

Franziska Offermann

Wenn Kollegen trauern

Franziska Offermann

Wenn Kollegen trauern

wahrnehmen

verstehen

helfen

Kösel

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2016 Kösel-Verlag,
Neumarkter Str. 28, 81673 München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: © plainpicture/Hanka Steidle |
BildNR. p450m966234
Satz: Uhl+Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37171-6
Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

Wie meine Welt aus den Fugen geriet	11
Trauer	15
Was bedeutet Trauer?	15
<i>Worüber wir trauern</i>	17
Reaktionen in der Trauer	21
Was ist Trauer?	25
<i>Trauermodelle</i>	26
<i>Trauer verläuft nicht nach Regeln</i>	32
<i>Trauer darf gelebt werden</i>	36
Trauerbegleitung am Arbeitsplatz?	39
Trauer verursacht Stress	43
Erfahrungen Trauernder am Arbeitsplatz	52
<i>Unterstützung und Ablehnung</i>	52
<i>Eine Chance für Gesundheit und Teambildung</i>	57
Weiterarbeiten, aber wie?	61
Meine eigene Trauer wahrnehmen	64
Zwischen Mitgefühl und Selbstschutz	76
<i>Das Prinzip BEILEID hilft Trauernden</i>	77

Zeiträume der Trauer	103
Die erste Zeit nach dem Tod	105
<i>BEILEID in der Eingangsphase</i>	111
Vor der Rückkehr an den Arbeitsplatz	113
<i>BEILEID vor dem Wiedereinstieg</i>	118
Rückkehr an den Arbeitsplatz	119
<i>BEILEID bei der Rückkehr</i>	122
Das Trauerjahr	124
<i>BEILEID für die Zeit danach</i>	127
Angemessen kondolieren und andere Hilfen für Kollegen	129
Ein Krisenplan gibt Sicherheit	129
Erste Hilfe bei akuter Not	131
Damit Kommunikation gelingt	134
Kondolieren ist Zuwendung	142
Kreativität heilt	146
Rituale schaffen Vertrauen und Sicherheit	155
Über den Körper die Seele erreichen	158
Trauer integrieren	165
Das bringt Lebensfreude zurück	174
Prävention	177
Einen tragfähigen Boden bereiten	178
<i>Achtsamkeit im Unternehmen</i>	186
BEILEID in der Prävention	187

Epilog	193
Danksagung	194
Über meine Arbeit	195
Anhang	197
Teil 1 : Vorschläge für die Praxis	197
<i>Zu Entspannung, Entlastung</i>	197
<i>Zu Stabilisierung bei akuten Notfällen</i>	199
<i>Zu Kreativität</i>	200
<i>Zu Körper und Seele</i>	208
Teil 2: Entspannung zum Hören und Literatúrauswahl	217
Quellenverzeichnis	218
Bild – Textnachweis	222
Adressen	223
Anmerkung der Verfasserin	224

Für Lorenz und alle, die mit ihm leben

Wie meine Welt aus den Fugen geriet

Am 24. September 1998 zerbrach für mich eine heile Welt. Zehn Stunden nach seiner Geburt starb mein Sohn Lorenz. Die Zeit bekam für mich eine andere Dimension, Welt und alle Farben sah ich durch einen Nebel, mein Körper schmerzte, jede Bewegung fühlte sich seltsam an, Gerüche und Geschmack waren fahl, Geräusche drangen manchmal dumpf, zeitweise unerträglich schrill, oft nur von weit weg in mein Ohr, Gedanken steckten fest oder kreisten. Ich fühlte eine große Leere, durchzogen von der grausamen Wahrnehmung der Realität: Lorenz ist tot! Sein Kinderbett wird leer bleiben. Ich werde ihn nicht wachsen sehen. Seine Schwester wird niemals seinen Kinderwagen schieben, mein Mann nicht mit ihm Fußball spielen. Zuversicht und Hoffnung waren zerstört, auch der Glaube an meine Möglichkeiten, mein Leben zu gestalten, war zunichte. Ich fühlte mich als Spielball des Schicksals hilflos ausgeliefert. Nichts war mehr so, wie es vorher war.

