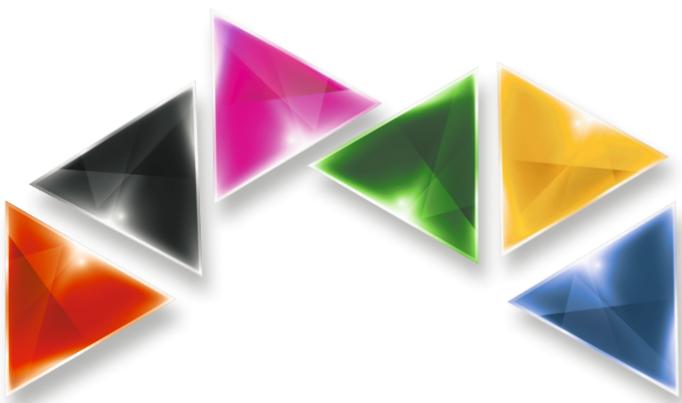
Das theoretische Gerüst der Informationen über Trauerprozesse ist das »Kaleidoskop des Trauerns«, eine integrative Trauertheorie, die ich über viele Jahre hinweg entwickelt habe. Zu meiner Freude und auch Überraschung hat sich das Kaleidoskop des Trauerns in kurzer Zeit zu einer allgemein akzeptierten Grundlage des Unterrichtens und Begleitens entwickelt.

Ich hoffe und wünsche, dass dieses Buch Ihnen Stütze und Inspiration sein kann bei der Unterstützung eines trauernden Menschen, der Ihnen viel bedeutet.

*Chris Paul, Frühjahr 2021*

Hier finden Sie ergänzendes Material zum Trauerkaleidoskop:  
[www.trauerkaleidoskop.de](http://www.trauerkaleidoskop.de)





# Einleitung

## **Mitmenschlichkeit, Stabilität und praktische Unterstützung**

Wenn jemand, den man sehr gern hat, einen Verlust durchlebt, beeinflusst das auch das eigene Leben. Rund 800.000 Menschen sterben jedes Jahr in Deutschland – jeder Tod verändert das Leben von durchschnittlich mindestens vier bis sechs Menschen, die dann »Hinterbliebene« oder »Trauernde« genannt werden. Diese Trauernden leben aber nicht in einem luftleeren Raum, sie haben jeweils wieder Angehörige und Freunde: Es kann sein, dass die Frau Ihres Bruders gestorben ist oder das Kind Ihrer besten Freundin. Vielleicht ist Ihr neuer Partner verwitwet oder Sie stehen ratlos vor dem Verlustschmerz Ihrer Mutter. Mindestens achtzig Prozent aller Trauernden kommen ohne fachliche Unterstützung aus. Aber nicht ohne andere Menschen! Alle Trauernden brauchen auf ihrem Trauerweg Mitgefühl und Ermutigung durch die Menschen, mit denen sie zusammenleben. Familienmitglieder, Partner und Freunde können vieles tun und sein, was Fachleuten nicht zur Verfügung steht: schon lange befreundet sein, eine gemeinsame Zukunft haben, das ganze Leben teilen. Auf der langen Reise durch den eigenen Trauerprozess brauchen Trauernde Menschen, die sie mit langem Atem unterstützen. Sie brauchen FreundInnen, die mit ihnen weinen, aber auch wieder lachen können. Sie brauchen Familienangehörige, die Feiertage so gestalten, dass Schmerz und Erinnerung darin einen Platz haben. Sie brauchen NachbarInnen und Bekannte, die weiterhin grüßen und die Blumen gießen und darüber hinaus vielleicht auch einen Kuchen vor die Tür stellen oder die Kinder zum Sport fahren. Praktische Unterstützung wie das Rausstellen der Mülltonnen für eine betagte Nachbarin, die vor einigen Monaten ihren Mann verloren hat, ist manchmal hilfreicher, als eine Frage nach Trauer und Befinden. Mitmenschliche Normalität in einem rücksichtsvollen Miteinander, das KollegInnen, MitschülerInnen und alle, die

einem Trauernden begegnen, zeigen können, hilft mehr als ungebettete Ratschläge. Befangenheit und Abwehr, Pathologisierung und die Aufforderung »Sei doch wieder wie früher!« vertiefen Krisen und Leid. Geduld, Humor und Freundlichkeit helfen dabei, sie durchzustehen.

