VON BENNO KRAEHAHN (FOTOS), CLAUS PETER SIMON (INTERVIEW) UND ELISABETH HUSSENDÖRFER (PROTOKOLLE)

Und dann fragt man sich: Wie soll es nur weitergehen?

Der Tod eines Kindes, eines Partners oder eines Freundes gehört zu den erschütterndsten Erfahrungen im Leben eines jeden Menschen. Wie lebt es sich mit einem solchen Verlust? Kann man ihn je überwinden? Antworten geben sieben Betroffene – und ein Trauerforscher

Als vor vielen Jahren seine Mutter starb, war Jens Eggert 13 und gerade auf Klassenreise. Abschied nehmen konnte er nicht, seine Trauer verdrängte er – mit Folgen für das ganze Leben (mehr auf Seite 112)

SONJA GROB, 60,
Journalistin, Nebikon (Schweiz)

Frieden gefunden

Der Krebs hatte sich im Körper meines Vaters ausgebreitet. Und meine Mutter bekam schon seit Jahren nur noch schwer Luft, sie litt unter einem Lungenemphysem.

Ich wusste, was das bedeutete: Schon als beide noch fit waren, hatten sie sich mit dem Thema Sterbehilfe auseinandergesetzt, die hier in der Schweiz weitgehend legal ist. Seit über 40 Jahren waren sie zusammen, nie ist mir eine symbiotischere Beziehung begegnet. Nicht ohne einander, das stand für meine Eltern fest.

Ihre Ausweise lagen im Sekretär. Natürlich kenne ich das Argument: Menschen tun diesen Schritt, weil sie nicht zur Last fallen wollen. Aber unser Verhältnis hätte besser nicht sein können. Und damals sagte ich ihnen noch einmal deutlich: Wir nehmen euch gern zu uns. Aber meine Eltern waren stolz, eigenwillig – und unzertrennlich.

Während der Vorgespräche mit der Sterbebegleiterin fühlte ich bei aller Traurigkeit auch, dass da zwei genau wissen, was sie tun. Auch die Tage, bis es geschah, erinnere ich als stimmig. Wir haben Fotos angeschaut, uns noch mal gemeinsam erinnert, so viele schöne Jahre.

Als es passiert war und Polizei und Amtsarzt durchs Haus gingen, die unterschriebenen Verträge und das Tablett mit den tödlichen Substanzen prüften, war ich innerlich ganz ruhig. Ich weiß noch, wie ich dachte: Wie tapfer ich bin. Das Angebot der Polizisten, noch etwas zu bleiben, habe ich dankend abgelehnt. Mein Mann würde ja jeden Moment kommen.

Aus dem Moment aber wurde eine Stunde. Plötzlich hatte ich einen totalen Zusammenbruch. Zittern. Weinen. Und diese Frage, die sich wie in einer Endlosschleife durch mein Hirn wand: Hat das wirklich sein müssen?

Danach habe ich mich rasch wieder gefangen. Aber eines blieb belastend: Viele Bekannte meinten, ich hätte sicher Schuldgefühle, weil ich doch so einen Zusammenbruch hatte. Aber das stimmt nicht. Auch am tiefsten Punkt meiner Trauer wusste ich, dass es keinen anderen Weg gegeben hätte. Die Einsamkeit war das Schlimme. Mutterseelenallein – das trifft es.

Hat das wirklich sein müssen? Auf einer anderen Ebene habe ich mich das später noch einmal gefragt. Beim Shoppen, beim Reisen, bei Musicalbesuchen, all den Dingen eben, die meine Mutter so gern tat. Zwei, drei Jahre hätte sie vielleicht noch gehabt. Aber was für ein Leben wäre es gewesen? Die Sehnsucht produziert Zerrbilder. Sich das klarzumachen heißt zu akzeptieren.

Und dadurch findet man Frieden. Ganz und gar.

ECKART HANSTEIN, 65,
Architekt, Odendorf

Den Schmerz zulassen

„Du schweigst unser Kind aus dem Haus“, sagte meine Frau. Keine drei Tage war Daniel da tot. Ich bin schon am Tag nach der Beerdigung wieder arbeiten gegangen. Wenn man lange Zeit immer nur funktioniert hat, verlernt man das irgendwie: innezuhalten. Aber wer vor sich selbst wegläuft, kann nicht trauern. Und schon gar nicht trösten, was ich lange vorgeworfen bekam. Daniel war 16 Monate alt, als man bei ihm einen Hirntumor diagnostizierte. Ich erinnere mich noch genau an die Worte der Stationsschwester: „Stellen Sie sich auf eine schwere Zeit ein.“ Die Scheidungsquote von Ehepaaren mit krebskranken Kindern sei hoch.

Bis zu Daniels Tod zweieinhalb Jahre später haben wir bestimmt die Hälfte unserer Zeit in der Klinik verbracht. Aber auch zu Hause mit den beiden älteren Kindern und im Job musste es weitergehen. Als Paar haben wir uns dabei komplett aus den Augen verloren.

Daniels Leben hatte ich mit der Videokamera dokumentiert, viereinhalb Stunden sind zusammengekommen. Anschauen konnte ich sie nicht. Ich bin dann dem Alkohol verfallen, meine Frau hat die Scheidung eingereicht.

Aber mit Lisa, meiner jetzigen Frau, bekam ich eine neue Chance. Sie hat selbst Kinder. Ihr Sohn Oliver war 20, als wir heirateten. Mit zwölf hatte er einen schrecklichen Unfall, hatte sich beim Grillen ein Großteil der Haut verbrannt. Er litt unter den Narben, aber er hatte viele Freunde, war beliebt im Job. Ich dachte: Der kommt klar. Er sagte: Mein eigentlicher Vater, das bist du.

Nie hätte ich für möglich gehalten, dass das Schicksal zweimal hintereinander so heftig zuschlägt. Auf einer Bank im Wald wurde Oliver gefunden, die Halsschlagader hatte er sich aufgeschnitten, 24 war er.

Vielleicht war meine Frau durch meine Vorgeschichte sensibilisiert. Hat gewusst, wie schwer es für Paare ist, gemeinsam zu trauern. Und hat so nicht nur den eigenen unfassbaren Schmerz ertragen, sondern auch noch Kraft für uns beide gefunden. Selbst in ihren schwächsten Momenten konnte sie auf mich zugehen. Ich solle mir endlich einen Ruck geben und meine Trauer zulassen, meinte sie. Und tatsächlich habe ich dann Rotz und Wasser geheult, konnte mir schließlich das Daniel-Video anschauen.

