

Uta Schmidt / Bärbel Trautwein



EDITION **Leid**faden

Die Dunkelheit der Trauer teilen

Trauerbegleitung in depressiven Zeiten

V&R



EDITION **Leid**faden

Hrsg. von Monika Müller

Die Buchreihe *Edition Leidfaden* ist Teil des Programmschwerpunkts »Trauerbegleitung« bei Vandenhoeck & Ruprecht, in dessen Zentrum seit 2012 die Zeitschrift »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« steht. Die Edition bietet Grundlagen zu wichtigen Einzelthemen und Fragestellungen im (semi-)professionellen Umgang mit Trauernden.

Uta Schmidt / Bärbel Trautwein

Die Dunkelheit der Trauer teilen

Trauerbegleitung in depressiven Zeiten

Vandenhoeck & Ruprecht

Mit 9 Abbildungen und 3 Tabellen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-40279-6

Weitere Ausgaben und Online-Angebote sind erhältlich unter: www.v-r.de

Umschlagabbildung: en.joy.it/photocase.de

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen /
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.
www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen
Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.
Produced in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	11

Erster Teil: Trauer und Depression

I Trauer macht Sinn	19
Trauer ist keine Erkrankung und keine Störung	19
Trauer mit schweren depressiven Reaktionen	20
Bedeutung für die Trauerbegleitung	22

II Trauerbegleitung macht Sinn	24
... wenn Trauernde selbst um Begleitung und Unterstützung suchen	24
... wenn Trauernde über die Interventionen und Angebote selbst entscheiden können	26
... wenn Trauerreaktionen kompliziert verlaufen und Trauerprozesse mit depressiven Reaktionen einhergehen	29

III Trauer und Depression	33
Depression	33
Depression in Verbindung mit Trauer	43
Deprimiertheit	50

IV Fazit	52
-----------------------	----

Zweiter Teil: Fallgeschichten

I Von einem Trauernden mit schweren depressiven Reaktionen	59
Anfrage	59
Vorgeschichte	60
Fragen und Bedenken	60
Angebot	61

Haltung	61
Begleitungsprozess	63
II Von einer Trauernden mit einer angenommenen Depression	71
Anfrage	71
Fragen und Annahmen	72
Auftragsklärung	72
Prozess	73
III Von einer Trauernden, die schon vor dem Verlust depressive Verhaltensmuster bei sich wahrgenommen hat	80
IV Von einer Trauernden, bei der sich Depression neben Trauer gezeigt hat	89
Anfrage und Angebot	89
Trauergruppe	90
Fragen	91
Einzelbegleitung	92
Einzelbegleitung, Trauergruppe und Psychotherapie	93
Selbsthilfegruppe und Rehabilitationsmaßnahme im Anschluss an die Trauergruppe	96
Weiterer Verlauf	96
Dritter Teil: Methoden	
I Hilfreiche Ansätze in der Trauerbegleitung	103
II Methoden	105
Hypnosystemische Methoden	105
Systemische Methoden	113
Arbeit am Tonfeld®	119
Anhang	
Wichtige Adressen, Telefonnummern und Links für Trauernde ...	132
Literatur	133
Links	134

Vorwort

Sie schleicht sich an, und wer sie nicht kennt, mag oft erst gar nicht begreifen, was mit ihm geschieht. Sie raubt Kräfte und Zuversicht, macht schlaflos oder schläfrig, stiehlt Konzentration und Interessen, raubt Genussfähigkeit, Gefühle und Lebensfreude, lässt erstarren und versteinern. Über das Leben legt sie einen Schleier, Hoffnung kommt in ihrer Anwesenheit nicht mehr vor – die Depression.

Etwa jede fünfte Frau und jeder zehnte Mann in Europa leiden mindestens einmal im Leben an ihr (350 Millionen weltweit). Und die WHO hält es für möglich, dass sie in Kürze die zweithäufigste Krankheit in der Welt sein wird. So eindeutig ihr Name ist, so unterschiedlich ist ihr Erscheinen: Depression ist nicht *ein* Leiden, sondern viele verschiedene, mit Ursachen und Auslösern oder auch völlig unerklärlich. Auch an hilfreichen Behandlungen wird vieles ausprobiert. Zurzeit gilt eine auf Depression zugeschnittene Therapie namens »CBASP« (Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy) als besonders erfolgversprechend.