Dieses Buch ist für die, die bleiben möchten, wenn nahe Menschen durch einen tiefen Verlust durcheinandergeraten und in eine Lebenskrise kommen. Als Partnerin, Freund oder Angehöriger wissen Sie vieles über den Menschen, der trauert. Aber Sie werden ihn oder sie in den kommenden Wochen, vielleicht sogar Jahren auch von neuen Seiten kennen lernen. Sie werden sich daran gewöhnen müssen, dass nicht alles wird wie früher. Es wird anders, vielleicht nur ein bisschen anders, und es kann sogar besser werden als früher. Ich möchte Ihnen Mut machen, diesen Weg mitzugehen. Es ist ein kostbarer Weg für den anderen, aber auch für Sie selbst!

## **Trauern ist die Lösung, nicht das Problem**

Ich glaube: Trauern ist die Lösung, nicht das Problem! Menschen wissen beim Tod eines sehr vertrauten Menschen nicht, wie es weitergehen soll. Doch die menschliche Seele hat eine Art Programm entwickelt, um das eigene Weiterleben zu ermöglichen – das ist der Trauerprozess. Er führt durch die Zeiten von einem Leben mit diesem Menschen, der gestorben ist, hin zu einem aushaltbaren Leben ohne ihn. Auch wenn Trauernde keine Ahnung haben, wie sie den Schmerz und die Unsicherheiten nach einem Tod überstehen sollen – in ihnen liegt die Fähigkeit, es zu tun. Vieles macht man automatisch »richtig«, wenn man auf sich selbst hört und wenn man daran nicht gehindert wird. Vertrauen ist ein guter Ratgeber, wenn es um trauernde Menschen geht! In diesem Buch erläutere ich die vielen Facetten eines Trauerprozesses und das, was

Sie tun können, um das Trauern zu unterstützen. Dabei sind SIE mir auch wichtig – niemand hat etwas davon, wenn Sie sich aufreiben!

## Die vielen Facetten des Trauerns

Der Trauerprozess beinhaltet deutlich mehr als Vergessen und Weitermachen. Trauern, so wie ich es erfahren habe, ist auch deutlich mehr als das Gefühl »Traurigkeit«. Trauerprozesse enthalten viele starke Gefühle und gleichzeitig viele wirre Gedanken. Sie bringen die mühsame Gewöhnung an ein verändertes Leben mit sich und die Auseinandersetzung mit spirituellen Fragen. Vor allem bestehen Trauerprozesse aus Erinnerungen. Das menschliche Überlebensprogramm nach dem Tod von anderen Menschen ruft die vielen Erinnerungen an den Verstorbenen ins Gedächtnis und sortiert sie nach ihrer bleibenden Bedeutung. Es ist wie eine sehr große Kiste voller Fotos und Videos, die angesehen werden. Irgendwann ist klar, welches die wichtigsten und stimmigsten Bilder sind. Zu diesen Bildern gibt es Geschichten, die auf den Punkt bringen, wer dieser Mensch war und was er im Guten hinterlassen hat. Trauerprozesse enden nicht mit Vergessen, sie münden irgendwann in »leichtes Gepäck«. Keiner weiß im Voraus, wann das so weit sein wird. Es dauert aber auf jeden Fall länger als sechs Wochen. Für viele dauert es länger als das berühmte »erste Trauerjahr«. In diesem Buch habe ich die einzelnen Facetten des Trauerns mit feststehenden Begriffen benannt, die Sie immer wieder finden werden. Mitten in einem Trauerprozess fühlt es sich chaotisch und unübersichtlich an. Das löst Gefühle von Hilflosigkeit aus, die lähmend und entmutigend wirken können. Deshalb stelle ich Ihnen diese Struktur zur Verfügung, damit Sie ab und zu einen Blick auf die Situation werfen können und ein bisschen

Orientierung finden. Die sechs Facetten des Trauerprozesses sind von Anfang an alle zugleich präsent. Sie formen ein Kaleidoskop verschiedener Formen und Farben, die sich immer neu mischen. Anders als in einem Programm, das von Schritt eins bis Schritt sechs nacheinander abgearbeitet wird, beschäftigt sich Ihr trauernder Freund oder Angehöriger meistens mit mehreren Facetten gleichzeitig.

