

Eva Terhorst
Das erste Trauerjahr

Eva Terhorst

Das erste Trauerjahr

Was kommt, was hilft,
worauf Sie setzen können

KREUZ



© privat

EVA TERHORST

war PR-Beraterin und wurde Trauerbegleiterin, nachdem sie zum zweiten Mal einen geliebten Menschen verlor. Sie lebt und arbeitet in Berlin.

Mehr Informationen:
www.trauerbegleiter.org



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

© KREUZ VERLAG
in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2015
Alle Rechte vorbehalten
www.kreuz-verlag.de

Umschlaggestaltung: Sabine Kwauka
Umschlagfoto: © shutterstock
Autorenfoto: © privat

Satz: de-te-pe, Aalen
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-61368-5

Inhalt

Einleitung	9
Kapitel 1: Nichts ist wie zuvor	12
Was geschah und was ist: Bestandsaufnahme	12
Was geht in uns vor?	18
Warum ist Trauer in unserer Gesellschaft kein natürliches Gefühl?	25
Affirmation	26
Kapitel 2: Die persönlichen Umstände der Trauer	27
Annehmen, was ist – annehmen, wie wir uns fühlen	27
Wie sind die Lebensumstände?	28
Affirmation	39
Kapitel 3: Wie ist der Alltag zu schaffen?	40
Wir schieben einen riesigen Berg vor uns her	41
Die Konfrontation mit Formalien und Gesetzen	42
Dem Chaos Struktur bieten	43
Wie geht es nach der Beerdigung weiter?	49
Die ersten Gehversuche	55
Affirmation	60
Kapitel 4: Selbstvorwürfe, Liebe und Streit	61
Schuld und Scham	61
Wut und Trauer	68
Doch die Liebe bleibt	70

Streit und Unmut in der Familie	72
Affirmation	76
Kapitel 5: Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche und Gedächtnislücken	77
Wenn Sie nicht gut schlafen können	78
Affirmation »Gedankenstopp«	81
Traumreise »Erholsamer Schlaf«	83
Wenn Sie sich nicht konzentrieren können	89
Wenn Sie vergesslich sind	90
Traumreise »Innere Ordnung«	91
Affirmation	92
Kapitel 6: Krankheit und Erschöpfung	93
Reaktive Depression / Anpassungsstörung	94
Was wir mit unserer Ernährung bewirken können	95
Erschöpfung	98
Bewegung in der Trauer	99
Schreiben zum Ordnen der Gedanken, Gefühle und Tage	101
Äußerlich anwendbare Hilfen	102
Traumreise »Du hast getan, was dir möglich war«	103
Affirmation	110
Kapitel 7: Die Sehnsucht nimmt überhand	111
Resilienz aufbauen	112
Trauerarbeit und ein Achtsamkeitstagebuch führen	114
Einen inneren Ort finden	116
Traumreise »Begegnung im Park«	117
Liebe in der Trauerzeit, wenn der Partner gestorben ist	122
Wenn die Trauer stockt	124
Affirmation	125

Kapitel 8: Trauerbegleitung und Psychotherapie	126
Angebote zur Begleitung von Trauernden	126
Suizidgedanken	131
Wie Sie für eine hilfreiche Trauerbegleitung für sich sorgen können	132
Affirmation	142
Kapitel 9: Der Todestag jährt sich zum ersten Mal	143
Der erste Todestag naht	144
Wie der erste Todestag begangen werden kann	146
Was sich noch bemerkbar macht	147
Trauerphasen	148
Affirmation	152
Kapitel 10: Wie geht es weiter?	153
Kreativität nutzen	155
Anderen helfen	156
Sich selbst neu definieren	157
Traumreise »Die Trauer tritt nun einen kleinen Schritt zurück«	158
Affirmation	159
Hinweis	159
Anmerkungen	160

