

Begleiten – Beraten - Therapieren
Begrifflichkeiten und Haltungen
von Daniela Tausch

„Kein Mensch kann den andern von seinem Leiden befreien, aber er kann ihm Mut machen, das Leid zu tragen“. Selma Lagerlöf

Als ich angefragt wurde zu diesem Themenkomplex einen Artikel zu schreiben, zögerte ich sehr, da ich nicht viel Interesse an Begrifflichkeit habe. Mir liegt eher daran meine Arbeit zu tun. Ob es nun begleiten, beraten oder therapieren genannt wird, ist mir nicht wichtig, sondern die Begegnung ist es, die zählt. Was eine Beziehung hilfreich macht, darauf will ich nachher auch noch einmal eingehen. Aber zunächst möchte ich einige Gedanken zu den Begriffen darlegen.

Begleiten

Gerade in den ersten Wochen und Monaten nach einem Verlust liegt der Schwerpunkt, auch in der Psychotherapie, in der Begleitung. Was meine ich damit?

Für mich bedeutet es, dem Trauernden (trauernden Menschen, darum verwende ich jetzt die männliche Form) einen Raum zu geben, in dem er erstmal all seine Gefühle ungefiltert zulassen kann, d.h. verzweifelt zu weinen und zu klagen oder auch zu wüten und zu schimpfen oder zunächst fassungslos zu schweigen und dies mit dem anderen auszuhalten, eben ohne zu trösten. Dies ist oftmals sehr schwer, gerne hätten wir ein kleines Schatzkästchen mit Sprüchen oder Gebeten oder guten und hilfreichen Sätzen. Aber eben darum geht es nicht in der Begleitung (und auch nicht in den beiden anderen Formen). Es geht hier zunächst um das gemeinsame Aushalten. Vielleicht kann der andere dadurch, dass er es wagt, uns seine Verzweiflung und sein Empfinden von Sinnlosigkeit zu zeigen und sich uns so zuzumuten, wie es ihm jetzt geht, erfahren, dass jemand mit ihm empfindet. Es ist ihm so möglich, für einige Minuten loszulassen und dadurch Kraft und Mut zu schöpfen, so dass wieder eine kleine Pflanze der Hoffnung keimen kann. Nein, am Anfang wird es noch nicht Hoffnung sein, sondern vielleicht nur die Kraft den Weg weiter zugehen.

Vermeiden Sie dem trauernden Menschen helfen zu wollen, das Einzige was helfen würde, wäre das der Verstorbene wieder da ist und das ist nicht möglich.

In diesem Vertrauen: ich kann mich dem anderen so zumuten, wie ich zurzeit bin, wie ich mich selbst gar nicht kenne und auch immer wieder, nicht nur einmal oder zehnmal, sondern immer wieder, wenn mir danach ist, auch noch nach einem Jahr, nach zwei Jahren oder auch noch mal nach sieben Jahren. Daraus wächst Trost und vielleicht auch ein ganz neues Lebensgefühl.

Begleitet werden wir von guten Freunden oder auch in einer Trauergruppe, wie z.B. der Gruppe verwaister Eltern. Gerade in einer Gruppe von Auch-Betroffenen können wir spüren: "Ja, die anderen kennen auch diese Gefühle und Abgründe, ich bin nicht damit allein." oder "Die anderen belastet genauso die Frage, wo denn ihr Sohn jetzt ist, wie mich. Und das tut mir gut, jetzt nicht mehr so alleine damit zu sein".

Leider erfahren viele Trauernde von Freunden, Bekannten eben das sie sich nicht so zeigen können. Da kommen dann Anrufe oder sms: Geht es dir besser? Oder: Alles klar?. Viele Trauernde bekommen Ratschläge, was sie tun oder eben lassen sollen, damit es ihnen besser geht. Meistens aus dem Grund, da die Freunde es nicht aushalten können, dass es 'ihnen immer noch nicht besser geht'. Fülle dein Herz mit Geduld und nicht mit Ratschlägen.

