

CHRIS PAUL

Leseprobe



Chris Paul

Ich lebe mit meiner Trauer

Das Kaleidoskop des Trauerns für Trauernde



Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 26. Juli 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Überarbeitete Neuauflage mit zahlreichen Praxisübungen und aktuellen Beispielen

Trauerwege sind anstrengend, unvorhersehbar und ganz individuell. Doch auf allen Trauerwegen setzen sich Menschen mit intensiven Gefühlen auseinander: Schmerz, Sehnsucht und Ohnmacht, aber auch Dankbarkeit und Liebe. Die Trauernden gestalten ihren veränderten Alltag neu, suchen Antworten auf das »Warum?« eines Todes und beschäftigen sich mit dem Sinn des eigenen Weiterlebens.

Chris Paul, eine der renommiertesten Trauerbegleiterinnen Deutschlands, arbeitet in dieser Nachauflage mit dem bereits eingeführten Kaleidoskop des Trauerns. Das ist ein lebensnahes, leicht verständliches Bild, in dem sich Trauernde auf ihren Trauerwegen erkennen können. Sie zeigt viele unterschiedliche Reaktionen und Gestaltungsmöglichkeiten eines Trauerweges. Die möglichen Stolpersteine werden anschaulich beschrieben und ihre Bewältigung kann mit den vielen alltagstauglichen Ideen zur Unterstützung gelingen. Die Nachauflage wurde grundlegend überarbeitet und um zahlreiche praktische Übungen erweitert, die auch die aktuelle Situation in der Corona-Pandemie und allen Problemen, die sich dadurch für die Trauerarbeit stellen, aufgreift.

Darüber hinaus hat die Autorin einen Großteil der Übungen als Hör- bzw. Videobeispiele auf ihrer Homepage bereitgestellt:
www.trauerkaleidoskop.de.

CHRIS PAUL

*Ich lebe
mit meiner
Trauer*

Das Kaleidoskop des Trauerns
für Trauernde



Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage 2021

Zu meiner großen Freude hat sich das Kaleidoskop des Trauerns in kurzer Zeit zu einer allgemein akzeptierten Grundlage des Unterrichtens und Begleitens entwickelt. Ein guter Grund, um für die Neuauflage zu erläutern, warum und wie ich dieses integrative Trauermodell entwickelt habe.

Von Beginn meiner Arbeit in der Trauerbegleitung in 1997 an habe ich mich auf William Worden bezogen und sein Modell der vier Aufgaben eines Trauerprozesses. In den folgenden 20 Jahren des Weiterlernens und der Begleitung von vielen Hundert Trauernden wandelte sich mein Verständnis des Trauerprozesses. So entschied ich mich, den Begriff der »Traueraufgabe« aufzugeben und stattdessen von »Erlebensbereichen« auszugehen, die in jeder Verlustsituation eine Rolle spielen. Gleichzeitig entstand ein visuelles Modell, mit dem ich Trauertheorie unterrichten und auch Trauernden selbst nahebringen konnte. Die Verbindung von Begriffen und Farben (Kaleidoskop) erwies sich als einprägsam und gut zugänglich. Die Metapher des »Kaleidoskops«, in dem alle diese Erlebensbereiche stets enthalten sind und sich ständig zu neuen Mustern und Strukturen mischen, wurde als lebensnah wahrgenommen. Hier muss niemand in einer bestimmten Reihenfolge trauern und es gibt auch kein »falsches« Trauern.

Im »Kaleidoskop des Trauerns« habe ich neben die vier von Worden inspirierten Bereiche die Facetten »Überleben« und »Einordnen« eingefügt. Das Thema »Überleben« spielt für viele Trauernde eine unerwartet große Rolle, und von vielen Hinterbliebenen habe ich Sätze wie diesen gehört: »Im ersten Jahr habe ich nichts anderes getan, als zu überleben.« Es schien mir falsch, dieses wichtige »Am-Leben-Bleiben« zu entwerten, wie es oft geschieht, und zu behaupten, das eigentliche Trauern käme erst danach. Auch meine Fortbildungen zum Thema Psychotrauma haben

mich darin bestärkt, das »Überleben« als wichtigen Teil jeden Trauerprozesses zu begreifen. Überleben ist die unmittelbare Voraussetzung für jeden einzelnen Schritt auf dem langen Trauerweg. Damit greife ich auch das international am häufigsten gebrauchte »Duale Prozess-Modell des Trauerns« auf, es stammt von Margret Stroebe und Henk Schut. Es beschreibt Trauernde als Menschen, die quasi ständig den Kopf wenden – mal sehen sie zurück, beschäftigen sich mit Erinnerungen und den dadurch ausgelösten Gefühlen und Gedanken, und dann wieder sehen sie nach vorn, sorgen für die Aufrechterhaltung ihres Alltags und entwickeln langsam aber sicher Zukunftspläne. Dieses Hin- und Hergehen zwischen den Zuständen der »Verlustorientierung« und der »Wiederherstellungsorientierung« wird im Kaleidoskop ausdifferenziert.