Einleitung

Stirbt ein geliebter Mensch, trifft dies nahe Hinterbliebene mit unvorstellbarer Wucht. Das erste Trauerjahr ist für sie eine unendlich schmerzhaft Zeit. Mit diesem Buch möchte ich Betroffenen dabei helfen, das erste Trauerjahr zu verstehen und zu überstehen. Geduldig und einfühlsam mit sich selbst und dem überforderten Umfeld sein zu können und zu erfahren, dass das, was sie gerade durchmachen, viele erleben. Nichts wird den geliebten Menschen zurückbringen. Die Lücke wird immer klaffen, aber es gibt Erklärungen, die ein Verständnis für die eigene Situation und das eigene Handeln vermitteln. Kleine Schritte können dazu beitragen, wieder etwas mehr Boden unter die Füße zu bekommen; deshalb biete ich einen Wegweiser für die ersten zwölf Monate an.

Für Betroffene: Es ist Ihr erstes Trauerjahr, wahrscheinlich das erste Mal, dass Sie eine Ihnen sehr nahe stehende, geliebte Person verlieren. Sie suchen nach Orientierung und möchten wissen, was auf Sie zukommt und wie Sie damit umgehen können. Ich führe Sie durch die wichtigsten Stationen und Aspekte, in denen Sie sich bereits befinden, die auf Sie zukommen und die Sie beeinflussen können. Der sichere, bekannte Boden, auf dem Sie bisher gewandelt sind, fühlt sich plötzlich wackelig an und es ist nicht klar, wohin Sie Ihr Weg in den nächsten Tagen, Wochen und Monaten führen wird. Oft mögen Sie den Eindruck haben, dass sich nichts bewegt und alles stillsteht. Beim Lesen dieses Buches können Sie

sich selbst in dieser Ausnahmesituation besser verstehen lernen und begreifen, was für eine ungeheure Leistung Sie vollbringen. Diese Erkenntnis soll dazu beitragen, dass Sie sich nicht selbst unter Druck setzen, diesen Schicksalsschlag so schnell wie möglich zu verdauen, sondern Ihre Gestaltungsmöglichkeiten wahrnehmen und Geduld mit sich haben. Auch die Sorgen, Reaktionen und die Hilflosigkeit Ihres Umfeldes über die Länge und die Art Ihrer Trauer soll Sie durch dieses Wissen nicht mehr so leicht verunsichern.

Für Angehörige und Freunde: Vielleicht trauert jemand in Ihrem Umfeld und Sie merken, Sie kennen sich nicht genügend aus und möchten helfen, wissen aber nicht, wie. Sie möchten dieses Buch der trauernden Person schenken. Ich schlage vor, Sie lesen das Buch auch selbst. Denn auch Ihnen wird es helfen, besser zu verstehen, was in jemandem, der trauert, vor sich geht. So können Sie besser einschätzen, wann Ihre Unterstützung auf welche Art benötigt wird und wann Sie sich besser zurückhalten, ohne sich zurückzuziehen. Wenn Sie sich sicherer mit dem Thema Trauer fühlen, wirkt das auch positiv auf die trauernde Person, die Sie begleiten möchten.

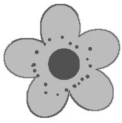
Trauer ist nicht gleich Trauer, denn viele Faktoren bestimmen die Art und Länge unseres individuellen Trauerweges. Die wichtigsten dieser Einflüsse werde ich in diesem Buch beleuchten, damit Trauernde besser verstehen, was sie bewegt und was sie durchleben. Wenn ein geliebter Mensch von uns geht, ist diese Erfahrung für uns oft das erste Mal und nicht zu vergleichen mit früheren Verlusten. Wir können also kaum selbst wissen, was wir brauchen, denn wir kennen uns damit noch gar nicht aus. Gefragt von besorgten Freunden und Verwandten, ist es uns meistens selbst auch nicht möglich zu formulieren, was benötigt wird, denn wir wissen es einfach (noch) nicht.

