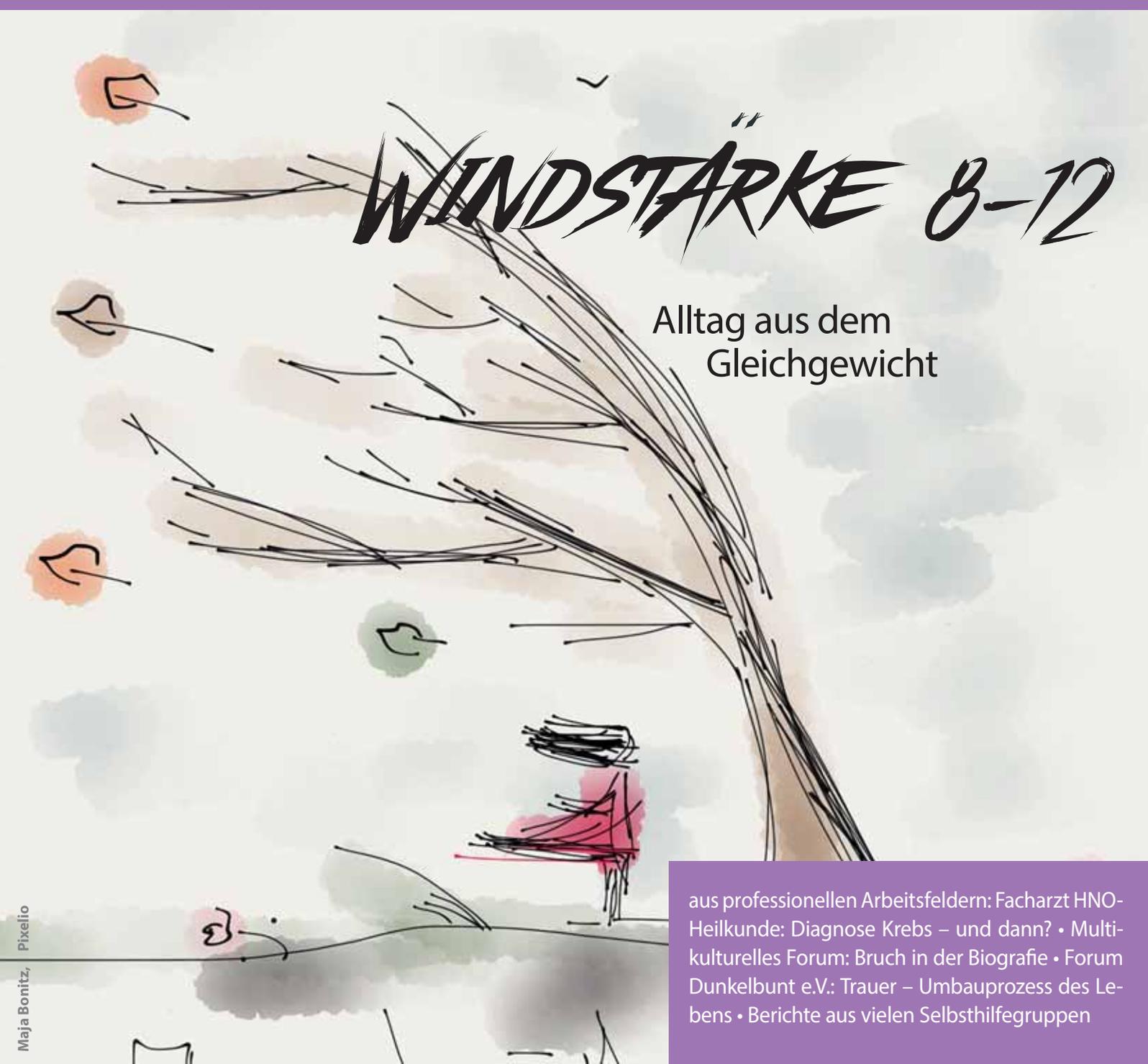


# SELBSTHILFE-FORUM

Das Magazin für Dortmund

Sommer/Herbst 2020



## WINDSTÄRKE 8-12

Alltag aus dem  
Gleichgewicht

aus professionellen Arbeitsfeldern: Facharzt HNO-Heilkunde: Diagnose Krebs – und dann? • Multikulturelles Forum: Bruch in der Biografie • Forum Dunkelbunt e.V.: Trauer – Umbauprozess des Lebens • Berichte aus vielen Selbsthilfegruppen

# Trauer: Umbauprozess des Lebens

Wer einen wichtigen Menschen an den Tod verliert, steht vor einer Wende im eigenen Leben, die oft als brachial empfunden wird. Wie weitermachen ohne den anderen? Bin ich noch ich ohne den anderen? Die Veränderungen beanspruchen Raum und manchmal sehr viel Zeit.



von Beate Schwedler

Nach dem Tod eines Menschen, der im eigenen Leben eine wichtige Rolle gespielt hat, ist nichts mehr wie vorher. Wer den Lebenspartner verliert, steht auf einmal als „Single“ im Leben. Dies kann eine Menge Begleiterecheinungen mit sich bringen, auf die man nicht vorbereitet ist. Wo sich vorher Paare traf, wirkt ein „Single“ dazwischen merkwürdig deplatziert – die Veränderungen sind nicht selbstverständlich leicht zu integrieren, auch für das Umfeld nicht.

