



TRAUERARBEIT

Über den Tod hinaus

Inzwischen klingen Traueranzeigen beinahe hoffnungsvoll. „Ich bin nicht tot, ich tauschte nur die Räume. Ich leb in euch und geh durch eure Träume“, schrieb der italienische Dichter, Maler und Bildhauer Michelangelo angesichts seines Ablebens und wird heute mehr denn je damit zitiert.

Wie kommt's? Der Konfrontation mit dem Tod entkommt man nicht. Seine Allgegenwärtigkeit lässt sich höchstens ausblenden. Und tatsächlich gelingt uns das heutzutage recht gut. Muss es ja. Für den Tod haben wir nicht wirklich Zeit. Oder?

Verlustangst

Für Anna Taler* war es ein Schock. Mit nur 59 Jahren bekam ihr Mann die Diagnose Pankreaskrebs. „Als Krankenschwester ahnte ich, dass es nicht gut für ihn aussah“, erzählt sie. Erst kurz zuvor hatte ihr Mann eine Abmagerungskur erfolgreich hinter sich gebracht, fühlte sich wie neugeboren. Seine schlechte Gesundheit zwingt den arbeitsamen Verkaufsmanager von einem Tag auf den anderen, beruflich zu pausieren. 2014 bleibt der Vater dreier erwachsener Söhne überwiegend zu Hause oder ist im Krankenhaus.

Die eingespielte Routine, der Gleichklang des Lebens wird empfindlich gestört, wenn auch nur der Verdacht auf eine Krebserkrankung am Horizont erscheint. Der Wunsch nach einem „Happy End“ steht unausgesprochen im Raum. Wie kann ein Leben als erfüllt gelten, wenn es durch einen solchen Schicksalsschlag in einem Drama zu enden droht?

Ideal und Wirklichkeit

Nach außen hin wirkt Anna Talers Mann gefasst, gibt sich positiv. Er ist es gewöhnt, Überzeugungsarbeit zu leisten. „Verhandeln war seine Welt“, erinnert sie sich. Auch war ihm bisher alles gelungen: Sein Studium der Elektrotechnik, die Übersiedlung aus Brasilien nach Europa, eine vielversprechende Karriere und schließlich die Gründung einer eigenen Familie. Warum also nicht auch den Krebs besiegen? Nach OP und Chemotherapie kehrt Enzo Taler* Ende 2014 wieder zu 50 Prozent ins Berufsleben zurück. Doch sich mit seinen Sorgen seiner Frau anvertrauen, das schafft Taler nicht.

Wie jede Krankheit ist auch eine Krebserkrankung zäh. Vor allem aber zerrt sie an den Nerven. Und das nicht nur bei dem Kranken, sondern auch bei seiner Familie. Die individuelle Reaktion auf körperliches Leid manifestiert sich in seelischem Leid. Schmerzvermeidung ist angesagt. Entfremdung oft die Folge.

Würdevoller Abgang

„Mir ging es gut, wenn er sich gut gefühlt hat“, sagt Anna Taler. 2016 kommt der Krebs zurück. Die ausgebildete Krankenschwester weiß sich nicht mehr alleine zu helfen und gerät zufällig an eine palliative Betreuungseinrichtung. Als ihr Mann davon erfährt, zürnt er. „Du tust so, als wär’ ich schon tot!“ Schließlich begibt sich jeder für sich bei der Fondation Cancer in psychotherapeutische Hilfe. Mithilfe von Achtsamkeits- und

Atemübungen fügt sich Enzo Taler langsam in sein Schicksal. Bis zu seinem Tod zu Hause im Oktober 2016 kümmert sich seine Frau um ihn.

Trost und Geborgenheit zu suchen ist kein Eingeständnis von Schwäche. Und selbst wenn doch, was macht das für einen Unterschied? Einander nahe sein (wollen), sich vergeben und versöhnen, bevor man sich trennt, kann eine Erlösung sein. Zu wissen, wie das eigene Begräbnis vonstatten gehen wird, auch.

Leben, nicht Überleben

Anna Taler gibt sich selbstreflektiert: Es stimmt wohl, sie sei ein ungeduldiger Typ. Es fehle ihr knapp anderthalb Jahre nach dem Tod ihres Mannes noch immer an Lebenslust, erzählt sie bedrückt. Aber das alleine ist es nicht, was sie bewegt. Keiner ihrer Söhne wohnt in ihrer Nähe. Sie fürchtet, ihre aktuellen Verdauungsprobleme könnten auf eine eigene Erkrankung hinweisen. Und so sehr sie den Austausch in Selbsthilfegruppen zur Trauerbewältigung und auch die Nähe zu guten Freunden schätzt: „Familie lässt sich nicht einfach so ersetzen.“

Was bleibt? Das Leben bleibt und geht weiter. Gnadenlos. Bringt Rechnungen, nimmt sich Erinnerungen und lässt kaum etwas, wie es war. Schon gar nicht die eigenen Gefühle. Und plötzlich trauert und freut man sich im selben Moment. Bittersüßer Widerspruch.