Sehr schwer trifft es Menschen, wenn sie den Partner oder das eigene Kind verlieren. Die Todesumstände sind ebenfalls ausschlaggebend dafür, wie intensiv die Trauer Zugriff auf unsere Gefühle hat. War der Tod durch eine tödliche Krankheit oder fortgeschrittenes Alter absehbar oder ist er plötzlich eingetreten? Konnten wir uns verabschieden oder waren noch Unstimmigkeiten zu klären? Hatte der Verstorbene ein erfülltes Leben oder ist er viel zu früh gestorben? Besonders schwer zu verarbeiten sind die Todesursachen Suizid und Mord.

Manchmal stirbt absehbar und vorbereitet ein geliebter Mensch nach einem langen erfüllten Leben und dennoch trifft uns dieser Tod mit einer Stärke, die wir uns nicht hätten vorstellen können. Wir hangeln uns von Tag zu Tag, oftmals von hilflosen Freunden und Kollegen umgeben, die gerne wüssten, wie sie uns helfen und unterstützen können. Doch wir kennen uns im Auge des Gefühlstornados auch selbst überhaupt nicht aus und sind jämmerlich überfordert.

Irgendwie muss das Leben aber weitergehen und wir quälen uns von einer Trauerinsel zur nächsten. Manchmal scheinen die Löcher so tief, dass es den Anschein erweckt, dass wir sie nie wieder verlassen können, selbst wenn wir wollten. Das Umfeld entfremdet sich und der Abstand zur »normalen« Welt wird immer größer. Ungeduld und Missverständnisse treffen aufeinander und gerade in der Zeit, in der man Freunde und Verwandte am nötigsten braucht, entstehen im Kontakt zu ihnen unüberwindbare Hürden, die man einfach nicht begreifen kann. Die Folge davon ist, dass wir uns immer mehr zurückziehen und darunter leiden.

Solches begegnet uns im ersten Trauerjahr immer wieder. Durch Verstehen dessen, was vorgeht, können wir uns darauf einstellen, damit umgehen und uns einen Weg durch dieses schwere Jahr bahnen.



Kapitel 1: Nichts ist wie zuvor

Ein nahestehender geliebter Mensch ist gestorben und nichts ist mehr, wie es war. Anfangs unter Schock, später mit der Erkenntnis, dass der geliebte Mensch niemals wiederkehren wird, sehen Sie sich vom Schicksal gezwungen, sich neu auszurichten. Etwas, das Sie unter keinen Umständen wollen und in den ersten Wochen und Monaten auch nicht können. Denn ohne den geliebten Menschen zu leben ist undenkbar.

Die folgende Bestandsaufnahme Ihrer Situation ist wichtig, damit Sie sich klar werden können, wo Sie stehen. »Bestandsaufnahme« mag für Sie als Betroffener merkwürdig klingen. Sie mögen sich fragen, ob Sie dieses Geschehen überhaupt so betrachten können oder wollen. Ich möchte Sie einladen, es zu versuchen. Denn so können Sie leichter herausfinden, was Sie brauchen und was Ihnen guttut. Ich helfe Ihnen dabei.

Was geschah und was ist: Bestandsaufnahme

Wer ist gestorben?

Es wird oft angeregt, Trauerfälle nicht zu vergleichen, denn was für den einen kaum zu bewältigen scheint, kann jemand anderem vergleichsweise weniger schwerfallen, ins Leben zu integrieren. Es ist aber in jedem Fall ein großer Unterschied, ob es sich bei dem Verstorbenen um einen Menschen handelt, mit dem wir zusammenleben, den wir täglich sehen,

und ob wir mit ihm verwandt sind. In meiner Praxis konnte ich feststellen, dass der Tod des Partners und der Verlust eines Kindes die am tiefsten einschneidende Auswirkung auf unser Leben hat. Das liegt nahe, denn mit diesen Menschen lebten wir in einem Haushalt, haben unsere Geheimnisse und Wünsche geteilt, wir haben uns für deren Wohlergehen verantwortlich gefühlt und sie haben wesentlich, mit ihrem besonderen Wesen, dazu beigetragen, dass wir das Miteinander in vollen Zügen genießen konnten. Das gilt auch für Eltern und Geschwister, mit denen man noch unter einem Dach lebt, für Freunde in Wohngemeinschaften, Mitbewohner aller Art. Auch der Tod von einem Partner, von dem man schon länger getrennt gelebt und mit dem man unter Umständen gemeinsame Kinder hat, kann einen Menschen in eine Trauersituation bringen, mit der weder er noch sein Umfeld gerechnet hat.