Aber: Trauer ist nicht Depression, und Depression ist nicht Trauer, auch wenn in Öffentlichkeit und Fachkreisen beide oft einander gleichgesetzt werden und die obigen Eingangszeilen oft genug auch auf Trauerprozesse (vorübergehend) zutreffen.

Das vorliegende Buch hat keineswegs den Anspruch, eine korrekte Definition von Depression zu liefern oder gar Behandlungsmethoden zu diskutieren.

Sicher ist, dass Trauernde mitunter schwere depressive Reaktionen erleben und mit Schwermut zu kämpfen haben. Und sicher ist auch, dass Menschen mit depressiver Erkrankung Verlust und Trauer erleben und nach Begleitung fragen. In der Trauerbegleitung geht es uns darum, sich diesen Trauernden nicht zu versagen und den Trauernden ein angemessenes und ihnen gerecht werdendes Angebot zu eröffnen, das in keinem Fall ihre Leidenszeit verlängert und den Leidensdruck erhöht. Und es geht uns auch darum, dass diesen Trauernden auch vonseiten der Medizin und der Psychotherapie ein hilfreiches Angebot nicht vorenthalten wird. So ist es wichtiger, mit den jeweils behandelnden Ärzten und Psychotherapeuten in Kontakt zu treten (nach vorheriger Absprache mit dem Betroffenen), anstatt einem trauernden Menschen mit depressiven Anteilen die Tür zu weisen mit Bemerkungen wie »Das ist mir zu schwer« oder »Dafür bin ich nicht ausgebildet«.

Es gilt, respektvoll, vorsichtig und gleichzeitig furchtlos Menschen mit depressiven Verstimmungen und/oder Depression zu begegnen, ihnen Verständnis anzubieten, gemeinsam abzuwägen, ob eine ergänzende Behandlung sinnvoll ist, und mit ihnen Begleitansätze und Methoden zu erkunden, die sie ihre Trauer etwas leichter ertragen lassen.

Eines der wesentlichen Forschungsergebnisse des wissenschaftlichen Projekts »TrauErLeben – Wirkungen von Trauerbegleitung im Rahmen der emotionalen und sozialen Bewältigung von tiefgehenden und komplizierten Trauerprozessen« (Projektleitung Michael Wissert, www.projekt-trauerleben.de) ist, dass die Wirkung von Trauerbegleitung in der Beziehung zum Begleiter begründet ist.

Auffallend ist die große Bedeutung, die Trauernde dem Zuhören, der Akzeptanz ihrer Trauer und dem Austausch untereinander, dem Blick auf die Stärken und dem Raum für ihre Trauer als Wirkungsfaktoren geben. Hier ist es nicht entscheidend, mit

welchen psychischen Einschränkungen, Belastungen oder Störungen die Trauernden (zusätzlich) behaftet sind.

Wie Trauerbegleitung auch bei dieser Zielgruppe gelingen kann, wird auf den folgenden Seiten behutsam und eindrücklich aufgezeigt. Es war an der Zeit, dass dieses Buch erschien. Den Autorinnen mit ihren langjährigen Erfahrungen in der Trauerbegleitung gebührt mein großer Dank!

Monika Müller

Einführung

Was mich beugt und lähmt ... Freitagabend, 17 Uhr. Bibliodramazeit. Seit drei Jahren trifft sich eine Gruppe von Frauen, um im Erspielen biblischer Texte neue, spirituelle Einsichten für ihr Leben zu gewinnen. Stärkend. Ermutigend. Tröstend.

Auch wenn ansonsten die Eingangsrunden recht lebhaft sind, ist es an diesem Abend ganz anders: Stille, Nachdenklichkeit, Sprachlosigkeit. Eine Schwere im Raum wie sonst nie. Die Frauen sind wie gelähmt.