Die zweite Facette, die ich hinzugefügt habe, ist inspiriert durch die Arbeiten von Robert A. Neimeyer, einem amerikanischen Psychologen, Therapeuten und Hochschullehrer. Er fand heraus, dass Bewertungen und Interpretationen im Trauerprozess einen erheblichen Einfluss auf den inneren Frieden haben, den Trauernde irgendwann finden können – oder auch nicht. Er spricht von »reconstruction of meaning« nach einem Todesfall, und nach vielen Übersetzungsversuchen, die zu Missverständnissen führten, habe ich den Begriff »Einordnen« gewählt. Im englischsprachigen Raum spielt dieser Ansatz eine große Rolle, in Deutschland findet er langsam immer mehr Beachtung.

Für die erste Veröffentlichung dieses Buchs 2017 entschied ich mich, weitere Trauerkonzepte einzubeziehen, unter anderem den Blick auf Risikofaktoren und Ressourcen, die Trauerprozesse erschweren oder erleichtern. Unter dem Begriff »Stolperstein« und Trittstein« sind sie ein wichtiger Bestandteil des Buches.

Für diese Überarbeitung habe ich aktuelle Informationen einbezogen, u.a. die Diagnose »Anhaltende Trauerstörung«

Trauern ist die Lösung, nicht das Problem!

Die Menschheit existiert schon einige zehntausend Jahre und von Anfang an mussten Menschen damit umgehen, dass Familienmitglieder und andere Vertraute um sie herum starben. So ist es bis heute – wussten Sie, dass allein in Deutschland pro Jahr mehr als 800.000 Menschen sterben? Heutzutage sterben die meisten Menschen in Krankenhäusern oder Altenheimen. Andere kommen bei einem Unfall ums Leben, bei einer Naturkatastrophe, oder sie töten sich selbst. Die Nachricht von einem Tod fühlt sich oft an, als käme ein wildes Tier und würde den wichtigsten Menschen im eigenen Leben wegreißen. Eigentlich alle Menschen wissen beim Tod eines sehr vertrauten Menschen nicht, wie es weitergehen soll. Doch die menschliche Seele hat eine Art Programm entwickelt, um das eigene Weiterleben zu ermöglichen – das ist der Trauerprozess. Er führt durch die Zeiten von einem Leben mit diesem Menschen, der gestorben ist, hin zu einem aushaltbaren Leben ohne ihn. Auch wenn Sie keine Ahnung haben, wie Sie den Schmerz und die Unsicherheiten nach einem Tod überstehen sollen – in Ihnen liegt die Fähigkeit, es zu tun.

Vieles werden Sie automatisch »richtig« machen, wenn Sie auf sich selbst hören. Man geht davon aus, dass mindestens 80 Prozent aller Hinterbliebenen keine fachliche Unterstützung für ihren Trauerprozess benötigen. Sie brauchen ihre Freunde und Familien – jeder Mensch braucht andere Menschen, aber eben als Freunde und Verwandte, nicht als »Trauerprofis«.

In diesem Buch erläutere ich die vielen Facetten eines Trauerprozesses. Ich möchte Sie anregen und ermutigen und dazu beitragen, dass Sie sich selbst besser verstehen. Und dass Sie die Menschen um sich herum ein bisschen besser verstehen.

dener Elemente und Farben, die sich immer neu mischen. Anders als in einem Programm, das Sie von Schritt Eins bis Schritt Sechs nacheinander abarbeiten sollen, beschäftigen Sie sich meistens mit mehreren Facetten gleichzeitig.