Für Menschen, die ohne Kinder und Partner leben, sind oft der Verlust von Eltern, Geschwistern und sogar Haustieren vergleichbar; sie sollen in ihrer Trauer ebenso ernst genommen werden. Ich wünsche mir, dass wir alle im Hinterkopf behalten, dass es für denjenigen, den wir in seiner Trauer vor uns haben, genau das ist, was es für ihn ist: ein schwerer, markerschütternder Verlust, egal was wir für Meinungen, Wahrnehmungen und Erfahrungen haben. Das ist nicht immer leicht. Der Trauernde selbst versteht seine Empfindungen, Vorgänge im Körper und seine Verhaltensweisen nicht und verurteilt sich dafür, dass er nicht wie gewohnt funktioniert und reagiert. Wenn der Trauernde sich selbst schon nicht versteht, wie soll dann das Umfeld dazu in der Lage sein?

Wie ist der Tod eingetreten?

Auch hier sind Unterscheidungen wichtig. Die Todesart und die Todesursache spielen bei der Verarbeitung des Ver-

lustes ebenfalls eine nicht zu unterschätzende Rolle. War es eine lange und quälende Krankheit wie Krebs und spielt Erleichterung, dass der Verstorbene endlich von seinen Schmerzen und Ängsten erlöst ist, eine Rolle? Gleichzeitig ist die Erschöpfung durch die Pflege immens und womöglich gehen die eigenen Kräfte dem Ende zu. Und doch wollen wir diesen »Abschied für immer« um keinen Preis. Aber konnten wir uns verabschieden, dann ist das für die folgende Trauerzeit ein wichtiger Faktor. Bei tödlichen Krankheiten kann man sich auf ein Leben ohne den geliebten Menschen möglicherweise schon allmählich einstellen. Wobei ich persönlich der Meinung bin, dass wir uns nicht wirklich darauf vorbereiten können.

Tritt der Tod ohne Vorwarnung durch beispielsweise plötzliches Herzversagen oder einen Unfall ein, ist mit größeren Schwierigkeiten bei der Verarbeitung des Todes zu rechnen. Sich nicht verabschieden zu können und nicht beim Sterbeprozess dabeigewesen zu sein erschwert die Bedingungen. Um einen vielfachen Faktor höher sind die zu erwartenden Bewältigungsprobleme, wenn bei der Todesursache Gewalt im Spiel war. Eine weitere Schwierigkeitsstufe ist hier, wenn der Täter nicht gefasst wird, ohne Strafe oder mit einer verhältnismäßig geringen Bestrafung davonkommt. Als kaum zu bewältigen gilt, wenn die Leiche nie gefunden wird. Ein Problem, das durch die gefallenen und nie gefundenen Soldaten in der Geschichte durch die beiden Weltkriege eine große Rolle spielt. Wir können uns normalerweise überhaupt nicht vorstellen, dass jemand unserer Angehörigen stirbt. Allenfalls ein natürlicher Tod durch Alter oder Unfälle ist denkbar. Mord und Totschlag bekommen wir zwar täglich durch die Medien mit, aber dass wir einmal selbst davon betroffen sein könnten, liegt jenseits unserer Vorstellungskraft. Dennoch passiert es immer wieder auch in unserer näheren Umgebung.

Unterschiedlich schwer sind auch Unfall und Suizid zu verarbeiten. Schuld und Schuldgefühle kommen hier oft dazu und führen zu erschwertem Trauerverlauf. Auf das Thema Schuld gehe ich näher in Kapitel 4: »Selbstwürfe, Liebe und Streit« ein.

Wer bleibt zurück?