*Namen von der Redaktion geändert

Die eingespielte Routine, der Gleichklang des Lebens wird empfindlich gestört, wenn auch nur der Verdacht auf eine Krebserkrankung am Horizont erscheint.



Vier Traueraufgaben nach dem amerikanischen Psychotherapeuten William Worden

Bislang wurde Trauer oft in Phasenmodellen beschrieben, die Hinterbliebene nacheinander erfahren würden. Inzwischen wird der Trauerprozess als aktive, wiederkehrende Verlustbewältigung angesehen, an deren Ende nicht das Loslassen von Verstorbenen steht, sondern die Neudefinition der inneren Beziehung zu ihnen.

Aufgabe 1: Den Verlust akzeptieren

1 Es klingt fast banal und stellt für viele mitunter trotzdem die größte Hürde dar: Der erste Schritt der Trauerarbeit ist, den Tod als unveränderliche Tatsache anzunehmen. Viele wollen aber nicht wahrhaben, dass ein geliebter Mensch nicht mehr am Leben ist und verweigern sich der Vergänglichkeit des Daseins. Im Zweifelsfall wollen sie Verstorbene in anderen Personen wiedererkennen. Um keiner Wahnvorstellung zu erliegen, ist es unumgänglich, sich selbst und anderen gegenüber die neue Realität immer wieder einzugestehen.

Aufgabe 2: Den Schmerz zulassen und aushalten

2 Man hat die eigene Leidensfähigkeit vollends ausgeschöpft und ist dem emotionalen Ballast, der mit einer Sterbebegleitung einhergeht, überdrüssig. Doch anstatt sich negativen oder auch ambivalenten Gefühlen zu verschließen, sollte man sich ihnen öffnen. Traurig zu sein entzieht einem im ersten Moment Kraft, keine Frage. Und aus Tränen werden keine Edelsteine. Aber gerade Weinen erleichtert einen ungemein und verhindert ein Abstumpfen der eigenen Empfindsamkeit. Wer sich diese „Schwäche“ erlaubt, sich nicht betäubt, wird langfristig neue Kraftreserven aufbauen.

Aufgabe 3: Sich der neuen Realität anpassen

3 Wenn jemand stirbt, bleiben oft viele Leerstellen zurück: Gewohnheiten können nicht wie zuvor fortgesetzt werden, Aufgabenteilungen sind obsolet geworden. Sowohl der eingespielte Alltag, als auch die eigene Gefühlswelt müssen neu strukturiert und Entscheidungen, wie es weitergehen soll, getroffen werden. Sich in diesem Spannungsverhältnis aus Bedürfnissen und Wünschen zurechtzufinden, ist keine leichte Aufgabe. Aber auch sie muss gemeistert werden, um den Weg zurück in die Normalität zu finden. Ob alleine oder mithilfe anderer Personen sollte dabei keine Rolle spielen.

Aufgabe 4: Emotionen bewahren und neu investieren

Gemeinsame Erlebnisse können und sollen als Erinnerungen bewahrt werden. Auch Rituale zum Gedenken helfen, die Verbindung zu Verstorbenen aufrechtzuerhalten. Schädlich hingegen wäre es, so zu tun, als hätte der beziehungsweise die Tote nie existiert oder sich aus falscher Loyalität heraus Neuanfängen zu verweigern. Nach anderen Beziehungen Ausschau halten, sich auf neue Personen einzulassen, ohne vorangegangene Verbindungen zu vergessen, betont den Umstand, dass sich immer wieder neue Möglichkeiten bieten, sein Leben fortzuführen.

Interview mit Barbara Strehler, Psychotherapeutin der Fondation Cancer



BARBARA STREHLER

Diplom-Psychologin
und Psychotherapeutin

„Selbstfürsorge ist wichtig“

Westliche Gesellschaften scheinen sich in vielen Belangen immer mehr zu öffnen. Nur über die Themen Tod und Trauer wird weiterhin wenig gesprochen. Warum?

Tod und Trauer sind nach wie vor Tabuthemen. Wir haben Angst, uns damit auseinanderzusetzen. Um nicht an die eigene Sterblichkeit oder die unserer Liebsten erinnert zu werden, geht man Trauernden aus dem Weg und verdrängt die eigene Sterblichkeit. Das führt dazu, dass viele so leben, als würde es diese Endlichkeit nicht geben. So als wäre alles wiederholbar und korrigierbar, als könnte man alles kontrollieren und optimieren: Das Leben als eine Reihe von Theaterproben und nicht als die einzige Hauptaufführung.

Andere Kulturen pflegen einen anderen, entspannteren Umgang mit diesen Themen. Wie kommen wir dahin?