Was war geschehen? Nichts. Nur in der Mitte des Raumes lagen auf einem großen Tuch Stricke, Seile, Bänder in allen farbigen Schattierungen, in verschiedenen Dicken und Breiten, ausgestreckt oder mehrfach geknotet. Dazu ein Schild in der Mitte: »Was mich beugt und lähmt ...«. Und dies als Eröffnung gedacht zum »spielerischen« Darstellen der Geschichte »Die Heilung des Gelähmten« (Mk 2,1–12).¹

Diese Szene fiel mir, Uta Schmidt, ein, als wir begannen, uns mit diesem Buch zu Trauer und Depression zu befassen: Worte allein können eine intensive Wirkung entfalten. Wir neigen dazu, sie sofort zu interpretieren und dann zu bewerten. Sie beeinflussen uns sodann in unserem emotionalen Erleben und nachsetzendem Reagieren schneller, als wir denken können.

1 Bibelzitate stammen aus der Einheitsübersetzung. – Vgl. Anselm Grün (2015, S. 33–39), der im Bild des Gelähmten Anteile eines an schwerer Depression erkrankten Menschen sieht.

Und nicht nur das. Wir erzielen eine mitunter als negativ erlebte Wirkung bei denen, mit denen wir zusammen sind. Ob wir nun wollen oder nicht.

So auch mit dem Titel dieses Buches: »Die Dunkelheit der Trauer teilen – Trauerbegleitung in depressiven Zeiten«.

Trauer ist ein Wort, das nicht gerade Freude auslöst, sondern eher mit Schwere verbunden wird, mit dem Schmerz des Verlustes, der immer durchklingt. Vor allem für die, die sie kennen: die Trauer. Sei es aus eigenem Erleben, sei es im Wissen um andere Trauernde, sei es aus der Begleitung von Trauernden ...

Dann: »depressive Zeiten« – das klingt nach noch mehr Schwere, größerer Komplexität und Kompliziertheit. Medikamentengabe, Therapie, unter Umständen der Einfindung in einer psychiatrischen Klinik ... »Trauer und Depression« als Thema des Buches, quasi in einem Atemzug genannt: Uff! Leid pur! Leichtigkeit und Lebendigkeit klingen da anders.

Trauer und Depression werden oft gleichgesetzt. Trauernde, deren Verlusterleben an sich normal ist, werden als depressiv eingestuft und damit als krank erklärt. Und dann passiert es, dass diese Trauernden sich schnell psychisch krank fühlen und von ihrer Umwelt dementsprechend behandelt werden. Sie beobachten sich sogar verstärkt dahingehend, welche depressiven Symptome sie bereits entwickelt haben, und fokussieren sich zunehmend auf depressive Gedanken und Verhaltensweisen bei sich und bei anderen. Und wenn dann noch die Diagnose Depression bereits im Familiensystem gestellt worden ist, müssen wir uns nicht wundern, wenn Trauernde neben normalen depressiven Reaktionen im Zuge der Trauerarbeit zunehmend Angst entwickeln, an Depression erkrankt zu sein. Die an sich schon schwer auszuhaltende Trauer fühlt sich ungleich schwerer an. Und mit solchen Trauernden haben wir zunehmend in der Trauerbegleitung zu tun. So sind zumindest unsere Erfahrungen.

Wir wissen und erleben es, dass Trauernde schwere depressive Reaktionen entwickeln können, in denen sie sich zutiefst gebeugt und gelähmt erleben. Doch sie sind damit nicht an Depression erkrankt. Wirklich nicht. Oder – noch nicht?! Damit eröffnet sich uns ein Thema, das sich uns zunächst in seinen Facetten zeigt von schwer, schwierig, irritierend, spannend bis brisant. Mitunter. Je mehr wir uns mit der so offensichtlichen Schwere des Themas beschäftigten, umso mehr entdeckten wir bei uns eine gedankliche Lähmung und Blockierung, wenn wir an die Verfassung und Gestaltung dieses Buches dachten. Und nun?

