

Frauen trauern – Männer arbeiten Ein Klischee?

Ist gemeinsames Trauern möglich?

AGUS-Schriftenreihe: Hilfen in der Trauer nach Suizid



Inhaltsverzeichnis

Einleitende Gedanken	4
Trauer als natürliche Reaktion auf Verlust	4
Der kulturelle und soziale Hintergrund von Trauer	5
Der ganze Mensch trauert	6
Trauer ist eine Kraft	7
Die Erfahrung von Verlust als „Normalität“	8
Existenzielle Verluste	9
Was ist gute Trauer?	10
Trauern Männer anders als Frauen?	14
Der Mensch als Geschöpf der Evolution	14
Wann ist ein Mann ein Mann?	17
Muster männlicher Trauer	18
Die Folgen für die Partnerschaft	20
Voraussetzung für gemeinsame Trauer: Akzeptanz	22
Perspektiven	24
Autor	24

BARMER

Diese Broschüre wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V finanziert durch die BARMER. Gewährleistungs- oder Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse können daraus nicht erwachsen. Für die Inhalte und Gestaltung ist AGUS e.V. verantwortlich. Herzlichen Dank für die Unterstützung.

Herausgeber:

AGUS e.V. Bundesgeschäftsstelle
Cottenbacher Straße 4 · 95445 Bayreuth

Autor: David Althaus

1. Auflage 9/2017

Vorwort

„Wir müssen reden!“ Diesen Satz hören Männer wohl nicht wirklich gern, hat er doch ein intensives Gespräch zur Folge, bei dem es um Empfindungen, Gefühle, Probleme oder auch Ängste geht. Das sind eigentlich alles Dinge, die ein Mann eher mit sich ausmachen möchte.

Selbst in Krisen nehmen Männer kaum Hilfen in Anspruch, etwa in Form einer psychologischen Beratung. Man darf nichts Intimes preisgeben, man muss die Kontrolle bewahren, Stärke zeigen und Schmerz verleugnen. Männer grenzen sich damit bewusst oder unbewusst von Frauen ab, die emotional und empfindlich sein dürfen.

Wie ist das nach einem Suizid? Treffen diese Punkte da auch zu oder sind es nur Klischees? Trauern Männer anders als Frauen? Ist ein gemeinsames Trauern von Frauen und Männern möglich?

Diesen Fragen widmet sich diese Broschüre. Entstanden ist sie auf der Grundlage eines Fachvortrags im Rahmen der AGUS-Jahrestagung 2016. Referent war Dr. David Althaus, der als Diplompsychologe tätig ist und über viele Jahre Berufspraxis verfügt.

Fachvorträge bei Jahrestagungen münden immer wieder in AGUS-Broschüren. Die dort behandelten Themen können so nachhaltig Suizidtrauernden, Helferinnen und Helfern und Interessierten zur Verfügung gestellt werden.

Jörg Schmidt

AGUS e.V. – Bundesgeschäftsstelle

„Frauen trauern – Männer arbeiten. Ein Klischee? Ist gemeinsames Trauern möglich?“

Von Dr. David Althaus

Einleitende Gedanken

In dieser Broschüre geht es um Unterschiedlichkeiten in der Trauer von Männern und Frauen. Zunächst werden zentrale Aspekte von Trauer und Verlust dargestellt und die Tragweite schwerer Verluste beleuchtet. Dabei wird diskutiert, wie gute Trauer allgemein aussehen könnte. Im zweiten Teil wird die Verschiedenheit männlicher und weiblicher Trauer beschrieben und die daraus resultierenden Probleme für Partnerschaften. Schließlich wird aufgezeigt, wie Paare auf der Basis von Akzeptanz und Respekt gemeinsame Wege in der Trauer finden können.

Trauer als natürliche Reaktion auf Verlust

Trauer ist letztlich immer eine komplexe Antwort auf eine Verlusterfahrung. Dabei können ganz unterschiedliche Dinge verloren gehen: Geld, Freiheit, Ideale, Lebenskonzepte, aber auch körperliche oder geistige Fähigkeiten und die Heimat. Am intensivsten wird Trauer allerdings dann erfahren, wenn ein für uns wichtiger Mensch stirbt. Der Tod eines nahen Angehörigen ist eine besondere Belastung. Dabei gilt allgemein: Je zentraler dieser Mensch für uns und unsere Selbstdefinition war und je stärker wir uns mit ihm verbunden fühlten, desto intensiver ist die Trauer. So kann der Tod eines Geschwisters oder Elternteils sehr schmerzhaft sein. Der Tod eines Kindes oder der Verlust des Lebenspartners werden oft als ganz besonders traumatisch erlebt. Sie waren Teil unserer eigenen Identität, sie waren so sehr mit uns verbunden, dass mit ihrem Tod ein Teil von uns selbst stirbt.

