



Leseprobe

Chris Paul

Wir leben mit deiner Trauer

Das Kaleidoskop des Trauerns für Freunde und Angehörige von Trauernden

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 26. Juli 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Überarbeitete Neuauflage mit zahlreichen Praxisübungen für BegleiterInnen von Trauernden

Ein Mensch ist in Trauer: Was können Freunde und Angehörige tun? Wie können sie mit eigenen Ängsten und Unsicherheiten umgehen? Wo finden sie selbst Hilfe?

Die erfahrene Trauerbegleiterin Chris Paul zeigt Begleitenden, wie sie konkrete Unterstützung geben können. Mit ihrem grafisch umgesetzten Kaleidoskop des Trauerns zeichnet sie ein leicht verständliches Bild der wiederkehrenden Themen eines Trauerprozesses. Völlig neu ist in diesem Band die Fokussierung auf die privaten UnterstützerInnen. Damit ist es das erste Selbsthilfebuch für unterstützende Angehörige. Neben dem Kaleidoskop ist ein weiteres wiederkehrendes Strukturelement die Benennung der Unterstützungsrollen als "Stabile Person", "Praktische UnterstützerIn" und/oder als "Rücksichtsvoller Mitmensch". So gelingt es, den gemeinsamen Alltag mit einem trauernden Freund oder Angehörigen geduldig und respektvoll zu gestalten. Dafür gibt es viele konkrete Informationen und lebensnahe Vorschläge und in dieser Neuauflage zahlreiche Praxisübungen, die die Autorin als Hör- bzw. Videobeispiele auf ihrer Homepage bereitstellt: www.trauerkaleidoskop.de.



Autor

Chris Paul

Chris Paul ist Soziale Verhaltenswissenschaftlerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit dem Schwerpunkt Trauerberatung. Als Trainerin, Fachautorin und viel gefragte Referentin setzt sie sich seit über 20 Jahren für die angemessene

CHRIS PAUL

*Wir leben
mit deiner
Trauer*

Das Kaleidoskop des Trauerns
für Freunde und Angehörige
von Trauernden



Inhalt

Vorwort

Einleitung

Mitmenschlichkeit, Stabilität und praktische Unterstützung 14

Trauern ist die Lösung, nicht das Problem 15

Trauerwege im Labyrinth 17

Die eigene Rolle finden 18

Dasein statt Diagnosen – Begleiten statt Bedauern – Struktur und Selbstsorge – Aktives Zuhören statt perfekter Worte – Stabile Personen und mitmenschliche Normalität – Stabile Person – Praktische UnterstützerInnen – Mitmenschliche Normalität – Wohlwollender Blick

Die Unzufriedenheit der Trauernden 34

Die Zeiten ändern sich 35

Wer bin ich? 36

Unterstützung als Elternteil – Unterstützung als (erwachsene)Geschwister – Unterstützungen als (erwachsenes)Kind – Unterstützung in einer Partnerschaft – Unterstützung in einer Freundschaft

Kinder und Jugendliche unterstützen 46

Trauerpfützen und Lebensspuren – Sicherheit schaffen – Ohne Worte – Altersgerechte Worte und Bilder – Familienzusammenhalt – Bin ich schuld? – Literaturtipps – Teenagertrauer

Vorwort

Trauernde unterstützen ist ganz normal – und ganz schön anstrengend

Wir besuchen Menschen, die sich ein Bein gebrochen haben, ganz selbstverständlich mit Blumen und Hilfsangeboten. Warum ist das bei Menschen mit einem »gebrochenem Herzen« so viel schwieriger? Vielleicht weil wir das nicht gelernt haben? Oder weil wir meinen, es käme auf richtige Worte« an, die uns natürlich nicht einfallen, wenn es drauf ankommt? Dabei brauchen trauernde Menschen für den langen Trauerweg nichts so nötig wie: Mitmenschen! Trauerbegleitung oder Therapie, Trauergruppen und Selbsthilfeforen können wichtige Trittsteine auf Zeit sein, aber befreundete, verwandte oder benachbarte Menschen sind die, die bleiben. Oder – sind die, die bleiben sollten. Sie sind es, die einen trauernden Menschen in all seinen Lebenszeiten, Eigenheiten und Fähigkeiten kennen – auch jenseits des erlittenen Verlusts. Das ist eine der wichtigsten Kraftquellen, um sich im verstörend leeren Leben nach dem Tod eines geliebten Menschen neu zurechtzufinden.