Nähern wir uns doch einmal der biblischen Geschichte »Die Heilung des Gelähmten« als Heilungsgeschichte in der Hoffnung, Impulse zu entdecken, die uns einen leichteren Zugang zu diesem so offensichtlich schweren und mit Leid versehenen Thema gewähren könnten:

»Als er einige Tage später nach Kafarnaum zurückkam, wurde bekannt, daß er (wieder) zu Hause war. Und es versammelten sich so viele Menschen, daß nicht einmal vor der Tür Platz war; und er verkündete ihnen das Wort. Da brachte man einen Gelähmten zu ihm; er wurde von vier Männern getragen. Weil sie ihn aber wegen der vielen Leute nicht bis zu Jesus bringen konnten, deckten sie dort, wo Jesus war, das Dach ab, schlugen (die Decke) durch und ließen den Gelähmten auf seiner Tragbahre durch die Öffnung hinab. Als Jesus ihren Glauben sah, sagte er zu dem Gelähmten: Mein Sohn, deine Sünden sind dir vergeben! [...] Und er sagte zu dem Gelähmten: Ich sage dir: Steh auf, nimm deine Tragbahre und geh nach Hause! Der Mann stand sofort auf, nahm seine Tragbahre und ging vor aller Augen weg« (Mk 2,1–12).

Während des Anspiels an dem Abend verflog die zu Beginn beinahe niedergedrückte Stimmung zusehends. Die Mienen in den Gesichtern hellten sich auf. Worte sprudelten. Lachen erklang. Bewegung drückte Lebendigkeit aus. In der sich

anschließenden Reflexion konnte deutlich benannt werden, was in dieser Situation für uns hilfreich und auch heilsam war:

- sich im Leid gesehen zu fühlen und nicht allein gelassen zu werden,
- dem Wunsch nach Veränderung Ausdruck zu verleihen,
- die Vision nach intensiverer Lebendigkeit zu entwickeln,
- sich zeitweise der Unterstützung anderer anzuvertrauen,
- sich definitiv von dem zu verabschieden, was Heilung hindert,
- sich von Erwartungen und Ängsten zu lösen,
- sich von Bewertungen zu lösen, sei es, dass wir uns und andere nicht abwerten, sei es, dass wir den Bewertungen anderer nicht trauen,
- dem Zuspruch Jesu zu trauen: Steh auf!,
- den eigenen Ressourcen zu vertrauen und neue Schritte zu wagen,
- einer scheinbar übermenschlichen und damit für uns göttlichen Heilkraft vertrauen zu können, die Jesus zu vermitteln vermag.

Wir erwähnen dies, da dieser Bibliodrama-Abend so eindrücklich zeigte, dass ein schweres Thema nicht schwer bleiben muss. Vielmehr darf es im Erleben leichter werden. So leicht, dass Vertrauen, Lebendigkeit und Kreativität neu erlebt werden können. Und es kann gelingen.

Mit den bewegenden Bildern des Abends vor Augen und den berührenden Worten im Ohr eröffnete sich selbst im Nacherleben ein »leichterer« Zugang zu dem Thema »Trauer und Depression«, der in diesem Buch sicher seine Wirkung entfaltet, auf den Leser, die Leserin übergehen mag und bis in die Begleitungen spürbar werden kann.

Und nicht nur das: Spannend wird zu sehen sein, dass die im Spiel erlebten heilvollen Begegnungen uns wertvolle Impulse an die Hand geben können, wie Begleitung gelingen kann mit

trauernden Menschen, die sich wie gelähmt und einer Depression nahe fühlen.

Mit ausreichendem Respekt vor dem Thema, hohem Interesse an der Auseinandersetzung und viel Freude unternehmen wir mit diesem Buch nun den Versuch,

- in einem *schwierigen Thema* für Klarheit zu sorgen: Denn Trauer ist nicht mit Depression gleichzusetzen, und doch lässt sich Trauer nicht immer von Depression abgrenzen. Dabei vermag nicht anerkannte Trauer durchaus Depression auszulösen. Manchmal.

Sicher ist, dass Trauernde mitunter schwere depressive Reaktionen erleben. Wir kennen in der Trauerbegleitung durchaus das Erleben von tiefer Niedergeschlagenheit, sozialer Isolierung bis hin zum Nachsterbewunsch und geäußelter Suizidalität. Und dann? Wo ist dann der Unterschied zur Depression gegeben?