Gleichzeitig musste ich feststellen, dass die Welt um mich herum genauso funktionierte wie immer: Passanten hasteten durch die Straßen, Autos fahren und hupten, in der Apotheke, in der ich meine Medikamente holen musste, herrschte Routine, Menschen aßen, tranken und lachten, auch die Sonne ging auf und unter. Alles im Außen funktionierte normal, für

Kollegen, Freunde, Bekannte war alles wie immer, nur meine Welt war aus den Fugen geraten, und ich schien nicht mehr dazuzugehören. Wie kann alles so normal sein, wo doch mein Sohn nicht mehr lebt? Das tat mir sehr weh und war so ungerecht. Ich war verzweifelt und wusste nicht, wie es weitergehen sollte. Wie könnte ich je wieder Normalität leben, geschweige glücklich sein? Gibt es Menschen, die es überlebt haben? Wie haben sie das geschafft? Und ja, noch an seinem Todestag verspürte ich den Impuls: Lorenz' Leben soll nicht umsonst gewesen sein.

Eine der größten Herausforderungen war es, in eine Art Arbeitsalltag zurückzukehren. Einerseits wollte ich die Möglichkeit haben, mich meiner Trauer und meinen Gefühlen hingeben zu können. Die Vorstellung, auf »Knopfdruck« funktionieren zu müssen, machte mir Sorgen und Angst. Wie würden meine Kollegen reagieren? Könnte ich mich ausreichend konzentrieren? Würde ich viele Fehler machen? Oder etwas vergessen? Wie würde der Umgang mit schwierigen Kunden gelingen? Andererseits sehnte ich mich auch nach etwas Normalität, Struktur, Routine und auch nach ungezwungenen Kontakten. Also ging ich das Wagnis ein, möglichst offen mit der Situation umzugehen und eine geringe Wochenstundenzahl regelmäßig zu arbeiten.

Einige Monate später erschütterte mich ein neuer Todesfall. Zu der einsetzenden Erschöpfung kam ein weiterer Schmerz, der sich teilweise anders anfühlte und eine weitere Art der Sehnsucht spürbar werden ließ.

Ich liege am Boden,
mag darin versinken, verschmelzen
so klein, so kraftlos, so leer,
einfach nur liegen

meine Seele krümmt sich
nicht auszuhalten der Gedanke ans Leben
einfach treiben im Grau
mehr nicht

Nach einiger Zeit des Verharrens hatte ich das Bild eines Grashalms vor Augen: Egal, wie sehr der Sturm auch pfeift, der Grashalm bricht nicht. Er beugt sich geschmeidig und richtet sich langsam wieder auf, sobald der Sturm vorbei ist. So könnte es gehen: Mich dem Geschehen beugen, nicht aufbauen, anerkennen, was ist, mich ausruhen, bis ein wenig Kraft wächst, um wieder gut weiterzugehen.

Aufbruch

So war es dann. Ich ließ mir Zeit, tat mir selbst Gutes und konnte nach und nach auch wieder etwas Freude und Zuversicht in mein Leben lassen.

Sehr schnell fand ich glücklicherweise Zugang zu einer Selbsthilfegruppe der *Verwaisten Eltern und trauernden Geschwister München e.V.* Dort konnte ich wohltuend erfahren: Ich bin mit meinem Schicksal nicht allein, es gibt auch andere, die Ähnliches erlebt haben und schon einige Schritte weiter sind, meine Gefühle sind normal. Auch dort sprachen Trauernde von der »Stunde null«, der »Katastrophe«, der »großen Leere«, dem »Unvorstellbaren«, dem »Scherbenhaufen«, und sie waren dabei anzuerkennen, was ihnen widerfahren war, den schweren Gefühlen Raum zu geben, sich ihrer Trauer zu stellen. Diese Menschen machten mir Mut. Ich wusste zwar nicht, wie, aber ich schöpfte Hoffnung, dass das Leben auch für mich weitergehen könnte. Darüber hinaus wurde mir klar, dass ich meine bisherige Arbeit in dieser Form nicht weiterführen wollte.

