

Karina Kopp-Breinlinger berichtet von ihren Erfahrungen mit Trauergruppen

Nachgetragene Liebe

Auf der Palliativstation Johannes von Gott werden zur Zeit zwei Trauergruppen angeboten, sie finden am Montagvormittag sowie am Donnerstagabend in 14-tägigem Rhythmus statt und werden von etwa 15 Personen besucht.

Das Wort „Trauern“ leitet sich vom mittelhochdeutschen „truren“ ab und bedeutet: den Blick senken und nach innen richten, sich aus der äußeren Welt zurückziehen. Wäre es da nicht angebracht, nach einem schmerzlichen Verlust eher allein, im privaten Rückzug, diese Zeit durchzustehen? Wie kann das Angebot „Trauergruppe“ da eine Stütze sein? Als langjährige Leiterin möchte ich ein paar Gedanken zu diesem Thema einbringen.

Veränderung des familiären Stützsystems

Wir trauern nicht für uns allein, sondern sind in ein Umfeld eingebettet, doch ist es nicht mehr wie früher, als die Großfamilie in schweren Tagen Entlastung bot und einen Rückzug aus manchen Alltagsverpflichtungen ermöglichte. Die schwarze Trauerkleidung garantierte für etwa ein Jahr besondere Rücksichtnahme. Dieses familiäre Stützsystem hat sich verändert, wir sind gefordert, beruflich flexibel und mobil zu sein und leben räumlich oft weit voneinander entfernt. Das soziale Netz, das die Kleinfamilie darstellt, ist überschaubar. Allerdings sind „die anderen“ vom Verlust meist ebenso betroffen und können daher keine rechte Stütze sein.



Auch kulturell gesehen ist unsere Zeit schnelllebig und stark auf Erfolg und Optimierung von Lebenschancen ausgerichtet. Tod, Verlust und Trauer – das unveränderbare Schicksal – diese Lebenskrisen bringen uns eher an den Rand der „Fit-for-fun“-Gesellschaft und Hinterbliebene spüren oft einen großen Druck, möglichst bald wieder gut zu funktionieren. Da wird im nahen Umfeld und am Arbeitsplatz eine äußere Stärke demonstriert, die erkennen lässt, dass wir schon ganz gut mit der Situation zurechtkommen. Dieses „Starksein-Müssen“ überfordert uns aber und verbirgt die wirklichen Gefühle.

Hinzu kommt, dass wir auch seelisch eine Art Filter haben, der besonders in der ersten Zeit die Dramatik der Gefühle abschwächt und uns hilft, die vielerlei wichtigen Dinge, die es zu regeln gilt, auch anzugehen. Erst allmählich erfüllen wir die Dimension des Verlustes, was es heißt, einen Menschen für immer verloren zu haben. Die Familie und das Umfeld – die Freunde, Nachbarn, Arbeitskollegen – glauben indessen, nach zwei bis drei Monaten sollten wir dem neuen Alltag nun doch wieder gewachsen sein.

Trauer und Chaos

Doch Trauer ist meist mit Chaos verbunden, innen wie außen. Das bisherige Leben kann nicht einfach fortgeführt werden, oft finde ich mich in der neuen Identität als Witwe oder Witwer nicht zurecht. Da ist zum einen die Lücke, die der andere hinterlassen hat. Zum anderen ist auch das gemeinsame Lebenskonzept zerbrochen, all die Pläne, die wir noch hatten und aus denen nun

*Hoffnung
ist eben nicht Optimismus,
es ist nicht Überzeugung, dass es gut ausgeht,
sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat -
gleich wie es ausgeht.*

Vaclav Havel

nichts mehr werden kann. All dies will gesehen und gewürdigt werden und darf nicht vorschnell mit dem Hinweis: „Du darfst jetzt nicht ins Selbstmitleid geraten!“ oder der Forderung: „Du musst ihn/sie loslassen!“ übergangen werden. Der Trauernde hat etwas Kostbares verloren und somit auch ein Recht auf seine Trauer. „Trauer ist nachgetragene Liebe!“, schreibt die bekannte Psychotherapeutin Verena Kast.