Wenn Sie bisher dachten, der Trauerweg sei wie ein schnurgerader Hürdenlauf, bei dem Sie von einem Startpunkt aus in gerader Strecke auf ein Ziel loslaufen, dann verabschieden Sie dieses Bild bitte. Der Trauerprozess ist kein geradeaus laufender Weg. Er ähnelt mehr einer Spirale (Sie laufen größer werdende Runden auf einem Sportplatz) oder einem Labyrinth (Sie laufen einen Marathon durch eine Stadt und werden in vielen Schleifen und Windungen immer durch dieselben Gebiete geleitet).

Jeder trauernde Mensch läuft seinen eigenen Weg im eigenen Tempo, Trauerprozesse sind kein Massenlauf mit der gleichen abgesteckten Wegstrecke für alle. Jeder Trauerweg ist individuell, verschieden von anderen Trauerwegen und doch unterwegs auf denselben Themenfeldern.

Trauern muss nicht »vorbei«-gehen, also gibt es keine Ziellinie, wie bei einem Marathon. Es ist eher, als würden die Kreise immer weiter und dabei kämen immer mehr Facetten hinzu: Facetten des Lebens, in denen der Verlust keine Rolle spielt. Und die Gangart ändert sich, wird weniger angestrengt, kann zunehmend wieder ins Schlendern oder auch mal Hüpfen übergehen. In diesen weiter werdenden Kreisen betreten Menschen in unterschiedlich großen Zeitabständen immer wieder auch eine oder mehrere Facetten des Trauerns. Die wiederkehrende Beschäftigung mit den verschiedenen Facetten des Trauerprozesses führt dazu, dass die meisten Menschen erleben, wie die Wucht des Seelenschmerzes und der Ratlosigkeit mit der Zeit nachlässt. Sie finden einen inneren Frieden mit dem, was geschehen ist, und sie haben hauptsächlich Erinnerungen, die sie genießen können. Das geschieht bei den meisten Trauernden fast von allein – die Unterstützung ihrer Freunde und Angehörigen reicht als

sigkeit und Abwehr äußern sich in Geschrei und Streit oder in Schweigen und Abwendung. Sehnsucht findet z.B. in Grabbesuchen, Trauertagebüchern, dem Gestalten von Erinnerungskisten oder Fotobüchern ihren Ausdruck. Liebe und Dankbarkeit können sich in Erzählungen und Ritualen ausdrücken.

Manchmal verwandelt sich der Seelenschmerz direkt in Körperschmerz – z.B. in Magenkrämpfe und Kopfschmerzen. Nicht nur das metaphorische Herz, sondern auch das physische Herz fühlt sich dann schwer an und stolpert. Der Seelenschmerz kann sich in Atemnot, Beklemmungen und starkem Frieren ausdrücken. Die inneren Kreisläufe sind oft so durcheinander wie die eigenen Gedanken und Gefühle – Schlafen und Essen finden dann nur mit Mühe in einen vertrauten Rhythmus zurück. Der Körperschmerz braucht den Ausdruck des Seelenschmerzes, um langfristig wieder in den Hintergrund zu treten!

sind zeitlich begrenzt und beziehen sich auf konkrete Aspekte der veränderten Lebenssituation. Viele verschiedene praktische Unterstützungsleistungen werden im Lauf des Trauerweges an verschiedenen Stellen gebraucht, und es ist gut, dafür viele verschiedene Menschen mit verschiedenen Talenten ansprechen zu können.

Unterstützung durch »mitmenschliche Normalität«: Diese Unterstützenden sind am Rand des Trauerweges und in der Mitte des Lebensweges zu sehen, sie zeigen Anteilnahme und Rücksicht, aber alles in allem sind sie in einer Normalität verhaftet, die Ihnen selbst vielleicht abhandengekommen ist. Mitmenschliche Unterstützung kann wohltuend sein, weil sie Ihnen hilft, die Teile des Lebens, die nicht zerbrochen oder in Frage gestellt sind, wahrzunehmen.

Begegnungen, die »Stolpersteine« auf dem Trauerweg sind

Es gibt die unterstützenden und tröstenden Menschen auf dem Trauerweg; es gibt aber auch Begegnungen, die zu Stolpersteinen werden. Menschen, die Trauernden ausschließlich mit Angst und Sorge begegnen, werden wie zu einem »Zerrspiegel« in einem Spiegelkabinett. Dort sieht man sich ganz verzerrt – und jede einzelne Verzerrung ist hässlich. Wird man etwa mit übergroßer Sorge angeschaut, nimmt man sich nur in seiner Schwäche wahr und findet kein Echo für die eigene Überlebensfähigkeit. Ähnlich wirken professionelle Helfer, die Trauernden alles aus der Hand nehmen wollen und sie dabei regelrecht entmündigen. Verzerrend wirkt es auch, wenn die Müdigkeit und der Rückzug, die neben vielem anderen zum Trauerprozess gehören, nicht akzeptiert oder vorschnell als Depression interpretiert werden.

