



## **Trauerarbeit** (nach Canakakis)

Wenn Du Dich in einem Teufelskreis von nicht gelungener Trauer befindest, Deine Gedanken grüblerische Dialoge führen, wenn Dein Körper sich mit Missempfindung und Schmerzen meldet, wenn Deine Gefühle Dich endlos quälen, dann achte auf folgende Punkte:

### **a) Hintergrundgedanken**

- Trauer gehört zum Leben und stellt eine natürliche Reaktion unseres Organismus dar, um das Gleichgewicht wiederherzustellen, wenn wir etwas, das wir geliebt haben, verlieren oder uns davon trennen müssen.
- Trauer stellt eine lebensnotwendige Aufgabe dar, um Verluste bewältigen zu können. Dies gelingt am besten, wenn Du es mit anderen gemeinsam versuchst und Dich nicht ins stille Kämmerlein zurückziehst.
- Trauer kann weder vergessen noch durch die Zeit „geheilt“ werden. Sie wartet immer darauf, durchgegangen zu werden.
- Trauer ist keine Krankheit und deshalb mit medizinischen Mitteln auch nicht zu behandeln. Sie kann ohne adäquaten Ausdruck krank machen.
- Trauer braucht Mittel und Wege des Ausdrucks, zum Beispiel Rituale und Materialien, die zum schöpferischen Tun anregen.
- Trauer ist ein tief reichendes Gefühl mit enormer Energie, die auch auf kreativem Weg für einen neuen Lebensbeginn und neue Orientierung eingesetzt werden kann.

### **b) Überprüfung der Realität**

- Stell noch einmal fest, was geschehen ist, wo und wie es geschehen ist. Wie standest Du zu der verlorenen Person? Wie war die Beziehung – lebendig, fair, künstlich harmonisch, verstummt, abhängig oder ambivalent, wechselnd zwischen Hass und Liebe?
- Was hast Du mit der Person noch alles verloren – Ernährer/in, Kind, Sexualpartner/in, Kamerad/in, Gefährt/in, Freund/in? Was musst Du nun allein weitermachen?
- Du kannst Abschied nehmen von vielem, was in der Zukunft nicht mehr gelebt werden kann, ja auch von vielem, was in der Vergangenheit nicht gelebt wurde, ja von Deinem ungeliebten Leben.
- Sei sicher, dass der Verlust unwiderruflich ist. Die Hoffnung auf Wiederbegegnung auf dieser Erde ist trügerisch, ist Selbstbetrug.
- Leugnest Du die Realität des Unwiederbringlichen und damit die Tatsache des Verlusts, verflucht Deine Atmung, wird Deine Stimme unhörbar, friert die Mimik Deines Gesichts und die Gestik Deines Körpers ein, drehen sich Deine Gedanken wie die Nadel eines Plattenspielers in der kaputten Rille ewig weiter und wiederholen immer das gleiche.

### **c) *Gefühlsbilanz***

- Indem Du Deine Gefühle abwürgst und Dich bis zur Gefühllosigkeit treibst, bremst Du einen Prozess, der im Grunde gar nicht aufzuhalten ist. Du kannst ihn nur mit viel Energie von Deiner Lebensenergie abschöpfen und nur einige Zeit getarnt halten. Dann wirst Du entweder überflutet oder versteinert.
- Hab keine Angst, wenn mit der Trauer noch andere, ungewöhnliche, unpassende oder unangenehme Gefühle wie Zorn, Wut etc. hochkommen und herausgespült werden.

- Wenn Du den Trauerschmerz zulässt, sei sicher, dass Du immer auf dem richtigen Weg bist. Er wird nicht unendlich dauern. Sein Ausklang ist so sicher wie das Kommen des nächsten Frühlings.
- Hab auch keine Angst vor plötzlich aufbrechendem Begehren nach Zuwendung, Zweisamkeit, Zärtlichkeit, Freude, Gemeinsamkeit, die Du Dir weiterhin wünschst, auch wenn der Tod die Partnerschaft beendet hat.
- Deine nächste Station werden mit Sicherheit Schuldgefühle sein. Sie sind da, damit Du Dich mit ihnen auseinandersetzt oder um Dich an Deinem Trauerprozess zu hindern. Wenn Du sie durchleuchtest, merkst Du bald, dass einige „Papiertiger“ sind. Für den mickrigen Rest musst Du versuchen, „schuldfähig“= verantwortlich zu werden, damit Verletzungen, Kränkungen, aber auch verpasste Gelegenheiten und das „Ich hätte es anders machen können“ wieder „gut gemacht“ werden können. Du brauchst dann nicht mehr in Selbstquälerei und Selbstbestrafung zu verfallen.