## **Trauerwege im Labyrinth**

Wenn Sie bisher dachten, der Trauerweg sei wie ein schnurgerader Hürdenlauf, bei dem man vom einen Startpunkt aus in gerader Strecke auf ein Ziel losläuft, dann verabschieden Sie bitte dieses Bild. Der Trauerprozess ist kein geradeaus laufender Weg. Er ähnelt mehr einer Spirale (man läuft größer werdende Runden auf einem Sportplatz) oder einem Labyrinth (man läuft einen Marathon durch eine Stadt und wird in vielen Schleifen und Windungen immer wieder durch dieselben Gebiete geleitet). Jeder trauernde Mensch läuft zudem seinen eigenen Weg im eigenen Tempo, Trauerprozesse sind kein Massenlauf mit der gleichen abgesteckten Wegstrecke für alle. Jeder Trauerweg ist individuell, verschieden von anderen Trauerwegen und doch unterwegs auf denselben Themenfeldern. Trauern muss nicht »vorbeigehen«, da gibt es keine Ziellinie wie bei einem Marathon. Es ist eher, als würden die Kreise immer weiter und dabei kämen immer mehr Facetten hinzu: Facetten des Lebens, in denen der Verlust keine Rolle spielt. Und die Gangart ändert sich, wird weniger anstrengend, kann zunehmend wieder ins Schlendern oder auch mal Hüpfen übergehen. In diesen weiter werdenden Kreisen betreten Menschen in unterschiedlich großen Zeitabständen immer wieder auch eine oder mehrere Facetten des Trauerns. Die wiederkehrende Beschäftigung mit den ver-

schiedenen Facetten des Trauerprozesses führt dazu, dass die meisten Menschen erleben, wie die Wucht des Seelenschmerzes und der Ratlosigkeit mit der Zeit nachlässt. Sie finden einen inneren Frieden mit dem, was geschehen ist, und sie haben hauptsächlich Erinnerungen, die sie genießen können. Das geschieht bei den meisten Trauernden fast von allein – die Unterstützung ihrer Freunde und Angehörigen reicht als Wegbegleitung.

## Die eigene Rolle finden

Wie bei einem Marathon, den andere laufen, stehen Sie am Rand, bieten Stärkung und emotionale Wärme an, laufen vielleicht ein kleines Stück mit, aber niemals können Sie sich den Trauernden auf den Rücken laden, um ihm die Anstrengung zu ersparen. Dieses »nur Dabeisein« kann für Sie selbst ab und an anstrengend oder frustrierend sein, deshalb geht es in diesem Buch auch darum, wie Sie unterstützend sein und bleiben können. Ich ermutige zu einer Haltung, die Sie befähigen wird, weder entnervt zu gehen, noch sich selbst aufzugeben. Ich möchte Ihnen Wege aufzeigen, jenseits von Rat-Schlägen und Abwertungen, Ihre eigene Sicht zu äußern. Die ersten Stunden und Wochen erfordern eine andere Kraftanstrengung von Ihnen (und der Trauernden) als das erste Trauerjahr und die weiteren Trauerjahre. Zu Beginn sind Sie vielleicht noch ganz nah dran und tatsächlich unentbehrlich als »stabile Person« und Unterstützerin in allen praktischen Belangen rund um die Todesnachricht und die Organisation von Abschied und Bestattung. Mit jedem Monat, der vergeht, sollten Sie den Trauerweg mehr und mehr dem Trauernden selbst überlassen und sich in Vertrauen üben. Vertrauen ist ein gutes Stichwort, Vertrauen in die Fähigkeit eines Menschen, auch schwere Schicksalsschläge zu überle-

ben, Vertrauen darin, dass die eigene Geduld und Liebe ausreichen. Die eigene Rolle muss sich im Lauf der Trauerjahre wandeln, sonst geht das eigene Leben verloren und Groll oder Abhängigkeit entstehen da, wo Zuneigung, Unterstützung und Anteilnahme waren.