Der Trauerweg beginnt

Mit dem Moment des Sterbens bzw. mit dem Eintreffen einer Todesnachricht beginnt der Trauerweg. Es kann sein, dass Sie vorbereitet auf diesen Weg zugegangen sind, bei längeren Erkrankungen gab es schon viele kleine und große Trauerwege als Reaktion auf die Verluste, die die Erkrankung mit sich gebracht hat. Bei plötzlichen Toden gibt es keinen Übergang, das bisherige Leben endet von einer Sekunde auf die andere. Der Moment des Sterbens ist aber immer etwas Besonderes. Für die Angehörigen und Freunde des sterbenden Menschen bedeutet er: Hier endet die Hoffnung auf ein Wunder. Sterben ist nicht umkehrbar. Der Tod ist end-gültig.

Wahrscheinlich lesen Sie dieses Kapitel erst einige Wochen, nachdem die Todesnachricht Sie erreicht hat. Dann werden Sie sich in manchem wiedererkennen und vielleicht einiges besser verstehen. Die Reaktionen auf das Sterben eines Menschen können sehr unterschiedlich sein, und sie werden von vielen verschiedenen Dingen beeinflusst.

Es gibt *Trittsteine*, die die ersten Schritte in die veränderte Lebenssituation über sicheren Boden leiten: vorbereitet sein auf das Sterben, genug Zeit und Raum mit dem Sterbenden und Verstorbenen, Handlungsmöglichkeiten und Beteiligtsein, Gemeinschaft, sachkundige Unterstützer.

Es gibt auch *Stolpersteine*, die das Erleben des Sterbens oder der Todesnachricht wie ein Stolpern oder Stürzen erleben lassen: plötzliche Todesursachen, dramatische Bilder vom Sterben, nicht dabei sein können/dürfen, Alleinsein, Bevormundung, unsichere und einengende Unterstützer.

Darüber hinaus sind Reaktionen auf einen Tod so, wie jemand grundsätzlich mit Gefühlen umgeht und wie er typischerweise in Krisen reagiert.

Zu Beginn des langen Trauerweges sind bereits alle Bereiche des Trauerns präsent: unterschiedlichste Gefühle,

Unwillkürliche Schutzreaktionen

Die Trauerfacette »Überleben« wird oft unwillkürlich ausgelöst, wir entscheiden uns nicht dafür, es passiert uns. Denn der Körper hat ein eigenes Überlebensrettungsprogramm; er versetzt Menschen, die eine schwere seelische Erschütterung durchleben, in einen Schockzustand. Dabei werden die Sinnesorgane schärfer, manche Gerüche, Bilder, Geräusche werden extrem intensiv wahrgenommen – aber nur in einem bestimmten Ausschnitt. Es ist wie ein Tunnelblick, der alle Sinne ergreift. Dieser Tunnelblick schützt Sie auf seine eigene Art. Viele Menschen sprechen von dem Gefühl, in Watte gepackt zu sein oder unter einer Art Käseglocke zu stehen. In dieser Schutzhülle wird die Vielfalt der Ereignisse ausgeblendet, und nur die Reize, die man gerade verarbeiten kann, kommen an. Das fühlt sich merkwürdig an, weil es Ruhe ermöglicht, wo man sonst verrückt würde. In dieser Schutzhülle spürt man sich selbst nur unvollständig: Hunger, Durst, Frieren, Müdigkeit und sogar körperliche Schmerzen werden nicht wahrgenommen. Leider trennt der unwillkürliche Schutzmantel auch von anderen Menschen, die mit ihren Gesten und Worten nur unvollständig durch die Hülle hindurchkommen. In den ersten Stunden nach einem erschütternden Erlebnis überwiegt der Nutzen dieses unwillkürlichen Schutzprogramms. Zu Beginn des Trauerweges kann es hilfreich sein, nicht nach rechts und links zu sehen, sondern einfach loszulaufen. Doch je länger »die Käseglocke« andauert, desto unwirklicher wirkt die Welt und desto weniger gelingt der Kontakt zu anderen Menschen.