- in der *irritierenden Auseinandersetzung* eine Möglichkeit der Positionierung anzubieten zur Erfassung der Trauerreaktionen in der ICD-11 (Internationale Klassifikation der Krankheiten): Trauer wird als Krankheit beschrieben. Sie soll als Störung erfasst werden können mithilfe von Diagnosekriterien aus der Depressionsforschung.

Welche Wirkung könnte dies haben auf Trauernde, auf Trauerbegleitende, auf die Möglichkeiten der Vernetzung mit Psychotherapeuten, Ärzten, Psychologen?

- auf *spannende Fragen* Antworten zu finden: Denn in der Trauerbegleitung geht es darum, den Trauernden ein angemessenes und hilfreiches Angebot zu eröffnen. Damit müssen wir uns Fragen stellen wie:

Wen dürfen Trauerbegleitende begleiten? Welche Voraussetzungen sind hilfreich?

Wann sollte eine Übergabe in ergänzende Therapie erfolgen?

Wann müssen Begleitungen abgelehnt werden?

Welche Gefahr könnte von Trauerbegleitung ausgehen?
Wie finden Trauernde ein für sie angemessenes Begleitungsangebot?

- einem durchaus *brisanten Thema* mit Mut und Ermutigung zu begegnen:
dank vertiefendem Wissen um Trauer- und Krankheitsprozesse;
dank hilfreicher Methoden aus der Begleitungsarbeit;
dank einer verstärkt aushaltenden und unbedingt auf Leben und Lebendigkeit schauenden Haltung entgegen aller Lähmung, Sprachlosigkeit, Schwere.

Unser großer Dank gilt allen, die uns bei der Fertigstellung des Buches zur Seite gestanden haben:

Erwähnen möchten wir besonders alle Trauernden, die wir in all den Jahren in unserer Arbeit begleiten durften. Sie haben uns ihre Anliegen anvertraut, durch die auch wir gewachsen sind und uns in unserer Arbeit weiter entwickeln konnten. Das Buch zeugt davon.

Einige Trauernde kommen persönlich zu Wort. Wir danken ausdrücklich dafür, dass sie sich die erneute Reflexion ihres Trauerprozesses zugemutet und uns zur Verfügung gestellt haben.

Klaus Apitz danken wir für das großzügige Geschenk seiner Skizzen, die unser Buch lebendig machen.

Nicht zuletzt danken wir der Ärztin und Psychotherapeutin Schwester Jutta Musker von den Waldbreitbacher Franziskanerinnen für ihre fachliche Unterstützung. Manche Diskussion mit ihr führte zu einer inhaltlichen Klärung und damit insgesamt zu Klarheit.

Erster Teil: Trauer und Depression

I Trauer macht Sinn

Trauer ist keine Erkrankung und keine Störung

Trauer ist keine Erkrankung, weder in körperlicher noch in psychischer Hinsicht. Trauer kann nicht vorgebeugt werden. Trauer bedarf keiner medikamentösen Behandlung.

Trauernde bedürfen in der Regel keines Arztes, es sei denn, sie können ihrer gewohnten Arbeit nicht mehr nachgehen. Denn: Trauer braucht Zeit, und Trauer kostet Energie und Kraft.

Manchmal bedürfen Trauernde einer ärztlichen Krankenschreibung, da der Trauerprozess so viel Raum einnimmt, so viel Energie aufsaugt, dass sie sich nicht auch noch einer anderen Arbeit zuwenden können. Der Arbeitsplatz zeigt sich dann als zusätzliche Herausforderung, die das Maß an Belastung übersteigt. Dann bedarf es einer Diagnosestellung vonseiten des Arztes. Damit rückt Trauer in die Kategorie Krankheit und wird in Zusammenhang mit Depression bzw. anhaltender Trauerstörung gebracht. Das zeigen die Diskussionen um die ICD-10/ICD-11 eindrücklich.

