

Peter Rorsch

Resonanz **in der Trauerbegleitung**

Das Praxisbuch

Patmos Verlag

Downloads

für Abbildungen und unterstützende Materialien finden Sie hier:
[https://shop.verlagsgruppe-patmos.de/
resonanz-in-der-trauerbegleitung-011481.html](https://shop.verlagsgruppe-patmos.de/resonanz-in-der-trauerbegleitung-011481.html)



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller

Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1481-8

Inhalt

Vorwort	7
1 Was ist Trauer?	9
2 Was heißt Trauerbegleitung?	14
3 Theorie – Bausteine/Perspektiven	17
3.1 Trauerphasen	18
3.2 Kommunikation	24
3.3 Resonanz	27
3.4 Logotherapie	33
3.5 Coping	36
3.6 Resilienz – die Selbstheilungskräfte stärken	37
3.7 Selbstwirksamkeit	41
3.8 Spiritualität	44
4 Praxis – Trauerbegleitung individuell und in der Gruppe ...	49
4.1 Verlust – Wie Trauernde die ersten Tage nach dem Tod eines Angehörigen erleben	53
4.2 Verletzungen – Was bei Trauernden als Wunde bleibt ...	65
4.3 Ressourcen – Was Trauernden Kraft gibt	83
4.4 Selbstmotivierung – Wie Trauernde sich selbst helfen ...	99
4.5 Eigeninitiative – Was Trauernde an Gedenktagen machen	115
4.6 Besinnungsorte – Welche Orte Trauernde besuchen	129
4.7 Trost – Wer und was Trauernde tröstet	138
4.8 Spiritualität – Was Trauernde über Gott, den Glauben und die Welt denken	155
4.9 Kreativität – Wie Trauernde sich selbst beschäftigen.....	167
5 Material für die Planung eines Trauercafés	182
5.1 Schwerpunktthema Abschiednehmen mit Hoffnung.....	185
5.2 Schwerpunktthema Labyrinth und (Er-)Tragen.....	187
5.3 Schwerpunktthema Engel	189
5.4 Schwerpunktthema Herbst	191
5.5 Schwerpunktthema Weihnachten	194
5.6 Schwerpunktthema Horizont	195
5.7 Schwerpunktthema Aufbruch	197

5.8	Schwerpunktthema Gefühle	199
5.9	Schwerpunktthema Mosaik	200
5.10	Schwerpunktthema Orientierung	201
5.11	Schwerpunktthema Loslassen und Zulassen	203
5.12	Schwerpunktthema Feuer und Wärme	205
6	Material für Trauergänge	207
6.1	Trauer ist kein Spaziergang	207
6.2	Trauer unter die Füße nehmen	209
6.3	Pilgern auf den Spuren von Jakobus dem Älteren	210
6.4	Meine Wunden – mein Mut	213
7	Empfohlene Grundausstattung für Begleitungen – Materialliste	216
7.1	Tür	216
7.2	Baum	217
7.3	Regenbogen	219
7.4	Herz	220
7.5	Brunnen	221
7.6	Klangschale	223
7.7	Perlen	224
7.8	Träne	225
7.9	Stein	226
7.10	Boomerang	227
8	Musik in der Trauerbegleitung	228
9	Netzwerke – virtuell und analog	231
10	Trauer bei Muslimen – Was Trauerbegleiterinnen und Trauerbegleiter wissen sollten	233
10.1	Eigene Prägung	234
10.2	Was folgt daraus für eine Trauerbegleitung durch Nicht-Muslime?	235
11	Literaturverzeichnis	239
12	Stichwortverzeichnis	244
13	Rechtenachweis	246
	Danke	248
	Der Autor	248

Vorwort

Trauernde kann man nicht, muss man aber auch nicht therapieren. Die Trauer selbst ist ihre Therapie. Trauernde verarbeiten das traumatische Erlebnis eines herben Verlustes auf je eigene Weise. Die Aufgabe einer Trauerbegleitung ist es, sie – wie der Name schon sagt – zu »begleiten«. Das heißt nicht, nebenherzulaufen oder eine Richtung vorzugeben, sondern »mitzugehen«, zuzuhören, aber aktiv. Also einzugehen auf die Trauernden, bei ihnen zu stehen und sie dabei zu leiten, ihre eigene Kraft zu stärken und sie zu stützen, wenn sie wanken. Die Trauernden sollen sich gehört, in ihrem Schmerz oder ihrer Wut ernst genommen fühlen. Sie sollen Partner für den Trauerbegleiter oder die Trauerbegleiterin sein – und er/sie für sie. Eine solche Art der Begleitung ist »resonant« – man kann sie auch »kommunikativ« oder »kooperativ« nennen oder »liebepoll«, weil in diesem Verhalten wesentliche Faktoren der Liebe wirken: das Miteinander-Schweigen, die Zuneigung und das Auf-den-anderen-Eingehen.

Deshalb hören wir am Anfang des Buches Trauernden zu, wie sie ihren Schmerz, ihr Verlassen- und ihr Zerrissensein formulieren. Sie sagen uns, was sie empfinden. Das zu verstehen, ist der erste Schritt in einer resonanten Beziehung. Sie sagen uns auch, wie sie versuchen, aus dem Trauma, das sie durch den Tod eines geliebten Menschen erlitten haben, wieder herauszufinden; welche Wege und Irrwege sie gehen, erfahren wir dabei ebenfalls.

Diese Vielfalt von individuellen Schicksalen und Erlebniswelten kommt uns leicht wie ein Dschungel vor, in dem wir, die wir helfen wollen, vielleicht verloren sind. Wir brauchen deshalb einen Überblick über die Strukturen der Trauer und über ihre Phasen. Und wir müssen nicht nur hören, sondern auch verstehen. Hierbei helfen uns psychologische Deutungs- und Therapiekonzepte:

- Die Kommunikationswissenschaft zeigt uns, wie gelingende Kommunikation geht.
- Das von Hartmut Rosa entdeckte Geschehen der »Resonanz« vertieft diese allgemeine Einsicht. Ein Kapitel entwickelt Resonanz als »ge-

lingende Weltbeziehung« und weist damit über den Zweck des Buches sogar hinaus auf eine Form des Lebens, in dem es »einmal gut werden kann«.

