

# **Begleitung in der Trauer Methoden, Symbole, Rituale**

***Dr. theol. K. Onnasch, Kiel***

Vortrag vor der Norddeutschen Gesellschaft für angewandte Psychotherapie

am 17.01.2009 in der Curtiusklinik Bad Malente-Gremsmühlen.

Trauer ist die Kraft, die es ermöglicht, mit dem Verlust eines Menschen zu leben, der für die eigene Existenz eine zentrale Bedeutung hat. Ohne die Trauer kann solcher Verlust zum Zusammenbruch oder zur Erstarrung führen. Deshalb ist es notwendig, der Trauer in Seele und Leib Zeit und Raum zu geben.

Trauer ist je nach Situation unterschiedlich. Dabei sind drei Fragen wichtig: Welche Beziehung bestand zum Verstorbenen? Wie war der Abschied? Welche Lebensgeschichte hat der / die Trauernde?

## **1. Der Kieler Arbeitskreis Trauerbegleitung (KAT)**

Der Kieler Arbeitskreis Trauerbegleitung, der 2005 gegründet wurde, hat folgendes Ziel: „Jede trauernde Person in Kiel und Umgebung soll ein Angebot finden können, das der persönlichen Situation entspricht.“ Dazu ist eine stärkere Veröffentlichung der Angebote notwendig, z.B. durch Flyer, und durch die Internetseiten [www.trauerlandschaft-kiel.de](http://www.trauerlandschaft-kiel.de) und [www.interrel-kiel.de/trauer](http://www.interrel-kiel.de/trauer) .

Weiterhin hat der Arbeitskreis folgende Ziele:

- Stärkere Vernetzung der Arbeit, z.B. mit Ärztinnen / Ärzten, Psychotherapeuten / Psychotherapeutinnen, Psychologen / Psychologinnen, mit Kliniken / Krankenhäusern, mit ambulanter und stationärer Hospizarbeit, mit Kriegskind e.V., mit kirchlichen Einrichtungen sowie weiteren Institutionen und Angeboten
- Entwicklung einer Kultur des Mitfühlens und des Sprechens über die Trauer
- Kooperation aller Mitarbeitenden in Trauerbegleitung und Therapie für die Trauernden (z.B. gemeinsame Fachtagungen von KAT und dem Zentrum für Integrative Psychiatrie (ZIP)), Austausch, Fortbildung und gegenseitige Unterstützung

•

## **2. Trauerbegleitung in einem Bestattungsinstitut im Rahmen des KAT**

Vor zwölf Jahren wurde ich von dem Leiter eines Kieler Bestattungsinstituts gefragt, ob ich dort die Begleitung von Trauergruppen übernehmen und weiter entwickeln wollte. Nach einer Bedenkzeit stimmte ich unter folgenden Bedingungen zu:

- Alle Trauernden können an den Gruppen teilnehmen, ohne der Firma gegenüber irgend eine Verpflichtung einzugehen.
- Ich bin frei in der Begleitung und kann die Arbeit im Rahmen einer Vereinbarung so nach neuen Methoden weiterentwickeln, dass sie den Trauernden zugute kommt.

Es haben sich neun fortlaufende Gruppen jeweils mit meist fünf bis acht Teilnehmern gebildet; vier Gruppen treffen sich wöchentlich, fünf alle vierzehn Tage. Acht Gruppen begleite ich, eine Gruppe wird von einer Kollegin geleitet; die Vertretung kann wechselseitig erfolgen. Im Team arbeitet auch ein Heilpädagoge mit, der je nach Bedarf Einzelberatungen und Therapie übernimmt.

### **2.1. Methoden und Strukturen**

#### **2.1.1. Einbeziehen von neurobiologischen Erkenntnissen und von Spiritualität**

In dieser Arbeit versuche ich, Ansätze und Anregungen aus der Neurobiologie, wie sie u.a. von K. Grawe<sup>1</sup>, J. Bauer<sup>2</sup>, G. Schiepek<sup>3</sup> und G. Flatten<sup>4</sup> vertreten werden, aufzunehmen. Gleichzeitig beziehe ich in bestimmten Situationen - je nach Interesse von Mitgliedern der Trauergruppen - spirituelle Möglichkeiten, wie sie in religiösen Traditionen überliefert sind, in die Trauerbegleitung ein<sup>5</sup>.

Für dieses Vorgehen sprechen fünf Gründe:

1. Durch neurobiologische Informationen können Trauernde den Prozess ihrer Trauer besser verstehen. So lernen sie, mehr die Signale des Körpers wahrzunehmen und auf ihre Gefühle zu achten. Sie erfahren, wie zusätzlicher Stress schädigt und was Entspannung bewirken kann. Manche ungewohnte Verhaltensweise können sie als normale Reaktionen auf eine unnormale Herausforderung begreifen; das entlastet und ermutigt sie, den Weg durch ihre Trauer bewusster und eigenständiger zu gestalten<sup>6</sup>.
2. Grundkenntnisse neurobiologischer Vorgänge sind für mich und andere Trauerbegleiter unabdingbar. Wir erkennen, warum Menschen mit schwerem Trauma zunächst Stabilisierung brauchen und warum sie lange Zeit benötigen, bis sie abgespaltene Erinnerungsbilder integrieren können. Eine Kooperation von Begleitern und Therapeuten setzt ein gemeinsames Verständnis von Trauersituationen voraus: Was braucht der Trauernde, was kann ihm jetzt zugemutet werden, was nicht? Allerdings ist es dabei notwendig, weder sich noch andere in fertige Schemata zu pressen, sondern immer suchend und fragend miteinander umzugehen.

