

heute leben mit

Fliege.

heute leben mit
Fliege.

Für Gesundheit, Glaube und Gemeinschaft

Sonderdruck



An der
**Trauer führt
kein Weg
vorbei, nur
hindurch**



Trauer braucht Zeit und Raum und Gespräche.



Trauer durchleben heißt, einen steilen und steinigen Weg zu b

In dem Dorf meiner Kindheit „trug man Trauer“. Wenn in einer Familie ein Trauerfall war, dann trugen die Angehörigen mindestens ein Jahr lang schwarz. Man sah ihnen an, dass sie einen Verlust erlitten hatten. Man nahm Rücksicht auf sie. Man ging in besonderer Weise mit ihnen um.

Was ist „Trauer“? Warum trauern wir, wie trauern wir oder auch: Wie verhindern wir Trauer? „Die Trauer“, schreibt Verena Kast in ihrem Buch „Trauern“, „ist die Emotion, durch die wir Abschied nehmen, Probleme der zerbrochenen Beziehung aufarbeiten und so viel als möglich von der Beziehung und von den Eigenheiten des Partners integrieren können, so dass wir mit neuem Selbst- und Weltverständnis weiterzuleben vermögen ...“

Trauer ist ein Gefühl, das sich in uns einstellt, wenn wir Abschied nehmen, wenn wir einen Verlust erleiden oder wenn Trennung ansteht bzw. erfolgt ist. Dasselbe Gefühl kann auch in anderen Lebenskrisen entstehen, z. B. bei einer Krankheit, dem Verlust des Arbeitsplatzes oder dem Auszug der Kinder.

Trauer (be)trifft den ganzen Menschen

Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen, Gefühle der Leere, der Wut, der Verbitterung, Hadern mit Gott,

Rückzug aus dem Bekanntenkreis usw. – dies alles sind körperliche, seelische, spirituelle und soziale Auswirkungen der Trauer, von denen sich Trauernde von einem Tag zum anderen plötzlich betroffen sehen können.

Trauer braucht Raum und Zeit

Diese seelische Arbeit, „Trauer zu tragen“, haben wir in unserer Gesellschaft weitgehend verlernt. Das vielbeschworene „Positive Denken“ ist ein Trauerverhinderungsangebot unserer Zeit. „Du musst das Gute sehen“... „Du musst lernen, dass der Abschied auch eine gute Seite hat“ ... „Du musst dich dem Leben zuwenden“... „Du kannst, wenn du willst, das Schwere einfach vergessen“ ..., so oder ähnlich klingen die Aufforderungen von denen, die von Trauer nicht betroffen sind und nicht ertragen können, dass Trauernde sich schwach und hilflos und zerrissen fühlen.

Ein anderes Trauerverhinderungsangebot unserer Zeit sind Medikamente.

Eine Bekannte hatte ihren Vater bei einem Unfall verloren. Als sie diese Nachricht bekommen hatte, war sie zusammengebrochen. Als ich sie besuchte, war sie ganz munter. Nach ein paar Tagen wunderte sie sich selber darüber und fand heraus, dass man ihr starke Beruhigungsmittel verabreicht hatte. Beruhigungsmittel angesichts der Trauer sind oft gut gemeinte Tröster, die aber die notwendige Trauerarbeit verhindern und erschweren.

Manche Menschen unserer Zeit fliehen vor der Trauer und begeben sich auf eine große Reise, um alles hinter sich zu lassen, um den Schmerz nicht zu spüren, um nicht mit dem Verlust konfrontiert zu werden. In der Regel tröstet diese Flucht nur für die Dauer der Reise, anschließend wird die Einsamkeit nur noch massiver empfunden.

Trauer will ertragen sein

Ein anderes Trauerverhinderungsangebot unserer Zeit ist das Verbot der Trauer. Als eine Frau in meinem Bekanntenkreis hochbetagt gestorben war und der erste nichtfamiliäre Besuch kam, sagte dieser Besucher als Erstes zu dem Ehemann der Verstorbenen: „Wir wollen nicht traurig sein, sie hat doch ein schönes Alter gehabt.“ Damit war der Ton angegeben, der Besucher erzählte die ganze Zeit von sich und verhinder-



ewältigen.