- Resonanz als Verfahren ermöglicht es der Trauerbegleitung, erfolgreiche Verarbeitungsstrategien anzustoßen, die in der Stresspsychologie und Traumatherapie als »Coping« bezeichnet werden, d. h. als Bewältigungsformen für stark belastende traumatisierende Erlebnisse.
- Gegen Freuds »Tiefenpsychologie« hat sich die »Höhenpsychologie« von Viktor Frankl, die auch »Logotherapie« genannt wird, etabliert. Frankl, selbst dem KZ entronnen, entkommt der Verzweiflung durch Selbsttranszendenz und Selbstdistanzierung und durch die Orientierung am Sinn, die das Trauma nicht entfernt, sondern bewältigt: »Trotzdem Ja zum Leben sagen«, wie sein vielleicht bekanntestes Buch lautet.
- Selbstwirksamkeit, das nächste Kapitel, meint, das Leben wieder als selbstgewirkt spüren können und nicht nur als erlitten, also als sinnvoll und nicht mehr als sinnlos. Eng verwoben ist sie mit der Resilienz und mit einem nicht nur theologisch zu fassenden Begriff von »Spiritualität«.

Im sich anschließenden und auf diesen Theorien aufgebauten Praxisteil formuliert das Buch Techniken des resonanten Hörens, Wanderwege und Stationen des individuellen Trauerns, bis hin zu Trauer-spaziergängen und Trauercafés. Dabei liegt ein besonderer Akzent auf dem therapeutischen Schreiben – etwa von Erinnerungen oder einfachen Gedichten – als einer Form der Verarbeitung von Traumata, aber auch als Lösungsansatz oder einfach als Türöffner für ein lösendes Gespräch. Das verschiedenen Trauerthemen zugeordnete Material bietet Ihnen Vorschläge und Gedanken für Ihre Begleitungen.

1 Was ist Trauer?

Spontan greifen wir ins Bücherregal. Da muss doch was stehen. Oder wir schalten das Internet ein. Wir suchen Hilfe in den Wissensspeichern unserer Gesellschaft. Wir finden dort einen ersten, recht kurzen, geballten Text als Antwort auf unsere Frage. Mehr aber zunächst nicht. Starten wir mit dem ersten Fund!

Von Arnold Langenmayr stammt die Definition, Trauer bezeichne »alle gefühlsmäßigen Reaktionen auf den Ausfall von Bezugspersonen wie z. B. den Verlust des Ehepartners«.¹

Aus persönlichen Erfahrungen in meinen Trauerbegleitungen habe ich gelernt, dass der Tod eines engen Angehörigen viele Menschen schwer belastet. Vor allem, wenn sie sich nicht verabschieden konnten oder wenn der Tod durch Suizid oder Unfall eintrat. Besonders diejenigen leiden heftig, die sich die Schuld selbst zuschreiben oder von anderen mit Vorwürfen eingedeckt werden. Sie fragen sich: Warum habe ich nichts bemerkt? »Warum« bleibt die zentrale Frage. Wer zeitgleich einen anderen Lebenschnitt erleidet, kommt oft nicht zum Trauern oder verdrängt das Geschehene.

Erlernte Hilflosigkeit hindert andere am Trauern. Sie stellt sich ein, wenn eine Ehepartner- oder Eltern-Kind-Beziehung so eng war, dass Personen ihre Selbstständigkeit verloren haben. Ohne den gestorbenen Partner fühlen sie sich alleingelassen und hilflos. Sie sind unfähig, den Verlust zu verarbeiten – zumindest fühlen sie sich so.

Trauer ist keine Krankheit, die zu überwinden wäre, sondern ein Prozess, den Verlust zu verarbeiten und zu bewältigen – so sieht das auch der Deutsche Hospiz- und Palliativverband (DHPV). Dessen Handreichung »Kulturen der Trauer« stellt drei Punkte heraus:

- »Trauer bietet Lösungen (biologische, kulturelle, soziale und religiöse/ spirituelle Aspekte)

¹ Aus: Lexikon der Psychologie: <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/trauer/15721>

- Trauer geschieht in der Vielfalt individueller Reaktionen und sozialer Prägungen
- Begleitung in der Trauer bedarf einer kultursensiblen, inter- und transkulturellen Ausrichtung (Folgerungen für die Praxis und Fortbildung)«. ²

Spätestens seit J. William Worden sprechen wir von »Traueraufgaben« (mehr dazu im Kapitel 3.1 »Trauerphasen«). Damit stellen wir die individuelle Bearbeitung der Trauer in den Fokus. Sie erfolgt in Phasen, die aber nicht als chronologische Reihe wie vorherbestimmt aufeinander folgen, sondern mal so, mal so ablaufen. Die Idee der Trauerphasen ist und bleibt deshalb für Trauerbegleiter als Orientierung nützlich.

Auf den Tod der Partnerin oder des Partners folgen recht häufig körperliche und psychische Einschränkungen. Genannt werden Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, Schlaflosigkeit, innere Unruhe, Verkrampfungen, Essstörungen wie ungehemmter Appetit oder Appetitlosigkeit, Schwindelgefühle, Angstattacken mit Schweißausbruch. Fehlende Konzentration äußert sich darin, eine Lektüre schnell zur Seite zu legen, einem Gespräch nur kurzfristiger als früher folgen zu wollen und zu können. ³

Diesen »Nebenwirkungen« zu begegnen, ist Teil unserer Aufgabe. Klappen wir die Bücher zu! Gehen wir nach draußen! Fragen wir Betroffene! Lassen wir Trauernde selbst berichten, wie sie diese Zeit empfunden haben.