---

<sup>1</sup> Grawe, K: (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe

<sup>2</sup> Bauer, J. (4. Aufl. 2005): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen. Hoffmann und Campe Verlag: Hamburg

<sup>3</sup> Vgl. dazu Schiepek, G. (Hrsg.) (2004): Neurobiologie der Psychotherapie. Stuttgart, New York: Schattauer

<sup>4</sup> Flatten, G. (2004): Posttraumatische Belastungsreaktionen aus neurobiologischer und synergetischer Perspektive. In: Schiepek, G. (Hrsg.), Neurobiologie der Psychotherapie. Stuttgart u. New York: Schattauer, S. 404-420

<sup>5</sup> Das geschieht jeweils auf Wunsch von Mitgliedern der Trauergruppen. Dabei geht es oft um christliche Traditionen, zuweilen auch um buddhistische und islamische Traditionen.

<sup>6</sup> In vielen psychotherapeutischen Kliniken und Praxen sind solche Informationen Teil einer umfassenden Psychoedukation.

3. Es ist eine Erkenntnis neurobiologischer Forschung, dass Menschen in Notsituationen oft auf bestimmte Bilder, Symbole, Worte und Geschichten besonders ansprechbar sind. Kulturelle und spirituelle Werte haben wir gespeichert, sie können im Orbitofrontalen Cortex abgerufen werden. Dabei werden auch die Gefühlszentren aktiviert, z.B. die Amygdala als Alarmsystem, der Nucleus Accumbens als Belohnungssystem. In bestimmten Situationen können Anregungen aus spirituellen Traditionen dazu beitragen, dass es nach schädlichem Stress zur Umschaltung des Nervensystems kommt, Stabilisierung möglich wird und Geborgenheit empfunden wird.
4. Die Einbeziehung neurobiologischer Aspekte kann dazu führen, ein umfassenderes Bild von Wirklichkeit zu entwickeln – auch im Blick auf spirituelle Traditionen. Welche Bedürfnisse, Interessen und Ziele hatten die Menschen, die sie aufschrieben? Was könnte in ihnen vorgegangen sein? Hier können neurobiologische Ansätze weiterführen. Sollte ein Text dazu beitragen, ein Trauma zu bearbeiten, vielleicht für den Verfasser selbst, vielleicht auch für die Leser? Könnte es dazu neurobiologische Korrelate geben? Hier kann historische und theologische Forschung eine Vertiefung und Ausweitung erfahren. Es kann auch deutlich werden, wie eine Geschichte aus alter Zeit „heute“ wirkt.
5. Bei traumatischen Erfahrungen ist die Sprachfähigkeit oft eingeschränkt, da Verbindungen im Broca-Zentrum nicht voll funktionsfähig sind. Dagegen ermöglichen die visuellen Zentren im Cortex ungehindertes Wahrnehmen von Bildern. Können Bilder empfunden, gemalt, gespielt und so in vielfältiger Weise erlebt werden, können sie auch mitgeteilt werden. So können Verbindungen im Broca-Zentrum gefördert werden und vorher Unsagbares kann wieder zur Sprache kommen. Werden bestimmte Bilder als Symbole verstanden, können sie dazu beitragen, Geborgenheit und Stabilität zu finden und neue Lebensperspektiven zu entdecken

### **Fallbeispiel**

Wie diese fünf Aspekte in der Praxis der Trauerbegleitung zusammenwirken und ineinander greifen, soll an einem Beispiel aus einer Trauergruppe deutlich werden:

*Eine Frau, deren Mann vor einem Jahr an einer Krebserkrankung gestorben war, nahm seit neun Monaten an einer Trauergruppe teil. Sie schien mit ihrer Situation gut zurecht zu kommen. Offensichtlich hatte sie sich stabilisiert und nahm neue Aktivitäten auf, z.B. im Sport. Da berichtete sie auf einer Gruppensitzung von einer plötzlichen Verschlechterung ihrer Situation: Sie hatte starke Schlafstörungen und konnte sich nicht mehr richtig konzentrieren. Sie erzählte davon, dass sie bei ganz alltäglichen Beschäftigungen plötzlich von entsetzlichen Erinnerungsfetzen „überfallen“ wurde. Das machte sie unruhig und lähmte sie. Ich fragte nach den Inhalten dieser Erinnerungen. Darauf antwortete sie: „Es ist immer dasselbe fürchterliche, quälende Bild. Mein Mann liegt im Sterben, er versucht noch etwas zu sagen, sein Mund formt Worte, aber ich kann nichts verstehen. Dann stirbt er. – Wenig später überfällt mich dieses Bild wieder. Das ist grausam, ich werde es nicht los, ich halt das nicht mehr aus.“ Ich fragte die Trauernde, ob sie jetzt über dieses Bild näher sprechen möchte. Als sie bejahte, bat ich sie, mehr von den näheren Umständen des Sterbens zu erzählen. Sie hatte ihren Mann aus dem Krankenhaus nach Hause geholt, und saß mit ihren drei Kindern zusammen an seinem Bett. Im Erzählen konnte die Frau sich beruhigen, sie fühlte sich erleichtert. Ich bat sie, sich vorzustellen, was ihr Mann gesagt haben könnte. Ich schlug ihr vor, ganz in Ruhe ihre Gefühle wahrzunehmen und nach innen zu hören. Sie brauchte viel Zeit. Dann sagte sie: „Jetzt weiß ich, was er sagte. ‚Ich habe euch lieb. Macht es gut!‘.“ Ich fragte sie, was sie jetzt bei diesen Worten empfand. Sie sprach von Entlastung, Ruhe und Geborgenheit. Ich gab ihr die Anregung, diese Worte ihres Mannes als „Segen“ zu verstehen und erinnerte an die alte Redeweise „Das Zeitliche segnen“.*