Als Trauerbegleiterin gehöre ich zu den fachlichen UnterstützerInnen auf Zeit und weiß, wie wichtig SIE sind. Ich erfahre auch, wie schwer das werden kann, mit jemandem in Liebe und Freundschaft weiterzugehen, wenn tiefer Schmerz und unstillbare Sehnsucht, Gereiztheit und Konzentrations-schwierigkeiten den Alltag mitgestalten. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben, um SIE zu unterstützen beim Unterstützen.

In diesem Buch finden Sie viele Informationen über Trauerprozesse, denn ich bin überzeugt davon, dass es beim Aushalten und auch beim Gestalten hilft, etwas zu verstehen. Es gibt viele praktische Tipps und auch einige Male ein »Bitte

Mitmenschlichkeit, Stabilität und praktische Unterstützung

Wenn jemand, den man sehr gern hat, einen Verlust durchlebt, beeinflusst das auch das eigene Leben. Rund 800.000 Menschen sterben jedes Jahr in Deutschland – jeder Tod verändert das Leben von durchschnittlich mindestens vier bis sechs Menschen, die dann »Hinterbliebene« oder »Trauernde« genannt werden. Diese Trauernden leben aber nicht in einem luftleeren Raum, sie haben jeweils wieder Angehörige und Freunde: Es kann sein, dass die Frau Ihres Bruders gestorben ist oder das Kind Ihrer besten Freundin. Vielleicht ist Ihr neuer Partner verwitwet oder Sie stehen ratlos vor dem Verlustschmerz Ihrer Mutter. Mindestens achtzig Prozent aller Trauernden kommen ohne fachliche Unterstützung aus. Aber nicht ohne andere Menschen! Alle Trauernden brauchen auf ihrem Trauerweg Mitgefühl und Ermutigung durch die Menschen, mit denen sie zusammenleben. Familienmitglieder, Partner und Freunde können vieles tun und sein, was Fachleuten nicht zur Verfügung steht: schon lange befreundet sein, eine gemeinsame Zukunft haben, das ganze Leben teilen. Auf der langen Reise durch den eigenen Trauerprozess brauchen Trauernde Menschen, die sie mit langem Atem unterstützen. Sie brauchen FreundInnen, die mit ihnen weinen, aber auch wieder lachen können. Sie brauchen Familienangehörige, die Feiertage so gestalten, dass Schmerz und Erinnerung darin einen Platz haben. Sie brauchen NachbarInnen und Bekannte, die weiterhin grüßen und die Blumen gießen und darüber hinaus vielleicht auch einen Kuchen vor die Tür stellen oder die Kinder zum Sport fahren. Praktische Unterstützung wie das Rausstellen der Mülltonnen für eine betagte Nachbarin, die vor einigen Monaten ihren Mann verloren hat, ist manchmal hilfreicher, als eine Frage nach Trauer und Befinden. Mitmenschliche Normalität in einem rücksichtsvollen Miteinander, das KollegInnen, MitschülerInnen und alle, die

Sie tun können, um das Trauern zu unterstützen. Dabei sind SIE mir auch wichtig – niemand hat etwas davon, wenn Sie sich aufreiben!

Die vielen Facetten des Trauerns

Der Trauerprozess beinhaltet deutlich mehr als Vergessen und Weitermachen. Trauern, so wie ich es erfahren habe, ist auch deutlich mehr als das Gefühl »Traurigkeit«. Trauerprozesse enthalten viele starke Gefühle und gleichzeitig viele wirre Gedanken. Sie bringen die mühsame Gewöhnung an ein verändertes Leben mit sich und die Auseinandersetzung mit spirituellen Fragen. Vor allem bestehen Trauerprozesse aus Erinnerungen. Das menschliche Überlebensprogramm nach dem Tod von anderen Menschen ruft die vielen Erinnerungen an den Verstorbenen ins Gedächtnis und sortiert sie nach ihrer bleibenden Bedeutung. Es ist wie eine sehr große Kiste voller Fotos und Videos, die angesehen werden. Irgendwann ist klar, welches die wichtigsten und stimmigsten Bilder sind. Zu diesen Bildern gibt es Geschichten, die auf den Punkt bringen, wer dieser Mensch war und was er im Guten hinterlassen hat. Trauerprozesse enden nicht mit Vergessen, sie münden irgendwann in »leichtes Gepäck«. Keiner weiß im Voraus, wann das so weit sein wird. Es dauert aber auf jeden Fall länger als sechs Wochen. Für viele dauert es länger als das berühmte »erste Trauerjahr«. In diesem Buch habe ich die einzelnen Facetten des Trauerns mit feststehenden Begriffen benannt, die Sie immer wieder finden werden. Mitten in einem Trauerprozess fühlt es sich chaotisch und unübersichtlich an. Das löst Gefühle von Hilflosigkeit aus, die lähmend und entmutigend wirken können. Deshalb stelle ich Ihnen diese Struktur zur Verfügung, damit Sie ab und zu einen Blick auf die Situation werfen können und ein bisschen