Das Zusammenleben mit einem trauernden Menschen kann eine Herausforderung sein und für Jahre eine Herausforderung bleiben. Alles, was in Ihrer Beziehung vorher schwierig war, ist es nun noch mehr. Kompromisse, die lange Bestand hatten, sind jetzt gefährdet, denn die Unterschiedlichkeit von Bedürfnissen und Ausdrucksformen, die vorher schon bestand, wird deutlicher. Diesem Schärferwerden der Unterschiede steht ein mögliches Schwinden der Gemeinsamkeiten gegenüber. Vieles, was in Ihrer Beziehung schön und bereichernd war, könnte in Frage gestellt werden. Der oder die Trauernde empfindet für eine ganze Zeit weniger Freude, ist nicht mehr so begeisterungsfähig und lässt sich auch nicht mehr aufmuntern mit Themen, die bisher »garantiert« für bessere Laune gesorgt haben.

Vielleicht ist es das erste Mal, dass in Ihrer Beziehung Kummer, Schwere und Verzweiflung so viel Raum einnehmen wie jetzt gerade. Vielleicht kennen Sie diese Situation aber schon und können sich daran erinnern, wie Sie beide das bisher gemeistert haben. Vielleicht haben Sie selbst auch schon Krisen durchlebt und dabei den Trost und Halt eben dieses Menschen erfahren, der jetzt Sie braucht. Es kann auch sein, dass Sie angestrengt auf das reagieren, was durch den Tod einer dritten Person in Ihrer Beziehung geschieht. Gefühle wie die folgenden sind verständlich, machen aber Ihnen selbst und auch dem Trauernden das Leben schwer:

- *Überforderung durch all die starken Gefühle und den durcheinandergewirbelten Alltag.*

- *Hilflosigkeit, weil es kein Vorwissen gibt, um mit Tod und Trauer umzugehen.*
- *Angst vor den Themen Verlust und Tod.*
- *Einsamkeit, weil die andere so intensiv vom eigenen Trauerweg und vom Verstorbenen absorbiert wird.*
- *Befürchtungen, dass der/die Trauernde krank und verbittert wird.*

Gegen die Überforderung und die Unwissenheit gebe ich Ihnen in diesem Buch viele Tipps für konkrete Aktionen und viele Hinweise, wie Sie sich selbst stärken können. Die mögliche Angst vor den Themen Tod und Verlust werde ich immer wieder ansprechen – meiner Erfahrung nach ist es langfristig sehr bereichernd, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen. Er ist nun mal ein Teil der menschlichen Existenz und begegnet uns immer wieder. Auch die eigene Einsamkeit und die Befürchtung, dass eine Freundschaft oder Beziehung enden könnte, sind wichtige Themen, bei denen ein bewusster Umgang mehr Sicherheit schafft.

## **Dasein statt Diagnosen**

Sie machen sich vielleicht Sorgen, dass der Mensch, den Sie auf dem Trauerweg unterstützen, »es nicht schafft«. Es tut gut, darüber nachzudenken, was denn dieses »es schaffen« sein könnte. Dass alles wieder wird wie früher? Das kann gar nicht passieren. Der Tod eines nahen Menschen ist ein einschneidendes Lebensereignis und das lässt man nicht hinter sich wie einen Schnupfen. Dieser Mensch wird immer fehlen, und sein Fehlen wird auch in vielen Jahren noch ein gewisses Maß an Traurigkeit und Sehnsucht auslösen. Das ist normal, gesund und menschlich. In den über 20 Jahren, die

