

## **„Konstruktive Trauerbewältigung“ – ein Seminar, das unter die Haut ging**

Als im Oktober 2009 das Seminar zum Thema „Leben und Sterben“ zu Ende ging, waren sich die Teilnehmer darüber einig, dass sie das Thema „Trauer“ gern in einem Folgeseminar noch einmal vertiefen wollten.

Am 12. Februar 2010 war es soweit. Die Teilnehmer trafen sich wie gewohnt in der Kontakt- und Beratungsstelle der ASbH. Man hatte den Eindruck, dass es unter ihnen von vornherein stiller zugeht als bei manch anderem Seminar.

Nachdem Klaus Bräuer uns begrüßt hatte und alle reihum von den Neuigkeiten in ihrem Leben berichtet hatten (jeder so offen wie er eben wollte), ging das Seminar in die erste Runde.

Der Abend dämmerte. Klaus zündete eine Kerze an und bat die Teilnehmer, sich jeweils an eine persönliche Situation zu erinnern, die sie traurig gemacht hatte und, wer wollte, diese zu beschreiben. Was war passiert? Warum hat es mich so getroffen? Wie habe ich die Trauer erlebt? Konnte ich mit jemandem darüber reden?

Es folgte ein längeres Schweigen, doch niemand hatte es eilig. Erst nach einer Weile meldete sich zögernd der Erste und öffnete damit die Schleusen auch für die andern. Für seine und jede weitere Trauergeschichte wurde jeweils ein Teelicht entzündet, sodass nach und nach immer mehr Licht ins Dunkel kam.

Schon der erste Abend förderte somit sehr Persönliches von den Einzelnen zutage. Und jeder durfte sich getragen fühlen vom Mitgefühl der anderen.

**Beim Thema Trauer können wir wohl alle mitreden. Kaum jemand hat noch nie etwas Trauriges erlebt. Allein der Umgang mit diesem Gefühl ist bei jedem verschieden.**

Wie wir mit Trauer umgehen, wird bspw. kulturell geprägt. Im Orient singen die Frauen laute Klagelieder, in New Orleans tanzt die Trauergemeinde zu Dixieland-Musik fröhlich hinter dem Sarg her, in unseren Breiten ist es üblich, zu einer Beerdigung schwarz zu tragen und eher leise und für sich zu trauern.

Der Tod eines geliebten Menschen ist für die meisten das schrecklichste und intensivste Trauererlebnis. Wir sind hilflos, weil wir nichts tun können. Wir sind verzweifelt, weil es so aussichtslos endgültig ist. Wir fühlen uns allein, weil dieser Verlust eine Lücke reißt, die lange bleiben wird.

Aber auch viele andere Verluste können uns traurig machen: Wünsche, die sich nicht erfüllen, Ziele, die wir nicht erreichen, Chancen, die wir nicht erhalten...

Manchmal mischt sich in die Trauer auch Wut – auf sich selbst, auf die andern, auf das Schicksal – oder Angst, die Trauer nie zu überwinden, es allein nicht zu schaffen u. ä.

Am nächsten ließ Klaus Bräuer einen Stein und eine Feder herumgehen. Der Stein symbolisierte Schweres und Belastendes (in der letzten Woche, im Augenblick), die Feder stand für das Schöne und Angenehme. Es ging nicht der Reihe nach. Nur wer wollte, äußerte sich. So bot sich wieder eine Gelegenheit, innezuhalten, in sich hineinzuspüren und gerade durch das Teilen des Schweren Erleichterung zu empfinden.

Eine heitere und verspielte Art, Gefühle zu benennen, folgte dann. Eine Teilnehmerin legte sich der Länge nach auf einen Bogen Papier. Ein weiterer Teilnehmer umzeichnete die Konturen ihres Körpers mit einem Filzstift. Anschließend wurde das Blatt vorsichtig auf den Tisch gehoben und alle versammelten sich drum herum.

Es gibt zahlreiche Gefühlsbeschreibungen, die in Verbindung zu Körperteilen stehen. Genau diese galt es nun zu finden und in der entsprechenden Region des vor ihnen liegenden Körpers zu notieren. Dass es so viele sein würden, hatten die Teilnehmer anfangs nicht gedacht:

Das liegt mir am Herzen, das schlägt mir auf den Magen, das geht mir unter die Haut, Schmetterlinge im Bauch, es brennt mir unter den Nägeln, sein Herz auf der Zunge tragen, Wut im Bauch haben...