Das ist wahrscheinlich der Grund, weshalb wir heute, zwölf Jahre später, noch zusammen und glücklich sind. Weitergearbeitet habe ich auch nach Olivers Tod. Aber man ist ein anderer, wenn die Schleusen sich endlich mal geöffnet haben. Denn das hat mich nicht schwach gemacht, wie befürchtet, sondern hat mir und uns die Kraft gegeben, weiterzumachen.



Claudia Wellbrock, 46,
Hausfrau und Referentin, Sulzfeld

Marternde Gedanken

Ich war 17 und schwanger von einem, der mich sitzen ließ. Der Arzt sagte: „Es ist ja nur ein Zellklumpen." Vor dem Eingriff lag ich in einem Einzelzimmer, danach in einem Raum mit sieben Betten. Die anderen Frauen hatten entbunden und bekamen alle vier Stunden ihre Babys gebracht. Hätte ich vor dem Eingriff in diesem Zimmer gelegen, wäre ich vielleicht nach Hause gegangen.

Weil ich dann heftige Blutungen bekam, musste ich notoperiert werden. Hinterher hieß es, ich würde keine Kinder mehr bekommen können. Abgelenkt habe ich mich, in einer Band gesungen, jedes Wochenende waren wir unterwegs.

Aber wenn ich allein war, kam der Schmerz. Ich habe geweint, gezittert, mich schuldig gefühlt. Das Ganze gipfelte darin, dass ich eines Tages in meiner Wohnung den Gashahn aufdrehte. Nur um ein Haar habe ich überlebt. Vom Krankenhaus kam ich direkt in die Psychiatrie. Du musst aufarbeiten, du musst akzeptieren, redete man auf mich ein. Doch so sehr ich das auch versuchte: Ich habe immer an das Kind gedacht und was es jetzt schon alles könnte, Brei essen, Krabbeln …

In einer schlaflosen Nacht griff ich zur Bibel. Obwohl ich kaum ein Wort verstand, las ich weiter. Und plötzlich, bei Jesaja 43, war es, als würde Gott mit mir sprechen. „Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst …" Und als ich weiterlas, stand da: „Vom Sonnenaufgang her werde ich deine Nachkommen bringen." Und ich dachte: Egal ob mit oder ohne Kinder – es wird gut.

Bald darauf lernte ich meinen Mann kennen. Vier Jahre nacheinander haben wir jedes Jahr ein Kind bekommen, später noch ein fünftes. Durch das Eingespanntsein daheim und die Dankbarkeit übers Muttersein trat der Schmerz in den Hintergrund.

Schließlich hat sich die Trauer noch einmal gewandelt – als ich angefangen habe, mich aktiv mit ihr auseinanderzusetzen. Seit acht Jahren gehe ich an Schulen und in Gemeinden und halte Vorträge zum Thema Abtreibung.

Schlimm ist in solchen Situationen immer jener Moment, in dem ich den Schülern einen Film zeige, der den Vorgang der Abtreibung im Ultraschall zeigt. Aber es erinnert mich auch an die vielen Kinder, von denen ich weiß, dass sie dank meiner Vorträge leben dürfen.

Heute, fast 30 Jahre nach dem Abbruch, denke ich immer noch ab und zu an das Kind, das ich getötet habe. Aber es ist keine verzweifelte Trauer mehr.

MOHAMMAD ILYAS BANDESHA, 41,
Lagerarbeiter, Mühlheim an der Ruhr

Den Vater gewaschen

Der Tod ist ein Tabu, leider zunehmend auch bei den in Deutschland lebenden Ahmadiyya-Muslimen, zu deren Glaubensgemeinschaft ich gehöre. Die Waschung, die Teil der Bestattung ist, wird von vielen Angehörigen nicht mehr selber gemacht, sondern an einen Bestatter abgegeben. Als mein Vater im vergangenen Jahr an Lungenkrebs starb, war es für mich aber selbstverständlich, dass ich ihn waschen würde, zusammen mit meinem Bruder und meinem Schwager.

Über die Gemeinde bekamen wir ein islamisches Bestattungsinstitut aus Frankfurt am Main empfohlen. Der Inhaber holte den Leichnam meines Vaters vom Krankenhaus ab und überführte ihn. Mein sehnlichster Wunsch ging in Erfüllung, als ich erfuhr, dass das weltweite geistliche Oberhaupt der Ahmadiyya-Muslime auf Reisen in Deutschland war und das Totengebet persönlich leiten würde.

Mit der ganzen Familie fuhren wir schließlich nach Frankfurt. Unendlich traurig war ich, aber auch voll freudiger Erwartung. Der Bestatter lud uns zunächst zu sich nach Hause zu einem Frühstück ein, aber ich konnte nichts essen. Dann fuhren wir zum Waschhaus. Der Bestatter öffnete die Tür zum Kühlraum, zog ein Regal auf. Zu viert trugen wir meinen Vater nach nebenan und legten ihn auf einen Tisch. Der Bestatter öffnete den Leichensack. Und sagte, dass es ein Glücksfall sei: Die Gesichtshaut meines Vaters war noch immer rosig. Der Mund musste nicht mit einem Band geschlossen werden. Nichts hat unangenehm gerochen.

Die ersten Handgriffe machte der Bestatter. Ich war ein bisschen unsicher. Aber nach einem kurzen Blickwechsel griff ich zum Waschlappen und tauchte ihn in die Waschschüssel. Natürlich ist es ungewohnt, einen Toten anzufassen. Die kalte Haut. Ein Bein zu heben, das sich am Knie nicht mehr beugen lässt. Mit der Zeit aber wurden die Bewegungen fließender, fast meditativ.

Bestimmt eine Stunde waren wir beschäftigt, haben immer wieder Gebete gesprochen. Ich habe viel geweint. Während der Waschung fühlte ich mich ihm noch mal ganz nah. Sah seine lachenden Augen, hörte ihn von seiner Heimat Pakistan erzählen.

