

Trauern wird nur durch Trauern besser

von Renate Bernhard

"Trauer hat keinen Zeitplan und kein Muster und sie kann Jahre dauern, aber in unserer Gesellschaft ist sie genauso verdrängt wie der Tod." Tabea Luhmann spricht aus jahrelanger Erfahrung als Trauer- und Sterbebegleiterin. "Wie wichtig das Trauern ist, habe ich selbst erst im Laufe meiner Arbeit so richtig erfahren." Ein Trauerprozess könne Jahre dauern, aber in einer Gesellschaft, der die Rituale für Tod und Trauer abhandeln gekommen sind, findet dieser Schmerz nur wenig Verständnis.

Da sitzt die Oma auf der Hochzeitsfeier ihrer Enkelin und erzählt einem Hochzeitsgast vom Tod ihres Sohnes und plötzlich fließen Tränen. Der Gast kennt den Verstorbenen noch nicht mal, ist von den Tränen peinlich berührt, weil er nichts Tröstendes darauf zu sagen weiß. Vielleicht tätschelt er noch die Hand der alten Frau, aber dann wechselt er schnell das Thema, versucht mit Erfreulichem abzulenken, gibt gute Ratschläge für die Überwindung der Trauer oder sucht sich schnell einen anderen, fröhlichen Gesprächspartner. Wer mag sich schon an einem Freudenfest über den Tod unterhalten? Die Trauernde bleibt allein.

Gerade in scheinbar unpassenden Momenten, etwa beim Familienfest oder an Weihnachten, wo man gerne alle komplett um sich versammelt sähe, bricht oft die Wunde des Verlustes wieder auf. Die wenigsten Menschen können damit umgehen, können einfach da sein, den Schmerz des Gegenübers wahrnehmen und die eigene Hilflosigkeit dazu ertragen.

"Trauernde fühlen sich oft unverstanden. Wenn ein geliebter Mensch gestorben ist, haben sie einen Teil ihres Selbst verloren und der Gesprächsbedarf ist enorm. Sie werden oft damit zurückgestoßen", weiß Tabea Luhmann. Manche Trauernde würden gar die schmerzliche Erfahrung kennen, dass Nachbarn in solchen Zeiten die Straßenseite wechseln, weil sie nicht wissen, wie sie mit der durch die Trauer so veränderten Person umgehen sollen.

Tabea Luhmann ist Pfarrerin, leitet die ökumenische Hospizgruppe im Reformierten Gemeindestift an der Blankstraße in Wuppertal-Elberfeld und bildet ehrenamtliche Sterbebegleiter aus. "Zum Sterben gehört auch das Trauern. Es ist ein normales, natürliches Verfahren der Seele, Abschied zu nehmen." Auch Trennungen oder Arbeitsplatzverluste seien Abschiede, die betrauert werden müssten. Es sei erstaunlich, aber wahr: "Trauern wird nur durch Trauern besser." Auch wenn Menschen manchmal sagen: "Ich will nicht schon wieder weinen, es tut so weh" und es lieber unterdrücken als es zu tun.

"Wenn sie es unterdrücken, kommt es auf anderem Wege raus", weiß Tabea Luhmann: Schweißausbrüche, Schlaflosigkeit und Angstanfälle seien typische Symptome nicht ausgelebter Trauer. Wenn Menschen dann zum Arzt gingen und der nicht genau nachfrage, würden sie oft mit Psychopharmaka noch weiter von ihrer Trauer entfernt. "Das Ergebnis sind dann oft somatische Erkrankungen."

Tabea Luhmann will Menschen in ihrer Trauer unterstützen und organisiert alljährlich am Totensonntag "Eine Stunde für jeden, der einen Menschen verloren hat". Die Veranstaltung für Trauernde in der Neuen Reformierten Kirche auf der Sophienstraße 39 in Elberfeld ist kein Gottesdienst und richtet sich auch an Kirchenferne. Bernd Kuschmann und Andrea Witt vom Ensemble der Wuppertaler Bühnen rezitieren Texte zum Thema Trauer. Dazwischen wird Musik gespielt, um Zeit zu geben, das Gehörte nachklingen zu lassen, für Gedanken und auch Tränen, wenn sie sich einstellen. Im Anschluss daran gibt es bei Tee und Kaffee Raum für Gespräche untereinander und mit den ehrenamtlichen Sterbe- und Trauerbegleitern, die an diesem Abend auch immer anwesend sind.

Tabea Luhmann weiss, dass Menschen, die einen schweren Verlust zu betrauern haben, längerfristig Unterstützung brauchen können. Der Hospizdienst bietet daher regelmäßige Gesprächskreise für trauernde Menschen an.

"Zwei Frauen aus meinem letzten Trauerseminar haben gerade gemeinsam in Borkum Urlaub gemacht", erzählt Luhmann, beglückt über die verbindende Wirkung ihrer Arbeit. "Borkum, dort waren die beiden immer mit ihren Männern gewesen." Die Frauen taten, was jede Trauerbegleitung vermitteln will: statt den Ort aus Angst vor der Erinnerung zu meiden, machten sie die Reise zusammen, füllten die Insel mit neuen Erfahrungen und waren nicht allein, wenn die Trauer kam.

Gemeinsam sind wir stärker, das gilt im Leben wie im Sterben. Im Reformierten Gemeindestift haben deshalb gerade 14 ehrenamtliche Helfer eine neunmonatige Ausbildungsphase als ambulante Sterbe- und Trauerbegleiter begonnen. Nachdem Luhmann in dem Pflegeheim eine neue Sterbekultur eingeführt hat, will sie nun dafür sorgen, dass Sterbende und deren Angehörige auch zu Hause betreut werden können.

"Es gibt eine hohe Schwelle, das anzunehmen", weiß sie. "Ehrenamtliche Helfer können Sterbende und deren Angehörige aber sehr entlasten." Den Schwerkranken aufgehoben wissen, wenn man etwas zu erledigen hat oder einfach mal durchatmen muss. Sprechen können über die schwere Situation und jemanden haben, der zuhört, die nächsten Schritte bedenkt und Anregungen hat, was zu tun ist. Die Helfer sollen begleiten und wenn nötig auch vermitteln:

"Sterbende und deren Angehörige können mit Fremden oft leichter über ihre Gefühle sprechen, weil die emotional nicht so beteiligt sind." Dazu kann auch gehören, die Familie des Sterbenden zu ermutigen, auf ihre innere Stimme zu hören. Meist wüssten die Menschen, wenn der Tod naht, sagt Luhmann. Aber weil sie Angst davor haben und es nicht wahr haben wollen, negieren sie das Gefühl und machen sich hinterher Vorwürfe, im rechten Moment nicht da gewesen zu sein.

Wenn es dann so weit ist, sollen die Helfer Sicherheit geben im Umgang mit dem Verstorbenen: "Wenn ein Mensch lebt, fasst man ihn selbstverständlich an. Bei Toten ist die Scheu mitunter sehr groß". Berührungängste mit den Toten abbauen aber kann helfen, einen würdigen Abschied zu finden. Den Toten waschen, anziehen und zurechtmachen für seinen letzten großen Tag, kann ein erster wichtiger Schritt auf dem Weg der Trauer sein.

Die Sterbebegleiter sollen ihn mit den Angehörigen weitergehen, bis irgendwann auch hier wieder Abschied angesagt ist und der Mensch wieder allein weitergehen kann. Denn die Trauer soll am Ende ja ins Leben zurückführen.

erschienen in „Der Weg“

Copyright:

Renate Bernhard

Tel: 0178 /38 38 98 3 RMBernhard@web.de www.Renate-Bernhard.de