Der kulturelle und soziale Hintergrund von Trauer

Trauer ist letztlich immer abhängig von dem spezifischen kulturellen Hintergrund und dem zeitlichen Kontext. Der Verlust eines Kindes im 21. Jahrhundert in Deutschland stellt dabei einen anderen kulturellen Kontext dar, als der Tod eines Kindes vor 300 Jahren. Wir leben heute in Mitteleuropa mit einem Lebensgefühl, das uns viel Stabilität und Sicherheit vermittelt.

Menschen gehen dabei davon aus, dass ihr individuelles Leben zu einem großen Teil sicher ist und dass drastische Ereignisse, die zum Tod führen, die seltene Ausnahme darstellen. Vor 300 Jahren war das anders. Nur rund 60% der Neugeborenen erreichten das sechste Lebensjahr, und auch für die Mutter selbst stellte die Geburt eine hochgefährliche Situation dar. Das Sterben vertrauter Menschen war unvermeidbarer Bestandteil des Lebens. Sicherlich erfuhren auch damals Menschen großen Schmerz. Doch der Tod war integraler Bestandteil der eigenen Lebenserfahrung und notgedrungen beanspruchte er ein höheres Ausmaß an Akzeptanz. Das Leben musste rasch weitergehen, es war nicht möglich allzu lange in Trauer zu verharren. Unser heutiger kultureller Hintergrund sieht ganz anders aus. Die Kindersterblichkeit ist seit Jahrzehnten auf einem sehr niedrigen Niveau. Wenn dann doch ein Kind stirbt, stellt dies immer eine Katastrophe dar. Auch der Tod des Lebenspartners zur Unzeit, herausgerissen aus einer zuvor scheinbar heilen Existenz, ist die Ausnahme und ein schrecklicher Verlust für die Hinterbliebenen. Nicht wenige zerbrechen daran.

Neben dem kulturellen Hintergrund spielt vor allem das soziale System, in dem sich der Verlust ereignet, eine wesentliche Rolle. Stirbt beispielsweise der Partner, so ist es von wesentlicher Bedeutung, wie das soziale Netzwerk des Hinterbliebenen aussieht. Gibt es überdauernde familiäre Bindungen, die den trauernden Menschen auffangen können? Ist er Teil einer größeren Gemeinde, die in der Lage ist, zu unterstützen und für ihn da zu sein? Gibt es darüber hinausgehende Hilfsangebote, wie Beratungsstellen, Trauergruppen oder Psychotherapeuten? Jeder Mensch in einer schweren Verlustsituation ist auf Hilfe von anderen angewiesen. In dem Maße, wie Unterstützungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, wird der Trauerprozess konstruktiver ablaufen können. Besonders hinderlich und schädlich sind indessen Einsamkeit und Isolation. Gerade ältere Menschen, die nach dem Verlust des Lebenspartners allein gelassen werden ohne jede Hilfe und Unterstützung von außen, drohen daran zugrunde zu gehen.

Der ganze Mensch trauert

Wir erleben Trauer in der ganzen Vielfalt unseres Menschseins: im Körper, in Gefühlen, in Gedanken und auch in unserem Verhalten. Alles, was uns im Leben begegnet, erfahren wir über unsere Sinne und damit letztlich auch über unseren Körper. Eine Verlustsituation führt zu verschiedenen neurophysiologischen Veränderungen innerhalb unseres Körpers und dies aktiviert das Stresssystem des Menschen. Der ganze Mensch wird von der Wucht des Verlusts getroffen und reagiert darauf. Fast alle Trauernden berichten über schwere Schlafstörungen, über Schmerzen, ständige Anspannung, Nervosität, Ruhelosigkeit, aber auch bleierne Müdigkeit. Viele Trauernde verlieren an Gewicht und vergessen buchstäblich zu essen.

Andere wiederum scheinen sich Kummerspeck zuzulegen und so ihre verletzte Seele irgendwie trösten zu wollen. Der Körper als Ganzes ist erschüttert und mit ihm alle Empfindungen. Es ist dabei keineswegs primär „Traurigkeit“, die die Menschen quält, sondern sie durchleben eine Vielzahl unterschiedlichster und manchmal auch widersprüchlicher Gefühle. Neben einer tiefen Verzweiflung erleben sie große Angst vor der Zukunft, tiefe Schuldgefühle, manchmal auch Wut auf den Verstorbenen oder die Ärzte, die ihn nicht retten konnten. Manche Menschen schämen sich, dass ihnen ein solch schweres Schicksal widerfährt und sie es nicht geschafft haben, den Verstorbenen am Leben zu halten. Ein besonders überwältigendes Gefühl ist eine tiefe Sehnsucht nach dem Verstorbenen, nach seiner physischen Gegenwart, die für immer verloren ist.

Diese Vielfalt an Gefühlen wird begleitet von schmerzlichen Gedanken und Vorstellungen. Im Zentrum steht immer wieder die Frage nach dem „Warum“. Viele Trauernde erleben Resignation sowie Hoffnungslosigkeit und blicken mit Pessimismus in die Zukunft. Alles erscheint so sinnlos. Wozu überhaupt noch weiterleben? Nicht wenige wünschen sich selbst tot zu sein, um auf diese Weise dem Verstorbenen wieder nahe sein zu können. In ihrem Verhalten sind Trauernde dabei ganz unterschiedlich.