Einen toten Körper vor sich zu haben heißt zu verstehen. Wenn man einen Menschen nur lebend gesehen hat und dann nicht mehr, fällt das bestimmt schwerer. Als wir meinen Vater nach der Waschung mit weißen Tüchern abgedeckt hatten, kamen auch meine Mutter und meine Schwestern dazu. In diesem Moment fühlte ich einen großen Frieden.

Wenn ich heute meine Mutter besuche und Hose und Jacke meines Vaters über dem Stuhl hängen sehe, denke ich zwar immer noch manchmal: Gleich kommt er und zieht sich an. Aber dann erinnere ich mich daran, wie ich ihn gewaschen habe. Und bin dankbar, dass ich mich verabschieden konnte. Wirklich verabschieden.



PAMELA KÖRNER, 43,
Therapeutin und Trauerbegleiterin, Bühl

Unabhängig geworden

An einem Tag im Sommer 2005 standen plötzlich Polizisten vor meiner Tür. Sie sagten, mein Lebensgefährte, mein Bruder und mein dreijähriger Sohn seien bei einem Unfall verbrannt. Ein Türklingeln nur – und plötzlich steht man allein auf der Welt. Zwei enge Freundinnen kamen sofort zu mir, sie kochten, erledigten den Haushalt, hielten mich im Arm. Ich dachte immer wieder daran, aufzugeben. Aber ich wollte nicht, dass meine Zwillingstöchter, damals zwei, zu Vollwaisen werden.

Also habe ich mich nach zwei Wochen fürs Leben entschieden. Aber es war ein Leben, nur um zu Überleben. Ich habe funktioniert, die traumatisierten Teile meines Inneren hatte ich abgespalten. Manchmal brachen sie durch: wenn ich Jungs im Alter meines Sohnes sah; oder als der Unfallverursacher fast ungestraft davonkam.

Nur selten, wenn der Schmerz so übermächtig wurde, dass ich glaubte, platzen zu müssen, habe ich mir meine Trauer zugestanden. Und immer nur, wenn die Mädchen nichts mitbekommen haben. Nachts. Oder am Vormittag, wenn sie in der Kita waren. In Kissen habe ich gehauen. In den Wald gefahren bin ich, saß dann im Auto und habe laut gebrüllt. Um auf dem Rückweg meine Töchter abzuholen, sie zum Kindersport zu fahren oder zu Geburtstagsfeiern.

Lange wäre das nicht gut gegangen. Der Überlebensmechanismus ist ein Notprogramm, nicht mehr. Der körperliche Schmerz wird zwar mit den Monaten weniger, aber der seelische Schmerz bleibt. Um ihn bearbeiten zu können, musste ich mich drängenden Fragen stellen. Vor dem Unfall hatte ich ein Fernstudium in Psychologie begonnen. Für die Diplomarbeit wählte ich nun den Tod als Thema. Las über Sterbebegleitung, Nahtod-Erfahrungen, bestimmt an die 100 Bücher.

Vor allem der Satz eines spirituellen Lehrers brachte dann die Wende: „Wenn wir unserem Leben mehr Bedeutung geben, ehren wir diejenigen, die von uns gegangen sind." Ich habe eine Heiler-Ausbildung gemacht und eine Praxis als Trauerberaterin eröffnet. Den Lebensunterhalt für meine Mädchen und mich bestreite ich heute allein.

Durch die Tragödie bin ich stark und unabhängig geworden. Vorher war mein Leben ziemlich bedeutungslos: Ich war die Frau eines erfolgreichen Mannes, konnte nicht mal ein Konto führen. Nun geht es mir gut, ich bin glücklich, nicht mehr von Angst vor dem Tod getrieben. Ich weiß, dass die Seele aus dem Körper geht, bevor ein Mensch verbrennt: Meine Lieben haben also keine Schmerzen gehabt. Wenn ich an sie denke, sehe ich sie an einem Ort des Lichts und der Liebe.



Uli Rohde, 33, Kulturanthropologin, Hamburg

Der zweite Abschied

Eine enge Freundin von mir ist 2008 ermordet worden. Als wir kurz danach den Tag feierten, der Mias 28. Geburtstag gewesen wäre, wunderten sich manche. Klar gab es Tränen, aber es wurde auch viel gelacht. Sektkorken knallten, wir haben gebrannte Mandeln durch die Runde gereicht. Mia hätte es gefallen, sie war an Geburtstagen selber immer in Sektlaune.

Während sie ihren in die USA ausgewanderten Bruder in Kalifornien besuchte, ist es passiert. Mia wurde regelrecht hingerichtet – für ein paar Dollar und eine Kreditkarte. Da könnte man sich spontan die Todesstrafe wünschen. Und was hätte Mia gesagt? „Arme Schweine!" Es hilft einem, selber nicht in Schwarz-Weiß-Kategorien zu denken.

Bestimmt zwei Jahre lang hat mich genau das getragen: die Welt durch Mias Augen zu sehen. Vieles von ihr lebt bis heute bei mir weiter. Ihr Wasserkocher, der uns für endlose Plauderstunden mit Tee versorgt hat. Ihre Handtasche, die sie dabei hatte, als wir uns in der zweiten Hälfte einer Oper mit den billigen Karten auf die besten Plätze setzten, hemmungslos kichernd. Mia war laut, lebensbejahend.

Meine Trauer war es lange auch. Sie war wie Mia, die nach dem Krebstod ihrer Mutter so unbeschwert übers Grab gehüpft war und Blumen gegossen hatte. Aber irgendwann führten die Erinnerungen zu psychosomatischen Wehwehchen und skurrilen Handlungen. Ich tat zum Beispiel oft so, als sei Mia noch da. Beim Frühstück habe ich oft ein Franzbrötchen für sie mitgegessen. Mir fiel das zunächst nicht auf, bis ein Freund sagte, er würde sich ernsthaft um mich sorgen.

Das ist inzwischen alles weg. Ich habe noch mal Abschied genommen von Mia. Es war anstrengend, das hinzukriegen. Mir klarzumachen, dass es ihre Abwesenheit war, die mich so gequält hatte. Noch mal bewusst Dinge zu tun, die wir immer zusammen getan haben, sie aber nur für mich zu tun.

Ihre Handtasche oder ihre Lieblingskleider trage ich ab und zu zwar immer noch: aber als die, die ich heute bin, ohne sie. Man muss die Toten tot sein lassen. Alles andere ist auf Dauer nicht gesund.