ich mich jetzt praktisch, aber auch theoretisch und wissenschaftlich mit Trauerprozessen beschäftige, hat es verschiedene Vorstellungen davon gegeben, wann ein Trauerprozess als »falsch« oder sogar »krankhaft« betrachtet werden könnte. Ich bin daher sehr vorsichtig geworden, solche Begriffe zu verwenden. Meine Grundeinstellung ist, dass Trauern ein schmerzhafter und verwirrender, aber normaler und lebensfördernder Prozess ist. In diesem Prozess können Sie durch Ihr Dasein und Dableiben eine wertvolle Hilfe sein. Den Trauerweg geht der Trauernde aber selbst und selbstständig. Ob und wann neben ihrer Unterstützung auch fachliche Hilfe angebracht sein kann, beschreibe ich in den folgenden Kapiteln ausführlich. Überlassen Sie mögliche Diagnosen und Therapievorschläge den entsprechenden Fachleuten; versuchen Sie nicht, als »Hobbypsychologin« medizinische und psychotherapeutische Urteile zu fällen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken und auf das, was Sie damit dem Trauernden geben können. Der/die Trauernde braucht Ihr offenes Ohr, Ihre Freundschaft, Liebe und vor allem Ihr Vertrauen. Unabhängig von möglichen Diagnosen und Behandlungsangeboten bleibt die mitmenschliche Unterstützung in einer Freundschaft oder in der Familie wichtig. Sie lassen ja jemanden, der eine OP und Reha durchlebt, auch nicht allein, weil im Krankenhaus genug Fachpersonal ist!

## Tipp

- *Überprüfen Sie Ihren Wunsch, der/die Trauernde möge sich fachliche Unterstützung suchen. Sind Sie besorgt oder sind Sie überlastet? Wahrscheinlich ist es eine Mischung aus beidem. Es ist normal, sich irgendwann von den Sorgen des anderen überfordert zu fühlen, starke Gefühlsäußerungen nicht ständig auszuhalten, und dass Sie einfach mal wieder einen unbeschwerteren Tag haben möchten. Es stimmt: eine Trauergruppe, eine Psychotherapeutin oder ein Trauerbe-*

*gleiter für die Trauernde können Sie entlasten – aber Sie werden dadurch nicht überflüssig.*

- *Denken Sie darüber nach, ob Ihre eigene Erschöpfung auch etwas mit den Ansprüchen zu tun hat, die Sie an sich selbst stellen. Vielleicht verlangen Sie zu viel Selbstaufgabe von sich? Daran können (nur) Sie selbst etwas ändern, und in den kommenden Kapiteln gebe ich Ihnen immer wieder Hinweise, wie Sie sich mit Ihren Ansprüchen an sich selbst aus-einandersetzen können.*

## **Begleiten statt Bedauern**

Es ist ein schmaler Grat zwischen Unterstützung und Entmündigung. Entmündigung macht das Gegenüber kleiner, als es ist. Unterstützung ist buchstäblich eine Stütze, hilft beim Aufrichten, stützt ab, wenn die eigenen Kräfte versagen. Unterstützung ist ein Übergangshelfer beim Großwerden, und es gibt keinen einzigen Zeitabschnitt, in dem Unterstützung den anderen kleinmacht, um ihn am Ende wiederaufzurichten. Trauernde suchen Unterstützung, aber sie weichen dem Bedauern aus. Vielleicht haben Sie eine eigene Erinnerung an eine Situation, in der Sie z. B. einen Arbeitsplatz verloren hatten oder in einer Trennung steckten. Erinnern Sie sich daran, wie es war, bedauert zu werden? Es ist demütigend, weil es den, der in einer Krise steckt, auf sein Unglück reduziert. Es vermittelt dem krisengeschüttelten Menschen, er sei nur noch ein »Häufchen Elend« ohne all die Kompetenzen und liebenswerten Seiten, die ja weiterhin da sind. Das ist Gift für den Selbstwert eines trauernden Menschen!

