

Petra Hugo

# „Die Trauer ist der Trauernden einziger Trost“<sup>1</sup>

## Menschen in Verlust- und Trauersituationen begegnen

Trauerprozesse sind natürliche Lebensprozesse, die uns Menschen helfen, mit Verlusterfahrungen, mit Veränderungen und mit dem Tod leben zu lernen. Und wir brauchen förderliche Bedingungen, um die Trauer<sup>2</sup> genügend leben zu können. In der (professionellen) Begegnung mit Menschen ist es wertvoll, dazu ein Verständnis und eine bewusste Haltung zu entwickeln. Das kann Lebenssituationen und Krankheitsbilder erschließen helfen. Das Wissen darum, dass dieser Mensch Verluste und Trauerprozesse erlebt (hat), die Anerkennung und Wertschätzung dieser Tatsache, dazu die eigene Offenheit und Berührbarkeit und das Da-Bleiben sind wesentliche Aspekte einer echten Begegnung und tragen so – jenseits aller therapeutischen Interventionen – zur Heilsamkeit der Trauer bei. Wenn eine echte Begegnung zwischen zwei Menschen stattfindet, entsteht Vertrauen, und es kann Wunderbares geschehen. Wenn sie fehlt, bleibt das Ganze oberflächlich und auf tieferer Ebene unfruchtbar. Das In-Kontakt-Sein mit dem Geschehen dieses Menschen in seiner Einzigartigkeit ist der Kern aller Begegnung.

Für Menschen in Verlustsituationen ist es wichtig, sich mit allem genau dort aufgehoben zu fühlen, wo sie sind, in ihrem Alltag. Lebendige Trauer braucht Gemeinschaft – mit sich selbst, mit anderen Menschen, mit dem verstorbenen Menschen, mit dem Verlorenen und auch mit Kräften, die größer sind als wir. Trauernde Menschen spüren deutlich, ob sie wirklich wahrgenommen und unterstützt (oder eher innerlich allein gelassen) werden. In meiner langjährigen Begleitungs- und Beratungstätigkeit habe ich oft gehört, wie wenig sie dies in ihrer Alltagsumgebung erlebten und dass dadurch zusätzliche Verlusterfahrungen entstanden sind: Gefühle von Herausfallen aus der „normalen“ Welt, von Verloren-Sein, innerer Einsamkeit und Unverstanden-Sein. Ich habe auch erlebt, wie erstaunt und innerlich gewärmt sie waren, wenn ihnen offen, mit Herzenszuwendung und Ehrlichkeit begegnet wurde. Viele Menschen schämen sich, ihre Gefühle zu zeigen und z. B. offen zu weinen oder zu wüten. Oder sie fühlen sich wie versteinert, spüren kaum etwas. Es tut einfach gut, wenn wir in existentiellen Verlust- und Umbruchsituationen ganz wir selbst sein dürfen, gelassen und ausgehalten werden und nicht „normal“ funktionieren müssen. In den letzten gut zwanzig Jahren ist – ausgehend z. B. von Selbsthilfegruppen trauernder Eltern und im Zuge der Hospizarbeit – eine breite Bewegung der Trauerbegleitung entstanden, mit einer großen Palette an Angeboten für trauernde Menschen. Diese können Entlastung bieten für die Notsituation, aber sie ersetzen nicht das Aufgeho-

ben-Sein in der sozialen Umgebung, zu der auch Menschen in den verschiedenen Professionen gehören.

Wenn wir Menschen mit deren Trauer begegnen, werden wir möglicherweise in unserer eigenen Trauer, unseren Schmerzen, Ängsten und anderen Gefühlen berührt, in unserem eigenen Umgang mit Veränderung und Sterblichkeit, Leben und Tod ... Manchmal spüren wir unsere große Hilflosigkeit, Irritation oder Abwehr angesichts des Geschehens, fühlen vielleicht Tränen in uns hochsteigen, aus Mitgefühl oder weil Eigenes berührt wird, können keine Worte finden ... Das ist nicht immer einfach auszuhalten, und damit gilt es umzugehen und authentisch zu sein. Genau das spüren trauernde Menschen und fühlen sich so wirklich gesehen. „Nur der, der mit dem Trauernden untröstlich ist, vermittelt Trost. Der in sich zulässt, dass so etwas im Leben geschehen kann, dass auch ihm das Gleiche widerfahren kann, der es aushält, diese Angst nicht abzuwehren, sondern zu ertragen. Trost hat sprachlich etwas mit Treue zu tun, und mit trauern. Der ursprüngliche Wortsinn meint wohl „Holz“ und „Baum“. Etwas Festes, Verlässliches. Aber auch etwas, das nicht in Aktion ist, sondern in seiner Beständigkeit treu ist. Das heißt also, dass Trost überall dort geschieht, wo Treue bleibt und wo Trauern, Vertrauen möglich wird, wo eine/r nicht zurückweicht..., sondern aushält, bleibt.“ (Marielene Leist)