Die Gemeinschaft Trauernder wurde zu einem wichtigen Teil

meines Lebens. Ich konnte erleben, wie Menschen auf ganz unterschiedliche Art und Weise mit ihrer Herausforderung umgingen. Die Wege waren sehr verschieden, es gab keine Normen, kein Richtig oder Falsch. Hier wurden Gefühle ehrlich gelebt, jeder konnte ohne Maske und Tarnung da sein. Deshalb entschloss ich mich, als Trauerbegleiterin anderen Menschen in ihrer schweren Zeit beizustehen. Noch immer bin ich froh um die Stunden, in denen Menschlichkeit ganz ungeschminkt gelebt werden darf, Individualität akzeptiert wird, das Leben sich ganz anfühlt.

Bei meiner Arbeit werden mir immer wieder diese Fragen gestellt: Wie ist es möglich, mit der schlimmen Erfahrung im Alltag und in der manchmal unerträglichen Normalität weiterzuleben? Was benötigen Kollegen und Vorgesetzte, um Betroffene gut unterstützen zu können? Wie können Trauernde Verständnis, ganz besonders am Arbeitsplatz, erfahren? Gut zu funktionieren, stark und fit zu sein, nimmt einen wichtigen Stellenwert im Arbeitsalltag ein. Schließlich hängt die Existenz davon ab, einer Erwerbstätigkeit nachgehen zu können, und Arbeitgeber sowie Vorgesetzte stehen oft unter Druck, gute Ergebnisse erzielen zu müssen.

Ganz herzlich möchte ich Sie einladen, an den Erfahrungen mit Trauer im Arbeitsumfeld teilzuhaben. Es würde mich freuen, wenn Sie Empfehlungen und Anregungen finden, die Sie ansprechen und für Sie anwendbar und umsetzbar erscheinen. Herzlichen Dank, dass Sie sich auf das Thema Trauer einlassen und Zeit, Raum und Gedanken dafür investieren.

Trauer

Was bedeutet Trauer?

Als junger Mensch verband ich Trauer mit schwarz gekleideten Menschen, die mehr oder weniger traurig oder auch scheinheilig einer Beerdigung beiwohnen, sich anschließend auf Kosten des Verstorbenen die Bäuche vollstopfen und ihre »Trauer« ganz schnell vergessen haben – spätestens nach ein paar Bierchen. So kannte ich es von Beerdigungen im Bekanntenkreis und in der Großfamilie. Besonders nach dem Tod meiner Tante, die mit Anfang fünfzig starb, konnte ich nicht verstehen, wie selbst ihre Geschwister zunächst so traurig schienen und so kurz nach der Beisetzung lachten und scherzten. Für mich war die Trauer der Angehörigen so gut wie nicht zu spüren, und auch ich selbst musste allzu schnell zurück in den Alltag. Meine Freunde hatten damals nur wenig Verständnis, und ich wollte ihnen mit meinen Gefühlen, die ich selbst auch nicht verstand, nicht lästig sein. Mir war es peinlich. »Stell dich nicht so an«, sagte ich mir, »es ist ja nur deine Tante, für *dich* ist es ja gar nicht so schlimm.« So entstand für mich der Eindruck, dass Beerdigungen eine Farce sind, die weder dem Toten noch den Angehörigen etwas bringen, und ich habe mir gewünscht, dass meine Beerdigung einmal ganz anders sein sollte.