Hinzu kommt, dass Trauernde durchaus auch Krankheitssymptome entwickeln können, die so stark auftreten, dass sie medizinisch abgeklärt werden müssen und unter Umständen auch einer medizinischen Behandlung bedürfen. Trauernde können auch krank werden, ebenso wie Nicht-Trauernde krank werden können. Dennoch sind Trauernde in ihrer Trauer nicht krank. Nur trauernd. Auch wenn sie sich krank vor Trauer fühlen. Denn Trauer ist eine natürliche Reaktion auf einen Verlust. Der Mensch trauert

um den Preis seiner Beziehung. Er hat einen Verlust hinnehmen müssen und reagiert mental, körperlich, psychisch und sozial darauf, dass das, was so unmittelbar mit ihm in Verbindung, in Beziehung war, was sein Leben ausgemacht hat, nicht mehr ist: »Wer bin ich, wenn alles, was mich ausgemacht hat, wegbricht und ich der ›Losigkeit‹ ausgesetzt bin?« (Parlings, 2016, S. 31).

Trauer mit schweren depressiven Reaktionen

Trauernde fühlen sich haltlos geworden, denn der Boden ist ihnen unter den Füßen weggezogen. Mitunter sind sie dann orientierungslos, ihr Leben scheint sinnlos, alles Tun erleben sie als zwecklos. Sie fühlen sich lieblos, emotionslos, freudlos. Mutlos schauen sie in die Zukunft. Wenn überhaupt der Blick nach vorn möglich ist. Hoffnungslos geworden werden Trauernde sprachlos, ratlos, perspektivlos. Hilflos kommen sie sich vor. Trostlos erleben sie die Welt, das soziale Umfeld.

Die Trauer zeigt ein schmerzliches Vermissen des Menschen, der so nahegestanden hat und nun nicht mehr ist. Trauer ist ein intensives Erleben der »Losigkeit« in vielen Facetten und Ausformungen und zeigt, was Trauernde mit ihrem lieb gewordenen Menschen »los geworden« sind. Damit zeigen Trauernde mitunter depressive Reaktionen, die in ihrer erlebten Schwere durchaus mit den Symptomen einer Depression vergleichbar sind.

Doch Trauernde bleiben dabei nicht stehen. Denn bei allem, was sie verloren haben, möchten sie nicht den verstorbenen Menschen loslassen. Sie wollen in Beziehung bleiben, auch wenn diese eine andere sein wird als vorher. Sie suchen danach, dem Verstorbenen einen Platz in ihrem Leben zu geben, auch wenn dies ein anderer sein wird als in früherer Zeit.

Und: Sie versuchen nach einer Zeit der tiefen Traurigkeit, der puren Verzweiflung, der unstillbaren Sehnsucht wieder im

Leben anzukommen, ihren Aufgaben nachzugehen, den Alltag zu meistern. Trauer ist ein Prozess der Anpassung an eine Umwelt, in der der Verstorbene spürbar fehlt, oder anders formuliert: In der Trauer finden Trauernde zu einer sinnhaften Verbindung mit dem verstorbenen Menschen und einen Zugang zu einem lebendigen Leben in der Fülle, in dem neben dem Erleben von Trauer auch Fröhlichkeit, Lebensfreude und Glück einen Platz haben dürfen. Damit können wir die Trauer als Entwicklungsprozess im Sinne einer möglichen Heilwerdung verstehen.

Der Trauerprozess kann sich nach Kachler (2014) aufschließen lassen als

- ein komplexer und dynamischer Selbstorganisationsprozess,
- ein komplexer emotionaler, kognitiver und somatischer, aber auch spiritueller und religiöser Erfahrungsprozess,
- ein komplexer systemischer und kreativer Beziehungskomplex,
- ein selbstbezüglicher, widersprüchlicher Identitätsprozess,
- ein komplexer und tiefgreifender Neukonstruktionsprozess.

Trauernde setzen sich ihrer Trauer aus und erleben sich anders als vorher. Ganz anders.

Trauernde sind in der Lage zu reflektieren, was sich durch den Verlust für sich selbst und in Bezug zum sozialen und beruflichen Umfeld verändert hat. Trauernde erspüren, was sich für sie verändern darf und kann, damit ihre Lebenssituation heilvoller wird. Trauernde erleben, dass Heilung in der Trauer auch dann geschieht, wenn sie Veränderungsprozesse gestatten und sie selber eigene Schritte gehen und Hand anlegen. Damit macht Trauer Sinn: Sinn wider aller Sinnlosigkeit des Verlustes.