**d) *Bleibe in Kontakt mit Deinen Trauergefühlen und Sorge für Dich***

- Indem Du Dich Dir selbst aufmerksam und liebevoll zuwendest, versuche wahrzunehmen: ob Du nicht trauern willst (aus welchem Grund auch immer), nicht trauern kannst, nicht trauern darfst oder in der Trauer festgefahren bist. Wichtig ist, auf den inneren und äußeren Bezug dieser Trauergefühle zu achten:
- *Um wen und was traue ich?* Von wem muss ich Abschied nehmen, was fehlt mir, was macht mich traurig, wen oder was muss ich aufgeben, welche Kränkung erfahre ich jetzt? Ich muss für ein Gegenüber sorgen, bei dem es sich lohnt, meine berechnete Trauer fließen zu lassen. Mit diesem äußeren Bezug begehe ich nicht den Fehler, um etwas zu weinen, was noch gar nicht verloren ist, an was ich mich vielleicht nicht erinnere, was vielleicht sehr alt ist oder früher geschah.
- *Wer ist traurig?* Die- bzw. Derjenige, die etwas verloren hat, oder ein alleingelassenes Kind? Ich, Erwachsen, oder Ich als Kind? Ich muss genau feststellen, was von mir

traurig ist. Oft kommt es vor, dass Trauernde nicht wahrnehmen, dass sie in frühere Trauersituation eingestiegen ist.

- *Wann und für welche Situation trauere ich?* Um welches Ereignis trauere ich? Ist es ein aktuelles oder ein vergangenes? Wichtig ist, dass ich dieses Ereignis vor Augen habe. Eine kontinuierliche Wahrnehmung dessen, was ist, ist unerlässlich, um nicht die Orientierung zu verlieren oder Angst zu bekommen. Es ist von Bedeutung, zu wissen, für wen Du weinst, wer weint und auch für wann Du weinst. Sonst kann es sein, dass Du wie ein Kind schluchzt, ohne etwas zu wissen. Du kannst dann nicht an Deine aktuelle Trauer herankommen, Du verfällst in das Klagen eines Kleinkindes, das nur die Eltern mit ihrer Anwesenheit trösten könnten.

Viele komplizierte Trauerabläufe, in denen unerledigte Trauerereignisse in den Vordergrund rutschen, müssen in der Gruppe/ einzeln mit einer kompetenten Therapeutin durchgearbeitet werden.

Depressiv kannst Du werden, wenn Du Dich unachtsam in sumpfiges Gelände unerledigter Trauer begibst. Diese selbst gewählte Möglichkeit, sich „festzufahren“, scheint oft die einzige Möglichkeit, die Trauer regungs- und schmerzlos bewältigen zu können. Aber nur durch die Sprengung solcher Selbstbegrenzung kannst Du weiterkommen und an neue lebendige, wenn auch anfangs schmerzende Grenzen stoßen.

Du solltest für folgendes besondere Sorge tragen: Du brauchst einen geeigneten Rahmen, in dem Du trauern kannst. Du brauchst geeignete Menschen, die Deine Trauer verstehen und ohne Ängste und Rückzug annehmen. Du brauchst eine Erlaubnis von Dir und von den anderen, um Deine Trauer zuzulassen und sie auch zum Ausdruck zu bringen. Du brauchst dagegen niemanden, der Dir Deine Trauer wegtröstet mit den Worten: „Sei tapfer, vergiss es, mach Dir jetzt ein paar schöne Tage und fahre weg, Du hast genug getrauert usw.“

Du brauchst jemandes Schoß und Arme. Du brauchst jemanden, der Dir durch die Haare streicht, Dir sagt, dass Du ein Recht hast, so zu trauern, und vor dem Du Dich nicht zu erklären brauchst. Du brauchst Menschen, die sich mit Dir in Deinem Schmerz solidarisch fühlen. Deine Tränen sind da, um von den anderen bemerkt und gesehen zu werden. Versuche, Deine Tränen zu sehen, sie zu akzeptieren und auf das zu horchen, was sie Dir sagen. Achte darauf, ob Du in Selbstmitleid verfällst, es hält Dich von der Trauer ab. Selbstmitleid ist auch ok, aber das ist nicht Trauer.