Beraten

Wenn ich jetzt an Beratung denke, dann fließt sie genauso in die Begleitung mit ein. Für mich bedeutet es, dem Trauernden Hinweise und Informationen zu geben, wie z.B.: In der Trauer ist es eigentlich das normalste, nicht normal zu sein. Das Gefühl, verrückt zu werden, diese oftmals unkontrollierbare Achterbahn der Gefühle gehört zu dem Weg der Trauer dazu. Auch dass es normal ist, wenn die Trauer nach dem ersten Jahr eher noch mal schlimmer als weniger wird, wie alle erwarten und man es selber vielleicht auch gehofft hat.

Oder die gemeinsame Überlegung, wie der Trauernde den ersten Todestag gestalten will, um nicht wieder ohnmächtig ausgeliefert zu sein: vielleicht alle Freunde des Verstorbenen einzuladen, gemeinsam Fotos anzuschauen, einen Spaziergang zu machen, den der Verstorbene gerne gegangen ist, oder, oder, oder.....

Dies macht deutlich, dass es in der Beratung nicht darum geht, dem anderen Rat zu geben, was gerade in der Zeit der Trauer sehr schwierig ist. Trauernde bekommen sehr viele Ratschläge, die sie oftmals als Schläge erleben, weil Begleiter, Berater und Therapeuten die Länge und Tiefe der Trauer nur schwer aushalten. „Es ist jetzt ein Jahr her, du musst doch jetzt mal den Kleiderschrank ausräumen, oder zu einem Fest gehen, oder, oder, oder“. Wenn wir jemanden in der Zeit der Trauer begleiten, ist es gut, unser Herz mit sehr viel Geduld zu füllen. In der Beratung geht es nicht darum, Ratschläge zu geben, sondern gemeinsam mit dem Trauernden nach Wegen und Möglichkeiten zu suchen. Ich kann dem Trauernden mögliche Wege aufzeigen, ihm Impulse zum neuen Denken und Spüren anbieten, aber genauso wichtig ist es, dass er spürt, dass mein Bemühen dahin geht, ihn auf **seinem** Weg der Trauer zu begleiten.

Ich erinnere mich jetzt gerade an ein einmaliges Trauergespräch letzte Woche mit einem jungen Mädchen, dessen beste Freundin vor einem Jahr bei einem Autounfall gestorben war. Sie hatte 11 Jahre zuvor auch ihren Vater sehr plötzlich an einem Herzinfarkt verloren. Zum einen war für sie die Frage: „Wenn ich jetzt doch auch auf Partys oder jetzt mit dem Studienbeginn mich an meinem Leben freue, dann habe ich Angst, die Trauer um meine Freundin zu verdrängen. Und das will ich nicht, denn ich vermisse sie so und es tut mir dann auch gut, mit anderen Freundinnen über sie zu reden, dann wird sie innerlich wieder ganz lebendig“. Ihr half die Information, dass dies kein Verdrängen, sondern es natürlich ist wieder ins Leben zu streben. Andererseits erlebt sie sich im Alltag immer wieder von der Angst gepackt, wieder jemanden Nahestehenden zu verlieren. „Ich glaube, wenn ich noch mal einen nahen Menschen verliere, überlebe ich das nicht mehr. Ich bin richtig in Panik, wenn ich meine Mutter mal nicht erreiche, obwohl sie eigentlich zu Hause sein müsste“. Im Gespräch wurde ihr klar, dass sie ja auch die anderen beiden Verluste 'überlebt' hat, also dass sie nicht daran zerbrochen ist, sondern gelernt hat, auch ohne ihren Vater zu leben und nun lernt, mit dem Verlust ihrer besten Freundin zu leben. Dieses Erkennen half ihr zu einem Vertrauen zu sich: „Wenn ich wieder jemanden verliere, wird das ganz schlimm, aber ich werde damit umgehen können. Ich habe Menschen, die mich begleiten und ich habe auch die Kraft in mir, damit umzugehen“.