Ich werde oft gefragt, wie ich das aushalte, so vielen trauern-den Menschen zu begegnen. Meine Antwort ist: der »ressourcenorientierte Blick«. Ich sehe natürlich den tiefen Schmerz und die Ratlosigkeit der Menschen, die ich berate, aber ich konzentriere mich auf etwas anderes. Ich sehe Menschen, die

um ihre Lebensqualität kämpfen, die unbedingt eine neue Perspektive entwickeln möchten und die dabei nicht aufgeben, egal wie lange es dauert und wie schwer es ihnen fällt. So begegne ich diesen trauernden Menschen mit Respekt und sogar Hochachtung. Ich möchte sie an ihre innere »Größe« erinnern und begleite sie auf dem Weg, bis sie diese wieder selbst spüren können. Dabei rede ich nicht so viel darüber, sondern bleibe im Tun und Dasein zuverlässig respektvoll. Auch und gerade dann, wenn Trauernde sich selbst verachten für die Dauer ihres Weges und die Heftigkeit ihrer Reaktionen – ich mache das nicht mit. Ich möchte Sie ermutigen, es auch nicht zu tun. Bedauern kommt von oben herab. Begleiten ist ein »Seite an Seite gehen«, auf Augenhöhe. Das macht es auch für Sie leichter, einen langen Unterstützungsweg zu gehen. Auf Augenhöhe dürfen Sie auch Schwächen haben, Fehler in der Begleitung machen, müde und überfordert sein. Sie dürfen sich um sich selbst kümmern und anderer Meinung sein, genau wie der/die Trauernde.

### Tipp

- *Überprüfen Sie sich immer wieder selbst – fühlen Sie sich der/dem Trauernden überlegen? Empfinden Sie sich als jemand, der besser weiß, was jetzt nötig wäre? Damit machen Sie Ihr Gegenüber klein, und das ist das Gegenteil von Unterstützen.*
- *Schließen Sie einen Moment die Augen. Wenn Sie sie wieder öffnen, konzentrieren Sie sich bitte darauf, etwas zu sehen, was der trauernde Mensch schafft.*
- *Verweigern Sie den kritischen Stimmen, die gern auf Defizite hinweisen, Ihre Aufmerksamkeit.*
- *Sehen Sie die Trauernde mit wachen Augen und offenem Herzen und stärken Sie Ihren Respekt vor dem Lebensweg, den Sie begleiten.*

## **Struktur und Selbstsorge**

Trauernde Menschen haben mit dem Verlust eines nahen Menschen auch ganz viel Alltagsstruktur verloren. Gewohnte Wege und Arbeitsverteilungen sind nicht mehr da, der bisherige Ansprechpartner fehlt. Das Zusammenleben oder die geteilte Liebe als das, was dem eigenen Leben Sinn gibt, ist plötzlich weg. Es ist wie ein Umzug in ein anderes Leben. Das ist an sich schon verwirrend und kraftzehrend. Dazu kommen die für Trauer typischen Konzentrationsschwierigkeiten und die Zeit, die Gedanken und Gefühle des Trauerns neu beanspruchen. Trauernde können über lange Zeit durcheinander und unzuverlässig wirken. Sie durchleben starke Emotionen und sind schnell überreizt, so dass einmal getroffene Entscheidungen wieder zurückgenommen werden, weil »es einfach nicht geht« oder sie »Ruhe brauchen«. Das kann für Unterstützende zur Herausforderung werden. Das eigene Bedürfnis nach einem planbaren Alltag und verlässlichen Absprachen über gemeinsame Unternehmungen sind nicht immer erfüllbar von dem Menschen in einer Trauerkrise. Auch der Wunsch nach regelmäßigen innigen Gesprächen lässt sich eventuell nicht verwirklichen angesichts der vielen Gedanken, die der Trauernden im Kopf herumgehen. Unterstützende sehen sich unerwartet vor der Aufgabe, nicht nur den Trauernden zu unterstützen, sondern ganz intensiv auch sich selbst. Selbstsorge, Fürsorge für sich selbst, Mitgefühl mit sich selbst sind Stichworte, die umschreiben, wie wichtig es ist, sich um sich selbst zu kümmern, wenn man für andere da sein möchte.