Trauern und einander begleiten können wir als Teil unserer eigenen Lebenswirklichkeit und Persönlichkeit sehen und entwickeln. Daraus können Haltungen und professionelle Kompetenzen entstehen, die geprägt sind von Mitgefühl, Wahrhaftigkeit und Behutsamkeit und die Trauerbegleitung als Aspekt einbeziehen (und nicht nur an spe-

zielle Einrichtungen oder Therapien delegieren).

## Was trauernde Menschen erleben

„Die Erde braucht trauernde Menschen – denn Trauern ist Leben in Seelentiefe. Und trauernde Menschen konfrontieren ihre Mitmenschen mit der Existenz dieser Tiefe.“ (ITA Hamburg)

Verlusterfahrungen in unserem menschlichen Leben sind sehr vielfältig: Sterben und Tod eines Menschen, Trennungen, Verlust der Gesundheit bei sich selbst und anderen, Verlust von Lebensmöglichkeiten, Verlust des Arbeitsplatzes, der Heimat, biografische Umbrüche usw.

Betroffene Menschen empfinden zwei Wirklichkeiten – die Welt, der Alltag geht einfach weiter wie zuvor, während für sie alles ganz anders geworden ist.

Trauerprozesse sind Lernprozesse: Wir lernen, mit dem Verlust, seinen Folgen und der veränderten Lebenssituation zu leben. Wir erfahren uns selbst in einer neuen Weise. Trauerprozesse entfalten ihre heilsame Kraft, wenn sie genügend gelebt werden können – wir können Zugang zu unseren vielfältigen Gefühlen bekommen, mit Verlust und Abschied als Teil der eigenen Geschichte leben lernen, uns mit dem Verlorenen und unseren Toten aussöhnen und in gewandelter Form verbunden blei-

<sup>1</sup> Zitat von R. Hamerling

<sup>2</sup> Zur Unterscheidung der Begriffe: die Trauer / das Trauern ist ein Lebensprozess, Traurigkeit ist eines von vielen Gefühlen in der Trauer, Weinen ist eine der möglichen Ausdrucksformen von Traurigkeit, aber auch von anderen Gefühlen und tiefer Berührung überhaupt.



**Der Weg und das Gehen eines Menschen bei Verlusterfahrungen**  
nicht nur geradlinig, sondern auch hin und her, wechselhaft, mit Stillstand und scheinbarer Ausweglosigkeit, zyklisch und „labyrinthisch“ entsprechend dem Erleben der inneren Aspekte und Phasen des Trauerzyklus