»Die Zeit ›tröstet‹ ja nicht, wie man oberflächlich sagt, sie räumt höchstens ein, sie ordnet [...] Nicht sich hinwegtrösten wollen über einen Verlust, müßte unser Instinkt sein, vielmehr müßte es unsere tiefe, schmerzhaft Neugierde werden, ihn ganz zu erforschen, die Besonderheit, die Einzigartigkeit gerade die-

ses Verlustes, seine Wirkung innerhalb unseres Lebens zu erfahren [...]: dies ist dann unendlich Leistung, die alles Negative, das dem Schmerz anhaftete, alle Trägheit und Nachgiebigkeit, die immer einen Teil des Schmerzes ausmacht, überwindet, dies ist tätiger, innen-wirkender Schmerz, der einzige, der Sinn hat und unser würdig ist« (Rilke in Voss-Eiser, 1997, S. 170).

Bedeutung für die Trauerbegleitung

Der Blick in der Trauerbegleitung wird von vornherein auf den ganzen Prozess gelenkt, also auch auf das, was am Ende anders sein könnte, als es zu Beginn den Eindruck erweckt hat. Das, auf was wir schauen, lenkt unsere Interventionen und Aktionen. Im Wissen darum, dass Änderung möglich ist, dass Heilwerden erfolgen kann, sind wir in der Begleitung anders präsent, als wenn wir allein die Schwere des Trauerns im Moment wahrnehmen. Trauerbegleitende dürfen sich von Anfang an erlauben, neben dem empathischen Zuhören und dem Sich-Einlassen auf das Trauererleben (Mucksch, 2015) auch auf positive Veränderungen im Erzählen von der Trauer zu fokussieren, wahrnehmbare Ressourcen zu benennen und sie immer wieder einzublenden. Wir konnotieren das, was sich uns auch an Schwerem bietet, positiv und erkennen einen Sinn. Wenn auch nicht immer gleich ersichtlich, mag er sich doch im Laufe des Begleitungsprozesses erschließen.

Unsere Erfahrung zeigt, dass Trauernde mitunter erst nach einer gewissen Zeit, manchmal aber auch unerwartet schnell durchaus erkennen, dass die Trauer ein Schatz in ihrem Erleben sein kann, dem sie Zeit widmen wollen, um ihn angemessen heben zu können. Einen Schatz, der sie mit dem Verstorbenen verbindet. Einen Schatz, der Trauernden zeigt, welcher Art die Beziehung war. Und wenn sie nun keine Liebesdienste für den Verstorbenen wahrnehmen können, vermögen sie wenig-

tens, in einem wertgeschätzten Trauerprozess sich liebevoll ihrer Trauer und damit sich selbst und auch dem Verstorbenen zu widmen. Mit dieser Erlaubnis, die Trauer als Schatz zu begreifen, bewerten sich Trauernde selbst Sinn gebend. Ressourcen dürfen genutzt werden, positives Erleben wird ausdrücklich erlaubt und gesucht. Auch in zutiefst traurigen Tagen.

Das mag erstaunen, gerade im Hinblick auf Trauernde mit ausgeprägten depressiven Reaktionen. Auch auf die Gefahr hin, dass es Trauernde sehr irritieren könnte (was es manchmal auch tatsächlich tut), ist es hin und wieder hilfreich, folgende Fragen hypothetisch einzublenden, zum Beispiel: »Mal angenommen, ich würde Sie fragen, ob Sie die Trauer nicht auch irgendwann als Schatz erleben. Wie wirkt dies auf Sie? Woran würden Sie es merken? Welche Bedeutung hätte es?« Diese Fragen stellen wir sicher nicht zu Beginn einer Begleitung. Doch wenn wir das Gefühl haben, dass sich dank empathischen, authentischen und wertschätzenden Begleitens eine vertrauensvolle Begleitungsbeziehung entwickelt hat, dann wirken wir im Sinne von Gunther Schmidt (2015) als »Realitätenkellner«. Überspitzt formulieren wir auch: »Mal angenommen, ich würde Sie danach fragen, also, ich würde Sie nicht wirklich fragen, aber nur mal angenommen ...«, dann haftet der Einblendung etwas Spielerisches an. Und auch wenn Trauernde sehr irritiert reagieren, gehen wir entweder auf die Irritation ein oder überlegen mit dem Trauernden, was für ihn als Thema oder als Frage stattdessen hilfreich sein könnte. Selbst wenn Trauernde zeigen, dass dieses »Schatzthema« zurzeit nicht ihr Thema ist, wissen wir um die mögliche positive Wirkung dieser Einblendung auf das Trauererleben.