### **Tipp**

- *Behalten Sie ein eigenes Leben! Bei der Sicherheitseinführung im Flugzeug gibt es stets den Hinweis auf möglichen Druckabfall und das Herabfallen von Sauerstoffmasken. Erinnern Sie sich, was dann gesagt wird? »Nehmen Sie erst*

*die eigene Maske, streifen Sie sie über Mund und Nase, dann helfen Sie Mitreisenden.« Nur so kann es funktionieren – nur, wenn Sie für sich selbst sorgen, können Sie auf Dauer für einen anderen Menschen da sein. Dieser Mensch kann ihre Wünsche und Bedürfnisse nicht so erfüllen, wie Sie sich das vielleicht wünschen oder wie Sie es gewohnt sind. Das können Sie der/dem anderen aber nicht zum Vorwurf machen.*

- *Sorgen Sie selbst dafür, dass Sie genug Gespräche mit nahen Menschen haben, genug Sport, Musik, Theater, Natur erleben. Planen und gestalten Sie Ihren Tag so strukturiert, wie Sie es brauchen. Nur auf der Grundlage Ihrer eigenen Absicherung und Selbstsorge können Sie auf Dauer flexibel und kompromissbereit sein, wenn der/die Trauernde das von Ihnen braucht.*

## **Aktives Zuhören statt perfekter Worte**

Die Suche nach den richtigen Worten blockiert vieles, was an Unterstützungsangeboten eigentlich möglich wäre. Man ist so damit beschäftigt, nach einem perfekten Ausdruck von Beileid oder Interesse zu suchen, dass der trauernde Mensch längst wieder verschwunden ist, bis etwas annähernd brauchbares im Kopf entstanden ist. Oder die Beisetzung ist seit Wochen vorbei, wenn endlich die richtige Karte gefunden wurde.

All dem liegt ein Missverständnis zugrunde – Trauernde wollen nicht belehrt werden und sie brauchen keine stetigen Ermunterungen. Was Trauernde brauchen, ist ein offenes Ohr, sie brauchen, dass Ihnen zugehört wird! Suchen Sie weniger nach richtigen Worten als vielmehr nach Ihrer Fähigkeit, geduldig und aktiv zuzuhören.

## Tipp

*Verzichten auf das Ideal der »richtigen Worte«. Es gibt Menschen, die haben eine Begabung und sogar eine Ausbildung für schöne, tröstende, stimmige Worte und Sätze – aber die meisten Menschen sprechen, »wie ihnen der Schnabel gewachsen ist«. Das sollten Sie einem Trauernden gegenüber auch weiterhin tun! Sagen Sie lieber »Mir fehlen die Worte« als gar nichts! Verlassen Sie sich darauf, dass Kommunikation IMMER auch nonverbale, wortfreie Anteile hat. Ihr Blick, eine Hand auf dem Arm, Ihr Zugewandtsein sagen mehr als verkrampfte Formulierungen.*

*Aktives Zuhören bezeichnet eine Haltung, die dem anderen durch den Gesichtsausdruck, die Kopfbewegungen und durch kleine Worte signalisiert: ich bin da, ich höre aufmerksam zu, ich nehme Anteil! Man ist dazu mit allen Sinnen beim Gegenüber, hört die Worte, sieht das Gesicht und die Haltung und spürt nach, welche Gefühle mitschwingen. Das führt dazu, dass der/die andere sich entfalten kann; verworrene Gedanken entwirren sich oft beim Aussprechen. Anstelle von eigenen Meinungen und Lösungsvorschlägen kann man beim Aktiven Zuhören üben, den Eindruck wiederzugeben, den man gewonnen hat, das wird »Spiegeln« genannt. Hier zwei Beispiele: »Ich habe das Gefühl, dass es dich fast verrückt macht, mit so vielen offenen Fragen dazustehen« – »Ich kann deine zerreißende Sehnsucht beinahe selber spüren«. Für den Zuhörenden ist das tatsächlich (nach ein bisschen Üben) eine sehr angenehme Art des Zuhörens, weil man nichts lösen und niemanden retten muss, stattdessen stellt man sich selbst wie einen Spiegel zur Verfügung. In diesem Spiegel kann der/die Trauernde sich selbst ein bisschen klarer fühlen und sehen, und das ist auf dem Trauerweg eine der wichtigsten Unterstützungen!*