Manche scheinen sehr gefasst, beinahe unnatürlich stark. Andere dagegen wirken bereits auf den ersten Blick in ihrer Mimik und Körpersprache schwer getroffen. Ihnen sieht man die Verzweiflung an und ihre Tränen sprechen laut von ihrem Verlust. Andere wiederum wirken eher apathisch, ziehen sich zurück und scheinen wenig ansprechbar.

Trauer ist eine Kraft

Bei alledem gilt: Trauer ist zunächst ein guter und positiver Prozess, eine Ressource, die den Menschen unterstützt, den schweren Verlust in sein Leben zu integrieren. Trauer ist somit grundsätzlich hilfreich und sogar notwendig, um zu lernen, ohne den anderen weiterzuleben. Viele Jahre ist man davon ausgegangen, dass Trauer in bestimmten Phasen abläuft. Auch wenn wir bei vielen Trauernden ähnliche Prozesse beobachten können, gelten Phasenmodelle heute trotzdem als nicht mehr zeitgemäß. Menschen trauern ganz einfach individuell. Auch über das Tempo der Trauer und das Ausmaß der Verzweiflung können keine allgemeingültigen Aussagen gemacht werden.

Allgemein lässt sich jedoch sagen, dass Trauer immer eine Anpassung beziehungsweise eine Neuorientierung in einem nun ganz anderen Leben ist als vorher. Dabei werden oft verschiedenste Stadien wiederholt durchlebt. So kann es sein, dass Menschen nach einer längeren Zeit scheinbarer Stabilisierung wieder in einen besonders schmerzhaften Prozess des Erinnerns eintreten, der beispielsweise durch Jahrestage ausgelöst wird. All dies ist normal und kein Zeichen für Stillstand. Trauer hat seinen ganz eigenen Rhythmus und in aller Regel lässt sich der individuelle Rhythmus der Trauer von außen nicht beschleunigen. Ganz wesentlich erscheint bei alledem allerdings, dass das „Loslassen“ des Verstorbenen heute innerhalb der Trauerarbeit nicht mehr das primäre Ziel ist.

Diese Vorstellung geht auf Sigmund Freud, den Begründer der Psychoanalyse, zurück, der in seinem Aufsatz über Trauer und Melancholie aus dem Jahr 1915 darlegte, dass das Ziel der Trauerarbeit eine vollständige emotionale Freiheit gegenüber dem Verstorbenen sein sollte. „Lass den Verstorbenen los und nutze Deine Energie für neue Beziehungen“, so könnte man sein Motto zusammenfassen. Dass dieser sehr theoretische Ansatz dem Erleben von trauernden Menschen so gar nicht entspricht, wissen Hinterbliebene aus eigener Erfahrung und Sigmund Freud selbst strafte sich Lügen, als er im Jahr 1929 seinem Freund Ludwig Binswanger mitteilte, wie groß noch immer seine eigene Trauer um die 1920 verstorbene Tochter Sophie ist. Neun Jahre nach deren Tod schrieb er: „...Man wird ungetröstet bleiben, nie einen Ersatz finden. Alles, was an die Stelle rückt, und wenn es sie auch ganz ausfüllen sollte, bleibt doch etwas anderes, und eigentlich ist es recht so. Es ist die einzige Art, die Liebe fortzusetzen, die man ja nicht aufgeben will.“

Es geht heutzutage innerhalb der Trauerforschung nicht mehr um die Frage des Loslassens, sondern vielmehr darum, wie es gelingen kann, dass der Verstorbene einen adäquaten Platz im Leben der Hinterbliebenen finden kann. Im Laufe der Zeit entwickeln viele Trauernde ihre persönlichen Rituale als Antwort auf den für sie so schweren Verlust. Ob dies der regelmäßige Besuch des Friedhofs oder die Grabpflege beinhaltet, eine Kerze für den Verstorbenen, die zu Hause brennt, oder das persönliche Zwiegespräch mit dem Verstorbenen: Hinterbliebene suchen die für sie passende Form, um die Verbundenheit mit dem Verstorbenen aktiv und bewusst zu pflegen.

Die Erfahrung von Verlust als „Normalität“

Im Jahr 2015 sind in Deutschland 925200 Menschen verstorben. Viele Millionen Menschen sind als direkte Angehörige von einem schweren Verlust getroffen. Jedoch muss dabei betont werden, dass es sich in den allermeisten Fällen um ein zwar schmerzhaftes, aber doch weitgehend „normales“ Lebensereignis handelt. Es ist unsere Aufgabe, Verlust und Trauer im Leben zu erfahren. Wir sollten beispielsweise irgendwann unsere eigenen Eltern bestatten. Tun wir dies nicht, dann heißt das, dass wir entweder keinen Kontakt mehr zu ihnen hatten, oder dass wir vor unseren Eltern sterben. Das wäre schlimm und die falsche Reihenfolge.