*Die Frau kannte diesen Ausdruck und bezog ihn auf sich: „Dann hat mein Mann uns ja gesegnet – und wir leben im Segen.“ In der Rückmelderunde nahm sich die Frau vor, in der Woche bis zur nächsten Sitzung diese Worte immer wieder zu erinnern. Da wir in der Gruppe bereits über neurobiologische Vorgänge gesprochen hatten, konnte ich darauf hinweisen, dass in den Flash-Backs wahrscheinlich vom Bewusstsein abgespaltenes Erleben wiederkehrte, dass aber jetzt die Chance bestand, diese Erfahrungen wieder in ihr Leben zu integrieren. Eine Woche später teilte die Frau in der Gruppe mit, dass das Bild vom schrecklichen Sterben ihres Mannes nicht mehr wiedergekehrt war. Jetzt konnte sie das Sterben ihres Mannes annehmen. „Das Verständnis des Segens“, sagte sie, „hat mir Ruhe und Kraft gegeben.“*

Die Berücksichtigung neurobiologischer Erkenntnisse hat folgende Chancen eröffnet:

- Die Situation, unter der die Frau litt, konnte als Erleiden von Flashbacks nach einer traumatischen Erfahrung verstanden werden.
- Ich konnte die Entscheidung treffen, dass die Frau so weit stabilisiert war, dass sie die bewusste Begegnung mit dem Sterbeprozess ihres Mannes aushalten konnte<sup>7</sup>. In einer anderen Situation hätte ich mich vielleicht entschieden, noch länger zu warten oder ich hätte vorgeschlagen, einen Therapeuten aufzusuchen.
- In der Ruhe konnten Worte erinnert werden, eine Integration wurde möglich. Das geschah durch die Sprache, einmal durch das Erzählen und zum andern durch die Imagination der möglichen Worte des Mannes. Neurobiologisch wird angenommen, dass dadurch das Broca-Zentrum und der Hippocampus als Ort der Koordination von Erinnerungen aktiviert wird<sup>8</sup>.
- Der Hinweis auf den Segen eröffnete einen Zugang zu spirituellen Traditionen, die in dieser Situation Weite, Geborgenheit und Ruhe gaben. Die Erinnerung an die alte Redewendung „Das Zeitliche segnen“ gab dem Sterben, das zuvor als schrecklich empfunden wurde, einen Sinnzusammenhang und eine Perspektive.
- Die Information über die neurobiologischen Vorgänge bestärkten die Frau, durch das bewusste Erinnern und Einbeziehen vorher abgespaltenen Erlebnisse, den eigenen Trauerprozess bewusst zu gestalten. Der Vorsatz der Frau in der Rückmelderunde, die imaginierten Worte immer wieder zu erinnern, trug zur Nachhaltigkeit neuer Bahnungen bei.

### **2.1.2. Begleitung zur Eigenständigkeit und zur Kommunikation**

Diese Arbeit ist bewusst keine Therapie. Sie beschränkt sich auf Begleitung mit dem Ziel, dass die einzelnen Trauernden ihren eigenen Weg durch ihre Trauer finden. Dadurch kann die Autonomie, die durch den Verlust des geliebten Menschen meist erheblich eingeschränkt ist, gefördert und gestärkt werden.

---

<sup>7</sup> Das sofortige Erzählen nach traumatischen Ereignissen, wie es in der Debriefing-Methode nach Mitchell praktiziert wurde, hat sich auch im Blick auf neurologische Erkenntnisse als sehr problematisch erwiesen. Zur „Debriefing Debatte“ vgl. Beck T. et al., Die Debriefing Debatte – Fragen nach der Wirksamkeit. In: Zeitschrift für Psychotraumatologie, Psychotherapiewissenschaft, Psychologische Medizin, 2007, Heft 3.

Dadurch gelangen die Erinnerungen aus dem impliziten Gedächtnis in das explizite Gedächtnis. Vgl. dazu K. Grawe 2004, S.162.

*Doch ist es möglich, dass ein Trauernder mit erschwerter Trauer – z.B. bei einer Posttraumatischen Belastungsstörung oder einer Depression - Therapie in einer therapeutischen Praxis erfährt und gleichzeitig an der Trauergruppe teilnimmt. Zuweilen besuchen Klienten Trauergruppen auch im Anschluss an eine therapeutische Behandlung. Oft ergibt sich, je nach Wunsch des Trauernden, ein impliziter oder expliziter Kontakt mit Therapeuten. Eine Zusammenarbeit und Vernetzung besteht im Kieler Arbeitskreis Trauerbegleitung.*

Weiterhin will die Arbeit in der Gruppe die Einzelnen darin bestärken, sich gegenüber Menschen in ähnlicher Situation zu äußern. Sie können entdecken, dass ihre Empfindungen wie bei den anderen eine normale Reaktion auf eine extreme Belastung sind; sie erfahren bei den anderen Rückhalt und können durch Ermutigung und Bestätigung eigene Ressourcen entdecken.

### **2.1.3. Stabilisierung und Flexibilität**

Die Struktur ist von zwei Anforderungen bestimmt: Einerseits ist darauf zu achten, dass den Gruppenmitgliedern durch Verlässlichkeit und zunehmende Vertrautheit eine Stabilisierung ermöglicht wird; auf der anderen Seite müssen die Rahmenbedingungen so gestaltet sein, dass auf die jeweilige Situation der einzelnen Trauernden flexibel eingegangen werden kann.