Ursula erinnert sich: »Anfangs Achterbahn, dann Labyrinth. ›Roboterhaftes‹ Agieren in Beruf und Versorgung der Kinder oder vielleicht besser ›zwanghaftes Funktionieren‹ im Alltäglichen bei gleichzeitiger Lähmung für alles, was selbst kleinste Entscheidungen erfordert. Sprunghafter Wechsel, sobald etwas ›Luft und Zeit‹ übrig ist, zu lähmender Müdigkeit. Frieren / Frieren / Frieren (unabhängig von Raum- oder Außentemperatur), Schlafstörungen / Verlust-(Angst-)Träume und

2 Die Broschüre kann heruntergeladen sowie in gedruckter Form über info@dhpv.de bestellt werden: <https://www.dhpv.de/news/kulturen-der-trauer.html>

3 Ergebnis von Gesprächen mit Trauernden bei einem Trauergang. Vgl. Material für Trauergänge 6.4: Station 2.

pflichtmäßige Teilnahme an gesellschaftlichem Zusammentreffen mit anderen Paaren mit urplötzlichem Erfrieren einer Körperhälfte.

Körperliches Unwohlsein (Kopfschmerzen / Übelkeit), wenn besondere Jahresdaten sich nähern (das Körpergedächtnis ist besser, ahnt früher als das kalendarische Bewusstsein, das dann als Erklärung greift: Hochzeitstag / Geburtstag / Todestag).«

»In der Trauer steckt auch Fassungslosigkeit, ein Nicht-wahrhaben-Wollen des Verlustes, eine sehr große Traurigkeit«, sagt Susanne. Trauer ist, »wenn die Seele Trauer trägt«, meint Eva. Ursula drückt es so aus: »Wenn die Seele aus dem Gleichgewicht kommt nach einem schweren Verlust. Trauer ist, plötzlich herausgeworfen zu werden aus der Normalität.« Und Monika: »Ein Herausgerissensein aus meinem vertrauten Leben, verbunden mit vielen schmerzhaften Gefühlen.«

Ulli, der seinen jüngeren Bruder einige Jahre während dessen Krankheit begleitete, erzählt es so: »All die vielen Schubladen in meinem Kopf sind wie bei einem Apothekerschrank herausgerissen, entleert, auf den Kopf gestellt.« Jede Ordnung ist verschwunden.

Ein herber Verlust steht am Anfang. Das kann eine Trennung mit Liebeskummer sein, ein Scheitern in einem angestrebten Beruf oder einem anderen Lebenssinn, der Tod eines geliebten Menschen. Für uns als Trauerbegleiter ist es das: der Tod. Er kommt plötzlich oder wie ein Unheil, das sich lange ankündigte, auf die Überlebenden zu und trifft sie mit Wucht, entwirrt sie, wirft die Seele aus dem Gleichgewicht, stößt sie aus dem normalen Leben, traumatisiert sie.

Dass wir einen solchen Schock erleben, wenn eine nahestehende Person weggeht oder stirbt, ist der Preis für die Tatsache, dass wir soziale Wesen sind. Auch andere Primaten, aber nicht nur sie, erleben einen solchen Verlust intensiv und trauern. Allen höheren sozialen Wesen ist gemeinsam, dass sie eine Bindung zu anderen auch aufrechterhalten, wenn diese aus dem Blickfeld verschwinden.⁴ Trauer ist sozusagen eine »Nebenwirkung« dieser sozialen Fähigkeit.

Wen der Verlust trifft, wird häufig emotional stumm und taub, will es nicht glauben, erstarrt im Schmerz. Oder bricht aus wie ein Vulkan in

4 Vgl. H. Znoj: Trennung, Tod und Trauer.

der Wut auf das böse Schicksal. Verzweiflung, Schmerz und Wut gehen dann Hand in Hand. Die Lebensfreude er stirbt. Die Seele erfriert. Der trauernde Mensch zieht sich häufig zurück, kapselt sich ab, verliert die Bindung an sinnstiftende, soziale Beziehungen. Er gerät in eine stumme, kalte, widerwärtige Weltbeziehung.

In der Trauer verarbeiten wir dieses Trauma. Das tun wir aber schon mit den Wutausbrüchen, dem Weinen, dem Stummwerden. Das sind nicht Zeichen einer Krankheit, welche durch die Trauerarbeit behandelt wird, sondern das sind Elemente der Trauerarbeit. Noch deutlicher spricht sich Winfried Hardinghaus, der Vorsitzende des DHPV, gegen die Deutung der anhaltenden Trauerstörung als eigenständige psychische Störung aus.⁵ Trauern heißt, die Trennung vom geliebten Menschen, Tier, Ding oder Lebensziel zu bewältigen.

»Trauer ist für mich so etwas wie ein Lernen zum Loslassen«, sagt Susanne, die ich von einer Begleitung her kenne, »oder etwas anders ausgedrückt: der Umgang mit einem Verlust.«

Karin fordert zuversichtlich: »Es gibt keine richtigen und keine falschen Wege. Nur vergraben sollten wir uns nicht in der Trauer. Dann ersticken wir, sterben wir selbst ab. Es muss einen Ausweg aus der Trauer geben, damit sie nicht dauernd unser Leben zudeckt«. Bei dieser Verarbeitung der Trauer kommt den Begleitenden eine wichtige Aufgabe zu. Die Gleichzeitigkeit von Erleichterung über das Ende des schmerzvollen Leidens beim geliebten Menschen und die tiefe Trauer über den Verlust bemerkt Anita.

Aktive Bewältigung beginnt mit Nachdenken und Reden. »Trauer ist für mich ... auch ein Weg der Reflexion, der Verwandlung und des Neubeginns« (Monika). Viele Betroffene sprechen von der Trauer als einem Lernprozess.

»Ich glaube daran, dass ich es zum größten Teil selbst in der Hand habe, auch aus dieser Situation das Beste zu machen und mich von den größten Schwierigkeiten nicht unterkriegen zu lassen. Ich meine, dass

5 Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat dazu einen Vorstoß unternommen bei ihrer Überarbeitung der Klassifikation psychischer Störungen (ICD 10, Kapitel V). Mit der konkreten Bedeutung der Trauerbegleitung für die tägliche Arbeit der Hospizvereine befasst sich Christian Metz in seinem Beitrag »Seelenschmerz und Trauer – Störfall oder Ressource?«.

dieser emotionale Prozess nach dem Tod eines liebenden Menschen durchlebt werden muss, um zu verstehen, was der Tod / Verlust / Verzicht eigentlich bedeutet. Durch das Durchleben der Trauer bin ich nachdenklicher geworden und habe eine andere Sicht auf das Leben entwickelt. In meinem Kopf ist häufig der Gedanke: ›Das Leben ist kurz, lebe jeden Tag, als wenn es der letzte ist!‹ Das sagt Christiane. Und daran knüpfe ich in diesem Buch an. In ihm stehen Nachdenken und Reden im Vordergrund: Kommunikation als Weg, die Versteinigung oder das Erfrieren und die Vereinsamung zu lösen. Wieder resonant werden zu können. Aus einer stummen in eine lebendige Weltbeziehung zu treten oder zurückzukehren. Wegen ihrer Bedeutung als Leitidee steht die »Resonanz«, das Konzept, das Hartmut Rosa entdeckt hat, im Zentrum der Trauerbegleitung, wie ich sie Ihnen vorstellen möchte.