Zusammenbruch?

Bei anderen Menschen bricht der innere Schutzwall zusammen, wenn die Todesnachricht eintrifft. Die Erkenntnis ist zu groß, sie können buchstäblich nicht ertragen, was passiert ist. Dann verlieren sie die Kontrolle über ihre Gefühle und

Trittsteine

- *Erinnern Sie sich an die erste Situation nach dem Sterben, in der jemand auftauchte, der mit konkreten Hilfsangeboten als Unterstützer für Sie da war. Überlegen Sie, ob irgendwann auch jemand haltgebend als »stabile Person« dazukam.*
- *Suchen Sie in Ihren Erinnerungen nach den Dingen/Eindrücken/Gedanken, an denen Sie sich festgehalten haben, so lange niemand da war, der Sie gehalten hat.*
- *Versuchen Sie, anderen Menschen auf dem weiteren Trauerweg eine Chance zu geben, bei Ihnen zu sein. Es gibt unterstützende und stabile Helfer für Trauernde, versuchen Sie, sie zu finden!*

Zusammenreißen

Ist das nicht ein seltsamer Begriff? Eigentlich wird ja immer etwas zer-rissen oder, wie ein altes Wort es nennt, »ent-zwei-gerissen«. Wir können uns aber tatsächlich auch zusammen-reißen. Vielleicht weil es sich eigentlich so anfühlt, als sei man in zwei oder sogar noch mehr Teile zerrissen. Das zu überleben kann heißen, die Bestandteile des eigenen Selbst wie mit Gewalt zusammenzupressen, so wie ein Druckverband ganz fest auf eine Wunde gedrückt wird. Oder wie eine feste Bandage, die dem Sportler gegen die Verstauchung angelegt wird, damit er noch ein Stück weiterlaufen kann. So reißen wir uns manchmal zusammen, aus Angst, das eigentliche Zerrissen-Sein nicht überleben zu können. Manche Menschen reißen sich ständig zusammen, weil das in ihrer Erziehung ein wichtiger Grundsatz war, und so reagieren sie auch auf eine Todesnachricht mit Zusammenreißen oder, wie es dann auch genannt werden kann, mit »Haltung«.

anfühlt. Schließen Sie zum Abschluss noch einmal kurz die Augen und machen einige bewusste Atemzüge. Kehren Sie dann mit der angenehmen Aktivität, die Sie sich vorher ausgedacht haben, in Ihren Alltag zurück.

Achtung:

Für den Fall, dass Sie sich an vieles nicht erinnern können, dann ist das einer der Wege, die Sie zum Überleben gegangen sind: Sie haben diese für Sie erschütternden Stunden an einem sicheren Ort in Ihrem Verstand abgespeichert, wo die Erinnerungen Sie nicht so leicht stören können. Es kann sein, dass die Erinnerungen zurückkommen, wenn Sie sich wieder sicherer in Ihrem Leben fühlen, dazu brauchen Sie einige Monate. Falls Erinnerungen nicht von allein zurückkommen und Sie die Lücke füllen möchten, können Sie das in einer Psychotherapie, eventuell einer Traumatherapie versuchen.

Geschichte: Ein Glas Bier

Eine Hospizkrankenschwester erzählte mir von einem Nachtdienst: *Ein älterer Mann starb während ihres Dienstes. Sie hatte seinen einzigen Sohn vorher benachrichtigt, aber er traf erst etwas später ein und stand lange unentschlossen vor der Tür des Zimmers, in dem sein gerade verstorbener Vater lag. Sie sprach ihn an, ob sie etwas für ihn tun könne. Er erklärte ihr, wie schwer es für ihn sei, in dieses Zimmer zu gehen und seinen toten Vater zu sehen, obwohl er es so gern tun wollte. Er fürchtete, beim Anblick seines Vaters zusammenzubrechen und schreiend aus dem Hospiz zu laufen. Die Hospizschwester drängte ihn nicht, sondern nahm ihn mit in die Küche, bot ihm einen Stuhl an und setzte sich zu ihm. Er war sehr nervös und konnte kein Wort mehr herausbringen. Sie erzählte ihm, dass sie seinen Vater erst seit einigen Tagen betreut habe, er ihr aber ans Herz gewachsen sei. Sie sei selbst überrascht gewesen, dass er in dieser Nacht gestorben sei. Als der junge Mann weiter nichts sagen konnte, erzählte sie weiter, sie habe*