#### Das Ufer - die Anbindung

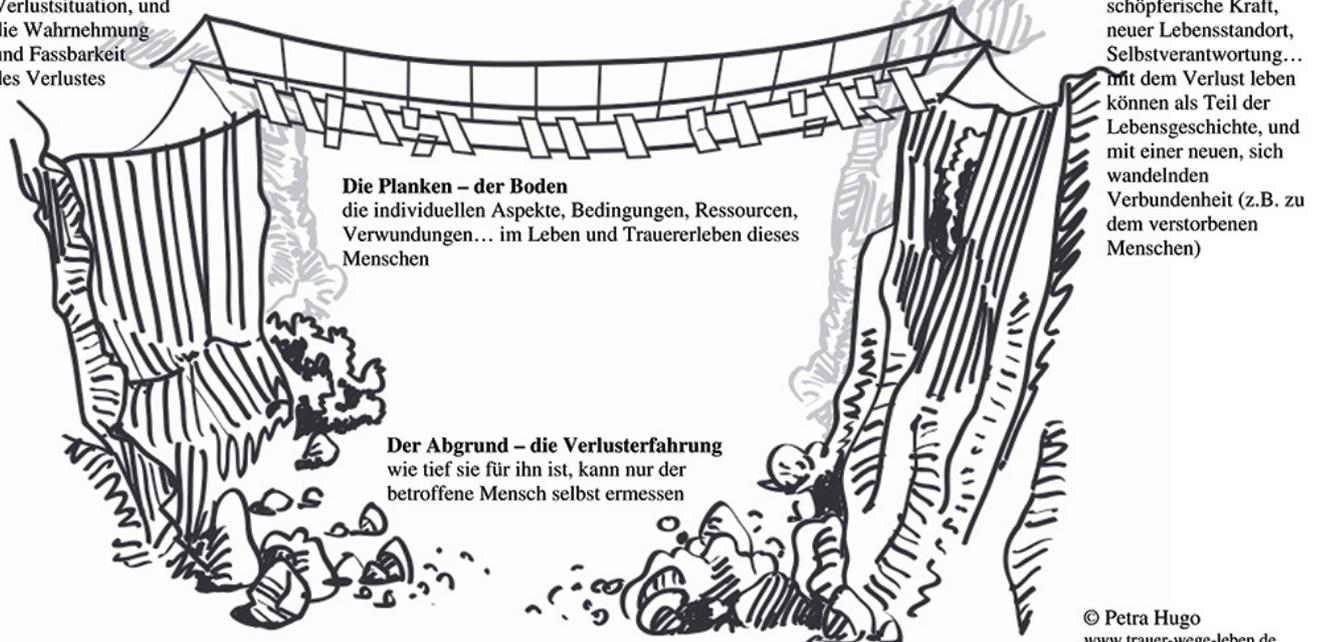
Ohnmacht und Ausgeliefertsein an die Verlustsituation, und die Wahrnehmung und Fassbarkeit des Verlustes

#### Das Geländer und die Sprossen - der Halt

alle (auch professionell) beteiligten Menschen des Sozialsystems, und deren Fähigkeiten zu begleiten

#### Das Ufer - die Anbindung

Handlungsfähigkeit, schöpferische Kraft, neuer Lebensstandort, Selbstverantwortung... mit dem Verlust leben können als Teil der Lebensgeschichte, und mit einer neuen, sich wandelnden Verbundenheit (z.B. zu dem verstorbenen Menschen)



© Petra Hugo  
www.trauer-wege-leben.de

Abb. 1: Trauerprozesse – das Prinzip „Hängebrücke“ (© alle Fotos Petra Hugo)

ben... So kann es möglich werden, Vergänglichkeit und Tod als Anteil menschlichen Lebens anzunehmen und unsere schöpferischen Kräfte und neue Wege zu spüren angesichts existenzieller Veränderungen.

„Nie erfahren wir unser Leben stärker als in großer Liebe und in großer Trauer.“ (R. M. Rilke)

Trauerprozesse berühren uns auf allen menschlichen Ebenen – körperlich, seelisch, geistig / spirituell, mental und sozial. Und sie können von mehreren Menschen in einer gleichen Verlustsituation sehr unterschiedlich erlebt werden.

Ein Symbolbild für Wege und Erleben in der Trauer ist die Hängebrücke, über die ein Mensch in Verlustsituationen gehen muss: Trauerwege sind so vielfältig – es gilt, diese besondere Situation dieses Menschen zu würdigen. Wie und in welchen Zeiträumen die Trauer vom einzelnen Menschen durchlebt wird, ob und wie sie ihre heilsamen Kräfte entfalten kann oder ob sie erschwert ist, hängt mit zahlreichen und individuellen Aspekten (= Planken der Hängebrücke) zusammen: mit seiner Lebensgeschichte und Persönlichkeit, mit Fähigkeiten, Kraftquellen und Möglichkeiten der „Rückorganisation“ und Stabilität, mit den eigenen Umgangsmöglichkeiten, Werten und Haltungen zu Gefühlen, zu Tod, zu Spiritualität ..., mit der Persönlichkeit und dem Alter des verstorbe-

nen Menschen, mit den Sterbe- und Todesumständen und der Gestaltung der besonderen und kostbaren Zeit vom Tod bis zur Bestattung, mit der Anerkennung oder etwaigen Stigmatisierung der Verlustsituation, mit vorangegangenen Verlusterfahrungen und dem Umgang damit, mit den Beziehungen des verstorbenen und der angehörigen Menschen zueinander, ihrem Aufgehobensein in der kulturellen und sozialen Umgebung u. v. m. All diese Aspekte fließen bewusst oder unbewusst in den Umgang mit einer aktuellen Verlustsituation ein. Sie können sich förderlich oder hemmend / erschwerend auf die Entfaltung des Trauerprozesses auswirken.