2 Was heißt Trauerbegleitung?

Die moderne Psychologie ist der Überzeugung, »dass das Erleben eines Verlustes in die persönliche Welt ›eingebaut‹ werden soll. Der Verlust soll akzeptiert werden und es kann dem oder der Trauernden selbst überlassen werden, wie stark die Beziehung zur verstorbenen Person aufrechterhalten bleibt.«⁶ Die »abgetrennte«⁷ Person ist und bleibt im Trauernden – mehr oder weniger stark – über den Tod hinaus gegenwärtig.

Hier setzt die Trauerbegleitung an. Sie will die Trauer lebbar machen, d. h. die verstummten Trauernden wieder resonant werden lassen, sie wieder ins Leben integrieren und öffnen für alte und neue Beziehungen. Sie begleitet die Trauernden auf den verschlungenen Pfaden ihrer Auseinandersetzung mit dem Verlust.

Sie hat dabei keine Marschtabelle oder Wanderoute im Gepäck. Die Vorstellung, es gebe feste Phasenabläufe der Trauer, ist passé. Realistischer ist die Vorstellung einer spiralförmigen Bewegung wie bei Ruthmarijke Smeding (dazu mehr im Kapitel »Trauerphasen«) oder eines Oszillierens zwischen rückwärts- und vorwärtsgerichteten Verarbeitungsfomen, wie sie Margaret Stroebe und Henk Schut beschreiben.⁸

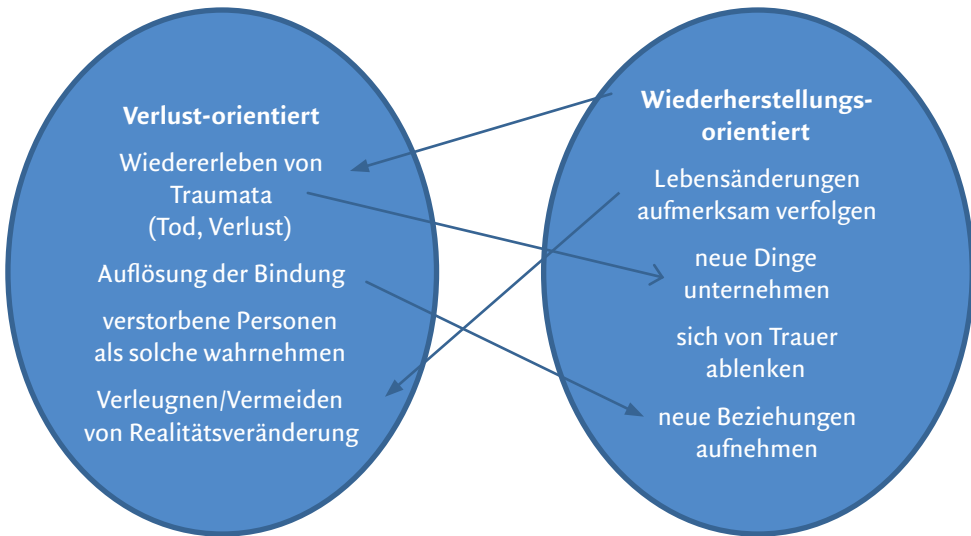
Es gibt keine »richtigen« Formen der Trauer. Gemeinsam ist aber allen Arten zu trauern, dass sie den Verlust wahrnehmen und die gestorbene Person in die eigene Biografie einbauen, mitnehmen in die Zukunft. Und dass sie sich dieser Zukunft wieder öffnen, neue soziale Bindungen eingehen und sich von der Last der Trauer befreien, ohne dass sie völlig endet. So ist es jedenfalls in unserer Kultur, aber auch in anderen, welche die Ahnen ins eigene Leben integrieren. Die Trauerbewältigung, im Englischen »Coping«, ist ein Lernprozess der Verarbeitung und des Neuwerdens. Wir sind also »Lernbegleiter« auf diesem Weg. Das ist unsere Aufgabe.

6 H. Znoj: Trennung, Tod und Trauer. S. 20 der PPT.

7 Ebd., S. 37.

8 M. Stroebe / H. Schut: The Dual Process Model of Coping with Bereavement. Abb. 1 nach S. 213.

Abbildung 1 Das duale Modell der Trauerbewältigung



Grafik: Peter Rörsch nach Stroebe und Schut

Mitunter gelingt die Verarbeitung des Traumas nicht und die Trauer wird selbst traumatisch, krankhaft. Der Schmerz wird chronisch, der/ die Trauernde verbittert, seine/ihre Identität bricht oder bröckelt, das Leben erscheint sinnlos. Der Mensch verzweifelt, verliert die Hoffnung – wie die lateinischen Sprachen das schön sichtbar machen, die »Verzweiflung« als »Ent-Hoffnung« übersetzen: desperatio (lateinisch), disperazione (italienisch), desesperación (spanisch), desespero (portugiesisch), désespoir (französisch). Dann endet unsere Aufgabe und die der Psychotherapeuten beginnt.

Wenn Sie den Wunsch spüren, selbst Trauernde zu begleiten, lassen Sie sich auf etwas sehr Anspruchsvolles und etwas sehr Erfüllendes ein. Beim Zuhören und Erzählen stellt sich das ein, was ich mit Hartmut Rosa »Resonanz« nenne. Wie bei einem Musikinstrument gibt es Klänge, Töne, Zwischentöne zu hören vom jeweils anderen, weil wir uns einlassen und aktiv zuhören. Das Wort von den Klangfarben deutet an, dass es noch mehr sein kann als nur ein Sinnesbereich. Durch die Zurückhaltung unsererseits schaffen wir Raum und Zeit für Trauernde, von sich und ihrem Verlust mit allen Sinnen zu erzählen.