Du kannst den Berg, der vor Dir steht, nicht allein wegtragen. Suche Dir andere, die Dir dabei helfen können. Du brauchst unbedingt genug Zeit, so wie das Korn die Wärme des Sommers braucht, um reif zu werden.

#### **e) *Suche Möglichkeiten des Ausdrucks***

- Du solltest Dir Formen für Deinen Trauerschmerz suchen. Die Formgebung ordnet Deine Trauer, macht sie Dir bewusster, transparenter und manchmal sogar sichtbar, hörbar, fassbar. Wenn Du im Trauerschmerz bist, lasse ihn fließen und gib dem Fluss Papier, Stift und Bewegung. Schreibe, was Dich bedrückt, vielleicht Deine Trauergeschichte. Schreibe ein Gedicht, einen Brief für die Person, von der Du Abschied nehmen willst. Male etwas, ohne den Anspruch zu haben, den Picasso in Dir zu entdecken. Versuche, spontane Zeichnungen entstehen zu lassen, oder lasse Farben nebeneinander wirken. Forme mit Ton, was Deine Hände suchen. Lasse die inneren Regungen durch Deinen Körper Ausdruck finden. Es muss nicht unbedingt wie im „Schwanensee“ getanzt werden. Vertraue Deinem Körper, er findet selber einen Weg, um das innere Drama nach außen sichtbar werden zu lassen; am besten geht es mit der eigenen Stimme.

Die Wege des Ausdrucks, die Dir zu Verfügung stehen, sind vielfältig. Du kannst Schöpfer/in, Künstler/in, Erlebende/r, Zuschauer/in Deiner Formgebung sein. Probiere es, ohne besondere Erwartungen zu haben und ohne das Ergebnis Deines kreativen Schaffens zu bewerten. Überrasch Dich selbst mit Deinen Möglichkeiten. Schau Dir das Produkt noch einmal an, führe einen Dialog mit diesem und lasse es Dir auch antworten.

Du kannst dann Deine Gefühle von einer ganz anderen Seite kennen lernen. Du wirst froh darüber sein zu entdecken, welche Gefühle in Dir wohnen, so dass Du Dich als einen wirklich lebendigen Menschen erfahren kannst. Durch das Fließen der Trauer findest Du zurück zu Deinen Gefühlen, damit zum Leben und seinem Sinn. Trauer ist eine intensive Krise, die sich wiederholt auch als Chance anbietet.

#### **f) *Suche Symbole und Rituale, um den Abschied zu gestalten***

Bereite Dich vor, an einem festgesetzten Datum den Abschied zu wagen. Gestalte ihn feierlich mit Kerzen, Blumen und was Dir sonst einfällt. Nimm verschiedene Elemente in Anspruch, die Dir die Natur zur Verfügung stellt, und gib ihnen eine symbolische Bedeutung. Versuche eine Handlung, die Du Dir zum Abschied vorgestellt hast, zu ritualisieren. Wir erfinden bei jedem Trauerseminar neue Rituale, die unserer jeweiligen Situation entsprechen. Deine Trauer soll nicht in einem Trans-Zyklus stecken bleiben. Lasse die Versteinigung nicht zu, lasse sich Verzweiflung, Schuldgefühl und Vorwurf nicht im Körper einnisten, weil Du nicht zum nächsten Trans-Zyklus gefunden hast. Vertraue dem Ritual. Es wird wie ein Stern da sein und Dir den Weg durch die dunklen Pfade der Trauer ausleuchten. Wenn Du keine Möglichkeiten hast, so etwas zu versuchen, und auch niemand da ist, der Dir dabei hilft, besteht trotzdem kein Anlass zur Verzweiflung. Du kannst an einem Trauerseminar teilnehmen, das in Deiner Gegend stattfindet. Dort könntest Du Deine Anfangsangst verlieren und später dann für Dich selbst sorgen.