### Trauerprozesse und Erkrankungen

Sie stehen in Wechselwirkung zueinander: Erkrankungen oder Verletzungen sind mit Verlusten verbunden und bewirken also Trauerprozesse – z. B. Verlust von Gesundheit, Verlust von körperlicher Unversehrtheit (auch besonders bei Operationen), Verlust von Funktionen des Körpers, Erfahrungen von Abschied und Sterblichkeit, das Zugehen auf Sterben und Tod, einschneidende Folgen und Veränderungen für Beziehungen, Arbeit und Alltag usw.

Trauerprozesse wiederum können mit körperlichen Symptomen oder Erkrankungen ein-

hergehen: herabgesetzte Abwehrkräfte, körperliche Schmerzen als Ausdruck innerer Schmerzen, Übernahme von körperlichen Symptomen eines verstorbenen Menschen usw.

Nicht ausreichend gelebtes Trauern kann sich in körperlichen, seelischen und psychosomatischen Symptomen äußern.

All dies können Hinweise auf das Trauererleben des betroffenen Menschen sein, die in ihrer Aussagekraft verstanden werden wollen.

### Was trauernde Menschen brauchen

Es tut gut, wenn ihnen – als Teil des Geländers der Hängebrücke – begegnet wird

- mit Vertrauen in Lebens- und Trauerprozesse,
- mit ausreichend Zeit und Raum für ihre Situation und ihre Anliegen,
- mit Vertrauen in ihre Selbstheilungskräfte, in ihr Inneres Wissen, in ihre Eigenverantwortlichkeit („Ein Teil der Würde eines Menschen besteht darin, seinem eigenen Ge-



### Petra Hugo

Bildungsreferentin für Trauerbegleitung, Bestattungskultur und Ritualgestaltung, Diplom-Sozialpädagogin und Soziotherapeutin für die Beratung von chronisch und lebensbedrohlich erkrankten Menschen, Ausbildung in Trauerbegleitung. Fachspezifische Bildungsarbeit und Beratung für Organisationen, Teams und Einzelpersonen, Leitung von Trauerbegleitungs-Ausbildungen; Gründung und langjährige Leitung der Beratungsstelle TrauerWege e.V. Mainz; Gründungsmitglied des Bundesverbandes Trauerbegleitung.

#### Kontakt:

Tel.: 06734 / 961781  
p.hugo@trauer-wege-leben.de  
www.trauer-wege-leben.de

schick in die Augen sehen zu können.“ [Herkunft unbekannt]),

- mit Achtung vor ihren Bedürfnissen und mit Wertschätzung ihrer besonderen Lebenssituation, ihrer Gefühle und ihrer ganz eigenen Wege,
- mit Unterstützung beim Spüren ihrer Kraftquellen und Fähigkeiten,
- mit Mitgefühl, Ehrlichkeit, Achtsamkeit und Behutsamkeit: z. B. unterstützende Fragen stellen, zuhören, Wahl lassen,
- mit einem „Mit-dem-Fluss gehen“ im Begleiten (keinem „Antreiben“),
- mit Unterstützung und behutsamer Heranführung bei der Wahrnehmung und Benennung der Verlustsituation (z. B. Achtsamkeit auch gegenüber tabuisierten oder undeutlichen Verlusten und Folgeverlusten, Fördern von Aufbahrung und Zusammensein mit dem verstorbenen Menschen, Spürenlassen einer Diagnose usw.),
- mit Da-Sein und Erlaubnis geben: Aushalten ihrer Gefühle, ihres Gefühlschaos und ihrer Schmerzen, ihrer Stimmungen und Handlungen, auch wenn sie „ver-rückt“ erscheinen mögen (Im Trauerprozess können diverse und wechselnde Gefühle erlebt werden wie tiefer Schmerz, Traurigkeit, Erleichterung, Wut und Zorn, Scham, Dankbarkeit, Euphorie, Verzweiflung, Angst, Schuldgefühle und -zuweisungen, Lähmung, Ohnmacht, Zerrissenheit, Liebe, tiefe Verbundenheit, Hass, Gleichgültigkeit, Entsetzen, Verwirrung, usw.; in der Begegnung geht es auch darum, Übertragungen nicht persönlich zu nehmen [die begleitende Person kann Projektionsfläche werden]),
- mit Anregungen und Impulsen, die ihnen helfen, ihr inneres Geschehen, Erinnerung und Abschiedsschritte verbal und non-verbal auszudrücken und zu gestalten (z. B. mit symbolischen Dingen, schriftlich, in rituellen Handlungen, künstlerisch usw.),
- mit Sein und Tun im Gleichgewicht,
- mit der Zusicherung, zur Verfügung zu bleiben,
- mit der Weitergabe von Informationen zu speziellen Begleitungsangeboten.