*Die Gruppen treffen sich kontinuierlich an einem bestimmten Wochentag jeweils für 90 Minuten. Einzelne können in die jeweilige Gruppe einsteigen, den Zeitpunkt des Abschieds bestimmen sie selbst. Die Gruppen sind je nach Trauersituation differenziert: drei Gruppen für Männer und Frauen, die ihre Partner verloren haben, zwei Gruppen für verwaiste Eltern, zwei Gruppen jeweils für jüngere und ältere Erwachsene, die um Ihre verstorbenen Eltern oder Geschwister trauern. Es besteht die Vereinbarung, regelmäßig teilzunehmen und Vertraulichkeit über Äußerungen anderer Gruppenmitglieder zu wahren. Die Gruppen treffen sich in einem eigens dafür vorgesehenen, freundlich ausgestatteten Raum um einen Tisch, auf dem immer Blumen und eine Kerze stehen. Getränke werden angeboten. Im Laufe der Jahre haben Mitglieder den Raum selbst ausgestaltet, wichtige Gegenstände für Gruppen oder für einzelne sind in einem Schrank aufbewahrt und können je nach Situation herausgeholt werden.*

### **2.2. Ablauf eines Gruppentreffens**

Der Ablauf hat eine Grundstruktur, kann aber nach den Bedürfnissen der Mitglieder variiert werden. In der **Eingangsphase** wird darauf geachtet, dass jedes Mitglied ankommen kann. Entspannungsübungen werden angeboten, oft auch Phantasie Reisen zu einem Ort, an dem sich jeder sicher und geborgen fühlen kann. An die vorige Sitzung wird angeknüpft, bereits angesprochene Problemfelder werden kurz benannt, schon beschrittene Wege werden erinnert. Dann kommt es zu einer kurzen Runde: Jedes Mitglied kann sich zu folgenden drei Fragen äußern:

- Wie habe ich die Zeit nach dem letzten Treffen erlebt? (Schweres und Ermutigendes)
- Habe ich verwirklichen können, was ich mir selbst vorgenommen habe? Konnte ich meinen eigenen Weg finden und wahrnehmen?
- Was möchte ich in die Gruppe einbringen? Das kann eine problematische Situation, ein Traum, ein wichtiges Thema sein.

Im **Hauptteil** werden Situationen und Inhalte jeweils nach Methoden behandelt, die den Fragestellungen und Interessen der Mitglieder entsprechen. Folgende Situationen und Themenbereiche werden häufig angesprochen:

- Verlust von Orientierung, Gefühl von Sinnlosigkeit, Schwierigkeiten beim Nachhausekommen in die leere Wohnung, beim Umgang mit Sachen der Verstorbenen, bei der Gestaltung des Grabes, Konflikte in der Familie und im Beruf
- Leib-seelische Schwierigkeiten wie Schmerzen, Unruhe, Schlafmangel, Aggressionen, Schuldgefühle
- Erinnerungen an Erfahrungen in Krankheit und Sterbezeit, Möglichkeiten, besondere Tage und Feste zu gestalten, z.B.: Geburtstage, Hochzeitstag, Todestag, Weihnachten, Ostern, Totensonntag...
- Inhaltliche Themen, die alle Mitglieder gemeinsam interessieren, z.B. Fragen nach Diesseits und Jenseits, Sinn der Trauer, Prozesse im Gehirn und im gesamten Körper, Finden des eigenen Weges.

Zu einem vorgelegten Problem können alle Mitglieder ihre Empfindungen und Einfälle äußern und nach Lösungsmöglichkeiten suchen, dabei kommt es oft zum Durchspielen der Situation in verschiedenen Rollen. Die Mitglieder lernen es, auf ihre Gefühle zu achten, sie bewusst wahrzunehmen und ihnen Ausdruck zu geben.

Viele Mitglieder halten es für besonders hilfreich, wenn ich ihnen in bestimmten Situationen Informationen zu den neurobiologischen Vorgängen gebe, die ihrer Trauer entsprechen können. So erfahren sie, dass es Mechanismen des Körpers gibt, die vor Zusammenbrüchen schützen. Sie erleben und reflektieren, wie notwendige Entspannung funktioniert. Vor allem nehmen sie erleichtert wahr, dass viele ihrer für sie ungewöhnlichen Reaktionen normale Verhaltensweisen in unnormalen Herausforderungen sind.

Im **Schluss**teil kommt es nach einer kurzen Entspannung (z.B. mehrfaches bewusstes Ein- und Ausatmen, progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson) zu einer Rückmelderrunde mit Ausblick. Jedes Mitglied kann sich zu folgenden Fragen äußern:

- Wie fühle ich mich jetzt?
- Wie habe ich heute die Beziehungen in der Gruppe empfunden?
- Was ist mein kleiner konkreter Schritt bis zum nächsten Treffen?

### **2.3. Gesamtverlauf für die einzelnen Trauernden**

In der ersten Zeit der Trauer ist es für die Trauernden wichtig, Sicherheit und Geborgenheit zu finden und zur Stabilisierung zu kommen. Langsam können sie dann lernen, dem Schmerz Ausdruck zu geben, sich mit ihren Gefühlen auseinander zu setzen und das schreckliche Geschehen nicht mehr abzuspalten, sondern als Teil des eigenen Lebens zu verstehen. Am Ende ihrer Zeit in der Gruppe können sie sich neu orientieren und das Leben bewusst und selbstständig gestalten.