Für viele ist die Information, dass es normal ist, das Leben nicht mehr lebenswert zu finden, wenn wir einen nahen Menschen verloren, hilfreich. Es reduziert Ängste. Ein Mann drückte es in der Beratung sehr treffend aus: „Was soll denn noch das Leben, 99 Prozent von mir liegen doch auf dem Friedhof“. Auch wenn es vorerst nicht vorstellbar ist, so nimmt

das Leben mit der Zeit wieder mehr und mehr Raum ein.

Beraten bedeutet für mich, dass ich den anderen an meinen Erfahrungen und Wissen teilhaben lasse, er aber für sich entscheiden kann, was für ihn stimmt. Ich lege es vielmehr zwischen uns und er kann wählen, was für ihn hilfreich ist, und was nicht.

Psychotherapie

Es ist die Minderheit die Hilfe braucht (5-30%), eher 5 %. Trauer ist eigentlich ein natürlicher Prozess, den die meisten von uns auch ohne therapeutische Hilfe bewältigen können. (Die Seele weiß den weg). Der Prozess der Trauer ist therapeutisch zeitlich kaum zu beeinflussen, vielleicht ist dann der Weg weniger einsam oder vielleicht ein wenig leichter, schwer genug ist er immer noch.

Schnell neigt man dazu die Dauer der Trauer als ein Kriterium zu nehmen, was ich als sehr schwierig sehe.

Spiegel Nr. 4/21.01.2013 Mit dem Titelthema: Die Psycho-Falle Therapeuten streiten über die Grenze zwischen Gesundheit und seelischer Erkrankung. S118:

Das 'Trauerjahr' schließlich mag dem Volksmund geläufig sein, weil es die Leute stets als normal empfunden haben, wenn ein Mensch viel Zeit brauchte, um den Verlust eines nahen Angehörigen zu verwinden. Diese Frist, im DSM-IV bereits auf zwei Monate begrenzt, hat die zuständige Arbeitsgruppe nun verkürzt, auf zwei Wochen.

Wer also 14 Tage nach dem Tod eines Verwandten noch schwer niedergeschlagen ist, der kann als geisteskrank eingestuft werden – und darf deshalb mit Antidepressiva behandelt werden. Sieben von den elf verantwortlichen DSM-Autoren sind finanziell mit pharmazeutischen Firmen verbandelt. Ihr Votum dürfte bei manchen Unternehmen das Gegenteil von Trauer auslösen.'

Nach einer Untersuchung (Zisook und Schluchter 1986) zeigen Personen mit Partnerverlust noch nach vier Jahre hohe Belastung und haben Schwierigkeiten, den Verlust zu akzeptieren.

Roland Kachler schreibt in seinem Buch: Hypnosystemische Trauerbegleitung. *'Bei schweren Verlusten erleben die meisten Hinterbliebenen erst im dritten Trauerjahr ein Zurücktreten und allmähliches Abnehmen der akuten Trauergefühle. Das Leben ohne den*

Verstorbenen wird erst dann zu einer eigenen Realität, mit der die Trauernden zu leben lernen.' (Roland Kachler, 2010).

Ich erlebe diese Aussage als sehr wohltuend, da er von vielen, sowohl von Trauernden als auch von ihren Begleitern einen enormen Druck wegnimmt. Trauer braucht Zeit, es ist ein Prozess im Wechsel von Auseinandersetzung und Geschehen-Lassen.

Es gelten in der Literatur folgenden Kriterien:

1. Depression:

bei Depression, also Verlust des Selbstwertes, umfassende Schuldgefühle, Fühllosigkeit usw.