schiedenen Facetten des Trauerprozesses führt dazu, dass die meisten Menschen erleben, wie die Wucht des Seelenschmerzes und der Ratlosigkeit mit der Zeit nachlässt. Sie finden einen inneren Frieden mit dem, was geschehen ist, und sie haben hauptsächlich Erinnerungen, die sie genießen können. Das geschieht bei den meisten Trauernden fast von allein – die Unterstützung ihrer Freunde und Angehörigen reicht als Wegbegleitung.

Die eigene Rolle finden

Wie bei einem Marathon, den andere laufen, stehen Sie am Rand, bieten Stärkung und emotionale Wärme an, laufen vielleicht ein kleines Stück mit, aber niemals können Sie sich den Trauernden auf den Rücken laden, um ihm die Anstrengung zu ersparen. Dieses »nur Dabeisein« kann für Sie selbst ab und an anstrengend oder frustrierend sein, deshalb geht es in diesem Buch auch darum, wie Sie unterstützend sein und bleiben können. Ich ermutige zu einer Haltung, die Sie befähigen wird, weder entnervt zu gehen, noch sich selbst aufzugeben. Ich möchte Ihnen Wege aufzeigen, jenseits von Rat-Schlägen und Abwertungen, Ihre eigene Sicht zu äußern. Die ersten Stunden und Wochen erfordern eine andere Kraftanstrengung von Ihnen (und der Trauernden) als das erste Trauerjahr und die weiteren Trauerjahre. Zu Beginn sind Sie vielleicht noch ganz nah dran und tatsächlich unentbehrlich als »stabile Person« und Unterstützerin in allen praktischen Belangen rund um die Todesnachricht und die Organisation von Abschied und Bestattung. Mit jedem Monat, der vergeht, sollten Sie den Trauerweg mehr und mehr dem Trauernden selbst überlassen und sich in Vertrauen üben. Vertrauen ist ein gutes Stichwort, Vertrauen in die Fähigkeit eines Menschen, auch schwere Schicksalsschläge zu überle-

- *Hilflosigkeit, weil es kein Vorwissen gibt, um mit Tod und Trauer umzugehen.*
- *Angst vor den Themen Verlust und Tod.*
- *Einsamkeit, weil die andere so intensiv vom eigenen Trauerweg und vom Verstorbenen absorbiert wird.*
- *Befürchtungen, dass der/die Trauernde krank und verbittert wird.*

Gegen die Überforderung und die Unwissenheit gebe ich Ihnen in diesem Buch viele Tipps für konkrete Aktionen und viele Hinweise, wie Sie sich selbst stärken können. Die mögliche Angst vor den Themen Tod und Verlust werde ich immer wieder ansprechen – meiner Erfahrung nach ist es langfristig sehr bereichernd, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen. Er ist nun mal ein Teil der menschlichen Existenz und begegnet uns immer wieder. Auch die eigene Einsamkeit und die Befürchtung, dass eine Freundschaft oder Beziehung enden könnte, sind wichtige Themen, bei denen ein bewusster Umgang mehr Sicherheit schafft.

Dasein statt Diagnosen

Sie machen sich vielleicht Sorgen, dass der Mensch, den Sie auf dem Trauerweg unterstützen, »es nicht schafft«. Es tut gut, darüber nachzudenken, was denn dieses »es schaffen« sein könnte. Dass alles wieder wird wie früher? Das kann gar nicht passieren. Der Tod eines nahen Menschen ist ein einschneidendes Lebensereignis und das lässt man nicht hinter sich wie einen Schnupfen. Dieser Mensch wird immer fehlen, und sein Fehlen wird auch in vielen Jahren noch ein gewisses Maß an Traurigkeit und Sehnsucht auslösen. Das ist normal, gesund und menschlich. In den über 20 Jahren, die

gleiter für die Trauernde können Sie entlasten – aber Sie werden dadurch nicht überflüssig.