Trauer braucht Symbole.

vor einem unbekanntem Raum. Man kann mit verschiedenen Methoden verhindern, diesen Raum wahrzunehmen. Aber man kann auch die Schwelle überschreiten in den „Raum der Trauer“ hinein. In diesem „Raum“ können alle Gefühle aufbrechen, hier haben sie ihren Platz und ihre Zeit. Zu den chaotischen Gefühlen gehören bei der Trauer neben Wut auch Angst, Verzweiflung, Sehnsucht – und auch Schuldgefühle. Oft richten sich die ersten Aggressionen gegen vermeintliche Mitverursacher des Todes, wie Ärzte oder z. B. einen Unfallgegner. Richtet sich die Wut gegen die eigene Person, können neben Schuldgefühlen auch Depressionen (als nach innen geschlagene Aggressionen) entstehen.

Trauer bedeutet durchlebter Schmerz

Die sehr intensiven Schmerzen der Sehnsucht, in der der Trauernde auf der Suche nach seiner „besseren Hälfte“ ist, machen den Wunsch verständlich, möglichst bald „nachzusterben“, um so mit dem Toten wieder vereint zu sein.

Wir alle kennen Menschen, die nach einem Todesfall nicht mehr in ein zufriedenes Leben zurückfinden. Was ihnen vor allem fehlt, ist das Wissen über den hilfreichen Umgang mit Tod und Trauer. Unkenntnis und falsche Vorstellungen sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Es gibt Menschen, die glauben, die Trauer selbst mache krank, weshalb sie alles tun, um seelischen Schmerz zu vermeiden. Dazu kommt eine häufig zu beobachtende große Hilflosigkeit im Kontakt mit Trauernden. Weil man befürchtet, die Arbeitskollegin, die ihren Mann verloren hat, könnte in Tränen ausbrechen, geht man ihr aus dem Weg. Auf eine solche Idee kann nur jemand kommen, der glaubt, dass Weinen schadet, und der nicht weiß, dass Weinen entlastet.

Trauer braucht Freunde und Vertraute

Wir alle sind i. d. R. zu wenig erfahren mit dem Gefühl „Trauer“, von Schmerzen zerrissen zu werden, zwischen Angst und Sehnsucht, Starre und An-

te auf diese Weise, dass die Trauer „herauskommen“ konnte – und: dass der Ehemann von seinem Schmerz hätte reden können. Auch wenn dieser Tod nicht unerwartet kam, war doch dieser Tod für den Ehemann neu und noch nicht verarbeitet.

Hiob sagt zu seinen Freunden, die ihn mit zu viel Gerede mundtot machen wollen: „Hört mir doch zu und lasst mir das eure Tröstung sein! Ertragt mich, dass ich rede!“

Trauer verdrängen macht krank

Ein weiteres Trauerverhinderungsangebot unserer Zeit nennt man „workaholic“, damit ist die hektische Geschäftigkeit gemeint, mit der sich Trauernde – oder auch die, die von einer schweren Krankheit unverhofft ereilt werden – in die Arbeit stürzen.

Alle diese Trauerverhinderungsangebote haben einen vermeintlichen Vorteil: Man muss nicht „Trauer tragen“, man muss sich nicht der Trauer aussetzen. Gleichzeitig nimmt die Umwelt lobend zur Kenntnis: „Oh, er hält sich tapfer, er macht eine Reise ...“ oder „... er arbeitet schon wieder tüchtig ...“. Es sieht so aus, als sei die Trauer

er überwunden. In Wirklichkeit steht der Trauernde vor einer Mauer der Trauer, die Leben verhindert.

Trauer ist ein lebenswichtiges Gefühl

Die Trauer erscheint nur in einem neuen Gesicht. Die Erscheinungsbilder von nicht zugelassener Trauer sind verschieden. Es gibt Menschen, die wirken wie versteinert, andere sind überflutend, manche wirken ausgetrocknet, andere suchen übergroße Nähe, wieder andere unangemessene Distanz. Die Folgen sind oft: Krankheit, Beziehungsunfähigkeit und Arbeitsunfähigkeit ...