Den Tod der eigenen Eltern zu erleben ist somit ein fast notwendiges Lebensereignis und natürlich bedeutet dieser Verlust auch eine vorübergehende Destabilisierung. Die Angehörigen erleben Schmerz und Trauer und stehen unter Umständen eine Zeit lang neben sich. Allerdings erfolgt in den allermeisten Fällen eine relativ schnelle Regeneration. In den wenigsten Fällen bedarf es einer psychiatrischen oder psychotherapeutischen Behandlung. Es ist hier wichtig zu betonen, dass Trauer keine Krankheit ist, sondern ein grundsätzlich sinnvoller und hilfreicher Prozess. Die allermeisten Trauernden sind dabei in der Lage, den Verlust alleine oder mit Unterstützung von Familie und Freunden gut zu integrieren. Es sind also nur wenige Ausnahmefälle, wo der Verlust zu einem sehr schmerzhaften und lang anhaltenden Trauerprozess führt.

Existenzielle Verluste

In manchen Fällen jedoch wiegt der Verlust so schwer, dass ein Teil des trauernden Menschen mitstirbt. Dies geschieht beispielsweise bei einem unerwarteten Tod zur Unzeit (z. B. plötzlicher Herztod) oder auch bei besonders traumatischen Umständen des Todes (z. B. Unfälle). Fast immer gilt dies beim Tod eines Kindes jedweden Alters. Sehr schwere Trauerverläufe sehen wir dabei bei Eltern, die ihr einziges Kind verlieren und damit gleichzeitig ihre Rollen als Mutter und Vater. Ganz besonders schwer sind Trauerverläufe meist dann, wenn dem Tod eine Selbsttötung zugrunde liegt. Nach einem Suizid ist die Erschütterung der Hinterbliebenen extrem groß. Selbst wenn eine Person schon längere Zeit krank und depressiv war, so trifft einen der Suizid letztlich unvorbereitet. Die Hinterbliebenen haben häufig den Eindruck, versagt zu haben. Hätten sie nicht erkennen müssen, wie schlecht es dem anderen ging? Hätten sie es nicht verhindern können? Im Suizid ist immer auch der Eindruck, dass der Sterbende sich von uns abgewandt hat, dass er uns keine Chance mehr gegeben hat, ihm zu helfen. Suizid ist somit niemals ein Sterben im Einvernehmen, sondern es ist ein heimliches und verstecktes Sterben ohne Begleitung.

Die Hinterbliebenen blicken fassungslos auf das Geschehene und fürchten gleichzeitig die Stigmatisierung durch die Umwelt. „Muss in dieser Familie nicht seit Langem etwas schiefgelaufen sein? Müssen nicht alle versagt haben, dass so etwas passiert?“ Obwohl wir heute wissen, dass sich ein Suizid letztlich immer in jeder Familie ereignen kann und wir keinen wirklich sicheren Schutz davor finden, haben betroffene Familien große Furcht, in eine Ecke gestellt zu werden. Viele fühlen sich als Versager und fürchten sich zusätzlich vor dem Urteil der anderen. Dabei trifft die Angehörigen fast nie Schuld am Suizid und alle rationalen Erklärungen über Ursachen und Auslöser bleiben letztlich spekulativ.

Aus Interviews mit Menschen, die einen Suizidversuch knapp überlebten, wissen wir, dass sie ihren Angehörigen nicht wehtun wollten. Was die Menschen in den Suizid getrieben hat, war die völlige Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung, die absolute Überzeugung, keinerlei Chance mehr im Leben zu haben, die unerträgliche Qual und der unbedingte Wunsch, dem zu entkommen. Im Moment des Suizids ist der Mensch, der sich tötet, bereits weit fort von den Seinen. Er ist in diesem Augenblick nicht mehr der, als den wir ihn

kannten; er ist bereits in einer anderen Sphäre und scheint vom Tod wie magisch angezogen. Forscher nennen das „suizidale Einengung“ und ein Mensch, der so entschlossen zur Selbsttötung ist, kann mit guten Worten und Bitten durch andere oft nicht mehr erreicht werden. Solch schwere Verluste bedeuten nicht, dass nun einfach irgendein Teil unseres Lebens fort ist. Nein, es sind existenzielle Verluste, die unsere Welt als Ganzes zerstören.

Wer sein Kind oder seinen geliebten Partner durch Suizid verliert, kann niemals einfach so weitermachen, wie vorher. Es gibt keine Rückkehr in die Naivität des früheren Lebens. Alles ist nun anders. Selbst die Vergangenheit wird umgedeutet und neu sortiert. Wenn ein Elternteil oder ein Geschwister sich töten, zerreißt oft eine grundsätzliche Lebensgewissheit. In Fragmenten liegen die Teile des Lebens vor einem, nun scheinbar bedeutungslos, ohne Zusammenhang und ohne Richtung. Wer einen Suizid in seiner Familie erfährt, merkt rasch, dass sich damit auch die Beziehungen zu anderen Familienmitgliedern verändern. Der Partner ist nicht mehr der gleiche wie vorher. Die Beziehung der Überlebenden zueinander verändert sich. Selbst das Haus, in dem man gemeinsam wohnte, ist nicht mehr dasselbe. Die Freundschaften brechen ab oder wandeln sich. Ein existenzieller Verlust bedeutet also nicht einfach, „ein Ding“ weniger zu haben, sondern wer einen existenziellen Verlust erleidet, steht vor den Trümmern seines Lebens.

