

Allach: Karina Kopp-Breinlingers Metier ist die Trauerarbeit

Hilfe nach dem Sturz ins Bodenlose

In Kursen und Seminaren leitet sie zur Bewältigung eines schmerzlichen Verlusts an

Von Gudrun Passarge

Menschen, die ihren Partner oder ein Kind verloren haben, stürzen oft ins Bodenlose. „Nichts ist mehr so, wie es einmal war“, beschreibt Karina Kopp-Breinlinger dieses Gefühl. Sie ist eine von etwa 20 ausgebildeten Trauerbegleiterinnen in Bayern. Wie sie ihre Arbeit beschreibt, entsteht der Eindruck, sie führe die Leute durch einen tiefen Tunnel, an dessen Ende unweigerlich wieder die Sonne scheint. Dabei sieht sie ihre Rolle als die eines Bergführers: „Wir gehen gemeinsam mit den Trauernden einen Weg, wir kennen uns auf dem Gelände gut aus, wir schauen aufs Wetter, achten auf schwierige Stellen. Aber wir tragen niemanden. Und jeder muss seinen Rucksack allein tragen.“

Zur Auseinandersetzung mit dem Thema Trauer ist die 43jährige Allacherin eher durch Zufall gekommen. Vor der Geburt ihrer drei Kinder hatte sie als Hauptschullehrerin gearbeitet. Danach orientierte sie sich eher in Richtung Erwachsenenbildung, war Referentin beim Dachauer Forum und beim Münchner Bildungswerk. „Ich habe festgestellt, dass Erwachsene mich doch noch mehr reizen, wahrscheinlich, weil ich drei kleine Kinder zuhause hatte. Das war dann eher der Kontrast.“

Auslöser für die Ausbildung zur Trauerberatung war eine persönliche Begegnung. Bei einem Fortbildungsvortrag vertrat sie ihre Chefin und lernte so Professor Jorgos Canacakis kennen, einen bekannten Trauerforscher. Spontan beschloss sie, die einjährige Ausbildung an seiner Akademie in Essen zu absolvieren. Ihre Freunde seien verwundert gewesen, erzählt sie. „Warum machst du so etwas Belastendes und Schwieriges?“ Karina Kopp-Breinlinger empfindet das nicht so. „Trauer hat sehr viel mit unserem inneren Kern zu tun, mit unseren Sehnsüchten, Verletzungen, Enttäuschungen. Trauerarbeit ist eine sehr tiefgreifende Selbsterfahrung.“

Die Erfahrungen aus der Trauerarbeit haben Karina Kopp-Breinlinger „stark verändert“. „Die Kostbarkeit dessen, was für mich Leben bedeutet, erlebe ich jetzt intensiver, weil ich weiß, wie zerbrechlich es ist.“ Gesunde Kinder, eine gute Beziehung, all das ist für sie nicht mehr selbstverständlich. Bei alledem sei sie ein „optimistischer Mensch“ geblieben. Das gibt sie auch in ihren Seminaren und Gruppen weiter, in denen sie Menschen betreut, die einen nahen Partner verloren haben. Aber auch geschiedene Frauen oder Menschen, die allgemein Trauer verspüren, kommen zu ihr. Denn Trauer sei in jedem Menschen, erklärt die Trauerbegleiterin. Das kann bei der Geburt

beginnen, damit, dass man unerwünscht gewesen sei, „nur eine Tochter“ statt des erhofften Stammhalters oder auch „nur das fünfte Kind“. Oder aber Lebenspläne blieben unverwirklicht, der Kinderwunsch ging nie in Erfüllung, der erträumte Beruf konnte aus bestimmten Gründen nicht ausgeübt werden: Immer bleiben Trauergefühle im Menschen zurück, die oftmals nur weggeschoben werden.

In den Seminaren und Kursen geht es jedoch darum, Trauer zuzulassen, „die Trauer muss sich durchs Fließen auch ein Stück weit lösen“. In unserer „Fit for Fun“-Gesellschaft allerdings seien die Tränen eher verpönt. Nicht so im Seminar, wo Tränen und Trauer als „ganz natürlicher Prozess“ betrachtet werden. „Trauer ist die Kehrseite unserer Liebes- und Bindungsfähigkeit. Es geht darum, diese Gefühle anzunehmen und dazu zu stehen.“

Die Sinne wieder ansprechen

Nach dem Verlust eines nahen Menschen verspüre der Zurückgebliebene oft nur noch Chaos um sich herum. Dem versucht die Trauerbegleiterin „Struktur und innere Ordnung“ entgegenzusetzen. Es geht darum „gute Formen für die Trauer“ zu finden. Sich bewusst Alben anschauen, die gemeinsame Lieblingsmusik anhören, auf den Friedhof gehen. Aber dann sollte eine andere Tätigkeit folgen, ein Bad etwa, oder Mittagessen kochen, ganz pragmatische Dinge, die den Trauernden spüren lassen, es gibt auch noch ein Leben außerhalb der Trauer. Viel Wert legt die Trauerarbeit vor allem darauf, die Sinne wieder anzusprechen. Die Teilnehmer sollen fühlen: „Ich bin da. Ich stehe auf dem Boden. Ich bin wer, und ich kann was.“

Praktische Lebenshilfe, Gefühle erfahren, loslassen, um dann neu beginnen zu können, das sind die Aufgaben, die sich die Trauerbegleiterin zum Ziel gesetzt hat. Der Weg ist auch für die Trauerbegleiterin nicht immer einfach, erzählt sie. Natürlich weine sie mit, „da ist ganz viel Betroffenheit“. Aber dann gibt es die anderen Momente: „Es ist ein Stück wie eine Geburt, wo ich auch erlebe, wie schön diese Arbeit ist, wie schön die Gesichter sein können, die vorher so verhärtet waren.“

Wer noch Fragen zur Trauerbegleitung hat, erreicht Karina Kopp-Breinlinger unter der Rufnummer 089 / 812 39 37.