»Trauer ist der Preis für die Liebe«

Das Leiden am Tod eines geliebten Menschen zeigt uns, wie wichtig dieser für uns war, sagt der Psychologe Hansjörg Znoj. Und fordert, dem Seelenschmerz genügend Zeit zu geben – damit der Trauernde nicht Gefahr läuft, zu erkranken

GEO WISSEN: Herr Professor Znoj, weshalb gibt es überhaupt ein auf den ersten Blick so unnützes Gefühl wie Trauer? Viele Menschen sind dadurch extrem belastet, manche lässt es sogar Suizid verüben – etwa wenn der geliebte Partner stirbt.

HANSJÖRG ZNOJ: Trauer ist zweifellos ein höchst unangenehmes Gefühl. Aber ohne Trauergefühle könnte man als Mensch keine festen Bindungen eingehen, denn dann wäre uns alles gleichgültig. Anders ausgedrückt: Trauer ist das Nebenprodukt unserer Beziehungsfähigkeit. Wenn ich mich einem anderen Menschen tief verbunden fühle, sei es meinem Partner, dem Kind oder einem Elternteil, so nehme ich den anderen immer auch als Teil von mir selbst wahr. Wenn ich jemanden liebe, dann verschmelze ich sogar mit dieser Person. Wenn dann dieser Teil in mir wegfällt, fühle ich mich nicht mehr ganz – sondern seelisch regelrecht amputiert. Dazu kommen körperliche Symptome wie eine Schwächung des Immunsystems und eine vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen. Kurz gesagt: Trauer ist gewissermaßen der Preis für die Liebe.

Welche Unterschiede macht es, ob ich um einen Verstorbenen trauere, um einen Partner, der sich von mir getrennt hat, oder um ein geliebtes Haustier?

Mehr als auf die konkreten Umstände kommt es auf die Qualität der Beziehung an. Die Bindung kann selbst bei einem Haustier sehr eng sein. Vor allem ältere, allein lebende Menschen kann der Tod ihres Hundes oder der Katze wirklich zutiefst erschüttern. Ich habe es bei den eigenen Kindern erlebt, wie intensiv die Trauer sein kann: Als wir nach drei Jahren in den USA in die Schweiz zurückkehrten, brachten wir von dort ein liebgewonnenes Kätzchen mit. Eines Tages kam es unter ein Auto, das gab bittere Tränen und war mit einem tiefen Verlustgefühl verbunden.

Trauern Kinder anders als Erwachsene?

Bei ihnen sind die gesellschaftlich vorgegebenen Trauernormen weniger verankert. Sie fallen immer mal wieder in Trauerzustände, befreien sich aber auch schnell wieder daraus und können dann fröhlich sein. Sie haben insofern eine viel natürlichere Art, mit Verlusten umzugehen.

Man sollte Kinder demnach nicht zu sehr abschirmen von allem, was mit dem Tod eines Familienmitglieds zusammenhängt?

Ich denke, eine dosierte Beteiligung ist wichtig für die persönliche Entwicklung: Kinder sollten nach und nach akzeptieren lernen, dass so etwas geschehen kann und zum Leben gehört. Wenn man sie zu lange vom Thema Tod abschirmt, trifft sie ein solches Ereignis später besonders hart.

Gibt es Unterschiede bei Frau und Mann: Ist sie gefühliger als er?

Grundsätzlich ist dies nicht so. Zwar ziehen sich Männer in ihrer Trauer oft zurück, isolieren sich und schweigen, während Frauen eher auf andere zugehen und sich Hilfe holen. Daher ist es gesellschaftlich stärker akzeptiert und vielleicht sogar erwartet, dass Frauen offener und stärker trauern. Außerdem kommt es auf die jeweilige Situation an: Wenn beispielsweise eine Hausfrau nicht nur ihren Mann, sondern ökonomisch gesehen auch ihren Ernährer verliert, so ist damit ihre gesamte Lebensweise gefährdet. Da Trauer neben Bindung aber immer auch etwas mit

Abhängigkeit zu tun hat, kann ihre Trauer in dem Fall tatsächlich größer sein, als es seine gewesen wäre. Und selbst wenn Frauen zumeist mehr weinen als Männer, so überwiegen dennoch die Gemeinsamkeiten. Das zeigte sich, als wir vor einigen Jahren versuchten, Geschlechterunterschieden auf die Spur zu kommen. Wir haben Trauernde befragt und sie dann mit einer Aufgabe in einem Raum allein gelassen: Sie sollten sich vorstellen, der Verstorbene sitze auf einem Stuhl, den wir ihnen gegenübergestellt hatten. Dann hatten sie einige Minuten Zeit für einen Monolog mit dem Toten, sie sollten über einen besonders schönen Moment sprechen, über einen unangenehmen Moment und darüber, wie sie sich das weitere Leben vorstellen.

Und was geschah?
Für alle Probanden war das eine hochemotionale Situation, es flossen viele Tränen – und zwar bei Männern wie Frauen.

Die Frauen haben nicht mehr geweint?
Sie haben mehr Tränenflüssigkeit produziert, es floss bei ihnen manchmal richtig die Wangen runter. Bei den Männern haben sich die Augen gefüllt, dann haben sie sich geschneuzt, und das war es dann. Das sagt aber nichts über die Trauer, denn die Produktion an Tränenflüssigkeit ist physiologisch bedingt. Bei einer Frau wird sie viel stärker als beim Mann durch das Hormon Prolaktin angeregt, das in der Stillzeit die Milchproduktion steuert. Entscheidend war vielmehr die Beobachtung, dass bei allen Personen die Weinanfälle vier bis sechs Sekunden dauerten, dass sie wie Schmerzwellen den Körper durchzogen und dabei die innere Haltung nicht mehr aufrechterhalten werden konnte. Das war bei beiden Geschlechtern identisch. Der nach außen gezeigte Ausdruck von Trauer ist geschlechtstypisch, nicht aber die Trauer selbst.

Sollte man Männern wünschen, mehr zu weinen? Kann das hilfreich sein für die Trauerverarbeitung?
Es vermag zweifellos innere Blockaden zu lösen und wird von vielen Menschen daher auch als sehr erleichternd empfunden. Andere leiden aber auch an ihrer ständigen emotionalen Erschütterung, die sie immer wieder von Neuem weinen lässt.