## Der große Schock

Wer ein Kind verloren hat, steht vor dem Gefühl, die Zukunft verloren zu haben. Ein Kind verloren zu haben, fühlt sich an wie „lebenslänglich“ – es bleiben lebenslänglich aufflackernder Schmerz, lebenslänglich die Erinnerungen, lebenslänglich ziehende Sehnsucht.

Und auch noch der Verlust der altgewordenen Mutter kann sich dramatisch auswirken, beispielsweise dann, wenn vorher die Pflege der Mutter Jahre intensiver Begleitung bedeutet hat, die das eigene Leben prägte.

Wenn der Tod das Ende einer (längeren) Zeit der Krankheit ist, ist ein Stück der Trauer bereits vorher erlebt worden. Aber vorwegnehmen kann dies die Wucht des Schmerzes nicht, wenn ein geliebter Mensch schließlich endgültig körperlich nicht mehr erreichbar ist.

## Trauer lernen

Diesen Schmerz ins Leben zu integrieren, ist eine große Aufgabe – in manchen Momenten fühlt sich das für den Trauernden schlicht unmöglich und nicht aushaltbar an. Manchmal hauen einem die Schmerzwellen regelrecht die Füße weg. Das auszuhalten, ist gerade für Menschen, die sonst sehr kraftvoll durchs Leben gehen, nicht leicht anzunehmen. Und dabei ist das einzige, was dem Trauernden wirklich hilft, die Trauer. Sie zuzulassen, ist nicht nur eine schwere Übung für die Betroffenen, sondern auch für alle Menschen im Umfeld.

Der Verlust eines wichtigen Menschen bedeutet, sich selbst in einer neuen Rolle wiederzufinden, die man sich nicht ausgesucht hat. Der Ehemann ist plötzlich wieder solo. Man ist auf einmal endgültig kein „Kind“ mehr, wenn die Eltern verstorben sind. Oder, im schwierigsten Fall, ist man auf einmal eine kinderlose Frau, obwohl man doch Mutter ist.

Die Trauerzeit kann auch bedeuten, dass gleichzeitig große Veränderungen bewältigt werden müssen:

Es stehen Versicherungsfragen an, neue Regelungen innerhalb der Familie – manche Menschen in Trauer stehen vor einer Vielzahl von Formularen und Entscheidungen. Oder auf einmal ist die Wohnung zu groß und nicht mehr bezahlbar – ein

Umzug muss geplant werden. Wenn es bisher eine Aufgabenteilung zwischen Eheleuten gab, muss man sich jetzt selbst ums Kochen, das Auto oder den Garten kümmern...

Es hilft, wenn man in einem familiären Verband lebt, denn dann kann in der Gemeinschaft getrauert werden – man fühlt sich nicht so allein mit dem Kummer. Gemeinsam trauern erleichtert. Aber für manche Menschen ist der Partner – oder das Kind – der wichtigste und vielleicht auch einzige Halt im Leben gewesen. Dann kann der Verlust sich anfühlen, als würde die gesamte Existenz wegbrechen.

Arbeit kann ein Anker sein, der Struktur gibt. Aber auch den kollegialsten Mitmenschen gelingt es meist nicht ohne Weiteres, neben den anstehenden Aufgaben auch ein Gefühl für die Bedürfnisse von Trauernden aufzubringen. Denn Trauer kann anarchisch sein – sie bricht plötzlich hervor, kündigt sich nicht an und erscheint in unterschiedlichsten Gewändern. Manche Trauernden reden viel, andere gar nicht. Manche weinen plötzlich, andere bauen eine Mauer aus Professionalität vor sich auf. Trauernde sind Menschen im Ausnahmezustand – es ist nicht immer leicht, mit ihnen umzugehen.

## Weitermachen

Trauernde stehen vor der Aufgabe, sich wieder einzufinden in ihre Umgebung. Aber es wird ihnen nicht besonders leicht gemacht. Den besonderen Zustand, in dem sie sich befinden, konnten Trauernde früher durch das Tragen von schwarzer Kleidung allgemein verständlich signalisieren. Heute finden sich „Berufsschwarze“ auch ganz selbstverständlich in Werbe-

agenturen und sozialen Einrichtungen – niemand assoziiert mehr „schwarz“ automatisch mit „Tod“.