Trauer ist ein kostbares und notwendiges Gefühl, so, wie alle unsere Gefühle kostbar sind. Manche Gefühle lieben wir nicht, weil sie wehtun oder weil wir nicht wissen, wie wir mit ihnen umgehen sollen. Deswegen nennen wir sie dann „negative“ Gefühle. Und damit verhindern wir, ihre Ansprache an uns zu hören. Aber: Trauern hilft uns, Abschied zu nehmen und uns wieder dem Leben zuzuwenden.

Wenn man einen Verlust erlitten hat, steht man vor der neuen Situation wie

**„Die mit Tränen säen,
werden mit Freuden
ernten. Sie gehen
hin und weinen und
tragen ihren Samen
und kommen mit
Freuden und bringen
ihre Garben.“**

Psalm 126

griff hin- und hergetrieben zu sein. Diese fehlende Erfahrung macht Angst. Deswegen ist es wichtig, bei diesem Weg durch die Trauer nicht allein zu sein, sondern Begleiter und Begleiterinnen zu haben, die Erlaubnis für alle chaotischen Stimmungen geben und uns stützen.

Tauernde sind deshalb auf vertrauenswürdige Menschen angewiesen, auf Geborgenheit, Verständnis und Verschwiegenheit. Sie müssen getragen werden, wenn sie Trauer tragen. Denn jeder erlebt Trauer als außerordentliche Schwäche und Verletzung. Der Weg durch diesen Raum, durch die Trauer, hilft, dass die Wunde, die der Tod gerissen hat, heilen kann.

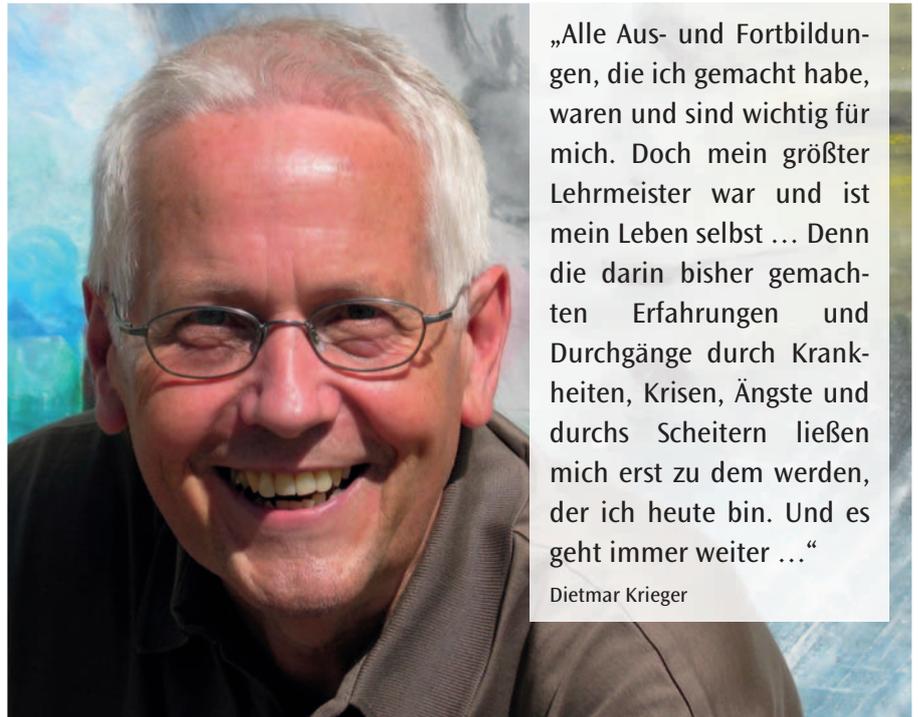
Wie es der 126. Psalm anspricht, sollen die Tränen nicht schnell verschwinden nach dem Motto: „Heulen nützt nichts“. Im Gegenteil: die Tränen, die Schmerzen, die mich zerreißen Gefühle sind die Saat, aus der nach einer Zeit der Ruhe und des Wachsens etwas Neues entstehen kann. Die Narbe wird bleiben, aber die Erfahrung von durchlebter und erarbeiteter Trauer gibt Kraft für den Alltag und stärkt uns für unsere neue Lebenswirklichkeit.