Mir sind auch noch die Bilder von Prinzessin Dianas Tod und

Beerdigung sehr präsent: Zunächst tiefe Verzweiflung, weinende und klagende Menschen im Fernsehen, ein Meer von Blumen, Kondolenzschlangen, bewegende Fotos der jungen Prinzen... Einige Wochen später war der Spuk vorbei, neue Schlagzeilen beherrschten die Welt. Pünktlich zu den Jahrestagen wieder ein Aufflackern der Emotionen, jedes Jahr ein bisschen weniger. Bis hin zum heutigen Kult um Prinzessin Diana. Auch Rituale aus fernen Ländern schienen mir fremd, aufgesetzt, leer, sinnlos, falsch.

Gleichzeitig kannte ich in meinem Leben viel Traurigkeit, Schmerz und Sehnsucht sowie Abschiede. Diese Gefühle mit dem Begriff Trauer in Verbindung zu setzen, kam mir damals nie in den Sinn.

Dann starb Lorenz, und auf einmal war ich eine trauernde Mutter. Ich war überwältigt von den unterschiedlichsten Gefühlen: Tiefer Schmerz, große Sehnsucht nach meinem Kind, Ohnmacht, Angst, Kraftlosigkeit, Wut und Apathie ergriffen mich abwechselnd oder gleichzeitig, die Trauer überfiel mich schlagartig. »So fühlt sich also Trauer an«, dachte ich damals und, »wie soll es jemals wieder gut werden?« Im Laufe der Zeit stellte ich fest, dass meine Trauer sich verändert: Zunächst hatte die Trauer mich im Griff, später hatte ich die Trauer im Griff und ich lernte, mich ihr dosiert zu widmen. Trauer als Gefühl gehört heute zu meinem Leben wie Freude, Spaß, Liebe und Arbeit. Darüber hinaus habe ich verstanden, dass aktives Trauern hilft, belastende Erlebnisse in mein Leben einzuordnen.

»Trauer ist die normale Reaktion auf einen bedeutenden Verlust«, sagt die Theologin Kerstin Lammer. Es geht dabei nicht nur um traurige Gefühle, bestimmte Rituale, einen Verhaltenskodex, ein Kulturverständnis oder ein Verhalten, sondern um ein komplexes Geschehen, das den ganzen Menschen und

seine Umgebung betrifft. Wichtig ist dabei, dass diese Reaktion normal und menschlich ist und sich auf alle Verluste, nicht nur auf den Tod bezieht.

Worüber wir trauern

Durch meine Arbeit als Trauerbegleiterin lerne ich viele Menschen kennen, die den Tod eines nahen, sehr geliebten Menschen betrauern. Dass hier die Trauer groß ist, ist für jeden nachvollziehbar. Auch der Tod eines sehr geschätzten Kollegen und Mitarbeiters kann starke Trauerreaktionen auslösen. Andere Verluste und Abschiede im Leben, vor allem wenn sie unumkehrbar oder unwiederbringlich sind, werden ebenfalls intensiv betrauert, wie etwa die Berentung oder ein Jobwechsel. Dies möchte ich Ihnen anhand von einigen Fallgeschichten verdeutlichen. Die Betroffenen werden uns im Laufe des Buches immer wieder begegnen und ich nehme Bezug auf ihre Geschichten.

Rita

Rita trauert um ihren Sohn Max, der bei der Geburt einen Sauerstoffmangel erlitt und seitdem spastisch behindert war. Er war sein Leben lang auf fremde Hilfe angewiesen. Täglich wurde Rita mit der Tatsache konfrontiert, dass ihr Sohn sich nicht altersgemäß entwickelte, eine besondere Schule besuchen musste und wenige Kontakte mit Gleichaltrigen hatte. Sie trauerte um entgangene Normalität und Lebensfreude, um ihre eigene Unbeschwertheit und Energie, denn oft war sie durch den Betreuungsaufwand sehr erschöpft. Auch ihrem eigenen Beruf als Anwältin konnte sie nur eingeschränkt nachgehen. Im Alter von 13 Jahren verstarb Max. Nun musste sie die Unwiederbringlichkeit des Todes verkraften.