2. Selbstzerstörerisches Verhalten

Trinken, Essen, Aggression wird nach Innen genommen, Suizidversuche oder andere Verhaltensauffälligkeiten

3. Keinerlei Realisierung des Todes

finde ich problematisch, da manchmal erstmal die einzige Überlebensebene. Mutter von zwei kleinen Kindern, deren Mann plötzlich verstarb und zum Schmerz der Mutter so weiter lebte als sei nichts geschehen. Ich mit Angelika. Herz kennt keine Zeit.

4. Chronische oder prolongierte

Wer entscheidet, was chronisch oder prolongiert ist???? Aber vielleicht am ehesten Anpassung an neue Realität gelingt nicht.

5. Jahre später machen sich bemerkbar:

- psychosomatische Beschwerden
- Ängste
- Psychose
- Menschen, die Trauer nicht spüren können

Oft kommen Menschen später mit diesen Symptomen in die Psychotherapie. Nach sorgfältiger Exploration lassen sich in vielen Lebensgeschichten dann verschleppte oder traumatisierende Todes- und Trauererfahrungen finden. (20 jährige mit Panikattacken in Therapie die mit dem Tod der Mutter vor 4 Jahren zusammenhängen.)

Für mich wäre, das Leiden des Trauernden ausschlaggebend. Wenn der Trauernde nicht selbst kommt, geht Psychotherapie sowie so nicht. Aber auch Verdrängung ist eine Form des Umgangs mit dem Verlust.

Es ist immer die schwierige Frage, wann braucht es Psychotherapie. Trauer ist keine Krankheit, sondern ein normaler Prozess des Abschiednehmens und der Beziehungsveränderung. Dieser Prozess braucht Zeit, Kraft und inneren Raum.

Aber manchmal tauchen alte, verdrängte Themen im Zusammenhang mit dem Verlust eines nahen Menschen auf. Manchmal haben diese Themen mit dem Menschen, den wir verloren haben zu tun, aber manchmal berührt der Verlust auch Themen, die nicht direkt mit diesem Menschen zu tun haben.

Um dies zu verdeutlichen möchte ich hier zwei therapeutische Prozesse schildern:

Frau Albers ist 56 Jahre alt. Sie hat vor 3 Jahren ihren Vater unerwartet innerhalb einiger Tage im Krankenhaus verloren. Sie kann und will ihn nicht loslassen. So kann sie in der ersten Zeit nicht sagen, dass er gestorben ist, sie sagt nur: „Er ist nicht da“. Sie wehrt sich gegen seinen Tod, macht sich Schuldgefühle, behält seine Stimme auf ihrem AB, so dass er immer noch 'da' ist. Sie hat das Gefühl, noch nicht genug von ihm bekommen zu haben. Langsam wenden wir uns in der Therapie mehr und mehr ihrer Lebensgeschichte zu. Sie ist schon seit ihrer Kindheit auf sehr intensive Weise mit ihrem Vater verbunden. Frau Albers erlebte ihre Mutter als eher abweisend und distanziert. Machte sie als Kind etwas falsch, so strafte die Mutter sie oft mit wochenlangem Schweigen. Einmal, sie war vielleicht drei Jahre, hörte sie, dass ihr Vater seine Mutter sehr früh verloren hatte. Da wuchs in ihr der innere Schwur: „Vati, ich verlasse dich nicht, ich will dich glücklich machen“. Dieser 'Entschluss' kam sicherlich, da der Vater oft mit ihr spielte, ihr sehr zugewandt war. Von ihm fühlte sie sich immer sehr geliebt. Sie identifizierte sich mit ihrem Vater, da es ihr letztlich als Kind ähnlich ging wie ihm: Auch sie hatte eigentlich keine Mutter, fühlte sich von ihr verlassen.

Als ihr Vater dann starb (die Mutter war 7 Jahre zuvor gestorben. Sie war zu ihm in den gleichen Ort gezogen und sie hatten eine intensive Zeit miteinander gelebt) und sie es nicht verhindern konnte, fühlte sie sich zuerst schuldig: „Ich hätte ihn doch halten müssen. Ich wollte ihn doch glücklich machen“.