Die Hospizbewegung ist zwar sehr engagiert, doch müssen die Themen insgesamt auf verschiedenen Ebenen der Gesellschaft wieder mehr Raum einnehmen dürfen. Einzelnen kann bereits das Sprechen und Bewusstmachen des eigenen Todes viel bringen. Das kann helfen, achtsamer mit dem Leben umzugehen und

Zeit als kostbar wahrzunehmen, seine eigenen Werte festzulegen und sein Leben aktiv danach zu gestalten.

Das macht den Tod zu einer sehr individuellen Angelegenheit, obwohl er doch alle angeht.

Gelegenheiten, das Sterben als natürliche, normale Entwicklung zu reflektieren, nutzen wir nicht wirklich. Dass Trauer wie Freude, Liebe, Angst und Wut zu unserem menschlichen Gefühlsspektrum dazugehört, wird viel zu oft verdrängt. Zu schnell werden Trauernde ermahnt: „Du musst nach vorne sehen! Du musst loslassen!“

Kann man sich denn auf den Tod vorbereiten?

Ja, wenn man sich auf Situationen einlässt, die die Bereiche Tod und Trauer berühren. Etwa, indem man mit anderen ins Gespräch kommt, fragt, wie sie mit diesen Themen umgehen. Auch ein gelungenes Leben kann das Sterben und Loslassen vereinfachen. Wer von sich sagen kann, ein gutes und natürlich auch langes Leben gehabt zu haben, kann damit oft besser abschließen.

Viele, die das Sterben von Angehörigen zuhause mitbegleiten, bringt die unmittelbare Auseinandersetzung mit dem Tod oft an eine Belastungsgrenze. Was raten Sie diesen Leuten?

Angehörige von Sterbenden erinnere ich gern an die Sicherheitsvorschrift bei Flugreisen, indem ich sie frage, ob sie noch wissen, wem sie im Falle eines Luftdruckabfalls zuerst die Sauerstoffmaske aufsetzen sollen... (lächelt) Damit will ich sagen, es ist sehr wichtig, Selbstfürsorge zu betreiben. Auch in Ausnahmesituationen gilt: Zuerst muss man sich um sich selbst kümmern. Also, sich Zeit für sich nehmen und nach anderen Schultern schauen, die etwas mittragen können. Wer das auf Dauer vernachlässigt, kann irgendwann auch nicht mehr funktionieren und reagiert dann – ungewollt – ruppig und ungehalten.

Leider sind Konflikte oder Sprachlosigkeit zwischen Kranken und ihren Angehörigen nicht immer vermeidbar. Warum fällt es uns so schwer, die letzte gemeinsame Zeit friedlich zu verbringen?

Die letzte Lebensphase bringt alle Beteiligten oft in eine psychische Ausnahmesituation. Man muss den Mut haben, sich dem anderen zuzumuten. Nur so ist es möglich, sich nah zu bleiben. Welche Gedanken und Themen gehen durch den Kopf? Was braucht man voneinander? Und Trauer beginnt ja nicht erst mit dem Tod, sondern oft viel früher, wenn bestimmte Dinge durch eine Krankheit nicht mehr möglich sind. Das Abschiednehmen hat ein früheres Datum als der Tod.

Wie kann man diesen Kommunikations-schwierigkeiten entgegen treten?

Institutionen wie die unsrige können psychologische Hilfe anbieten und in einem geschützten, weil neutralen, Rahmen Geburtshelfer für das Äußern schwerer Gedanken sein. Wie auch immer man sich entscheidet: In jedem Fall hilft es, sich darüber bewusst zu sein, dass Gefühle kommen und wieder gehen. Und dass Nähe nur auf der Basis von Offenheit möglich ist.

Wer sich jahrelang nach den Verstorbenen sehnt, den Alltag kaum bewältigen kann, durchleidet nach George A. Bonanno eine „komplizierte Trauer“. Was ist der Grund dafür?

Man geht davon aus, dass etwa 20 Prozent davon betroffen sind. Einige Faktoren, die das beeinflussen können, finden sich in folgenden Fragen: Wie ist der Tote gestorben? Wie war der Abschied? Wie war das Verhältnis vor dem Tod? Konnten wichtige Angelegenheiten geklärt werden? Scham und Schuldgefühle spielen oft eine Rolle. Genauso wie die biografische Vorgeschichte der Hinterbliebenen.

Was sollten Trauernde und ihr Umfeld unbedingt beachten?

Es ist in Ordnung, während des Trauerns sein eigenes Tempo und seinen individuellen Verlauf zu haben. Zumal Trauer durch verschiedene Trigger wie Geburtstage, Familientreffen und Ähnliches immer wieder aufbrechen kann. Das Umfeld sollte den Trauernden nicht zu einem schnellen Übergang zur Tagesordnung drängen, sondern Geduld mitbringen. ●



Tod und Trauer sind nach wie vor Tabuthemen. Wir haben Angst, uns damit auseinanderzusetzen.