- Aufnahme in die Gruppe

Vor der Aufnahme in eine der Gruppen findet immer ein Klärungsgespräch statt. Die Interessierten melden sich telefonisch (oft über die Firma) bei mir. Oft sind sie von anderen Trauernden, die die Gruppen bereits besucht haben oder noch besuchen, auf dieses Angebot aufmerksam gemacht worden, vielfach wurde ihnen auch die Teilnahme von Ärzten, Psychotherapeuten oder Psychologen empfohlen. Die Trauernden können nach Kurzinformationen prüfen, ob ihnen das Angebot entspricht. Ich kann wahrnehmen, ob der Trauernde so belastungsfähig ist, dass ihn die Gruppenarbeit fördern kann und ihn nicht zu sehr belasten und überfordern wird. Beide Partner können erkennen, ob die Beziehung zueinander tragfähig ist und ein „Arbeitsbündnis“ zustande kommen kann.

Manchmal erweist es sich als notwendig, mehrere Einzelgespräche zu führen. Zeigt es sich, dass dem Trauernden eine Gruppe gut tun würde, schlage ich ihm eine bestimmte, für ihn geeignete Gruppe vor. Stimmt er zu, verpflichtet er sich dazu, dreimal in Folge an der Gruppe teilzunehmen. Danach wird in einem Gespräch nochmals geprüft, ob dem Betreffenden diese Gruppe wirklich entspricht und sie sich für ihn als hilfreich erweist. Trifft das zu - und in den meisten Fällen geschieht das - wird er festes Mitglied der Gruppe.

- Anfangszeit in der Gruppe

Die neuen Mitglieder erfahren zunächst, dass sie mit ihrer Trauer nicht allein sind. Ihre Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen in der Zeit der Trauer, die ihnen selbst ganz fremd und „verrückt“ erscheinen, sehen die anderen, schon länger in der Gruppe befindlichen Mitglieder als ganz normale, verständliche Reaktion auf die schreckliche Erfahrung des Todes: „Genau so ging es uns am Anfang auch.“ Die neuen Teilnehmer gewinnen langsam Vertrauen, ihren Gefühlen Ausdruck zu geben und über das zu sprechen, was sie bewegt. Gleichzeitig lernen sie es, sich zu schützen, wenn ihnen Aussagen anderer zu nahe kommen oder die eigenen Gefühle sie überschwemmen. Sie lernen es, die anderen anzusehen und Blickkontakt zu halten; auch ist es wichtig, mit beiden Füßen den Boden zu spüren. Bei zu großer Erregung hilft es oft, in Ruhe aus- und einzuatmen und dabei die Hände auf den Bauch zu legen. Jederzeit hat das Mitglied die Möglichkeit, beide Hände zu heben und durch dieses Signal den Prozess in der Gruppe zu unterbrechen. Sehr wichtig ist es, dass alle Mitglieder in der Gruppe verschiedene Methoden der Entspannung kennen lernen und ausprobieren, welche von diesen für sie am besten geeignet ist. Viele praktizieren solche Übungen dann zuhause regelmäßig, sie können dadurch meist übermäßigen Stress und Schlafstörungen abbauen.

Die neuen Teilnehmer lernen in der Anfangsphase nicht nur, sich selbst vor Überflutungen zu schützen und Ruhe zu finden, sie erfahren auch, wie sie sich selbst in der schweren Situation wohl tun und sich selbst mit gutem Gewissen verwöhnen können. So bereiten sich Trauernde schon auf die Heimkehr vor, dass sie es sich in ihrer Wohnung so schön wie möglich machen, um sich selbst gut zu empfangen, z.B. durch Blumen, Musik, Köstlichkeiten, Leuchten des Lichtes in dunkler Jahreszeit. Wenn sie dann in der Gruppe von den Erfahrungen erzählen, erhalten sie Bestätigung und Unterstützung, andere geben weitere Impulse, so werden neue Wege gebahnt. Sie erzählen davon, wo ihre eigenen Begabungen liegen (Musik, Tanz, Sport, Gartenarbeit, Gestaltung von Ausflügen und Reisen...) und werden ermutigt, sich dafür Zeit zu lassen. Oft treffen Mitglieder auch untereinander Verabredungen, um außerhalb des Gruppenraumes Unternehmungen zu starten und gemeinsamen Hobbys nachzugehen. Wenn sie davon in der Gruppe erzählen, bringt das andere wieder auf neue Ideen für eigene Ressourcen und macht ihnen Mut, sich mit ihren Begabungen hinauszuwagen. Durch Bestätigungen, Rückkoppelungen und somit ständigen Spiegelungen entsteht eine Atmosphäre, in der neben der Trauer auch die Freude am Leben ihren Raum erhält. Für manche wird solch ein Lebensgefühl stark beeinträchtigt durch das schlechte Gewissen, z.B. mit der Frage: Wie kann ich mich freuen, wenn die Verstorbenen tot sind und sich nicht mehr freuen können? Die Befreiung von solchem schlechten Gewissen (z.B. durch innere Dialoge, durch Rollenspiele, durch die Gestaltübung, sich dieses Gewissen als Masse vorzustellen und es abzulegen) ist für den Prozess in der Gruppe sehr wichtig, für manche Teilnehmer sind hierbei auch spirituelle Traditionen wie Vergebung und Erlösung hilfreich.