Aber in dem wir uns ihrer Lebensgeschichte zuwenden, erkennt sie, dass sie eigentlich gar nicht weiß, wer sie selbst ist, weil ihr ganzer Lebenssinn darin bestand ihren Vater glücklich zu machen. Sich sich selbst zuzuwenden und sich vom Vater zu lösen sind im Verlauf der Therapie notwendige und heilsame Entwicklungsschritte.

Nach fünf Jahren spürt sie, dass sie so nicht mehr mit dem Schmerz leben kann und beginnt das Haus des Vaters auszuräumen und zu vermieten. Sie muss hier den Gedanken: ‚er kommt wieder zurück‘ opfern, um freier für ihr eigenes Leben zu werden. Manchmal braucht es Psychotherapie, weil mit dem Verlust verdrängte alte Lebensthemen hochkommen.

Frau Deichmann hat mit 32 Jahren ihren Mann verloren. Sie kommt zu mir, weil sie um ihren Mann trauert, aber das fühlt sich 'normal' an. Sie hat, trotz des jungen Alters, nicht das Gefühl mit ihrem Mann etwas versäumt zu haben. Es tut weh ohne ihn zu sein, aber sie spürt auch die Kraft dazu. Nein, bei ihr kommen vor allem frühe Verlassenheitsgefühle wieder hoch. Die Mutter ist früh gestorben, der Bruder hat sich das Leben genommen. Vielleicht zum ersten Mal kann sie die Schwere ihres eigenen Lebens erfahren. Sie trauert nicht nur um ihren Mann, sondern auch erneut um ihre Mutter und den Bruder, ja eigentlich darum, keine unbeschwerte Kindheit gehabt zu haben. Bisher war sie immer „tapfer“ gewesen. Hatte die lange Zeit der Erkrankung ihrer Mutter mitgetragen, hatte für den jüngeren Bruder gesorgt, hatte früh viel Verantwortung übernommen. Sie spürt nun, dass sie nicht immer tapfer und stark sein will, sondern auch den Wunsch schwach sein dürfen. Dies lernt sie in der Psychotherapie. Sie lernt zu weinen, um ihre Kindheit zu klagen, das innere, zu kurz gekommene Kind zu umarmen und anzufangen, für dieses zu sorgen. Das erste Jahr der Psychotherapie beansprucht dieser Prozess, dann entdeckt sie, dass dieses „innere Kind“ ja noch da ist, lebendig ist und sich mit eigenen Wünschen zu Wort meldet, nicht immer vernünftig und ernst sein, sondern spielen will. Sie sucht sich eine 'Spielgruppe', sie beginnt zu reiten, sich wieder leichter zu erleben, vielleicht so leicht, wie sie sich noch nie in ihrem Leben empfand.

Für die Begleitung - ob nun in Psychotherapie oder im Begleiten - ist es gut zu wissen, dass oftmals mit jedem neuen Verlust auch alte Trauergeschehen wieder aufflackern und lebendig werden.

In der Psychotherapie geht es also eher darum, die verborgenen Lebensfäden sichtbar zu machen. Wenn wir sehr verstrickt mit dem anderen waren oder auch viele alte Gefühle und Themen aus unserer Vergangenheit mit hoch kommen, (manchmal öffnet sich durch die Trauer ein Ursee von Einsamkeit und verdrängten Lebensthemen in uns) dann kann es hilfreich sein, sich psychotherapeutische Begleitung zu suchen. Jemand der uns hilft, die Fäden der Vergangenheit zu ordnen, vielleicht alte Wunden anzuschauen, zu betrauern und einen anderen Umgang mit ihnen zu finden. Jemand der uns hilft den Weg zu uns selbst zu finden.