Mir ist es über die Jahre meiner Begleitungen immer klarer geworden, wie wichtig es ist, in ein Gespräch absichtslos zu gehen und zu erkennen, was gerade nur heute ansteht. Der rote Faden zeigt sich auch dann, wenn die oder der Begleitete selbst zunächst nicht zu wissen glaubt, was thematisch unter den Nägeln brennt.

Abbildung 2 Der rote Faden



Grafik: Petra Rörsch

Dennoch bin ich vorbereitet und habe Material bei mir, das dann zum Einsatz kommt, wenn der rote Faden nicht erkannt wird. Ich sehe keinen Widerspruch zwischen diesen beiden Schritten. Auch wenn eine Rettungssanitäterin oder -ärztin mit dem Hubschrauber zu einem Unfallort unterwegs ist, kennt sie lediglich grob die Umstände, die Beteiligten, die Situation vor Ort. Sie muss mit allem rechnen und sie weiß das, sie kennt sich aber selbst und ihre Fähigkeit, auf Unerwartetes angemessen und hilfreich reagieren zu können. Und sie hat die wichtigen Hilfsmittel parat, die sie situationsangemessen einsetzen kann, wenn sie sie braucht.⁹ Die Trauerbegleitung darf dabei unter keinen Umständen das Gefühl von Zeitdruck aufkommen lassen und unter keinen Umständen Vergleiche zwischen Trauernden ziehen, weder verbal noch nonverbal.

Kommen wir nun zu den Hilfsmitteln der »Rettungssanitäterin« – den Bausteinen der Trauerbegleitung. Sie liegen wie in einer Lego-Kiste bereit, dort eingebaut zu werden, wo sie am besten zur begleiteten Person und deren Situation passen.

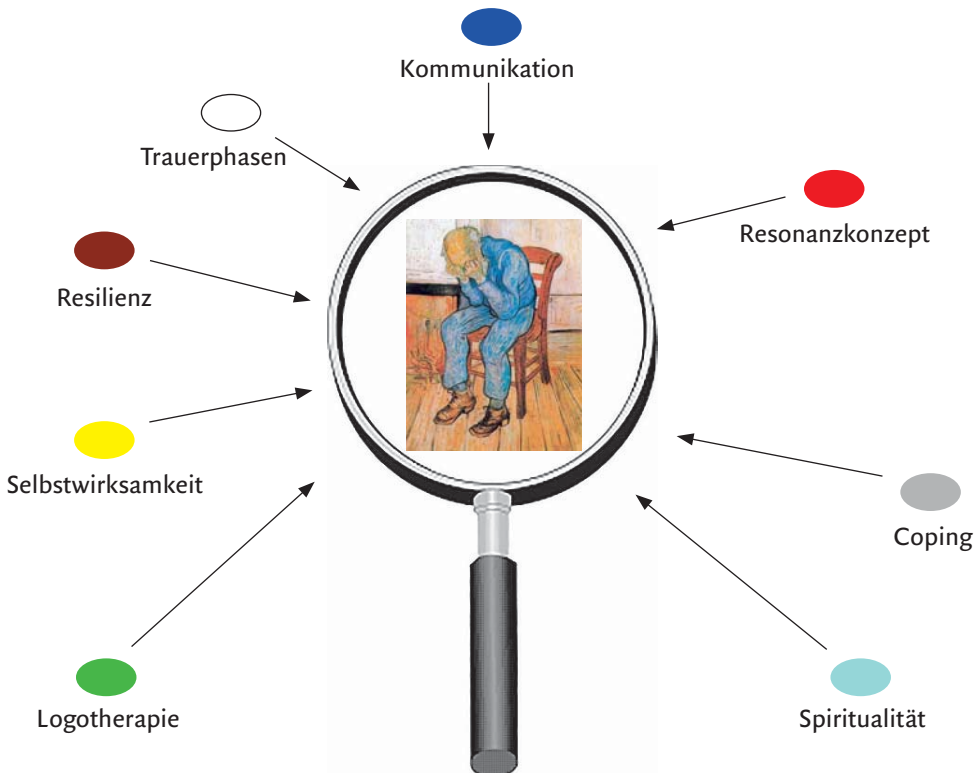
Wie Begleitung gelingt, hängt davon ab, ob wir es schaffen, Resonanz zu erzeugen. Dafür müssen wir menschlich gerüstet sein, aber auch theoretisch reflektiert. Öffnen wir nun den Werkzeugkasten der Theorie zu resonantem Begleiten.

⁹ Zur Trauerbegleitung in Krisen z.B. N. Mucksch: Das Erleben der Corona-Einschränkungen; K. Onasch: In den Krisen; U. Dobrowolny: Trauer und Trauma nach der Flut.

3 Theorie – Bausteine/Perspektiven

Sie können die nachfolgend angebotenen Theorien wie Bau- oder Legosteine benutzen, um Ihr Begleitgebäude zu errichten. Und wie bei dem Bauen mit Legosteinen werden Sie bestimmte Steine einsetzen und andere zur Seite legen; manche werden sofort verbaut, der Wert anderer ergibt sich erst beim Bauen selbst. Manche bleiben liegen. Oder Sie nutzen sie wie Aussichtspunkte, von denen aus Sie auf die Trauer schauen: Perspektiven des Verstehens und Handelns.