Johannes

Johannes trauert um seine Frau Lisa, die an Brustkrebs verstorben ist. Die gemeinsamen Kinder Luka, 15, und Lara, 14, leiden ebenfalls sehr unter dem Verlust. Alle Zukunftsträume, gemeinsam mit Lisa die ruhigere Zeit mit den fast erwachsenen Kindern zu genießen, im Job kürzerzutreten und dann lang ersehnte Reisen zu machen, sind gestorben. Kein Weihnachten mehr zu viert, keine Familienurlaube mehr. Seine heile Welt ist zusammengebrochen.

Auch die Lehrerkollegen an Lisas Schule waren fassungslos und zutiefst traurig. Alle würden ihre fröhliche, aber dabei besonnene Art vermissen. Wer wird nun Beratungslehrer werden? Wer sagt der Rektorin mal die Meinung? Wie werden die Kinder reagieren? Wer engagiert sich nun für die Schulbibliothek? Lisas Tod riss eine tiefe Lücke in die Schulfamilie, denn alle hatten gehofft, sie würde den Kampf gegen den Krebs gewinnen. Es sah so gut aus und dann dieser doch überraschende Tod!

Magdalena und Wolfgang

Das Paar wurde vom Hochwasser im eigenen Haus überrascht. Das Wasser kam so schnell, dass sie sich und drei ihrer vier Kinder gerade noch in Sicherheit bringen konnten. Das jüngste Kind Sonja starb. Zusätzlich zur großen Trauer über den Tod ihrer geliebten Tochter wog nicht nur der materielle Verlust schwer. Sämtliches Mobiliar, Kinderspielzeug, alle Fotos, Briefe und Erinnerungen mussten entsorgt werden, es gab keine Möglichkeit, die Filmaufnahmen der ersten Schritte wieder zu beschaffen, kaum ein Babyfoto ist erhalten geblieben, fast alles hat das Wasser und der Schlamm vernichtet.

Marisa und Claudio

Vor fünf Jahren haben Marisa und Claudio geheiratet. Sie wünschten sich nichts sehnlicher, als viele Kinder zu haben, doch die Ehe blieb lange kinderlos. Nach einer Reihe von ärztlichen Eingriffen meldete sich das Wunschkind endlich an. Doch in der 25. Woche kam ihr Sternenkind Fee viel zu früh auf die Welt und konnte nicht bleiben. Die Trauer um dieses kleine Menschlein schien grenzenlos, gepaart mit der Angst, möglicherweise nie eigene Kinder aufwachsen zu sehen.

Familie Burger

Bei Familie Burger veränderte die Nachricht von Davids Tod das ganze Leben. Gerade achtzehnjährig kam er auf schneebedeckter Fahrbahn ins Schleudern, prallte gegen einen Baum und war sofort tot. Als die Polizei nachts vor der Tür stand, um die Nachricht zu überbringen, reagierte Anna, obwohl sie die Mutter von David ist, überraschend gefasst. Später erzählte sie mir, dass sie wie neben sich stand und sich selbst sprechen und agieren gesehen hat. Ihr Mann Klaus sackte, während alle in der Küche standen, wortlos weinend zusammen. Der herbeigerufene Notarzt spritzte ihm ein Beruhigungsmittel. Emma, die sechzehnjährige Schwester, erfuhr erst am nächsten Morgen von dem Unfall, da sie bei einer Freundin übernachtet hatte. Sie schrie wutschnaubend, warum man sie nicht sofort verständigt hätte! Die neunjährige Amelie, die von dem ganzen Aufruhr geweckt worden war, verkroch sich in ihr Zimmer, schnappte sich ihr Lieblingskuscheltier, schaltete Benjamin Blümchen ein und kuschelte sich unter ihre Decke. An Schlaf war nicht mehr zu denken.