Was ist gute Trauer?

Natürlich gibt es nicht nur eine einzige Art guter Trauer. Zu unterschiedlich sind dafür die Bedürfnisse der Einzelnen. Trotzdem versuchen Menschen seit langer Zeit, zu definieren, was in der Trauer hilfreich und positiv sein könnte. Seit beinahe 40 Jahren befasst sich der amerikanische Trauerforscher William J. Worden mit dieser Frage und er hat unterschiedliche Traueraufgaben definiert, die er als hilfreich und wichtig im Trauerprozess ansieht.

1. Verlust als Realität akzeptieren

Gerade nach einem Suizid erleben die Angehörigen die Todesnachricht völlig unvorbereitet. Viele reagieren zunächst mit einer Schockreaktion, in der sie emotional distanziert wirken, ein Gefühl großer Unwirklichkeit haben und wie in Trance weiter funktionieren. „Das alles kann doch gar nicht wahr sein, es

ist unmöglich!“, das Geschehen prallt an ihnen ab. Sie sind nicht in der Lage es zu begreifen und wirken oft emotional gelähmt. Tatsächlich haben viele in diesem Augenblick eine große Hoffnung, dass sich alles als Irrtum oder Verwechslung erweist. Da ist der Wunsch, aus dem bösen Traum aufzuwachen und zu erfahren, dass alles ganz anders ist. Diese Abwehr des Begreifens und die Lähmung des Gefühls ist wahrscheinlich in der Frühphase der Trauer eine wichtige Schutzfunktion, die es den Angehörigen ermöglicht, kurzfristig weiter zu funktionieren. Es gibt nun ja auch so viel, was organisiert werden muss. Freunde und Verwandte müssen verständigt werden.

Der Verstorbene ist zu bestatten. Ein Pfarrer und ein Grab müssen gefunden werden. Gespräche mit dem Bestatter sind notwendig. Die Trauerfeier muss geplant werden und vieles mehr. Einige Menschen schaffen es sogar, diese Aufgaben beinahe gefasst abzuarbeiten, ohne dass ihnen die Realität des Widerfahrenen bewusst wird. Doch auch nach der Beisetzung kann dieser Zustand von emotionaler Betäubung und Irrationalität über viele Monate weiter bestehen. Erst ganz langsam und nach und nach wachsen Verständnis und Anerkennung der Realität. Als sehr hilfreich hat sich dafür erwiesen, wenn es eine Möglichkeit des Abschieds vom Körper des Verstorbenen gibt. Wer sich vom Leichnam verabschieden darf, wer ermutigt wird, die Totenwache zu halten, der begreift oft schneller, was passiert ist. In dem Maße, wie der Verlust die Seele erreicht, beginnt nun der Schmerz zu wachsen. „Ich weiß nun langsam, dass er nie wieder kommt, dass es endgültig ist, so endgültig, eben einfach nie wieder.“ Mit der Erfahrung des Verlustes und der Anerkennung seiner Realität kommt der Schmerz.

2. Trauerschmerz erfahren und durchleben

Die Wucht dieses Schmerzes kann riesig und zerstörerisch sein. Alles erinnert nun an den Verstorbenen und daran, dass er nicht mehr da ist. Es ist ganz egal, was man tut, überall begegnet einem die Tatsache: Er ist nicht mehr da. Auf der einen Seite ist der Mensch in einer ständigen Suchbewegung nach dem geliebten Menschen, auf der anderen Seite ist nun immer deutlicher, dass es niemals mehr möglich sein wird, ihn in die Arme zu schließen, ihn zu streicheln, zu riechen, zu hören und vieles mehr. In dieser Phase des Schmerzes erlebt der Trauernde unstillbare Sehnsucht, große Einsamkeit und tiefste Verzweiflung. Oft ist dies verbunden mit Gefühlen eigener Schuld und eigenen Versagens. Hätte man nicht mehr tun können? Warum nur, war man unaufmerksam, hat die Zeichen nicht erkennen wollen? Manchmal kommt es dabei

auch zu Wut auf den Verstorbenen, der einfach gegangen ist, einen allein gelassen hat, der nicht nur seines, sondern auch das Leben der anderen zerstört hat. Diese intensiven Gefühle können gleichzeitig und widersprüchlich sein. In dieser Phase sind die Hinterbliebenen oft besonders erschöpft und manche wäre am liebsten selbst tot und würden gerne Ruhe und Trost finden in der Wiedervereinigung mit dem Verstorbenen. Viele erfahrene Trauerbegleiter halten es für wichtig und sinnvoll, dass die Trauernden lernen, diesen Schmerz zuzulassen. Der Schmerz ist lange Zeit das wichtigste Verbindungsglied zum Verstorbenen, auch wenn die Trauernden ihm anfangs hilflos ausgeliefert sind und immer wieder davon überschwemmt werden, können sie doch mit der Zeit lernen, den eigenen Schmerz bewusster zu steuern.