Wie Sie sicherlich gemerkt haben fließen diese Begegnungsformen ineinander. Viele Untersuchungen haben ergeben, dass die therapeutische Beziehung das wichtigste Element in der Psychotherapie ist (Orlinsky, 1994).

Durch welche Haltungen des Gegenübers wird also eine Begegnung hilfreich für den Trauernden?

Ich möchte hier jetzt nur kurz die drei hilfreichen Haltungen der „Klientenzentrierten Psychotherapie“ - Bedingungslose positive Wertschätzung, Einführendes Verstehen(Empathie) und Authentizität - erläutern.

Bedingungslose Wertschätzung

Die schlichte Akzeptanz, dass Menschen fühlen dürfen, was sie fühlen, ohne sich verstellen zu müssen oder sich zurücknehmen müssen, entlastet den Trauernden Menschen enorm und setzt oft Kräfte wieder frei. Akzeptanz hat heilende Kraft.

Wenn ich an die Gespräche mit Trauernden denke, kommt mir zuerst: Ihnen Raum zu geben ihre Gefühle ausdrücken zu können, egal wie sie sind und auch immer und immer wieder, auch wenn sie sich nicht verändern. Dahinter steht die Grundhaltung den Anderen so wie er ist, zu akzeptieren und wertzuschätzen. Der Andere empfindet es auf seine Weise, es geht nicht darum dies zu bewerten, weder als gut noch als schlecht, sondern als ihm gemäß. Es gibt **keinen allgemein gültigen Weg** zu trauern, sondern jeder geht seinen eigenen, individuellen Weg - mit 'Neugierde' wie jeder diesen Weg individuell geht.

Einfühlsames Verstehen

Versuche die Welt des anderen zu verstehen ohne helfen zu wollen oder etwas verändern zu wollen.

Authentizität

Gebe auch meine eigene Hilflosigkeit an. Gebe dem anderen Halt, der andere weiß woran er ist.

Carl Rogers hat diese Haltungen entwickelt, sie in vielen seiner Bücher sehr gut und eindrücklich beschrieben (Carl R. Rogers, 1993 und 1994).

Diese drei Haltungen sind die Grundlage meiner Arbeit und ich möchte im Folgenden beschreiben, wie sie sich gerade in der Begleitung Trauernder ausdrücken.

In der Zeit meiner eigenen Trauer, habe ich trotz aller Verzweiflung auch immer wieder gespürt: Meine Seele weiß, wie sie trauern möchte. Sie findet den Weg, ich muss gar nichts 'machen', sondern meinen Impulsen folgen. So bin ich z.B. ein halbes Jahr nach dem Tod meines ersten Mannes für zehn Tage auf eine einsame und abgelegene Berghütte gegangen. Viele meinten, „dass kannst du doch nicht machen. Du versinkst in Einsamkeit“. Ja das war so, aber es war für mich notwendig und wichtig. Oder auch an alle Orte zu fahren, an denen wir gemeinsam waren. Andere wiederum erleben es als hilfreich diese Orte und Erinnerungen zu vermeiden. Und das ist genauso stimmig.

In der Begleitung hilft mir die innere Überzeugung und Erfahrung, die ich immer wieder an mir selber mache: Ich gehe den für mich richtigen und auch zu dieser Zeit den bestmöglichen Weg, auch wenn er von außen für andere unmöglich wirkt oder sogar ich selber einige Jahre später denke: hätte ich doch Aber für mich ist es zu dieser Zeit der bestmögliche Weg. Ein anderer Umgang ist mir zu dieser Zeit mit den Gefühlen und Gedanken, die mich jetzt prägen, vielleicht auch einengen, nicht möglich.