Auch hier trägt es zum besseren Verständnis bei, zu sehen, wie Sie selbst, die trauernde Person, aufgestellt sind. In welchem Lebensabschnitt tritt der Schicksalsschlag auf? Sind Sie weiblich oder männlich? Haben Sie einen Arbeitsplatz oder sind Sie arbeitslos? Wie standen Sie zum Verstorbenen und wer ist noch betroffen? Haben Sie Kinder? In welchem Alter sind diese? Wie können Sie für die Kinder da sein, ohne Sie mit der eigenen Trauer allzu sehr zu belasten? Wie belastbar sind Sie selbst in Krisensituationen? Gibt es Eltern, um die es sich zu kümmern gilt, oder bleibt sogar ein Elternteil alleine zurück, wenn der Vater oder die Mutter gestorben ist? Wer kümmert sich jetzt um die Versorgung?

Ist ein Kind gestorben, so bleiben auch die Kindergartengruppe, die Schulklasse, Freunde und Bekannte zurück, die wahrscheinlich zum ersten Mal in ihrem Leben damit konfrontiert sind, dass das Leben sehr plötzlich und in jungen Jahren zu Ende sein kann. Wenn Sie es schaffen, diese Menschen irgendwie in die Trauer und den Verlust mit einzubeziehen, erschaffen Sie damit ein Netzwerk, das alle trägt, auch wenn es manchmal nicht auf den ersten Blick sichtbar ist. Hier ein Beispiel:

Eine Familie, deren Tochter mit 14 Jahren auf dem Weg zur Schule durch einen Autounfall starb, spendete die Organe ihrer Tochter, weil sie sich sicher waren, sie hätte es so gewollt. Der kleine Trost: der Tod der Tochter konnte anderen helfen zu leben und ein Teil von ihr würde ebenfalls weiterleben. Die Tochter wurde aufgebahrt und alle Familien-

angehörige, Freunde, Klassen- und Vereinskameraden sowie die Lehrer und Trainer konnten sich verabschieden. In der Aufbahrungshalle waren Fotos aufgehängt und Erinnerungen ausgelegt. Farben und Zettel waren bereitgestellt, so konnte der Sarg bemalt und es konnten Abschiedsbriefe geschrieben werden. Die Lieblingsmusik tönte aus einem CD-Player. Ich habe nie eine lebendigere und verbundenerere Abschiedszeremonie erlebt und während ich dies schreibe, kommen mir wieder die Tränen vor Rührung und Dankbarkeit für diese mutige und ungewöhnliche Abschiedszeremonie, die dem verstorbenen jungen Mädchen sehr entsprach. Anfangs stand die Bestürzung und Betroffenheit fühlbar im Vordergrund und nur wenige trauten sich in die Nähe des Sarges. Doch je mehr sich die Gäste trauten, die Farben zu benutzen, um den Sarg zu bemalen, begannen Gespräche, immer mehr trauten sich, sich am offenen Sarg zu verabschieden, nahmen sich gegenseitig fest und lange am Sarg ganz nah bei ihrer Freundin in den Arm und konnten sie sogar noch mal zum Abschied berühren. Bilder, die ich nie vergessen werde. Zur Beerdigung gab es dann eine große Feier, an der es ausschließlich die Lieblingsgerichte der Verstorbenen in großen Mengen gab. Es war ein großes Abschiedsfest. Ich hatte den Eindruck, alle waren da, und dieses gemeinsame tiefe Erlebnis verband alle mehr, als es sie verzweifeln ließ. Die Familie erlebte so ein »von der Gemeinschaft getragen werden«, wie es selten möglich ist.

Wie verlief das Leben bisher?

Wenn Sie in Ihrem bisherigen Leben noch keine gravierenden Schicksalsschläge hinnehmen und verarbeiten mussten, haben Sie noch nicht erlebt, dass Sie vieles nicht nur überleben, sondern Sie auch irgendwann wieder befreit lachen können. Menschen, die ohne Vorerfahrungen durch andere Krisen den Tod ihres geliebten Menschen zu bewältigen ha-