Im Arbeitsleben und Bekanntenkreis, das hört man von Trauernden oft, erleben sie eine gefühlte Schonzeit von sechs bis acht Wochen, die ihnen gegeben wird, um wieder „normal“ zu funktionieren. Danach sinkt die Bereitschaft der Mitmenschen, weiter Rücksicht zu nehmen auf „Befindlichkeiten“. Für Trauernde, die mit einem radikalen Umbau ihres Lebens beschäftigt sind, ist dies eine lächerlich kurze Zeit. Das erste Trauerjahr ist eine schwere und wichtige Hürde: Alle Jahreszeiten, alle Feiertage, alle Ereignisse werden zum ersten Mal ohne den anderen erlebt. Manche erleben die vielen kleinen anstehenden Veränderungen der ersten Zeit als willkommene Ablenkung vom Schmerz und werden dann erst im zweiten oder dritten Trauerjahr plötzlich emotional überrollt vom Bewusstsein der Endgültigkeit.

Trauern ist ein komplexer und manchmal auch langwieriger Veränderungsprozess, der den ganzen Menschen fordert. So unterschiedlich die Menschen sind, so verschieden gehen sie auch mit Abschied und Neuanfang um. Vieles – manchmal alles! – kommt auf den Prüfstand. Will ich überhaupt eine neue Liebesbeziehung? Möchte ich in meinem Job weiterarbeiten? Möchte ich weiterhin hier wohnen? Welchen Sinn gebe ich meinem Leben jetzt?

Und gar nicht mal wenige Menschen entscheiden sich bewusst gerade nach einem radikalen Bruch in ihrem Leben, mit manchem radikal zu brechen, was ihnen in ihrem bisherigen Leben nicht gefallen hat.

## Schwanken zwischen Festhalten und Loslassen

Die Zeit nach dem Verlust eines wichtigen Menschen ist eine Zeit der Neuorientierung – ob man will oder nicht. Gerade die Unfreiwilligkeit macht sie für die Betroffenen so schwer. Man hat sich den Verlust schließlich nicht ausgesucht und schwankt deshalb zwischen Festhalten und Loslassen.

Den Tod und die damit verbundenen Veränderungen anzunehmen fällt wohl leichter, wenn man eine (philosophische) Antwort finden kann auf den Sinn des Lebens, wenn man Leben und Tod als zusammengehörig empfinden und das Leben als beständiges Ganzes erkennen kann. Oder wenn man als Sinn des eigenen Lebens das Leben selbst sehen kann (und nicht etwa den verlorenen Menschen), wenn man einfach das Leben an sich bei den Hörnern packen kann. ■

## INFO

Die Autorin (Trauerbegleitung / BVT) gründete 2018 den Verein **Forum Dunkelbunt e.V.**, um die Themen Tod, Trauer und Sterben wieder mehr ins Leben zu befördern.

### Kontakt

Telefon: 231 53 30 08 80  
E-Mail: kontakt@forum-dunkelbunt.de  
Internet: www.forum-dunkelbunt.de

Der Verein ist Mitgliedsorganisation im Paritätischen.

## Konzept der Trauergruppe „Weitergehen“

Im Verein *Forum Dunkelbunt e.V.* bieten wir Trauergruppen in geschlossener Form an. Wichtig ist uns, dass thematisch gearbeitet wird und die Gruppen zeitlich begrenzt sind, damit sie einen sicheren Rahmen und Vertrauen schaffen. Weil Veränderungen auch Flexibilität erfordern, arbeiten wir mit einem breit gefächerten Methodenmix, der die Trauernden herausfordert, bewusst Neues auszuprobieren. Die Themen:

### Δ Rituale für den Abschied

Wer etwas zum Festhalten hat, kann leichter loslassen

### Δ Die Landkarte der Trauer

Wo stehe ich? Und was kann eventuell noch kommen?

### Δ Weinen oder Wüten?!?

Was für ein Typ bin ich im Krisenfall?

### Δ Die Angst der anderen

Wie umgehen damit, dass andere Angst haben, über Tod und Trauer zu sprechen?

### Δ Das eigene Tempo finden

Wie lange „darf“ Trauer dauern?

### Δ Das Erinnerungsglas

Wir legen hinein, was bleiben soll.

### Δ Alles „zu Ende“ bringen?

Nicht alles kann man abschließen – was ist mit den offenen Fäden?

### Δ Wo gehen die Toten hin?

Die Sehnsucht nach einem sicheren Ort für die Verlorengegangenen

### Δ Kraft und Ohnmacht

Ressourcen entdecken

### Δ Bedürfnisse: Nähe und Distanz

Was kann ich für mich selbst tun?

### Δ Ein Trauerjahr vollenden

Wir entlassen uns ins Leben

www.forum-dunkelbunt-verein.de/  
weitergehen