Eine weitere Grundhaltung hilft mir sehr: Wir Menschen haben eine enorme Kraft in uns mit schwierigen Situationen leben zu lernen. Ich habe folgendes Vertrauen: auch wenn es dem Trauernden jetzt unmöglich erscheint, irgendwann einmal mit dem Verlust je wieder Freude erleben zu können - es vielleicht auch gar nicht will, weil er es noch als Verrat an dem Verstorbenen erleben würde - durch die Auseinandersetzung und auch durch die Zeit wächst der Betroffene jedoch in diese Lebenswirklichkeit hinein. Aus eigener Erfahrung, aus vielen Begleitungen weiß ich: Er kann mit diesem Verlust leben lernen, es kann ihm möglich sein sich zu verabschieden und eine ganz andere Beziehung zu dem Verstorbenen in seinem Inneren aufzubauen. Damit meine ich nicht ein einfaches lapidares: „Sie schaffen es schon“, sondern „Es ist verdammt schwer, und führt an die seelischen Grenzen, aber Sie entwickeln Kräfte in sich um damit leben zu lernen.“

Es geht in der Trauer nicht darum den Verstorbenen 'loszulassen', sondern eine andere, innere Beziehung zu dem Verstorbenen zu leben. So ist es für viele hilfreich weiter mit dem Verstorbenen zu reden, vielleicht manchmal schöne Erlebnisse ihm, der dies nun nicht mehr erleben kann zu schenken und sich mit dem Verstorbenen weiterhin verbunden zu fühlen.

Ich erlebe es auch immer wieder als hilfreich den Verstorbenen mit in die Begegnung mit einzubeziehen, z.B. zu fragen: „Was würde ihr Sohn sich für Sie wünschen?“ - „Was würde

Ihre Mutter zu ihren Schuldgefühlen sagen?“ Durch die innere Zwiesprache mit dem Verstorbenen kann der Trauernde vielleicht ganz andere Antworten und Hilfen in sich selbst finden.

Gerade in der Trauerbegleitung begegnen uns mit aller Wucht die Fragen, des „Warums“: „Warum musste meinem Sohn das passieren?“ - „Warum durfte sie nicht länger leben?“ - „Warum hat Gott das zugelassen?“ und „Wo bist du jetzt?“ - „Wie geht es dir jetzt?“ Eine Mutter sagt: „Ich wusste immer, wie es meinem neunjährigen Sohn ging? Und nun? Ich weiß es nicht und das plagt mich am meisten.“ Wir können hier keine Antworten geben. Es geht darum die Verzweiflung auszuhalten, mitzutragen und uns auch betroffen machen zu lassen. Wenn der andere spürt, dass wir seine Fragen und seine Verzweiflung nicht abwehren, sondern hören und ihm einen Raum geben fühlt der andere sich nicht so alleine gelassen und kann dadurch vielleicht wieder zu Kraft kommen. Wir können Trost nicht unbedingt durch Worte geben, sondern durch unser Mitempfinden.

Uns Mitbetroffen machen zu lassen heißt für mich, der andere darf auch sehen, dass es mich tief berührt, vielleicht in dem auch meine Augen feucht werden, aber ich breite meine eigene Trauer, die vielleicht durch seine berührt wird, nicht vor dem anderen aus. Ich vermittele dem anderen Stabilität: Ja, hier zwischen uns gibt es einen Raum, in dem Sie Ihre Belastungen ausdrücken können, ohne dass ich zusammenbreche oder zu sehr belastet werde. Der Andere kann äußern wie verzweifelt er ist, sein Leben als sinnlos erlebt und am liebsten dem Verstorbenen folgen würde. Das bedeutet für mich als Begleiterin, dass ich gut für meine eigene Stabilität und Lebensfreude Sorge oder mir auch immer wieder selbst Unterstützung hole, wenn ich spüre, dass durch den Trauernden etwas von meiner eigenen Lebensgeschichte aufgewühlt wird. Oder eben auch die Begleitung abgebe, wenn ich spüre, dass ich aufgrund meiner eigenen Gefühle zu betroffen bin um dem anderen die nötige Stabilität geben zu können.