Viele tun sich lange Zeit schwer damit, sich selbst schmerzfreie Zeiten zuzugestehen, sich abzulenken und zu verdrängen, denn sie erleben dies oft als eine Art von Untreue und Verrat am Verstorbenen. Hilfreich wäre hier, wenn die Trauernden lernen würden, mit sich selbst liebevoller umzugehen und eine temporäre Abwendung vom Schmerz zuzulassen. Den Schmerz spüren zu können, auch nach vielen Jahren noch, bleibt für die meisten Betroffenen wichtig, denn im Schmerz liegt auch Trost. Der Schmerz ist ein Zeichen der Liebe, er bedeutet weiterhin und überdauernd mit dem Verstorbenen verbunden zu sein. Für die Mitmenschen ist dies oft schwer zu begreifen und die Trauernden wirken auf sie selbstzerstörerisch. Nachbarn, Freunde und andere nahestehende Menschen würden sich freuen, wenn die Trauernden wieder zu einer „Normalität“ zurückkehren könnten. Es fällt ihnen schwer zu begreifen, dass es für diese existenziell verwundeten Menschen keine Normalität mehr gibt.

3. Anpassung an eine Umwelt, in der das Verlorene fehlt

Trotz des Verlustes müssen die Trauernden weiterleben. Die Welt bleibt nicht stehen nach dem Verlust. Im Gegenteil: alles geht weiterhin seinen Gang und wirkt so, als wäre nie etwas geschehen. Gespenstisch und fast zynisch wirkt das für die Trauernden. Der Himmel müsste einstürzen, die Erde müsste erben, aber stattdessen passiert nichts. Die Banalität des Lebens der anderen geht weiter. Die Trauernden selbst müssen eine schwierige und oft auch schmerzhaftige Anpassung an dieses Leben finden. Der geliebte Mensch ist nun nicht mehr da, aber die Welt da draußen nimmt nur kurzzeitig Rücksicht darauf. Im Rahmen dieser Traueraufgabe geht es darum, sich selbst in dieser Welt neu zu verorten. Wie lebe ich weiter? Wer sind nun meine Freunde?

Was hilft mir im Alltag? Wie bewältige ich zukünftig meine Arbeit? Was sind meine Werte? Wofür möchte ich leben? Der Trauernde muss zwangsläufig sein Leben ändern, um diese Anpassung erreichen zu können. Es erfordert manchmal auch harte Schnitte innerhalb des Lebens. Die Verabschiedung aus Freundschaften, die früher wichtig schienen, berufliche Veränderungen oder auch Ortswechsel können die Folge sein.

4. Dem Verlorenen einen neuen Platz geben

Gut bewältigte Trauerarbeit bedeutet nicht, dass der Verstorbene vergessen wird. Es geht vielmehr darum, die Beziehung zum Verstorbenen neu zu definieren. Wie kann der andere Teil meines Lebens bleiben? Wie kann ich seiner gedenken und dafür sorgen, dass meine Gefühle von Zugehörigkeit und Bindung auch zukünftig gelebt werden können? Was sind die Rituale, die mir dabei helfen können? Und wie kann ich all das in mein tägliches Leben integrieren? Es wäre schön, wenn mit der Zeit das Erinnern und Denken an den Verstorbenen nicht immer nur mit Schmerz verbunden wäre, sondern der Verstorbene zu einer Kraftquelle für das eigene Leben werden könnte. Idealerweise würde dies bedeuten zu akzeptieren, dass das Geschehene geschehen ist.

Manchen gelingt es, sich zu versöhnen mit dem Schicksal, ein Einverständnis zu finden, dass der andere nun nicht mehr da ist. Dies bedeutet nicht, alle Sehnsucht fahren zu lassen, keinen Schmerz mehr zu spüren. Im Gegenteil gibt es gerade zu Weihnachten oder Jahrestagen (Geburtstag oder Todestag) immer wieder viel schmerzhaftes Erinnern und Vermissen. Diese vier Traueraufgaben lassen sich nicht linear abarbeiten. Immer wieder wird mal die eine, mal die andere Aufgabe stärker im Vordergrund stehen und einen immer wieder begleiten. Mal gibt es Phasen, wo die Betrachtung der Vergangenheit, die Würdigung des Verstorbenen und die Erinnerung all des Geschehenen im Vordergrund steht, dann wieder rücken die Suche und der Blickwinkel nach vorne in den Mittelpunkt. Wie weiterleben? Wohin das eigene Leben ausrichten? Wie es gestalten? Auch Angehörige nach Suizid brauchen nach dem Verlust dafür nicht zwangsläufig psychotherapeutische Hilfe oder einen geschulten Trauerbegleiter.