Abbildung 3 Theoretische Modelle



Grafik: Heinrich Richard Schmidt

3.1 Trauerphasen

Wenn wir Trauernde resonant begleiten wollen, müssen wir uns einlassen auf ihre aktuelle Situation, die Trauerphase, in der sie sich befinden. In der Trauerforschung distanziert man sich seit Jahren von einer mehr oder weniger festen Abfolge von Trauerphasen und lehnt sich stattdessen eher an das Modell der Traueraufgaben an. Dennoch stelle ich Ihnen einige dieser Phasenmodelle vor, weil sie uns Orientierung geben können über den Verlauf der Trauer. Wir nutzen sie beschreibend und nicht vorschreibend. Denn obwohl ich durch meine vielen Begleitungen erfahren habe, dass sich alle Trauerprozesse in ihrem Verlauf unterscheiden und es keine stets genau passenden Landkarten gibt, ist es hilfreich, einige Modelle zu chronologischen Trauerphasen zu kennen. Unerheblich, von wie vielen Phasen die einzelnen Autorinnen und Autoren ausgehen – sie alle haben ähnliche Grundgedanken. Am Anfang stehen die Verlusterfahrung und ihre Akzeptanz, gefolgt von verschiedenen intensiven Trauerprozessen; am Ende wird von Wiederbeginn, Neubeginn, Integration gesprochen. Die Unterschiede der Modelle zeigen sich lediglich in der Begrifflichkeit, der Anzahl der Prozessstufen, der angenommenen Dauer, der Flexibilität und der Dynamik.

Die in Deutschland sehr bekannte Trauerbegleiterin Chris Paul bietet ebenfalls eine eigene Begrifflichkeit an mit ihrem »Kaleidoskop«.¹⁰ Nach Zeitabständen der Trauer unterteilt (die ersten Wochen, das erste Trauerjahr, die weiteren Trauerjahre ...), schreibt sie von sechs Prozessen: überleben, Wirklichkeit begreifen, Gefühle, sich anpassen, verbunden bleiben und einordnen. Sie werden bei der Lektüre zahlreiche Aufgaben für Trauernde finden, die sie »Trittsteine« nennt.¹¹ Diese Trittsteine sind das hilfreiche Pendant zu den vielen Stolpersteinen, Steinen des Anstoßes in der Trauer. Daraus lassen sich in der Begleitung Denkanstöße entwickeln.

10 Obwohl ihr Ansatz sich an Trauernde wendet, empfehle ich auch Begleitenden einen Blick in das Buch oder in den Internetauftritt: www.trauerkaleidoskop.de.

11 Ch. Paul: Ich lebe mit meiner Trauer, S. 152 u. ö.

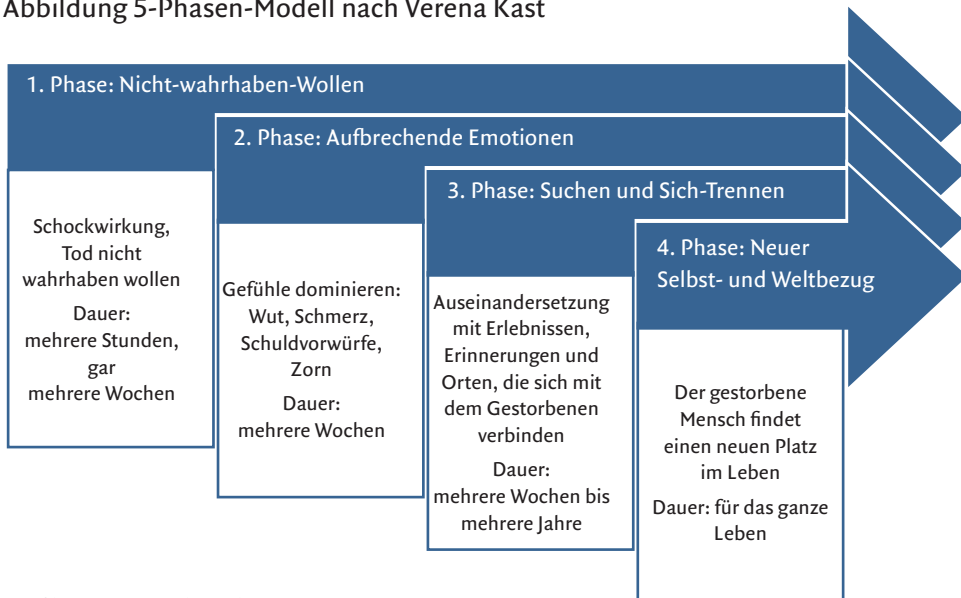
Unter den Phasenmodellen ist dasjenige von Verena Kast besonders weit verbreitet. Sie lehnt sich stark an das 5-Phasen-Modell von Elisabeth Kübler-Ross an (Leugnen/Verdrängung, Wut, Verhandlung, Verzweiflung, Akzeptanz). Kast unterscheidet jedoch vier Stufen in ihrem Trauerprozessmodell, die einander ablösen:

Abbildung 4 Trittsteine



Bild: Markus Wegner

Abbildung 5-Phasen-Modell nach Verena Kast



Grafik: Peter Rorsch nach V. Kast

Wie Verena Kast geht auch J. William Worden von einem klaren Ablauf des Trauerns aus, geht noch einen Schritt weiter und spricht von Traueraufgaben. Auch Wordens Konzept ist nur nützlich, wenn es nicht als starres Korsett gesehen und dem Trauernden übergestülpt wird.

Die Traueraufgaben nach Worden lauten:

- Aufgabe I: Den Verlust als Realität akzeptieren.
- Aufgabe II: Den Schmerz verarbeiten.

- Aufgabe III: Sich an eine Welt ohne die verstorbene Person anpassen.
- Aufgabe IV: Eine dauerhafte Verbindung zu der verstorbenen Person inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben finden.¹²

Für uns ist der Versuch von Ferdi Schilles hilfreich, die Traueraufgaben nach Worden tabellarisch darzustellen.¹³ Zusätzlich zu den vier Phasen mit Erläuterungen nennt er auch Schwierigkeiten, welche die jeweilige Realisierung der Aufgabe be- oder sogar verhindern können.