Damit fühlt sich Trauerbegleitung leichter an. Sie kann dann und darf Freude machen wie auch stärkend sein. Für die Trauernden und die Begleitenden. Für Begleitende mag es die zusätzliche Wirkung haben, dass sie auch für sich immer mehr auf das schauen, was auch ihr Leben leichter und lebendiger macht.

II Trauerbegleitung macht Sinn

»Wirkt Trauerbegleitung überhaupt? Und wenn ja, wie bzw. wodurch?« Mit diesen Fragen beschäftigte sich 2009 ein Projekt von ALPHA Rheinland mit Unterstützung des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen unter der Leitung von Michael Wissert, Monika Müller und anderen.

Ohne auf die leider noch bis zu diesem Zeitpunkt nicht veröffentlichte Untersuchung besonders einzugehen, erlauben wir uns, die drei folgenden Aspekte herauszugreifen, die die Forschungsgruppe erarbeitet hat, und beleuchten sie unter der Fragestellung, wie sinnvoll eine Trauerbegleitung bei Menschen mit schweren depressiven Reaktionen nach einer Verlusterfahrung sein kann.

... wenn Trauernde selbst um Begleitung und Unterstützung suchen

Trauernde suchen nach Begleitung. Sie suchen vor allem dann nach Begleitung, wenn ihnen Menschen fehlen, die sie vorbehaltlos annehmen. Gut gemeinte Ratschläge und leicht ausgesprochene Vertröstungen können dazu führen, dass sich Trauernde bewertet fühlen. Sie sind im günstigsten Fall irritiert. Nicht selten kommt es dann zu weiteren Verunsicherungen in Bezug auf das eigene Erleben der Trauer wie auch auf das

Verhalten in den sozialen Bezügen wie Familie, Freundeskreis und anderen.

Trauernde suchen nach Begleitung und

- haben ein elementares Bedürfnis danach, in ihrer Trauer, in ihrem Schmerz gesehen, gehört, verstanden zu werden;
- suchen nach Halt wider aller Haltlosigkeit – und sei es in der Stellvertretung des Trauerbegleitenden, der an der Seite des Trauernden die Dichte und Intensität der Gefühle und Reaktionen mit aushält;
- haben das Bedürfnis, ihre Trauer, ihre Reaktionen zu verstehen und einordnen zu können, ohne auf andere erst einmal Rücksicht nehmen zu müssen;
- wünschen sich eine Distanzierung zu ihren Gefühlen bei bleibender bestehender innerer Verbindung zu dem Verstorbenen;
- wünschen Ermutigung und Neuorientierung;
- suchen nach Integration der Trauer in ihrem biografischen Erleben;
- suchen nach Struktur;
- erhoffen sich Beratung, um Alltagsaufgaben leichter bewältigen zu können.

Diese so aner kennenswerten Bedürfnisse finden im (familiären) Alltag mitunter aus vielen und auch sicher oft verständlichen Gründen nicht ausreichend Raum und Zeit.

Dann ist es hilfreich, sich Begleitungsangebote zu suchen, in denen Trauernde empathische, wertschätzende und authentische Begleitung und professionelle Beratung im Rahmen ihrer persönlichen Bedürfnisse, Wünsche und Aufgaben erfahren können.

Suchen Trauernde dann noch selbst um Begleitung und Unterstützung nach, macht dies deutlich, dass Trauernde selbst wahrnehmen, dass sie einer Situation ausgeliefert sind, die sie nicht mehr allein ertragen wollen. Dazu zeigen sie einen deutlichen Wunsch nach Veränderung, und sei es, dass sie sich