## Bitte nicht

*Es liegt nahe, sich Worte aus Ratgebern und Kalendern zu Hilfe zu nehmen, wenn die eigenen Worte fehlen. Bitte tun Sie das nicht. Trauernde sind allergisch gegen Spruchweisheiten und Ratschläge. Die werden als Rat-Schläge wahrgenommen. Selbst wenn Ihnen ein solcher Satz schon einmal selbst geholfen hat, bitte respektieren Sie die Individualität von Trauerwegen! Es ist wie auf allen Wegen – es passt nicht jedem derselbe Schuh, und es schmeckt nicht jedem derselbe Proviant!*

*Hier eine kleine Sammlung von Sätzen und Apellen, die nicht helfen, sondern deprimieren: Das wird schon wieder – Ir-gendwann weißt du, wozu es gut war – er war ja schon alt, da musst du nicht trauern – du bist ja noch jung und kannst wieder ... – sei stark – reiß dich mal zusammen – jetzt muss es aber mal gut sein – meinst du nicht, es ist jetzt genug Zeit vergangen – du solltest endlich loslassen – wenn du nur wütend sein könntest – du musst nach vorn sehen – lass dich nicht so hängen – usw.*

## Stabile Personen und mitmenschliche Normalität

Private UnterstützerInnen aus der Familie, dem Freundes- und Bekanntenkreis können auf viele verschiedene Arten für Trauernde da sein. Ich nenne Ihnen drei Unterstützungsvarianten:

(1) Stabile Person, (2) AnbieterIn von praktischer Unterstützung, (3) AnbieterIn von mitmenschlicher Normalität.

### Stabile Person

Die »stabile Person« ist für eine begrenzte Zeit ein »Fels in der Brandung«: jemand, der für Minuten oder Stunden gelassen bleibt, egal wie hoch die Wogen der Emotionen um ihn oder sie herum gehen. Eine »stabile Person« kann die

eigenen Gefühle und Gedanken ruhig halten und als Ruhepol und stützender Arm einfach da sein. Ich selbst fühle mich, als würde ein Schalter in mir umgelegt, wenn ich diese Rolle für andere einnehme. Plötzlich sind alle eigenen Sorgen und Ängste vergessen, ich habe weder Hunger noch Schmerzen, sondern spüre innere Ruhe und Kraft. In dieser Rolle können wir mehr aushalten und mittragen als zu anderen Zeiten. Es ist eine Ausnahme-Rolle für eine Ausnahmesituation, z. B. in den Sterbestunden und in den ersten Wochen oder am Jahrestag. Die »stabile Person« kann auch gut den Überblick behalten. Sie kann Aufgaben sortieren und andere um Hilfe bitten.

### **Achtung**

*Es ist verführerisch, den Trauernden in dieser Rolle so viel wie möglich abzunehmen – das ist aber nicht hilfreich. Genauso wenig ist es nützlich, Rat-Schläge und Lösungsvorschläge zu überbringen, bevor der/die Trauernde sich selbst Gedanken machen und etwas entscheiden konnte.*

*Auf dem Trauerweg tauchen zu bestimmten Zeitpunkten berufliche HelferInnen als »stabile Personen« auf, vom Notfallseelsorger über die Bestatterin bis zum Trauerbegleiter. Diese beruflichen Stabilen Personen haben das in ihren Ausbildungen gelernt. Wenn Sie als Freund und Verwandte diese Rolle einnehmen, entwickeln Sie wie aus dem Nichts enorme Kräfte. Sie erschöpfen sich möglicherweise aber auch sehr stark. »Stabile Personen« sind in der Situation stabil, in der andere so durcheinander und vom Schmerz gezeichnet sind, dass es jemanden zum Ausgleich braucht. Wenn diese Situation vorbei ist, werden auch »Stabile Personen« traurig und bedürftig. Der Körper fängt dann manchmal an zu zittern, oder es kommen unvermittelt die Tränen, vielleicht spürt man plötzlich Wut oder den Wunsch, wegzulaufen. Auch »Stabile Personen« brauchen dieses »aus der Rolle fallen«, und zwar am besten, wenn dann jemand für sie da*