- Mittlere Zeit in der Gruppe

Nach einigen Monaten in der Gruppe gewinnen die Teilnehmer nicht nur eine Stabilisierung, zugleich beginnen sie, sich mit ihren eigenen Begabungen und Fähigkeiten in ihrem Lebensfeld neu zu orientieren. Dabei machen sie jedoch vielfach die Erfahrung, dass der Weg durch die Trauer hindurch nicht gleichmäßig bergan geht. Viele erleben plötzlich unerwarteten Schmerz, leiden unter unerträglicher Sehnsucht nach dem geliebten verstorbenen Menschen. Hier muss ich immer wieder lernen, dass ich Trauernde zwar begleiten kann, ihnen aber nie diesen Schmerz nehmen kann. Er ist auszuhalten, und die Trauernden erfahren dabei, dass sie damit nicht allein gelassen sind. Oft spüren sie, dass sie, wenn sie dieses Gefühl zulassen, auch Versteinerungen in ihnen wegbrechen und sie zu anderen Empfindungen wieder Zugang bekommen, von denen sie sich vorher abgeschnitten fühlten. Viele erleben: Wenn Trauer fließen kann, wird auch Freude wieder spürbar, manchmal fast gleichzeitig.

- Ende der Zeit in der Gruppe

Am Ende ihrer Zeit in der Gruppe (im Schnitt über ein Jahr, längere Zeit bei verwaisten Eltern) haben die Mitglieder meist so viel Stabilität, Balance, Orientierung und Einfühlung bekommen, dass sie mit ihren Erfahrungen auch andere Trauernde begleiten können, besonders die Mitglieder, die jetzt neu in die Gruppe kommen. In ihrer Existenz sind sie für die Neuen eine Ermutigung. Sie werden zu Modellen, wie der Weg durch die Trauer möglich ist. Am Ende wählen sie selbst den Zeitpunkt ihres Abschieds. Ihr letztes Gruppentreffen wird als Fest gefeiert, das sie selbst gestalten. Meist bereiten sie ein gemeinsames Mahl vor, halten Rückblick auf die Zeit in der Gruppe mit den unsäglich schweren und den ermutigenden Zeiten, geben Auskunft über ihre Hoffnungen und ihre Perspektiven. Häufig stellen sie ihre Erfahrungen in Symbolen dar. So brachte eine Teilnehmerin für jedes Mitglied einen durchlöcherten Stein (Drudenstein von der Ostsee) mit. In die Öffnung eingebunden ist ein Papierstreifen. Auf ihm steht das Wort aus der Ostergeschichte: „Aber als sie hinsahen, bemerkten sie, dass der Stein schon entfernt war.“ (Evangelium nach Markus, 16,4). Am Anfang hatte die Trauernde in sich die Versteinerung erlebt; jetzt fühlt sie sich neu lebendig. Sie findet sich in der Ostergeschichte wieder: Dort ist der Stein nach der Auferstehung Jesu beseitigt, doch oft dauert es lange Zeit, bis wir es spüren, dass der Stein weggewälzt ist. Auf jeden Fall: die Offenheit für das neue Leben ist jetzt da.

Bei solchen Abschiedsfesten sind beide Gefühle zu spüren: Freude über den neu gefundenen Weg in das Leben hinein und gleichzeitig Trauer darüber, dass ein Mitglied, das allen so vertraut geworden ist, die Gruppe endgültig verlässt. Aber die Mitglieder haben es schon gelernt und erfahren es immer wieder, dass Freude und Trauer keine Gegensätze sind, sondern eng zusammengehören können. Meist bleiben diejenigen, die die Gruppe verlassen, nicht ohne Kontakt zu bisherigen Teilnehmern. Frühere Mitglieder haben unter sich Beziehungen aufgenommen und spontan außerhalb des bisher vertrauten Raumes neue Gruppen gebildet, die sich auch zu gemeinsamen Ausflügen und anderen Unternehmungen treffen. So hat sich inzwischen ein verzweigtes Netzwerk gebildet, das schon viele Jahre lang besteht. Besonders schön ist es, wenn nach solch einem Abschiedsfest die Gruppe von außerhalb kommt, um diejenige abzuholen, die die bisherige Gruppe verlässt: Ein wunderbarer Übergang, der dann gefeiert wird.



#### Bewährte Methoden

- Bei Teilnehmern, die zu depressiven Verstimmungen neigen, hat es sich bewährt, dass sie sich eine **Schatzkiste** für gute Erfahrungen herstellen. Bei ermutigenden Erlebnissen schreiben sie diese auf oder stellen sie symbolisch dar. Diese Zeichen legen sie in den Kasten. In Situationen, in denen Schwerkut droht, können sie den Kasten öffnen und die Zeichen mit den positiven Erlebnissen erinnern.
- Manche Mitglieder haben für sich auch **Mobile** gebastelt, an dem Symbole für ihre Gefühle hängen, z. B. rechts Rot für Zorn, links Gelb für Freude, in der Mitte Blau für Trauer, Sehnsucht, Wasser und Himmel; dabei ändert sich die Aufteilung immer wieder. Es kommt darauf an, dass die Gefühle sich frei schwebend entfalten können, nicht eine Seite das ganze Gewicht bekommt und sich alles verhakt.
- Jedes Mitglied lernt, sich einen imaginierten **Schutzmantel** zuzulegen, dessen Art, Farbe, Form jedes Mitglied selbst bestimmt.
- Als hilfreich hat es sich erwiesen, in Situationen der Unsicherheit **Balance** einzuüben, im eigenen Körper von rechts nach links, von links nach rechts, mit den Füßen, mit dem Becken, mit den Armen und den Schultern, mit den Augen...