In einem Ihrer Bücher beschreiben Sie einige Fehlwahrnehmungen, die sich im Bewusstsein vieler Menschen festgesetzt hätten. Eine lautet: „Wer mit seiner Trauer anfangs gut zurechtkommt, wird später krank, weil er sie nicht rauslassen konnte.“ Weshalb ist das ein Mythos?
Weil längst nicht alle Menschen den Trauerschmerz ähnlich intensiv erleben. Man muss sich daher keine Sorgen machen, wenn man ihm unmittelbar nach einem Verlust nicht Ausdruck geben kann oder wenn man emotional nicht so tief betroffen ist, wie man glaubt, sein zu müssen. Niemand muss zwangsläufig durch ein Tal der Tränen gehen, um später wieder normal weiterleben zu können. Eine bewusst herbeigeführte Konfrontation mit der Trauer ist nur dann sinnvoll, wenn jemand den Schmerz längere Zeit aktiv vermeidet oder die Endgültigkeit des Verlustes nicht akzeptieren kann.

Aber es heißt doch, dass Trauer auch eine Katharsis-Funktion hat. Dass nur eine heftige Trauerreaktion zu einer Art seelischer Reinigung führt.
Die Forschung kann das nicht bestätigen. Wir haben in einer Studie untersucht, wie sich Trauer über einen Zeitraum von zwei Jahren entwickelt – und dabei festgestellt, dass zwischen den Monaten zwei und vier die Gram am intensivsten ist. In der Folgezeit zeigte sich dann, dass jene Menschen, die in dieser Phase am heftigsten trauerten, auch nach zwei Jahren noch belasteter waren als andere.

Womöglich haben die anderen gar nicht richtig getrauert.
Das ist ein Vorwurf, der dann oft kommt: Vielleicht hast du deinen Partner, deinen Vater oder die Mutter nicht genügend geliebt. Eigentlich müsse man doch durch den Verlust an den Rand der eigenen Existenz kommen, zumindest aber am Grab seelisch zusammengebrochen sein, um es überspitzt zu sagen. Aber gleichzeitig soll man bitte schön nach kurzer Zeit wieder gesellschaftlich funktionieren, am Arbeitsplatz erscheinen, Leistung bringen und andere Menschen nicht zu lange mit seiner Trauer belästigen. Das passt nicht zusammen.



Professor Hansjörg Znoj, 55, ist Mitdirektor des Instituts für Psychologie an der Universität Bern und forscht seit vielen Jahren zum Thema Trauer

Was ist für Sie ein guter Umgang mit Trauer?
Man sollte Einzelfälle nicht zum Maßstab machen, aber ich kann das am besten an einem konkreten Beispiel beschreiben. Als Psychologe habe ich eine Frau nach dem Tod ihres dritten Ehemanns begleitet. Nach dem Tod des zweiten hatte sie eine schwere Depression und wollte das nicht noch einmal erleben. Der dritte Ehemann war ihre erste richtig große Liebe, ein Professor, aber er litt an Krebs, und sie hat ihn bis zum Ende aufopferungsvoll unterstützt. Sie ist dann präventiv in die Therapieberatung gekommen. Und hat den Tod dann mit einer emotionalen Leichtigkeit verarbeitet, die mich sehr beeindruckt hat. Sie hat die Urne mit nach Hause genommen, was hier in der Schweiz möglich ist. Zunächst hat sie das Gefäß ins Schlafzimmer gestellt, dann ins Wohnzimmer und später etwas versteckt in ein Bücherregal. Sie hat getrauert, war aber emotional nicht sehr stark aufgewühlt. Am Ende hat sie draußen, am Lieblingsspazierweg der beiden, ihre Freunde zu einem kleinen Konzert mit einem Pianisten eingeladen und die Asche dort verstreut. Es war ein sehr feierlicher Rahmen, aber weit weg von einer normalen Trauerfeier.

Da stellt sich die Frage, ob man den Umgang mit Trauer lernen kann.
Wenn so etwas nicht ohnehin schon in einem angelegt ist, dann kann man es durchaus in Maßen erlernen. Aber eben vor allem durch Erfahrung. Und davon hatte die Frau ja genug. Ohnehin berichten viele Hinterbliebene, dass sie durch ihre Trauer gereift sind und eine Art inneres Wachstum durchgemacht haben. Das lässt sich nicht aus Büchern lernen, das ist eher wie beim Fahrradfahren: Man muss einige Male hinfallen, ehe man mit bedrohlichen Ereignissen gut umgehen kann. Auf jeden Fall ist es nicht sinnvoll, sich möglichst lange im Leben von Trauerfeiern und Begräbnissen fernzuhalten.

Sie sagen, man müsse den Betroffenen vermitteln, dass man der Trauer auch etwas Positives abgewinnen kann. Damit macht man sich nicht gerade beliebt.
Wenn man jemandem sagt, also hör mal, der Tod deiner Tochter wird dir einmal als etwas ganz Wichtiges für dein Leben erscheinen, dann hat man als Therapeut eine Ohrfeige verdient. Im akuten Trauerschmerz kann niemand eine solche Äußerung gebrauchen, und es wird auch nicht helfen. Tatsache ist aber auch, dass man mit einem Verlust langfristig besser zu leben vermag, wenn er irgendwann eine Bedeutung erhält. Trauernde, die einem solchen Ereignis auch positive Aspekte abgewinnen können, verarbeiten es wesentlich besser. Es gelingt ihnen dann früher, sich auf ein Leben danach einzustellen. Und das ist ja langfristig das therapeutische Ziel. Gelungen ist das beispielsweise im Fall einer Frau von Mitte 30, die 14 Monate nach dem Tod ihres Mannes schrieb: „Und so bin ich eine freigebigere Person geworden, seit mein Mann verstorben ist; ich kann auch besser meine Hilfe anbieten und weiß, wie gut sich das anfühlt.“

Darf man sich auch bewusst ablenken von seiner Trauer?
Man sollte es sogar tun. Die beste Strategie ist es, zwischen bewusster Trauer und einer Orientierung auf neue Lebensziele abzuwechseln, gewissermaßen zwischen den beiden Bereichen zu oszillieren. Ähnlich wie dies auch Kinder können. Gelingt das langfristig nicht, besteht die Gefahr, dass die Trauer nicht verarbeitet wird, sondern sich ausdehnt und immer stärker wird; dass man darin versinkt.