Schnell wuchs ein richtiger Sammeleifer unter den Teilnehmern. Sie inspirierten sich gegenseitig und spielten sich sprichwörtlich die Bälle zu.

Wie nebenbei konnte einem diese Übung fast philosophische Erkenntnisse bescheren: Schweres wird leichter, wenn man es nicht alleine trägt; Freude und Trauer liegen manchmal nah beieinander (mal Schmetterlinge und mal Wut im Bauch) und: ich bin nicht allein mit meinen Gefühlen, fast jeder kennt sie so oder ähnlich.

**Der richtige Umgang mit den Gefühlen anderer ist manchmal auch nicht so einfach. Was sag ich jemandem, der trauert? Wie kann ich so mit ihm umgehen, dass es ihm hilft oder ihn wenigstens nicht nervt?**

In einer nächsten Übung hatten die Teilnehmer Gelegenheit, sich mit verschiedenen Möglichkeiten des Umgangs auseinanderzusetzen und dabei auch mit zu vollziehen, was ihnen denn selbst am hilfreichsten erschiene.

Ist es ein:

- Moralisiertendes  
„das macht man nicht“,
- Verharmlosendes  
„du schaffst das schon“,
- Verallgemeinerndes  
„andere mussten da auch durch“,
- Belehrendes  
„denk an Mann und Kinder“,
- Ratschlag über „richtiges Trauern“...?

Oder hilft doch eher ein Angebot wie:

Ich bin für dich da, wenn du mich brauchst, ich höre dir zu, ich rede und schweige mit dir...

Die Ermutigung und Begleitung zu Aktivitäten unterstützt den Bewältigungsprozess ebenfalls. Wichtig bei allem ist nur, dass der Trauernde selbstbestimmt bleibt, immer frei entscheiden darf, Angebote bekommt, die er annehmen darf aber nicht muss (z. B. damit der Tröstende sich besser fühlt). Es ist also viel Geduld vonnöten und auch etwas Hartnäckigkeit, sollten alle Angebote anfangs abgelehnt werden.

Erneut gingen anschließend Stein und Feder reihum. Für die meisten hatte der Tag die Schwerpunkte wenigstens zeitweise verändert. Gefühle sind veränderbar. Sie werden auch bestimmt durch das, worauf ich mich konzentriere. Das ermöglicht uns manchmal unerwartete Glücksmomente, berechtigt uns aber nicht minder, uns auch auf unsere Trauer zu konzentrieren.

Der Sonntagmorgen begann für die Seminarteilnehmer mit der spannenden Frage:

**Was wäre, wenn wir ewig leben würden?**

Wir hätten alle Zeit der Welt. Der Klimawandel wäre wirklich unser Problem und nicht das unserer Nachfahren. Wenn niemand mehr stirbt, dürfte niemand mehr geboren werden. Ohne Kinder aber auch kein Kinderlachen und kein Eltern Glück.

Und wie ist das mit unserer persönlichen Entwicklung? Würden wir eines Tages wirklich alles gesehen, erlebt und geschafft haben? Wäre, was dann käme, nicht reichlich langweilig?

Aber nie wieder könnte der Tod eines Menschen uns mehr daran hindern, eine Versöhnung zu Ende zu bringen.

**Doch das Leben dauert nicht ewig. Es wird nie perfekt sein, und vielleicht ist das gut so, denn .was sollte uns dann noch motivieren, etwas zu tun?**

Der nun zu gestaltende „Lebensbaum“ setzte einen versöhnlichen Schlusspunkt unter ein sehr emotionales Seminar. Der Baum stand als Symbol für all das, was uns mitgegeben wurde (die Wurzeln), was uns stark macht (der Stamm) und was uns bereichert (Blüten und Blätter). Diese fast meditative Übung konnte einem Vieles bewusst machen, was wir haben und den Blick einmal mehr weglenken von dem, was noch fehlt.

ASbH LV Brandenburg e. V.  
Ilka Bischoff