In der Begleitung Trauernder ist es mir eine große Hilfe, dass ich immer wieder für mich selber erfahren habe: Wenn ich meine Verzweiflung, meine Trauer oder auch meine Wut zulasse, sie sich dann auch wieder verwandeln kann. Das Loch in das ich falle ist zugleich auch die Quelle aus der ich schöpfe. Dadurch kann ich gut damit umgehen, dass es dem Trauernden nicht unbedingt besser geht, wenn er meinen Raum nach 50 Minuten wieder verlässt. Das ist nicht mein Anspruch, sondern für mich ist es wichtig, dass er erfahren hat: Da ist jemand, der mich aushält so wie ich bin, der mir ein wenig Hilfe gibt meinen eigenen

Weg zu finden.

Kurz erwähnt sei das **duale Trauermodell**

Hier geht es darum, dass es im Prozess der Trauer (nach einiger Zeit) hin und her zu pendeln zwischen den Bereichen der Trauerarbeit und der Orientierung auf neue Lebensziele.

Zur **Trauerarbeit** gehören: Denken und Erinnern an den Verstorbenen, Rückzug, Vermeiden von Veränderungen, Leere und Schmerz

Zur **Orientierung auf neue Lebensziele** gehört: Neue Dinge unternehmen, sich von der Trauer auch ablenken, Veränderungen vornehmen, Beziehungsveränderung zu dem Verstorbenen, den Verstorbenen in uns fühlen und die Freude am Leben nicht mehr als Verrat erleben.

'Beim Heilwerden geht es darum, unsere Herzen zu öffnen, nicht sie zu verschließen. Es geht darum, die Stellen in uns, die die Liebe nicht einlassen wollen, weich zu machen. Heilung ist ein Prozess. Beim Heilwerden schaukeln wir hin und her zwischen den Misshandlungen der Vergangenheit und der Fülle der Gegenwart. Es ist das Schaukeln, das die Heilung bewirkt, nicht das Stehenbleiben an einer der beiden Stellen. Der Sinn des Heilwerdens ist nicht, für immer glücklich zu werden: das ist unmöglich. Der Sinn der Heilung ist, wach zu sein. Und sein Leben zu leben, nicht bei lebendigem Leibe zu sterben. Heilung hängt damit zusammen, gleichzeitig ganz und zerbrochen zu sein.

Literatur:

Orlinsky et al (1994) Process and outcome in psychotherapy. In: Bergin/Garfield (eds): Handbook of Psychotherapy and Behavior 4th ed. John Wiley&Sons, New York, S. 270-376) In: Prof. V.Tuschke, ETH Zürich 28-06-2008).

Kachler, R. :Hypnosystemische Trauerbegleitung. Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 2010 S. 23.

Rogers, C.R.: Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. Fischer TB, Frankfurt a. M. 1993, ISBN 3-596-42175-6.

Rogers, C.R.: Die nicht-direktive Beratung. Fischer, Frankfurt a. M. 1994, ISBN 3-596-42176-4.

Rogers, C.R.: Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie. Fischer TB, Frankfurt a. M. 1994, ISBN 3-596-42250-7

Tausch, D. und Bickel, L.: In meinem Herzen die Trauer. Herder, Freiburg, Tb 2001.

Tausch, D.: Die Zeit der Trauer. Eine Hilfe für Trauernde. Eine Broschüre. Krebsverband Baden-Württemberg, Adalbert-Stifter-Str. 105, 70437 Stuttgart, info@krebsverband-bw.de.

Zu meiner Person:

Daniela Tausch, Psychologische Psychotherapeutin, Initiatorin und Leiterin des Stuttgarter Hospiz-Dienstes (1987-97), arbeitet jetzt in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt: Begleitung trauernder und an Krebs erkrankter Menschen. Etliche Publikation zu dem Thema Leben und Sterben u.a.: In meinem Herzen die Trauer, Herder, Freiburg, 1998. Jeder Tag ist kostbar. J. Kamphausen Verlag, Bielefeld, 2010.