Kann man den Schmerz nicht einfach wegdrücken?
Noch so ein Mythos: „Der Schmerz geht schneller vorüber, wenn man ihn ignoriert.“ Das ist über eine längere Zeit gar nicht möglich und funktioniert allenfalls so lange, bis es zu einer zusätzlichen Belastung kommt. Dann aber bricht alles zusammen. Ich hatte eine Frau in Behandlung, die keine Äußerung der Trauer für sich zuließ, ihre zwei Kinder haben sie nie leiden sehen. Anderthalb Jahre hat sie alles unterdrückt, dann kam die totale Erschöpfung, eine richtige Depression. Sie hatte die Befürchtung, dass eine überwundene Trauer die Beziehung zu ihrem geliebten Partner gewissermaßen beenden würde.

Sehen viele Trauernde ihr Leiden als so etwas wie einen Dienst am Partner?
So kann man das sagen. Sie fürchten, dass sie ohne Trauer nicht nur allein dastehen, sondern auch die Erinnerung an glückliche Tage verlieren. Mir hat eine Frau gesagt: „Ich will gar nicht aufhören zu trauern, denn wenn ich meine Trauer verliere, dann vergesse ich den Verstorbenen. Ich will aber nicht vergessen, denn die Zeit mit ihm war der wichtigste Abschnitt in meinem Leben.“ Aber da wird etwas verwechselt: Ich kann durchaus jemanden liebend in Erinnerung behalten, ohne dass dies mit Angst, Scham oder depressiven Zuständen verbunden ist. Es geht eher darum, die Beziehung zu dem Verstorbenen neu zu definieren, denn sie ist mit dem Tod ja nicht plötzlich beendet. Daher ist es eine wichtige Funktion von Trauer, die gemeinsame Zeit in die eigene Lebensgeschichte einzubauen. Sie als zu einem selbst gehörig anzuerkennen.

Was kann man als Einzelner konkret tun?
Zum Beispiel dem Verstorbenen einen Brief schreiben. Wenn ich aus meiner Perspektive formuliere, was ich ihm oder ihr noch mitgeben wollte, dann bekommt dies einen festen Platz in meiner Erinnerung. Eine Neudefinition der Beziehung schützt auch davor, dass traumatische Erfahrungen immer wieder unvermittelt in das Bewusstsein einbrechen. Und nur dann kann ich mich nach einiger Zeit womöglich wieder zu einer neuen Partnerschaft entschließen – oder aber dafür, mich nicht mehr zu binden. Aber es ist dann eine bewusste Entscheidung und nicht vom schlechten Gewissen geprägt.

Wenn man den Schmerz schon nicht ignorieren sollte – lässt sich denn zumindest die Trauerzeit verkürzen?
Nein. Alles braucht seine Zeit, und die ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Gedanklich sind wir oft schon weiter, meinen den Verlust akzeptiert zu haben, aber emotional dauert es häufig doch länger. So hat etwa jeder Zweite, der seinen Ehepartner verloren hat, nach vier Jahren noch das Gefühl, nicht vom Schmerz befreit zu sein. Sogar 20 Jahre nach dem Verlust dachten befragte Personen noch fast wöchentlich an ihren Partner und setzten sich aktiv mit ihm auseinander, etwa indem sie mit ihm sprachen.

Die Trauerzeit lässt sich nicht verkürzen – und sie ist von Mensch zu Mensch verschieden

Wie lange „darf“ heute eigentlich die Trauer um einen Angehörigen dauern, ab wann ist therapeutische Hilfe nötig?
Zugestanden von der Gesellschaft werden den Menschen zwischen drei und sechs Monaten. Das ist recht kurz. Meine Elterngeneration trug noch ein Jahr Trauer. Beim Mann war sie symbolisiert durch einen schwarzen Knopf am Revers, bei einer Frau durch ein schwarzes Überjäckchen oder Ähnliches. Man hat es aber auch akzeptiert, dass jemand seine Trauer ein Leben lang mit sich herumträgt. Sigmund Freud hat gesagt: Trauerzustände sind keine Krankheit, von der man genesen kann. Heute ist man ungeduldiger: Bei Betroffenen wird mitunter schon nach zwei Monaten eine „andauernde Trauer“ bescheinigt, um sie frühzeitig behandeln zu können. Im gerade erneuerten Klassifikationssystem für psychische Störungen ist „andauernde Trauer“ zu einer offiziellen Diagnose geworden.

Was ist eine „andauernde Trauer“?
Bei mindestens zehn Prozent der Trauernden kommt es zu einer pathologischen Entwicklung, die oft mit Angstzuständen, Panikattacken und Depressionen verbunden ist. Es findet keine Anpassung an die neue Situation statt, das soziale Umfeld wird vernachlässigt, man kann den Beruf nicht mehr ausüben und vereinsamt. Häufig tritt so etwas bei Hinterbliebenen auf, die eine eher komplizierte Partnerschaft zum Toten hatten; in dem Fall kommen oft Schuldgefühle hoch. Man kann nicht loslassen, weil die Beziehung schon schwierig war.

Welche Anzeichen gibt es dafür, dass man therapeutische Hilfe braucht?
Zum einen starke Schuldgefühle gegenüber dem Verstorbenen, die über Handlungen oder Unterlassungen im Moment des Todes hinausgehen; zum anderen extreme Hoffnungslosigkeit sowie Gedanken an einen Suizid; schließlich unkontrollierbare Wut oder Depressionen.

Was kann der Betroffene dann tun?
Da viele kompliziert Trauernde sich mit allen Mitteln abzuschirmen versuchen



JENS EGGERT, 38, Musiker,
in der Ausbildung zum Heilerziehungspfleger, Bad Grönenbach

Ein Fall von Verdrängung

Mit zehn findet man das cool: mit Freunden sechs Wochen lang in die Sommerferien geschickt zu werden, zum Segeln, zum Wandern. Mutter muss in die Klinik, hieß es. Krebs – ich kann mich nicht daran erinnern, dass dieses Wort je fiel.

Verdrängt man so etwas als Kind? Haben meine Eltern es verheimlicht, um mich zu schützen? 13 war ich, als es hieß, sie käme heim, müsse nun nicht mehr ins Krankenhaus. Dann ist ja alles gut, dachte ich. Aber natürlich nimmt man auch das andere wahr. Ihr Schlafplatz war jetzt einen Stock tiefer, im Kühlschrank lagerten Ampullen, und wenn sie sich wusch, stöhnte sie.