Trotzdem zeigt sich in vielen Fällen, dass ein zugewandtes und geduldiges Gegenüber sehr hilfreich ist, vor allem, wenn man dem Trauernden seinen eigenen Rhythmus lässt, ihn nicht drängt und ihm die Zeit gibt, und seien es

auch Jahre, sich im nun veränderten Leben wiederzufinden. Es tut Trauern den gut, den eigenen Schmerz leben und zeigen zu dürfen, aber ebenso wichtig scheint es, dass sie mit der Zeit lernen, sich der Wucht des Schmerzes auch immer wieder zu entziehen. Wir Menschen dürfen uns auch zurückziehen. Vergessen und verdrängen zu können ist auch eine große Gnade, und von Zeit zu Zeit ist es buchstäblich überlebenswichtig, dass wir es schaffen, zwischendurch auch immer wieder das Geschehene beiseite zu schieben. Angehörige nach Suizid sollten auch darin unterstützt werden, sich wieder dem Leben zuzuwenden. Dafür müssen sie lernen, zu sich selbst freundlich zu sein, sich selbst wertzuschätzen und manchmal müssen sie sich selbst geradezu einen Tritt geben und sich sagen: „Das darf ich. Ich habe das verdient. Ich bin es mir wert.“

Trauern Männer anders als Frauen?

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen finden sich sehr viele Gemeinsamkeiten in der Trauer von Männern und Frauen. Und in vielen Fällen schaffen es männliche und weibliche Familienmitglieder, wichtige Bereiche ihrer Trauer miteinander zu teilen, sich gegenseitig zu unterstützen und Verständnis für die Position des jeweils anderen aufzubringen. Auf der anderen Seite muss jedoch auch betont werden, dass die Trauer von Männern weiterhin insgesamt ein relativ neues und weniger gut erforschtes Gebiet darstellt. Insgesamt zeigt sich, dass Frauen wesentlich häufiger Unterstützung in Gruppen suchen und im Bedarfsfall auch psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen, während Männer dies nur im seltenen Ausnahmefall tun. Auch in meiner Praxis, die einen Schwerpunkt auf der Begleitung von komplexen Trauerprozessen hat, sind 90% dieser Klienten weiblich. Diejenigen Männer, die trotzdem kommen, sind wiederum nicht unbedingt repräsentativ für die Gesamtheit trauernder Männer. Also stellt sich die grundsätzliche Frage: Wie leben Männer ihre Trauer?

Der Mensch als Geschöpf der Evolution

Die Entwicklung des Menschen (*Homo sapiens*) reicht rund 200.000 Jahre zurück. Dabei steht der Mensch in einer Jahrtausenden dauernden Entwicklung verschiedener „Hominiden“ (Menschenaffen), die sich vor langer Zeit von unseren tierischen Vorfahren abgespalten haben. Dabei geht man heute davon

aus, dass Männer und Frauen im Laufe dieser hunderttausende von Jahren dauernden Entwicklungsgeschichte ganz verschiedene Fähigkeiten haben mussten, um optimal für das Überleben der Art sorgen zu können. Innerhalb der Evolutionsbiologie ist man der Auffassung, dass diese Unterschiede über Selektion allmählich geformt wurden und in den Genen verankert sind. In der Zeit der Jäger- und Sammlerkulturen, die einen Großteil der gesamten menschlichen Entwicklung umfasst, dürften Männer und Frauen sehr unterschiedliche Aufgaben innerhalb ihrer Familienverbände und Sippen gehabt haben. Man geht heute davon aus, dass Frauen in erheblichem Ausmaß für die sozialen Bindungen innerhalb der Sippen verantwortlich waren. Sie gelten als die Hüterinnen des Feuers und seit den Anfängen der Menschheit als die Sozialarbeiterinnen der Familie. Das Wahrnehmen anderer und derer Gefühle sowie das Teilen und Mitteilen ist ihnen wohl bereits genetisch in die Wiege gelegt. Männern fällt bei alledem eine andere Funktion zu.

Diese umfasst insbesondere die Verteidigung des Stammes sowie die Jagd. Insofern könnte man sagen, dass sich Männer stärker über Ergebnisse definieren und in diesem Maße Beziehungen immer dann als notwendig sehen, wenn es um die Erreichung eines Ergebnisses (z. B. Beute) geht, oder darum, eine gemeinsame Aktivität (z. B. Verteidigung des Stammes) auszuüben. Das Reden über Beziehungen ist in alledem nicht wichtig, sondern im Gegenteil: Man könnte aus biologischer Sicht argumentieren, dass es für unsere männlichen Vorfahren wichtig war, angesichts von Kampf und Jagd schweigen zu können, hart gegen sich selbst zu sein, um in stiller Kameradschaft ein Ziel zu erreichen. Inwieweit wir tatsächlich genetisch in dieser Art und Weise geprägt sind, ist umstritten, trotzdem lässt sich auch in unserer modernen Gesellschaft feststellen, dass Männer und Frauen meist noch immer grundsätzlich unterschiedliche Rollen innehaben.