Christian

Der Tod von Stefan war ein großer Schock für die Mitarbeiter eines größeren Pharmaherstellers. An einem Montagmorgen erreichte die Vorgesetzten, Mitarbeiter und Kollegen die für alle unfassbare Nachricht, dass er am Wochenende bei einem Lawinenabgang verunglückt war. Obwohl er noch geborgen werden konnte, starb er auf dem Weg in die Klinik. Stefan fehlte seiner Abteilung und vor allem seinem Freund Christian, der mit ihm zusammenarbeitete, sehr. Sie hatten doch gerade ein neues Arzneimittel in der klinischen Studie und die Ergebnisse sahen so gut aus! Wer wird die Arbeitsgruppe jetzt leiten können? Keiner hatte so einen guten Überblick wie er! Seine blöden Witze und seine kleinen Angebereien nach dem Wochenende fehlen! Auch in der Vereinsfußballmannschaft fehlt nun der beste Mittelstürmer.

Andreas

Der Geschäftsführer eines mittelständischen Unternehmens ging nach über zwanzigjähriger Führung in den Ruhestand. Andreas war wie ein großer Teil der Belegschaft zu Tränen gerührt und trauerte auch Monate später intensiv um die alten Strukturen und Gewohnheiten.

Wir trauern also im Laufe unseres Lebens über den Verlust von körperlicher Integrität, Attraktivität und Vitalität, wie zum Beispiel im Alter, bei Krankheit, Behinderung, Demenz. Auch der Abschied von Entwicklungs- und Lebensphasen, wie Verrentung, Arbeitslosigkeit, Auszug der Kinder sind für uns oft gravierende Verlusterfahrungen. Den Verlust von Hab und Gut durch Katastrophen oder Flucht, Trennung oder Scheidung und besonders den Tod enger Bezugspersonen betrauern wir intensiv.

Reaktionen in der Trauer

Welche Reaktionen auf einen schmerzlichen Verlust folgen, ist in Ausmaß und Ausprägung sehr individuell. Wichtig ist es zu verstehen, dass diese Reaktionen den Körper, die Gefühle, die Gedanken und das Verhalten umfassen. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über mögliche Reaktionen:

emotional	physisch	kognitiv	Verhaltensweise
Schmerz	Kraftlosigkeit	Grübeln	Weinen; Schreien
Kummer	Überempfindlichkeit	Sinnsuche	Redebedürfnis
Leere	Appetitlosigkeit	Verleugnung	Erstarrung
Sehnsucht	Schlafstörungen	Gedankenleere	Ruhelosigkeit
Angst	Herz-Kreislaufstörungen	Gedankenrasen	Desorganisation
Panik	Verdauungsbeschwerden	Orientierungslosigkeit	sozialer Rückzug
Schuldgefühle	Schmerzen	Vermindertes Selbstwertgefühl	geringe Stresstoleranz
Liebe	Kopfschmerzen	Konzentrationsstörungen	Vermeidung
Wut	Erschöpfung	Gedächtnisprobleme	Suchtentwicklung
Erleichterung	Betäubung	Schuldsuche	Rollenkonflikte
Gleichgültigkeit	Verspannungen	suizidale Gedanken	Ablenkbarkeit
Lustlosigkeit/ Antriebslosigkeit	Koordinations-schwierigkeiten		mechanisches Funktionieren



Franziska Offermann

Wenn Kollegen trauern

wahrnehmen - verstehen - helfen

Gebundenes Buch, Pappband, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

5 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-466-37171-6

Kösel

Erscheinungstermin: Oktober 2016

Trauer trifft jeden: den Kollegen, die Chefin, Kunden oder einen selbst. Wie damit umgehen? Darf darüber gesprochen werden? Welche Herausforderungen sind zu meistern? Wie kondolieren? Was tun bei Tränen? Das Anliegen der Autorin ist es, Hemmungen und Blockaden in diesen Situationen abzubauen, zu einer positiven Kommunikation zu finden und die Trauer zu integrieren.



[Der Titel im Katalog](#)