Es war Frühling, wir fuhren auf Klassenfahrt. „Willst du dich nicht von Mama verabschieden?", mahnte mein Vater. Sie hat sich dann förmlich an mir festgekrallt. Ich habe geweint auf dem Weg zum Bus. Ahnte ich etwas? Am nächsten Tag der Anruf: Mutter ist tot. Aber ich wollte nicht heim. Bin bis zum Schluss im Landschulheim geblieben. Er ist ganz tapfer, hörte ich den Lehrer zu meinem Vater am Telefon sagen. Als sei das richtig: die Trauer wegzudrücken.

Schulisch hatte mein Vater es leicht mit mir: Ein gutes Abi war mein wichtigstes Ziel. Mein Ehrgeiz war eine Flucht, so sehe ich es heute. Während des Musikstudiums bekam ich plötzlich überall Schmerzen. Und Schlafstörungen. Und Panikattacken.

Ich machte einen guten Abschluss, wusste aber: Auf eigenen Füßen stehen und Geld verdienen, das pack ich noch nicht. Also habe ich weiterstudiert, Sologesang, vier Jahre lang. Ich habe mehrere Therapien gemacht, bin in Klöstern gewesen. Aber eines ist geblieben, als ich später auf Bühnen im In- und Ausland stand: der große Ehrgeiz. Und der damit verbundene Irrglaube, wenn ich nur gut genug sei, könnte ich den Dämon der Vergangenheit besiegen.

Irgendwann erwachte in mir der Impuls, etwas geben zu wollen. Ein Praktikum in einem Hospiz brachte mich auf die Idee, mich zum Heilerziehungspfleger ausbilden zu lassen. Inzwischen arbeite ich ganz im Kinderhospiz. Ich weiß, es klingt seltsam, aber ich habe meinen Traumberuf gefunden. Der Tod ist so unberechenbar, das Sterben oft chaotisch – Perfektionisten wie ich können da nur profitieren.

Es gibt Eltern, die kommen für mehrere Tage mit ihrem toten Kind zu uns, weil sie sagen, wir brauchen Zeit, bevor sich der Sarg für immer schließt. Oft denke ich mir dann: Wie recht sie haben. Und wie schade, dass ich mich nicht wirklich von meiner Mutter verabschiedet habe.

gegen Reize, die mit dem Verlust verbunden sind, arbeiten Therapeuten dann mit aktivierenden Techniken: Sie nutzen persönliche Gegenstände oder Fotos des Verstorbenen als Gesprächsanlass, sie suchen mit dem Trauernden Orte auf, die für den Verstorbenen wichtig waren, sie geben Hausaufgaben in Form von Briefen an den Toten. Oder sie arbeiten mit Rollenspielen und der „Leerer Stuhl"-Technik, bei der der Verstorbene „Gesprächspartner" ist.

Ist so eine professionelle Trauerbegleitung nicht für jeden Betroffenen sinnvoll?
Die meisten Menschen brauchen das nicht. Die suchen sich lieber die nächsten Verwandten, dann enge Freunde, dann Arbeitskollegen und schließlich Geistliche. Psychologen und Trauerbegleiter sind der allerletzte Notnagel. Denn Trauer ist immer ein geteilter Zustand: Wenn ich meinen Vater verliere, dann verliert auch meine Schwester ihren Vater, verliert meine Mutter ihren Mann. Es gibt immer ein Netz von Trauernden. Es hilft einem ungemein, festzustellen, dass andere genau so leiden wie man selbst, dass man nicht alleine ist. Ich kann mein Trauergefühl gewissermaßen sozial einbetten. Wenn es heutzutage zu einer „andauernden Trauer" kommt, hat das oft damit zu tun, dass es in unserer individualisierten Gesellschaft viel Einsamkeit und Vereinzelung gibt.

Seit einiger Zeit gibt es „Trauerreisen", bei denen man gemeinsam wegfährt und auch ständig Gesprächspartner zur Verfügung stehen. Nur ein Marketing-Gag?
Es entspricht einem grundlegenden Bedürfnis, seiner Trauer in einem bestimmten Rahmen Ausdruck geben zu dürfen, sich mit Menschen in ähnlicher Lebenslage auszutauschen. Und diese Rahmen gibt es heute immer weniger, insofern treffen die Trauerreisen durchaus eine Marktlücke. Ein ungutes Gefühl habe ich bei „Trauerexperten", die anderen Menschen sagen, wie sie denn zu trauern haben. Solche Leute behaupten oft, wenn man seiner Trauer nicht auf bestimmte Weise Ausdruck verleihe, dann laufe etwas schief. Trauer ist aber extrem individuell. Als ich in jungen Jahren meinen Vater verloren habe, habe ich im Studium immer seine weißen Hemden getragen. Das war mir ein unbewusstes Bedürfnis.

Besonders furchtbar ist ja der Tod des eigenen Kindes. Sind zumindest in so einem Fall Selbsthilfegruppen ratsam?
Das ist nur auf den ersten Blick positiv. Weil sich diese Eltern mit anderen, die eine solche Erfahrung nicht machen mussten, schlecht austauschen können. Ich habe die Dynamik in solchen Fällen dann aber näher untersucht. Die Eltern in den Selbsthilfegruppen fühlten sich insgesamt belasteter als jene, die nicht in solchen Gruppen sind. Nun kann man fragen, ob sich da nicht die ohnehin besonders Belasteten zusammenfinden – oder aber die ständige Fokussierung auf den Tod verhindert, dass die Trauer nach einiger Zeit nachlässt. Ich denke, Letzteres spielt eine wichtige Rolle. Daher würde ich immer raten, spätestens nach einem Jahr aus einer solchen Gruppe auszuscheiden, denn langfristig hilft sie einem nicht weiter: Die extreme Trauerkultur wird ständig aufrechterhalten, auch durch neue Mitglieder, die mit ihrer aktuellen Verlusterfahrung zu der Gruppe stoßen.