#### 2.4. Landschaften und Wege

Die Landschaften haben eine besondere Bedeutung für die Trauergruppen. In Bildern von Landschaften bringen viele Mitglieder zum Ausdruck, wie sie sich fühlen: „Ich bin in einen Abgrund gestürzt und finde keinen Ausweg“. - „Ich stecke in einem Sumpf und versinke immer tiefer.“ - „Ich gehe wie durch einen Nebel hindurch und kann mich nicht orientieren.“ – „Ich bin wie in der Wüste, ganz allein.“ – Aber auch : „Jetzt bin ich wieder auf einem hohen Berg und gewinne wieder Übersicht.“ Auch in Träumen finden sich solche eindrücklichen Landschaften.

Ich selbst vergleiche mich in meiner Aufgabe als Trauerbegleiter zuweilen mit einem Reiseführer in einem fremden Land mit vielen Geheimnissen, anderen Wegen, Sprachen und Kulturen. Ein wenig kenne ich mich durch manche Erfahrungen und manche provisorischen Landkarten aus, ganz natürlich nie. Einige Hinweise kann ich geben, aber alle Trauernden müssen ihren eigenen Weg finden.

Oft biete ich am Anfang der Gruppentreffen nach einer Entspannungsübung eine Phantasiereise zu dem Ort an, wo sich der einzelne Trauernde wohl fühlt. Das kann in der Regel nicht der Ort sein, wo z.B. die Ferien mit dem verstorbenen Angehörigen verbracht wurden. Bei einem solchen Ort besteht gerade in der Entspannung die Gefahr der Überflutung. Um sicher zu gehen, frage ich vorher die einzelnen danach, ob ihr Ort, den sie sich gesucht haben, wirklich sicher ist und ihnen gut tut. Nach der Entspannung kann jeder davon erzählen, wo er in seiner Reise war und was er erlebt hat. Auffallend häufig wird das Ufer als Ort gewählt, manchmal am Fluss, meistens am Meer. Sehr häufig erzählen sie, dass es ihnen dort gut geht, dass sie da Ruhe und Weite finden und wieder zu sich selbst gelangen.

Ein Gruppe hat gemeinsam die Landschaft als Modell so gestaltet, wie sie den einzelnen Mitgliedern entspricht. In einem Kasten wird ein Sumpf dargestellt, in ihm liegen verschiedene Steine, die Halt geben können und auf denen die einzelnen Tritt fassen können, Sie tragen Namen wie z.B. Mut, Freude, Wut...

Mehrere Trauernde haben Landschaften fotografiert und als Bilder in die Gruppe gebracht, einige haben Landschaften gemalt. Solche Bilder hängen in unserem Gruppenraum. Dabei hat ein Bild eine besondere Bedeutung. Eine Mutter, die ihren Sohn verloren hatte, hat darin ihren Weg durch die Trauer zum Ausdruck gebracht. Er führt durch Dunkelheiten an einem Abgrund vorbei zu einem in der Ferne hell leuchtenden Feld.

Einzelne Gruppenmitglieder identifizieren sich jeweils mit Teilen des Bildes und können so zur Sprache bringen, auf welchem Stück des Weges sie sich gerade befinden, z.B. vor dem Sandhaufen, vor dem Abgrund, vor dem umgefallenen Baum, dort, wo es schon etwas hell wird, jetzt bald auf der blühenden bunten Wiese, jetzt wieder nahe am Abgrund.... Der Weg durch die Trauer mit allen Fortschritten und Rückschritten wird ihnen selbst dadurch deutlich, er wird mitteilbar und für andere auch verstehbar. Er findet Resonanz, Bestätigung, Rückkopplung und somit Spiegelungen. Nach einiger Zeit entstehen neue Bahnungen in der Kommunikation der Gruppe und auch – nach Erkenntnissen der Hirnforschung – in den einzelnen Trauernden, die sich an diesem und an anderen Prozessen intensiv und ständig beteiligen.

## **2.5. Festzeiten in den Trauergruppen**

### **2.5.1. Gespräche über Passion und Ostern**

In der Passionszeit des Jahres 2008 haben in den verschiedenen Gruppen – je nach dem Interesse der Mitglieder - Gespräche zum Verständnis der Passionszeit und zur Gestaltung von Ostern stattgefunden.

Zur Passionszeit brachten einige Mitglieder Erfahrungen ein, z.B. Passionsumzüge, die sie im Urlaub in Spanien und in Griechenland erlebt hatten und die sie beeindruckt hatten. Eine Teilnehmerin erzählte von einem Pilger auf einer einsamen Straße in Spanien, der mit einem Kreuz unterwegs war. Andere wiesen darauf hin, dass sie selbst ein kleines Kreuz als Schmuck tragen und dass ihnen z.T. jetzt erst bewusst wird, was das möglicherweise für sie bedeuten könnte. Wichtig war für diejenigen, die ein Kreuz auf dem Grab haben oder aufstellen wollen, sich darüber bewusst zu werden, was der Sinn dieses Kreuzes jetzt wohl sein könnte. Dabei wurde von folgenden Möglichkeiten erzählt:

- Eltern stellten für ihre verstorbene Tochter zunächst ein schlichtes Holzkreuz auf das Grab, in dem sie ihren Schmerz und ihre Trauer zum Ausdruck brachten. Danach gestalteten sie gemeinsam mit einem Steinmetz ein Grabmal aus Stein, Sonnenblumen und Schmetterling. Er war für sie Ausdruck von neuem Leben und Auferstehung. In diesem Prozess kam zum Ausdruck, welche Wandlungen sie in ihrer Trauer erfuhren.
- Beim Tod ihres Mannes legte eine Frau gemeinsam mit ihrem Enkel im Garten ein Holzkreuz so an, dass es mitten in einem Halbkreis von Blumen in die Weite wies und für sie so einen neuen Horizont eröffnete.
- Eine Witwe ließ ein Grabkreuz so gestalten, dass durch dieses Kreuz für sie der Himmel durchscheint. Bei diesem Blick in die Weite empfand sie in ihrer Trauer Erleichterung und Befreiung.