Abbildung 6 Die vier Traueraufgaben nach Worden

Aufgabe	Erläuterung	Wie sich Schwierigkeiten zeigen
die Wirklichkeit des Verlustes annehmen	akzeptieren, dass ein Wiedersehen mit dem/der Verstorbenen in diesem Leben nicht möglich sein wird	<ul style="list-style-type: none"> • den Verlust leugnen • Gegenstände des/der Verstorbenen unangetastet lassen («Mumifizierung«) • nach dem Verstorbenen rufen oder mit ihm sprechen • den Verstorbenen entwerten z. B. »Er war ja ohnehin kein guter Vater.« • »selektives Vergessen« guter Erinnerungen oder Erfahrungen • Wahnvorstellungen
den Schmerz der Trauer durchleben	sich dem Schmerz des Abschiednehmens stellen dem Schmerz Ausdruck verleihen	<ul style="list-style-type: none"> • Flucht in die Empfindungslosigkeit • den Schmerz leugnen, schnell zur Tagesordnung übergehen • den Schmerz aus Wut gegen andere richten • nach Schuldigen suchen • Rastlosigkeit und Aktionismus
sich an eine Realität gewöhnen, in der der Verstorbene fehlt	das Alltagsleben und Aufgaben neu organisieren	<ul style="list-style-type: none"> • an alten Strukturen festhalten • Dinge brachliegen lassen, die erledigt werden müssen • verharren und sich festbeißen in Erbschaftsauseinandersetzungen
dem Verstorbenen einen neuen Platz geben und das Leben nach vorn ausrichten	dem Verstorbenen einen angemessenen Platz zuweisen sich dem Leben und neuen Beziehungen zuwenden	<ul style="list-style-type: none"> • Idealisierung des Verstorbenen • sich weigern, unerfüllt gebliebene Erwartungen an den Verstorbenen aufzugeben • den Nachlass nicht endgültig regeln wollen, Fragen offen lassen

Tabelle: Ferdi Schilles¹⁴

12 J. W. Worden: Beratung und Therapie in Trauerfällen, S. 45–58.

13 Vgl. F. Schilles: Männertrauer erschließen, S. 174.

14 Ebd., S. 94.

»Trauer erschließen. Eine Tafel der Gezeiten« von Ruthmarijke Smeding und Margarete Heitkönig-Wilp steht für einen radikalen Wechsel der theoretischen Annahmen. Waren es vorher stets psychotherapeutische Ansätze, so geht Smeding von der Annahme aus, Trauer sei ein intersubjektiver Vorgang.

Mich hat ihre bildhafte Sprache fasziniert, mit der sie die Trauerarbeit beschreibt, weil die darin angesprochene Symbolik schon seit langem, wenn nicht schon immer in der Trauerarbeit eingesetzt wird (mehr dazu in Kapitel 7).

Zentral ist für Smeding das Bild der Gezeiten: Sie kommen und gehen, es gibt ein Auf und Ab. So kommt und geht die Trauer, schwillt an und ebbt ab. Sie ist nie endgültig vorbei, kehrt wieder zu einer anderen Zeit, sie trifft einen Menschen an, dessen Trauer sich geändert hat. Denn der Trauerprozess ist kein Kreislauf, sondern eine Spirale – der zweite Leitbegriff Smedings.

Am Anfang steht bei ihr die sog. *Schleusenzeit*: »Das Konzept der ›Schleusenzeit‹ umfasst die (chronologische) Zeit zwischen Tod und Beerdigung ...«. ¹⁵ Der Begriff steht für die völlige Lageveränderung des Trauernden, die ihn sachlich und stimmungsmäßig vom Früher trennt, in das es kein Zurück mehr gibt. Während der Schleusenzeit ist der Tote noch da, aufgebahrt. Abschiednehmen ist möglich. Erst mit der Bestattung ist diese Chance vorbei; der Ehemann wird zum Verstorbenen, die Frau zur Witwe. Was in dieser Zwischenzeit getan wird, kann die Trauer prägen und das Leben als Hinterbliebene bestimmen. Obwohl die Autorin sich nicht konkret zu den Aufgaben einer Begleitung in dieser Zeit äußert, erkennt sie deren Einmaligkeit und rät den von ihr so genannten »Schleusenzeitwächtern«, die Trauernden gut zu loten. Ein solcher Lotse sollte wissen, dass Versäumtes nach der Bestattung nicht mehr nachzuholen ist. In der Schleusenzeit ist der gestorbene Mensch noch als direktes Gegenüber da und muss nicht erinnert werden. Sie ist einmalig im Gegensatz zu den anderen (Ge-)Zeiten. Trauernde durchleben die Schleusenzeit nur einmal. Selten sind wir als Begleitende oder Lotsen in dieser Zeit dabei, außer als Krankenhausbe-

15 R. Smeding: Trauer erschließen, S. 148.

dienstete, Seelsorger oder im Notfalldienst.

»Die *Januszeit* ist die Zeit zwischen dem ›Vorher‹, in dem du noch da warst, und dem Jetzt, in dem du fehlst ... auffällig ist in dieser Zeit das Hin und Her zwischen ›Vergangenheit‹ und ›Zukunft‹ oder zwischen ›Vorher‹ und ›Nachher‹« (Ruthmarijke Smeding).¹⁶ Janus aus der römischen Mythologie ist ein doppelköpfiger Gott, der in zwei Richtungen schaut.

Er ist der Beschützer des Hauses und besonders der Türschwelle. Er steht für Anfang und Ende, für Vorher und Nachher, für Vergangenheit und Zukunft. Da das Symbolhafte der Tür, die vom Menschen geöffnet oder geschlossen werden kann, in der Trauerarbeit sehr gut passt, können Sie die Trauernden fragen, was jene mit »Januszeit« und »Tür« assoziieren.

Die *Labyrinthzeit*: Ein Labyrinth ist kein Irrgarten. Es hat ein Zentrum, dem man mal nahe ist und mal fern.

Abbildung 8
Schema des Labyrinths von Chartres

Es steht für das Leben. Es steht auch für einzelne Phasen – wie die Trauer. Es muss durchlaufen werden, um das Ziel zu erreichen: Ichfindung, Wiedereingliederung ins Leben, neuer Sinn. Es gibt aber keinen direkten Weg. Er ist lang, verschlungen, mal scheint das Ziel fern, mal zum Greifen nahe. Der/die Trauernde

Abbildung 7 Der Januskopf



Abbildung: Wikimedia Commons



Abb.: Wikimedia Commons / Ssolbergj

¹⁶ Ebd., S. 206.

muss dem Weg vertrauen und sich in Bewegung setzen, um selber aus der Erstarrung herauszukommen und beweglich zu werden, lebendig.¹⁷

Die *Regenbogenzeit*: Der Regenbogen ist mit der Erde verbunden und himmlisch zugleich. Viele Religionen verwenden ihn als Symbol, z. B. die christliche. Sie sieht darin den Bund zwischen den Menschen und Gott nach der Sintflut versinnbildlicht. Lebensfreude und Wiederfindung von Verlorenem verspricht der Regenbogen ebenfalls.