Das sagt sich so einfach, aber der Verlust eines Kindes ist das Schlimmste, was Eltern zustoßen kann.
Zweifellos. Die Trauer ist meist viel größer als bei einem Partnerverlust, weil die Bindung an ein Kind sehr, sehr eng ist. Aber wenn man in diesem Stadium stehen bleibt, bildet sich langfristig eine Identität heraus, die daraus besteht, ein Elternpaar mit totem Kind zu sein. Das macht das Leben extrem beschwerlich. Man sieht dann womöglich keine Chance mehr, aus diesem Zustand wieder herauszukommen. Das ist genauso wenig hilfreich, wie sich sein ganzes Leben dadurch zu definieren, dass man etwa Waise ist.

Ein Kind ist durch ein anderes natürlich nicht zu ersetzen, aber kommt eine Familie, die mehrere Kinder hat, mit der Trauer besser zurecht?
Ich denke schon. Man darf dann ja nicht nur trauern, man muss sich auch um die anderen Kinder kümmern. Aber in einer stark individualisierten Gesellschaft wie der unseren ist der Verlust eines Einzelnen immer besonders dramatisch. Noch vor einer Generation war das anders: Meine Mutter war eines von acht Geschwistern, und als sie 16 war, lebten nur noch vier von ihnen. Das war extrem hart für die Eltern, aber man hat sich damit abgefunden. Es war üblich, dass nicht alle Kinder das Erwachsenenalter erreichten.

Selbsthilfegruppen können vorübergehend sinnvoll sein – langfristig aber helfen sie nicht

Kann bei der Trauerverarbeitung auch Religiosität hilfreich sein? Der Glaube daran, seinem verstorbenen Partner irgendwann im Jenseits wieder zu begegnen, könnte doch tröstlich sein.
Da bin ich skeptisch. Unsere Untersuchungen zeigen deutlich, dass religiöse Haltungen und Handlungen keinen wesentlichen Beitrag zur Trauerverarbeitung leisten. Die Belastung ist praktisch gleich, ob der Betroffene nun gläubig ist oder nicht. Wer ein strafendes Gottesbild hat und den Tod des Partners auch als eine Art von Bestrafung für eine vermeintliche Schuld ansieht, der hat sogar ein deutlich höheres Risiko für eine Depression. Und selbst der Glaube an einen liebenden und tröstenden Gott hat es den Menschen nicht leichter gemacht als Nichtgläubigen.

Wie sollte man mit trauenden Freunden und Familienmitgliedern umgehen?
Das Wichtigste ist, dem anderen zu signalisieren, dass man für ihn da ist. Dass man zwar durchaus selbst mitleidet, aber gleichzeitig stabil genug ist zu helfen. Falsch wäre es, zwanghaft fröhlich zu sein oder sich allein hinter dem Abarbeiten von Formalitäten zu verstecken. Vielleicht wird das Angebot zur Hilfe nie angenommen, vielleicht wird es sogar scharf zurückgewiesen, und man fühlt sich ungerecht behandelt. Aber das darf einen nicht irritieren, man sollte tolerant gegenüber harschen emotionalen Reaktionen sein. Daher ist viel Geduld und eine gewisse Hartnäckigkeit nötig; dass man immer wieder signalisiert, ich bin für dich da, wenn es dir schlecht geht.

Wie erkenne ich, ob jemand in seiner Trauer therapeutische Hilfe braucht?
Es gibt Warnzeichen: zum Beispiel wenn sich jemand von allen Kontakten abschottet, sich über längere Zeit hinweg isoliert, ein extrem schwaches Nervenkostüm hat. Wenn man sieht, dass er sich gehen lässt, verwahrlost, womöglich noch ein hoher Alkoholkonsum hinzukommt. Auch wenn jemand über sehr lange Zeit nicht arbeitsfähig ist, kann das ein Warnzeichen sein, weil es bedeutet, dass er mit normalen sozialen Situationen nicht gut zurechtkommt.

Was macht es uns heute eigentlich so schwer, mit Trauer umzugehen? In Ländern wie Mexiko und Ghana gibt es sehr fröhliche Trauerrituale.
Tod und Trauer haben in unserer Kultur ihren festen Platz verloren. Wir haben beides weitgehend aus dem öffentlichen Raum verbannt. Daher wissen auch so viele Menschen nicht, wie sie mit Trauer umgehen sollen, ihr Ausdruck verleihen sollen. Und oft tauchen auch noch Gefühle auf, die man eigentlich gar nicht mit Trauer verbindet, etwa Scham.

Die Scham darüber, selbst noch zu leben?
Vor allem die Scham darüber, nicht mehr vollwertig zu sein. Das ist oft bei Menschen so, deren Partner gestorben ist, die dann plötzlich sozial aus dem Rahmen fallen. Sie werden vielleicht noch eingeladen, aber man ist nun als Einzelner unter vielen Pärchen und fühlt sich zunehmend unwohl. Das ist ein neues Phänomen, sich sozusagen seiner mangelnden Funktionstüchtigkeit als Paar zu schämen. Es gibt zwar die Singlekultur, aber es gibt keine Witwen- oder Witwerkultur.

Was erstaunlich ist, denn Witwen und Witwer hat es schon immer gegeben.
Aber anders als in den von Ihnen genannten Ländern mit expressiven Trauerkulturen zelebriert man Trauer bei uns nicht, sie ist eher eine Privatangelegenheit.

Wie könnte denn die Gesellschaft besser mit Trauer umgehen, als sie es tut?
Ich halte es für wichtig, dass eine Gesellschaft Zustände wie Trauer, in denen man nicht gut funktioniert, mehr akzeptiert. Dass dies nicht mit Scham oder sozialem Ausschluss verbunden ist. Dass Tod und Sterben nicht länger derart tabuisiert und vom Leben ferngehalten werden. Dass Tod nicht etwas Gefährliches ist, was nur ins Krankenhaus gehört. Dass man Tote auch zu Hause behalten darf, selbst für längere Zeit. All das wären Zeichen einer reiferen Gesellschaft. Aber in einer hedonistischen Welt wie der unseren ist das ein Problem. Es gab wohl noch nie eine Zeit, in der Menschen so viel individuelles Glück erleben konnten. Aber die Verdrängung von Tod und Trauer ist gewissermaßen der Preis dafür. ■

Von Hansjörg Znoj sind zu dem Thema zwei Bücher erschienen: »Trauer und Trauerbewältigung – Psychologische Konzepte im Wandel« und »Ratgeber Trauer – Informationen für Betroffene und Angehörige«.