Es ist wichtig, die Beziehungsfäden, mit denen wir uns verbunden und zu einem gemeinsamen „Wir“ verwoben hatten, sorgfältig noch einmal zu sichten, wie Waldemar Pisarski eindrücklich beschreibt: Erst durch lebendige „Erinnerung“ können wir sie integrieren und neue Lebensperspektiven entwickeln, die dem veränderten Bezug zu uns selbst und zur Welt entsprechen.

Dieser Trauerprozess verläuft spiralförmig und konfrontiert Trauernde immer wieder mit ganz unterschiedlichen Gefühlen von Verzweiflung, Unsicherheit, Sorgen und auch Ängsten, wie das Leben weitergehen kann. Enttäuschung über Freunde, Schuldgefühle, etwas versäumt oder auch zu viel getan zu haben, daneben Erleichterung, dass der andere nun von seinem Leiden erlöst ist, Dankbarkeit und Sehnsucht – all diese widerstreitenden Gefühle brauchen Ausdruck und Anerkennung.

Des Weiteren beschäftigen uns viele Fragen des veränderten Alltags:

- die umfassenden Auswirkungen der Trauer, wie schlecht schlafen und wenig essen, die eigene Gesundheit, das veränderte Leistungsverhalten. Wie kraftvoll und belastbar waren wir, als der Angehörige noch da war - nun reicht die Motivation und Energie nicht einmal, um uns selbst ein Essen zuzubereiten, Schränke zu sichten, Kleider wegzugeben! Welch unglaubliche Anstrengung kostet es, unseren eigenen Geburtstag oder Weihnachten zu feiern oder einen Urlaub zu planen!
- Existenzielle Fragen und Sorgen: Bin ich noch „normal“, wenn schon das abendliche Heimkommen in die dunkle Wohnung mich ängstigt? Kann ich mich meinen Freunden so zumuten - wer hält das aus? Soll

Geh' aus mein Herz und suche Freud



*Frühsommerliche Blütenpracht
am Johannes-Hospiz*

Geh' aus mein Herz
und suche Freud
in dieser lieben Sommerzeit
an deines Gottes Gaben.
Schau an der schönen Gärten Zier
und siehe, wie sie mir und dir
sich ausgeschmücket haben ...

Ich selber kann und mag nicht ruhn.
Des großen Gottes großes Tun
erweckt mir alle Sinnen.
Ich singe mit, wenn alles singt,
und lasse,
was dem Höchsten klingt,
aus meinem Herzen rinnen.

Paul Gerhardt

Paul Gerhardt (1607 - 1676) war evangelisch-lutherischer Theologe und gilt als einer der bedeutendsten deutschsprachigen Kirchenlieddichter. Einige seiner Werke finden sich auch im katholischen Gotteslob, so etwa „Nun danket all und bringet Ehr“ oder „O Haupt voll Blut und Wunden“.

ich in der Wohnung bleiben? Reicht meine Rente? Werde ich den Anforderungen am Arbeitsplatz oder in der Familie überhaupt noch gerecht?

- Sinnfragen: WARUM? Ich verstehe den Sinn nicht! Kann/will ich so weiterleben?

In der Trauergruppe finden wir einen geschützten Raum: Wir geben uns gegenseitig Resonanz und Bestärkung. Die Solidarität und das Verständnis der anderen tut gut und entlastet. Es gibt dabei nicht den einen oder gar „richtigen“ Trauerweg. **Es gibt aber eine Richtung – eine lebensfördernde Richtung.** Wir Trauerbegleiter fühlen uns somit auch

ein bisschen als Hebammen oder, wie eine Kollegin es ausdrückt, als „Lebens-Schubser“.

Wenn sich Trauernde schließlich aus der Gruppe verabschieden, schauen wir gemeinsam auf eine mitunter anstrengende, doch wertvolle Wegstrecke zurück: Es ist berührend, zu erfahren, wie die Trauergruppe in der Palliativstation zu einem heilenden Ort für die Hinterbliebenen geworden ist.

Karina Kopp-Breinlinger arbeitet in München als Trauerbegleiterin und Ausbilderin am M.I.T. – Münchner Institut für Trauerpädagogik. ■