## **Kapitel 2**

### **WAS TUN, UM EINEM TRAUERNDEN MENSCHEN BEIZUSTEHEN?**

Vieles, was im vorigen Kapitel gesagt wurde, kann auch für unseren Umgang mit trauernden Menschen gelten. Grundsätzlich: Alles, was mir selbst in solchen Situationen nicht gefallen würde, sollte ich auch anderen nicht antun. Ich möchte die wichtigsten Punkte, die beachtet werden sollten, aufzählen:

- Trauernde Menschen sind kein exotisches Wesen, das man betrachten kann wie eine Theater- oder Zirkusnummer. Gib ihnen das Gefühl, dass Du ganz gegenwärtig bist: „Ich bin da und bleibe bei Dir.“
- Gib ihnen zu verstehen, dass Du sie in ihrer Trauer bedingungslos akzeptierst und dass sie sich nicht zu erklären brauchen. Lasse sie verstehen, dass Du ihnen Trauer zubilligst und dass Du bereit bist, daran Anteil zu nehmen.
- Gib ihnen zu verstehen, dass Du jemand bist, der, was auch passiert, zu ihnen halten wird, dass Du jemand bist, der sie lassen kann, so wie sie sind. Bestärke sie in ihrem Weinen und sage ihnen, dass sie das Recht haben, sich so zu verhalten.

- Sage ihnen, dass Du ihnen helfen willst bei der Erledigung verschiedener Formalitäten, so dass sie Zeit finden für ihre Trauer, ohne unterbrochen oder gestört zu werden.
- Wenn Du Betroffene weinen siehst, eile nicht gleich hin, um sie auf der Stelle zu trösten. Vorerst beobachte die Situation, es besteht nämlich die Gefahr, dass Du ihnen dabei den Eindruck vermittelst, Weinen sei etwas Unnatürliches.
- Lasse sie sie selbst sein, bleibe dabei bei ihnen, ohne sie zu viel zu bemuttern, sonst bekommen sie das Gefühl, Kleinkinder zu sein, die untröstlich hilflos sind.
- Gib ihnen immer das Gefühl, dass Deine Anwesenheit nicht bedeutet, dass sie mit dem Trauern aufhören sollen. Gib ihnen zu verstehen, dass sie sich mit der Trauer nicht zu beeilen brauchen. Trauer hört von allein auf, wenn sie überflüssig wird, wenn sie ganz „durchgegangen“ wurde.
- Betone ausdrücklich, dass Du Dich nicht belastet fühlst; dass Du es ihnen sagen würdest, sollte es doch der Fall sein.
- Gib ihnen zu verstehen, dass Deine Worte nichts wegtrösten, sondern sie bestärken wollen. Sie sollen sich auf Deinem Schoß ausweinen dürfen und können, wenn sie es nicht mehr aushalten. Lasse sie aber auch allein, gib ihnen das Gefühl, dass Du verlässlich bist, dass sie für sich selbst sorgen können und dass sie Dich telefonisch zu jeder Zeit erreichen können.

Wenn das Vertrauen zwischen Euch so gewachsen ist, dass Ihr Euch nahe-kommen könnt, dann versuche die trauernde Person vorsichtig zu berühren, indem Du Deine Hand für einige Zeit auf ihrer Schulter ruhen lässt, ihre Hände hältst und wärmst, den Rücken streichelst, das Haar berührst. Bei allem stehe ihr kameradschaftlich bei. Du musst nicht die ganze Zeit sprechen. Blicke, Berührungen und meditatives Schweigen haben oft eine bessere Wirkung als ständiges Reden. Da die trauernde Person ihre Antennen für die Sinne meistens eingefahren hat, ist es ratsam, dafür zu sorgen, dass sie vielfältig Schönes wahrnehmen kann, dass ihre Sinne wieder hervorlockt.

Das muss natürlich in der Anfangszeit, in der die Wirkung des Verlustschocks besonders tief spürbar ist, noch nicht sein. Spaziergänge in der Natur, Konzert- und Ausstellungsbesuche, Wanderungen, Gartenarbeit können helfen, dass das Spüren durch die Sinne in den Körper zurück-kehren können.

Buchauszug: „Ich sehe Deine Tränen. trauern, klagen, leben können“  
Erscheinungsjahr: 1987 von Jorgos Canacakis (1.Auflage)