Ostern hatten die meisten bisher als Familienfest mit Ostereiersuchen und mit Ausflügen verstanden. Erst im Gespräch wurde für manche deutlich, dass dieses Jahr Passion und Ostern mit ihrer eigenen Situation von Leid und Trauer zu tun haben und dadurch einen neuen Sinn für sie bekommen könnten. In der letzten Stunde vor den Osterferien nahmen sich viele Mitglieder vor, diesmal bewusst auf Ostern zu achten, und nach Ostern von dem zu berichten, was sie wahrgenommen und erfahren hatten:

- Eine Frau erlebte den Karsamstag als Ausdruck der eigenen Situation: Der Tod ist da, er muss ausgehalten werden, noch ist nichts von Auferstehung zu spüren.
- Einige Trauernde haben für sich neu die Bedeutung von Suchen und Finden in der Osterzeit entdeckt. Auch damals suchten Menschen den Verstorbenen, wie sie jetzt selbst auch suchen. Werden sie finden?
- Trauernde empfinden Sehnsucht nach einem Nest zu Ostern: Sie suchen nach Geborgenheit im Nest, zum andern wollen sie auch das Nest verlassen. Sie sehnen sich nach Ausflug und Aufflug zu einem neuen Lebensabschnitt.
- Eine Witwe sagte: „Ich habe selbst die Auferstehung erlebt. Im Traum ist mir mein Mann begegnet, von dem ich mich nicht verabschieden konnte. Jetzt hat er ganz liebevoll mit mir gesprochen und von mir richtig Abschied genommen. Ich bin jetzt sehr glücklich.“
- Eine Trauernde berichtete: „Ich habe Ostern in der Kirche ein Licht angezündet. Das hat mich zum Weinen gebracht. Ich habe die Leute beim Herausgehen gar nicht durch meine Tränen hindurch sehen können. Doch es war gut so.“
- Eine Mutter erzählte: „Ich habe Ostern an den Tod meiner Tochter gedacht. In der Sterbezeit war der Tulpenbaum im Garten abgebrochen, jetzt blüht wieder ein Zweig.“

### **2.7.2. Gestaltungen in der Weihnachtszeit**

In dafür bereiten Gruppen bot ich an, die Geschichten nach Methoden des Bibliodramas zu vergegenwärtigen. Ich stellte ein Licht in den Raum, das das Kind in der Krippe kennzeichnen sollte. Jede und jeder konnte sich jetzt eine Person oder Figur aus den Weihnachtsgeschichten wählen, ebenso einen Ort im Raum, vielleicht auch eine bestimmte Haltung oder sogar eine passende Gebärde. Nachdem sich so eine improvisierte Krippenszene entwickelt hatte, ging ich umher und befragte die einzelnen nach ihrer Rolle. Es ergaben sich folgende besonders eindrucksvolle Darstellungen:

- *„Ich bin ein Stern. Ich habe Abstand und ich habe Überblick. Ich kann euch alle von weitem sehen. Auch bin ich hier im Himmel viel näher bei meinem Mann.“*
- *„Ich bin ein Ochse, ich kann mit dieser ganzen Sache nicht viel anfangen und schaue mir das erst mal an.“*
- *„Ich bin Maria, ich wiege das Kind. Ich denke an meine Tochter, wo mag sie jetzt sein?“*
- *„Ich bin Joseph. Hier halte ich Maria im Arm. Das ist ein großer Schmerz, dass ich meine Frau so nicht mehr halten kann.“*

Ein Witwer aus einer Gruppe nahm sich vor, am 25.12. im erweiterten Familienkreis ein ähnliches Spiel auszuprobieren. Nach Weihnachten erzählte er davon: *„Das war wunderbar für uns alle. Jeder hat ein Stück der Geschichte erzählen können, und dann haben wir sie ganz zusammenbekommen. Jeder hat eine Rolle übernommen. Aber bei Joseph und Maria habe ich aufgepasst. Ich habe den Joseph gespielt. Die Rolle von Maria hatte meine neue Freundin, mit der ich jetzt zusammenlebe.“*

Insgesamt ist diese Trauerbegleitung dadurch gekennzeichnet, dass sie neurobiologische Sichtweisen aufnimmt und sich zugleich je nach Situation der Mitglieder spirituellen Erfahrungen öffnet. Das wird von vielen Trauernden als hilfreich und weiterführend erlebt. Traditionen von Passion und Ostern wie auch von Weihnachten, so weit sie in Erinnerung gerufen und neu verstanden werden, spielen dabei für viele eine besondere Rolle. Dabei versteht es sich von selbst, dass solche Traditionen nur aufgenommen werden, wenn es dem Wunsch der Gruppe entspricht und die Mitglieder bereit dazu sind.

**Frage zur Weiterarbeit:**

Wie lässt sich die Zusammenarbeit in den Feldern „Psychotherapie“, „Allgemein- und Fachärztliche Behandlung“ sowie „Trauerbegleitung“ weiterhin so fördern, dass sie Trauernden zugute kommt?

*Klaus Onnasch*