

## FAMILIE

Der geliebte Partner ist tot. Das eigene Leben erscheint sinnlos, wird von Trauer und Schmerz beherrscht. Karina Kopp-Breinlinger begleitet seit Jahren trauernde Menschen und hat ein Buch verfasst, wie man lernt, mit dem Verlust umzugehen. Was in der ersten Zeit nach dem Tod helfen kann, schreibt sie hier



# ... und plötzlich ist da nur noch Leere

Der Tod eines geliebten Menschen hinterlässt eine schmerzliche Lücke. Er ist wie eine Amputation. Der vertraute Alltag gerät durcheinander, gemeinsame Zukunftspläne werden nie mehr wahr. Peter Alexander, der seine Hilde nach mehr als 50 Ehejahren verlor, macht diese Phase des Verlustes



gerade durch. Auch Rudi Carrell weint zurzeit um seine große Liebe. 15 Jahre waren er und Susanne Honmann miteinander glücklich.

### Sturm der Gefühle

Die erste Reaktion auf den Tod nahe stehender Menschen ist Fassungslosigkeit. Das kann nicht wahr sein! Allmählich erst wird einem bewusst, dass der andere für immer gegangen ist. Heftige Gefühle brechen hervor: Enttäuschung, Hilflosigkeit, Schmerz, aber auch Erleichterung, dass ein Leidensweg zu Ende ist. Die Sehnsucht nach der verlorenen Person wechselt mit Neid auf andere, die den Partner noch haben. Zu diesen Emotionen können

### Bis der Tod sie schied:

Nach fast 30 Ehejahren mit Paul starb Linda McCartney 1998

körperliche Reaktionen kommen wie Störungen im Schlaf- und Essverhalten. Die Zurückgebliebenen stürzen sich in Arbeit oder sie haben zu nichts mehr Lust.

„Bin ich verrückt?“, fragen Trauernde sich bang. Ja, in gewisser Weise schon. Der Verlust eines geliebten Menschen „verrückt“ den Alltag tatsächlich. Der Vergleich mit einem Mobile macht dies deutlich: Jeder hatte seinen Platz. Alles war in Balance. Aber bereits die Diagnose einer tödlichen Erkrankung bringt nicht nur den Erkrankten selbst, sondern auch Familie, Freunde und Kollegen ins Schwanken. Fehlt nun ein Teil im Mobile, entsteht Chaos. Mit ein Grund, warum gerade Menschen aus der nahen Umgebung sich gegenseitig schwer stützen können: Jedem von ihnen ist das Gleichgewicht genommen.

Außenstehende sind oft hilflos, wenn Trauernde ihrem Schmerz nicht Ausdruck geben. Viele, vor allem Männer, leidet noch der Satz: Ein Indianer kennt keinen Schmerz. Sie fühlen sich genötigt, bald wieder „normal“ zu sein.

### Trauern ist erlaubt

Was also können wir tun, um uns selbst oder andere im Trauerprozess zu unterstützen? Zunächst einmal die Erlaubnis geben zu trauern. Denn „Trauer ist nachgetragene Liebe“, so Psychologie-Professorin Verena Kast. Für einen guten Abschied ist es wichtig, zurückzuschauen: Was hat die Zeit mit dir so kostbar gemacht? Wo haben wir es manchmal schwer miteinander gehabt? Was hätte ich dir gerne noch gesagt? Das kann man einem Brief, posthum, oder Tagebuch anvertrauen. Kinder malen ein Bild, das mit einem Luftballon zum Papa oder zur

<Bild>

*Herbert  
Grönemeyer  
und Frau  
Anna  
(+ November  
1998)*

<Bild>

*Rudi Carell  
und Freundin  
Susanne  
(+ März  
2003)*

**AUTORIN & HILFE**



**Karina Kopp-Breinlinger** ist eine erfahrene Trauerbegleiterin. Sie leitet das 1997 gegründete Münchner Institut für Trauerpädagogik (M.I.T.). Die Erfahrungen ihrer Arbeit hat sie einfließen lassen in das Buch „In der Mitte der Nacht beginnt ein neuer Tag“, das sie mit Kinder- und Jugendpsychotherapeutin Petra Rechenberg-Winter geschrieben hat (Kösel Verlag, 15,95 Euro).

**Hilfe** finden Trauernde bei: M.I.T., Telefon: 089/74548120, im Internet: [www.mit-institut.de](http://www.mit-institut.de) oder bei Lebensquelle Trauer, Telefon: 02129/17 19, Internet: [www.lebensquelle-trauer.de](http://www.lebensquelle-trauer.de) bzw. beim Trauerinstitut Deutschland e.V., Telefon: 0228/746547, Internet: [www.trauerinstitut.de](http://www.trauerinstitut.de).



Mama aufsteigen darf: Du fehlst mir. Trauern heißt, sich zu erinnern, jemandem im Inneren einen guten Platz zu geben.  
Es ist gut, wenn Trauernde die Geschichte ihres Verlustes immer wieder erzählen dürfen, So wird das Unfassbare fassbar. Auch das Sichten der Hinterlassenschaft, das Weggeben von Kleidung, das Ab-

klären, welche Aufgaben in der Familie neu verteilt werden müssen, ist Trauerarbeit. Hilfreich sind Menschen, die das Gefühl vermitteln: Ich stehe das mit dir durch. Kleine Gesten wie eine Essenseinladung, ein Kartengruß, eine Umarmung signalisieren das. So klare Angebote sind besser als „Melde dich,

wenn du was brauchst!“, denn oft fehlt dazu die Kraft.

#### **Das eigene Leben leben**

Viele Angehörige haben eine Zeit der Pflege und Sorge hinter sich. Sie haben sich selbst nicht mehr wichtig genommen. Jetzt dieses eigene Leben wieder in den Mittelpunkt zu rücken, ist schwer,

aber notwendig. Doris Wolf (Autorin des Buches „Einen geliebten Menschen verlieren“) drückt dies so aus: „Mein Leben hat sich verändert, ich habe mich verändert. Ich lebe bewusster, einfühlsamer, mit dem Wissen, was wirklich von Bedeutung ist - ich habe mich für das Leben entschieden.“

*Karina Kopp-Breinlinger*