- *Denken Sie darüber nach, ob Ihre eigene Erschöpfung auch etwas mit den Ansprüchen zu tun hat, die Sie an sich selbst stellen. Vielleicht verlangen Sie zu viel Selbstaufgabe von sich? Daran können (nur) Sie selbst etwas ändern, und in den kommenden Kapiteln gebe ich Ihnen immer wieder Hinweise, wie Sie sich mit Ihren Ansprüchen an sich selbst auseinandersetzen können.*

Begleiten statt Bedauern

Es ist ein schmaler Grat zwischen Unterstützung und Entmündigung. Entmündigung macht das Gegenüber kleiner, als es ist. Unterstützung ist buchstäblich eine Stütze, hilft beim Aufrichten, stützt ab, wenn die eigenen Kräfte versagen. Unterstützung ist ein Übergangshelfer beim Großwerden, und es gibt keinen einzigen Zeitabschnitt, in dem Unterstützung den anderen kleinmacht, um ihn am Ende wiederaufzurichten. Trauernde suchen Unterstützung, aber sie weichen dem Bedauern aus. Vielleicht haben Sie eine eigene Erinnerung an eine Situation, in der Sie z. B. einen Arbeitsplatz verloren hatten oder in einer Trennung steckten. Erinnern Sie sich daran, wie es war, bedauert zu werden? Es ist demütigend, weil es den, der in einer Krise steckt, auf sein Unglück reduziert. Es vermittelt dem krisengeschüttelten Menschen, er sei nur noch ein »Häufchen Elend« ohne all die Kompetenzen und liebenswerten Seiten, die ja weiterhin da sind. Das ist Gift für den Selbstwert eines trauernden Menschen!

Ich werde oft gefragt, wie ich das aushalte, so vielen trauernden Menschen zu begegnen. Meine Antwort ist: der »ressourcenorientierte Blick«. Ich sehe natürlich den tiefen Schmerz und die Ratlosigkeit der Menschen, die ich berate, aber ich konzentriere mich auf etwas anderes. Ich sehe Menschen, die

Struktur und Selbstsorge

Trauernde Menschen haben mit dem Verlust eines nahen Menschen auch ganz viel Alltagsstruktur verloren. Gewohnte Wege und Arbeitsverteilungen sind nicht mehr da, der bisherige Ansprechpartner fehlt. Das Zusammenleben oder die geteilte Liebe als das, was dem eigenen Leben Sinn gibt, ist plötzlich weg. Es ist wie ein Umzug in ein anderes Leben. Das ist an sich schon verwirrend und kraftzehrend. Dazu kommen die für Trauer typischen Konzentrationsschwierigkeiten und die Zeit, die Gedanken und Gefühle des Trauerns neu beanspruchen. Trauernde können über lange Zeit durcheinander und unzuverlässig wirken. Sie durchleben starke Emotionen und sind schnell überreizt, so dass einmal getroffene Entscheidungen wieder zurückgenommen werden, weil »es einfach nicht geht« oder sie »Ruhe brauchen«. Das kann für Unterstützende zur Herausforderung werden. Das eigene Bedürfnis nach einem planbaren Alltag und verlässlichen Absprachen über gemeinsame Unternehmungen sind nicht immer erfüllbar von dem Menschen in einer Trauerkrise. Auch der Wunsch nach regelmäßigen innigen Gesprächen lässt sich eventuell nicht verwirklichen angesichts der vielen Gedanken, die der Trauernden im Kopf herumgehen. UnterstützerInnen sehen sich unerwartet vor der Aufgabe, nicht nur den Trauernden zu unterstützen, sondern ganz intensiv auch sich selbst. Selbstsorge, Fürsorge für sich selbst, Mitgefühl mit sich selbst sind Stichworte, die umschreiben, wie wichtig es ist, sich um sich selbst zu kümmern, wenn man für andere da sein möchte.