Trauer professionell begleiten

Trauerbegleitung und erst recht Trauerprävention sind recht neue Worte. Dazu gehört, dass Menschen in der Lage sind, sich ein Bild von der Innenwelt eines Trauernden zu machen, ähnlich wie sie sich in die Seelenlage eines Liebenden hineinzusetzen vermögen. Durch Trauerprävention könnten auf lange Sicht viel Leid und Krankheit vermieden werden, denn dass nicht gelebte Trauer in die Depression führen kann, weiß jeder Seelsorger und Psychotherapeut. Es wäre gut, wenn sich die Krankenkassen dem Trauerpräventionsgedanken anschließen würden, ähnlich wie sie die Gesundheitsvorsorge propagieren. Nicht nur Fitness hält gesund, sondern auch das Zulassen von Trauer.

Kein Weg führt an der Trauer vorbei, nur der Weg durch die Trauer hindurch stärkt und macht trauernde Menschen wieder lebens- und beziehungsfähig.

Dietmar Krieger



„Alle Aus- und Fortbildungen, die ich gemacht habe, waren und sind wichtig für mich. Doch mein größter Lehrmeister war und ist mein Leben selbst ... Denn die darin bisher gemachten Erfahrungen und Durchgänge durch Krankheiten, Krisen, Ängste und durchs Scheitern ließen mich erst zu dem werden, der ich heute bin. Und es geht immer weiter ...“

Dietmar Krieger

Dietmar Krieger (Jg. 1948) ist Dipl. Trauerberater und -begleiter (AMB). Der gebürtige Kölner lebt in der Ortenau und ist Vater von vier Söhnen. Nach seinen beruflichen Anfängen als Technischer Betriebswirt und selbstständiger Unternehmer in der Industrie ließ er sich nach einer existenziellen Lebenskrise bei Dr. Jorgos Canacakis in Lebens- und Trauerbegleitung und -beratung ausbilden. Seit über 35 Jahren ist er freiberuflich tätig.

Er berät und begleitet Menschen in Lebenskrisen (Schwerpunkt: Trauer, Sterben und Tod) sowohl in Einzelsitzungen als auch in Tages- und Wochenendseminaren. Er berät und coacht darüber hinaus Firmeninhaber und Personalverantwortliche, denn, so Krieger, die Bedeutung von heilsamer Trauerarbeit in Unternehmen wird bislang sehr häufig unterschätzt. Ganz wichtig dabei sind speziell auch die Zusammenhänge von Trauer und Depression (Burnout). Auch (Betriebs-)Ärzte, Pflegepersonal und Vertrauensleute, die beruflich viel mit dem Thema Trauer und Tod zu tun haben, können seine Angebote zu Begleitung, Beratung und Supervision nutzen. Regelmäßig bietet er Fachvorträge zu den Themen Lebenskrisen, Trauer, Angst, Depression und Burnout, Sterben und Tod sowie spezielle Vorträge zu „Männthemen“ an.

Neben diversen Aus- und Weiterbildungen in der Transpersonalen Psychotherapie (Holotropes Atmen), der Prozessorientierten Atem- und Körperpsychotherapie und Analytischen Traum-Arbeit und tiefenpsychologischer Symbol-Deutung absolvierte er eine Ausbildung zum Hospizbegleiter und war Gründungsmitglied und bis 1996 Vorsitzender des Offenburger Hospizverein e. V. Er ist Mitglied im Stiftungsrat der Stiftung Menschen für Menschen (Karlheinz Böhm Äthiopienhilfe) und Vorsitzender des Fördervereins Menschen für Menschen e. V.

Als Initiator der Veranstaltungsreihe „Lebenswege“, die sich mit „Ansichten, Aspekten und Alternativen zum Wachsen, Werden und Vergehen“ befasst, organisiert er seit vielen Jahren Vorträge und Seminare in der Ortenau.

Weitere Informationen über ihn und das Institut für Krisen- und Stressbewältigung, das er zusammen mit seiner Partnerin Jasmin König führt, finden Sie unter www.lebenswege.org. Auskunft erhalten Sie auch unter der Telefonnummer 0781 9485245 oder per E-Mail: info@lebenswege.org.



Jasmin König
Dipl.-Physiotherapeutin
und Entspannungstherapeutin