Abbildung 9 Regenbogen



Foto: Imke Wiese

»Es ist eine wichtige und neue Erfahrung, dass Lachen weder der geliebten Person noch einem selber schadet.«¹⁸ Freude und Glück empfinden wir mit dem ganzen Leib und der ganzen Seele, körperlich – und zugleich sind sie Himmelskinder, göttlich. Sie »wieder zu finden«, verknüpft uns mit der Vergangenheit im »wieder« und verbindet uns mit der Zukunft, die sie uns eröffnet in neuen Beziehungen: wie der Regenbogen zweimal die Erde berührt.

Wie radikal hoffnungsvoll Smeding ihr erprobtes Begleitungsmodell einschätzt, verdeutlicht der Satz: »Das Loch, in das ich fiel, wurde zur Quelle, aus der ich lebe ... Das Loch verwandelt sich auf diesem Weg mit vielen Veränderungen zu einer der Quellen, die bleiben werden.«¹⁹ Der Nutzen aller dieser Phasenmodelle liegt darin, vorstellbar zu machen, wo der Trauernde zurzeit steht. Aus einer Draufsicht wie aus einem Leuchtturm lassen sich dann passende Fragen und die Art

Abbildung 10 Leuchtturm



Grafik: Petra Rörsch

17 Vgl. ebd., S. 207ff.

18 Ebd., S. 268.

19 Ebd., S. 141.

und Weise der Begleitung ableiten. Zusätzlich schaffen sie professionelle Distanz und geben Orientierung. Sie ermöglichen eine Betrachtung der Situation auf einer Metaebene und helfen durch ihre wissenschaftliche Absicherung.

3.2 Kommunikation

Man kann nicht *nicht kommunizieren* und wir können uns auch nicht *nicht verhalten*²⁰ Dieser Grundsatz der Kommunikation formuliert etwas, was wir alle schon erlebt haben. Sind wir mit Menschen im selben Raum, achten wir immer auf die übrigen Anwesenden, was diese sagen und tun; selbst dann, wenn sie stumm bleiben, bemerken wir, wie die anderen schauen, sich bewegen etc. Gleiches gilt umgekehrt für die anderen Anwesenden.

Auf den Menschen gegenüber konzentriert, empathisch, kongruent und mit uneingeschränkter Wertschätzung wollen wir sprechen und werden dabei unterstützt durch Carl R. Rogers in seinem Werk »Entwicklung der Persönlichkeit«.

Rogers geht davon aus, dass alle zwischenmenschlichen Beziehungen auf die gleiche Weise funktionieren, seien es therapeutische Beziehungen, Eltern-Kind-Beziehungen, Lehrer-Schüler-Beziehungen oder Führungsbeziehungen.

Seine hoffnungsvolle Grundhypothese lautet: »Wenn ich eine gewisse Art von Beziehung herstellen kann, dann wird der andere die Fähigkeit in sich selbst entdecken, diese Beziehung zu seiner Entfaltung zu nutzen, und Veränderung und persönliche Entwicklung finden statt.«²¹

Als Bedingung für diese Hypothese schreibt er: »Wenn ich eine Beziehung herstellen kann, die auf meiner Seite so charakterisiert ist: Authentizität und Transparenz, ich zeige mich in meinen wirklichen Gefühlen; warmes Akzeptieren und Schätzen des anderen als eigenständiges Individuum; Einfühlung, die Fähigkeit, den anderen

20 Vgl. P. Watzlawick u. a.: Menschliche Kommunikation, S. 50ff.

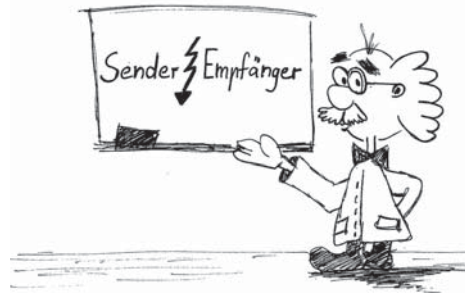
21 C. R. Rogers: Entwicklung der Persönlichkeit, S. 47.

und seine Welt mit seinen Augen zu sehen; dann wird der andere in dieser Beziehung Aspekte seines Selbst, die er bisher unterdrückt hat, erfahren und verstehen; finden, daß er stärker integriert ist und eher in der Lage sein, effektiv zu agieren; dem Menschen, der er sein möchte, ähnlicher werden; mehr Selbstständigkeit und Selbstbewußtsein zeigen; mehr Persönlichkeit werden, einzigartiger und fähiger zum Selbstausdruck; verständiger, annahmehbereiter gegenüber anderen sein; angemessener und leichter mit den Problemen des Lebens fertig werden können.«²²

Diese Sätze fordern Sie und mich als Begleitende auf, echt zu sein, und verbieten es, zu schauspielern, Mitgefühl zu heucheln. Zugegebenermaßen ist das eine harte Vokabel. Folgen wir Rogers, dann können wir allerdings auf der Grundlage von Empathie und Kongruenz Schätze beim Gegenüber fördern, von denen er oder sie selbst nicht wusste. Rogers schreibt aus einer extrem optimistischen und ermunternden Weltansicht heraus, der wir vertrauen können. Beim Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP) zum Beispiel werden seine Erkenntnisse mit einer anderen Begrifflichkeit aufgegriffen und damit bestätigt.²³

Grundsätzlich versuche ich, direkte Fragen zu vermeiden oder sie äußerst sparsam einzusetzen. Ich möchte kein Interviewer sein und nicht als ein solcher empfunden werden. Denn als Begleitender dringe ich weit vor in empfindliche Räume, in das Ich. Die Haltung des aktiv Zuhörenden löst meist von allein die Zunge des anderen. Darauf können Sie bauen, wenn Sie Stille aushalten.

Abbildung 11
Kommunikative Beziehung



Grafik: Andreas Rörsch

²² Ebd., S. 51.

²³ NLP spricht von Rapport und Pacing (vgl. E. R. Sawizki, NLP im Alltag, S. 94).