Tipp

- *Behalten Sie ein eigenes Leben! Bei der Sicherheitseinführung im Flugzeug gibt es stets den Hinweis auf möglichen Druckabfall und das Herabfallen von Sauerstoffmasken. Erinnern Sie sich, was dann gesagt wird? »Nehmen Sie erst*

Tipp

Verzichten auf das Ideal der »richtigen Worte«. Es gibt Menschen, die haben eine Begabung und sogar eine Ausbildung für schöne, tröstende, stimmige Worte und Sätze – aber die meisten Menschen sprechen, »wie ihnen der Schnabel gewachsen ist«. Das sollten Sie einem Trauernden gegenüber auch weiterhin tun! Sagen Sie lieber »Mir fehlen die Worte« als gar nichts! Verlassen Sie sich darauf, dass Kommunikation IMMER auch nonverbale, wortfreie Anteile hat. Ihr Blick, eine Hand auf dem Arm, Ihr Zugewandtsein sagen mehr als verkrampfte Formulierungen.

Aktives Zuhören bezeichnet eine Haltung, die dem anderen durch den Gesichtsausdruck, die Kopfbewegungen und durch kleine Worte signalisiert: ich bin da, ich höre aufmerksam zu, ich nehme Anteil! Man ist dazu mit allen Sinnen beim Gegenüber, hört die Worte, sieht das Gesicht und die Haltung und spürt nach, welche Gefühle mitschwingen. Das führt dazu, dass der/die andere sich entfalten kann; verworrene Gedanken entwirren sich oft beim Aussprechen. Anstelle von eigenen Meinungen und Lösungsvorschlägen kann man beim Aktiven Zuhören üben, den Eindruck wiederzugeben, den man gewonnen hat, das wird »Spiegeln« genannt. Hier zwei Beispiele: »Ich habe das Gefühl, dass es dich fast verrückt macht, mit so vielen offenen Fragen dazustehen« – »Ich kann deine zerreißende Sehnsucht beinahe selber spüren«. Für den Zuhörenden ist das tatsächlich (nach ein bisschen Üben) eine sehr angenehme Art des Zuhörens, weil man nichts lösen und niemanden retten muss, stattdessen stellt man sich selbst wie einen Spiegel zur Verfügung. In diesem Spiegel kann der/die Trauernde sich selbst ein bisschen klarer fühlen und sehen, und das ist auf dem Trauerweg eine der wichtigsten Unterstützungen!

eigenen Gefühle und Gedanken ruhig halten und als Ruhepol und stützender Arm einfach da sein. Ich selbst fühle mich, als würde ein Schalter in mir umgelegt, wenn ich diese Rolle für andere einnehme. Plötzlich sind alle eigenen Sorgen und Ängste vergessen, ich habe weder Hunger noch Schmerzen, sondern spüre innere Ruhe und Kraft. In dieser Rolle können wir mehr aushalten und mittragen als zu anderen Zeiten. Es ist eine Ausnahme-Rolle für eine Ausnahmesituation, z. B. in den Sterbestunden und in den ersten Wochen oder am Jahrestag. Die »stabile Person« kann auch gut den Überblick behalten. Sie kann Aufgaben sortieren und andere um Hilfe bitten.

Achtung

Es ist verführerisch, den Trauernden in dieser Rolle so viel wie möglich abzunehmen – das ist aber nicht hilfreich. Genauso wenig ist es nützlich, Rat-Schläge und Lösungsvorschläge zu überbringen, bevor der/die Trauernde sich selbst Gedanken machen und etwas entscheiden konnte.

Auf dem Trauerweg tauchen zu bestimmten Zeitpunkten berufliche HelferInnen als »stabile Personen« auf, vom Notfallseelsorger über die Bestatterin bis zum Trauerbegleiter. Diese beruflichen Stablen Personen haben das in ihren Ausbildungen gelernt. Wenn Sie als Freund und Verwandte diese Rolle einnehmen, entwickeln Sie wie aus dem Nichts enorme Kräfte. Sie erschöpfen sich möglicherweise aber auch sehr stark. »Stabile Personen« sind in der Situation stabil, in der andere so durcheinander und vom Schmerz gezeichnet sind, dass es jemanden zum Ausgleich braucht. Wenn diese Situation vorbei ist, werden auch »Stabile Personen« traurig und bedürftig. Der Körper fängt dann manchmal an zu zittern, oder es kommen unvermittelt die Tränen, vielleicht spürt man plötzlich Wut oder den Wunsch, wegzulaufen. Auch »Stabile Personen« brauchen dieses »aus der Rolle fallen«, und zwar am besten, wenn dann jemand für sie da