Diese Aspekte geben Menschen in Verlustsituationen erfahrungsgemäß Sicherheit und stärken ihre Resilienz.

## In der beruflichen Rolle

Auch am Arbeitsplatz / in der Praxis gilt es, eine innere Entscheidung zu treffen: Will ich ansprechbar, berührbar, achtsam ... sein in Bezug auf Verluste und Trauer der Menschen, denen ich begegne? Dabei ist ein bewusster Umgang wichtig mit den eigenen Erfahrungen, Empfindungen und Haltungen, den eigenen Berührungspunkten sowie das Bewusstwerden der eigenen Absichten, Möglichkeiten und Grenzen in der Begegnung. So können wir Zugang gewinnen zu elementaren menschlichen Fähigkeiten: Trauern und Begleiten.

„Geht behutsam mit uns um, denn wir sind schutzlos. Die Wunde in uns ist noch offen und weiteren Verletzungen preisgegeben. Wir haben so wenig Kraft, um Widerstand zu leisten (...) Gestattet uns unseren Weg, der lang sein kann. Drängt uns nicht, so zu sein wie früher, wir können es nicht. Denkt daran, dass wir in Wandlung begriffen sind. Lasst euch sagen, dass wir uns selbst fremd sind. Hab Geduld. Lasst unsere Verstorbenen bedeutend werden vor euch. Noch mehr als früher sind sie ein Teil von uns. Versucht, euch in uns einzufühlen. Glaubt daran, dass unsere Belastbarkeit wächst. Glaubt daran, dass wir eines Tages mit neuem Selbst-Verständnis leben werden. Euer „Zu-trauen“ stärkt uns auf diesem Weg. Bleibt an unserer Seite. Lernt von uns für euer eigenes Leben.“ (Erika Bodner)

## Fazit

Trauernde Menschen brauchen uns als menschliches Gegenüber – sie brauchen echte Begegnung. Eine Haltung des Mitgefühls und der bewusste Umgang mit eigenen Berührungspunkten, verbunden mit fachlichem Wissen zu Trauerprozessen, helfen uns, trauernde Menschen zu verstehen, sie mit ihren widersprüchlichen Gefühlen auszuhalten und für sie einfach da zu sein, ohne etwas Besonderes zu tun.



## Literaturhinweise

Deutscher Kinderhospizverein e.V.: „Leben mit Grenzen“ Beiträge zur Kinderhospizarbeit. Der Hospiz Verlag, Erstauflage 2009

Fleck-Bohauilitzky, Christine / Fleck, Christian: „Du hast kaum gelebt“ Trauerbegleitung für Eltern, die ihre Kinder vor, während oder kurz nach der Geburt verloren haben. Kreuz Verlag, Stuttgart 2006

Kachler, Roland: „Meine Trauer wird dich finden!“ Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit. Kreuz Verlag 2005

Kast, Verena: „Trauern“ Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Kreuz Verlag, Stuttgart 1982, 10. Auflage

Müller, Monika / Schnegg, Matthias: „Der Weg der Trauer“ Hilfen bei Verlust und Trauer. Verlag Herder, Freiburg 2005

Paul, Chris: „Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung“ Hintergründe und Erfahrungsberichte für die Praxis. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2001

Thomas, Johannes: „Im Schatten deines Todes“ Wege durch die Trauer nach einem Suizid. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2004

Verwaiste Eltern München e.V. „Überall deine Spuren“ Eltern erzählen vom Tod ihres Kindes. Don Bosco Verlag, München 2000