So gilt weiterhin in vielen Fällen, dass Männer lange und hart arbeiten, während die Mütter beruflich kürzertreten und vor allem für Kinder und Familie sorgen. Väter sind öfter abwesend, während Frauen die Organisatoren und Managerinnen des Familienlebens sind. Sie kümmern sich weit mehr um Nahrungsbeschaffung und deren Zubereitung, Kleidung, Wohnlichkeit, Gefühle sowie Sorgen der Kinder, Elternabend, Kindergeburtstage, Weihnachtsgeschenke, Pflege von Sozialkontakten usw. So ganz abwegig scheint das steinzeitliche Klischee nicht zu sein: Der Vater versorgt die Pferde (das Auto) und geht jagen (Geld verdienen). Er bringt dann die Beute nach Hause und die Frau bereitet

sie zu. Auffällig ist, dass auch in der Verlustsituation und in der Trauer diese grundsätzlichen sozialen Rollen erhalten bleiben. Auch in der Trauer bleiben die Frauen die Managerinnen der Familie. Stirbt ein Familienmitglied, dann fällt damit die Organisation der Trauer den Frauen zu: Genauso wie früher plant nun die Mutter, sie organisiert und sorgt auch noch für die Verstorbenen.

Bei Männern hingegen lässt sich beobachten, dass sie nach schweren Verlustserlebnissen sogar vermehrt das Haus verlassen, besonders viel arbeiten und mit hoher Intensität der Rolle des Versorgers nachgehen.

Damit entzieht sich der Mann ein Stück weit der familiären Trauer und auch dem Blick der Frau und nicht selten führt dies zu einem Gefühl der Enttäuschung und des Alleingelassenseins. Dies heißt nicht, dass Männer nicht trauern würden, aber möglicherweise zeigt sich diese Trauer nach außen nicht in der gleichen Art wie bei Frauen. Gerade die Fähigkeit, weiterhin arbeiten zu können und die Familie materiell zu versorgen, scheint für Männer eine große und wichtige Rolle bei der Bewältigung des Verlustes zu spielen. Seine Rolle im direkten Umgang mit dem Verlust und in Bezug auf die Entwicklung von Ritualen für den Verstorbenen wirkt dagegen oft passiv; er fügt sich, nimmt auch teil, scheint hier aber weit weniger Verantwortung zu übernehmen als seine Partnerin.

Die Frauen dagegen zeigen in der Trauer eine weit höhere Bereitschaft, über ihre Gefühle zu sprechen und mit anderen zu teilen, was sich bei ihnen ereignet. Während Männer sich oft zurückziehen und nach außen kaum ihre Empfindungen preisgeben wollen, sprechen Frauen häufiger über den Verstorbenen. Sie besuchen Selbsthilfegruppen oder Paartherapien, sie entwickeln sichtbare Rituale und zeigen eine große Aktivität bei der Planung der Jahrestage oder auch bei der Gestaltung des Grabes und der Grabpflege.

Die meisten Frauen wünschen sich dabei, ihre Trauer mit ihrem Partner teilen zu können und mit ihm im Austausch zu stehen. Viele Männer fühlen sich davon überfordert und neigen dazu, sich zurückzuziehen. Es fällt ihnen schwer, über ihre Gefühle zu sprechen. Nach außen hin versuchen sie weiter zu funktionieren und sich ihre Verwundung nicht allzu sehr ansehen zu lassen. Frauen dagegen wirken auch nach außen hin schwerst verwundet und manchmal auch völlig perspektivlos angesichts ihres schweren Verlustes.

Wann ist ein Mann ein Mann?

Männer nehmen in den Arm	müssen durch jede Wand,
Männer geben Geborgenheit	müssen immer weiter
Männer weinen heimlich	
Männer brauchen viel Zärtlichkeit	Männer haben's schwer, nehmen's leicht
	Außen hart und innen ganz weich
Männer sind so verletzlich	Werden als Kind schon auf Mann geeicht
Männer sind auf dieser Welt	
einfach unersätzlich	Wann ist ein Mann ein Mann
Männer kaufen Frauen	Männer führen Kriege
Männer stehn ständig unter Strom	Männer sind schon als Baby blau
Männer baggern wie blöde	Männer rauchen Pfeife
Männer lügen am Telefon	Männer sind furchtbar schlaue
	Männer bauen Raketen
Männer sind allzeit bereit	Männer machen alles ganz genau
Männer bestechen durch ihr Geld	Männer kriegen keine Kinder
und ihre Lässigkeit	Männer kriegen dünnes Haar
	Männer sind auch Menschen
Männer haben's schwer, nehmen's leicht	Männer sind etwas sonderbar
Außen hart und innen ganz weich	
Werden als Kind schon auf Mann geeicht	Männer sind so verletzlich
	Männer sind auf dieser Welt
Wann ist ein Mann ein Mann	einfach unersätzlich
Männer haben Muskeln	Männer haben's schwer, nehmen's leicht
Männer sind furchtbar stark	Außen hart und innen ganz weich
Männer können alles	Werden als Kind schon auf Mann geeicht
Männer kriegen 'n Herzinfarkt	
Männer sind einsame Streiter	Wann ist ein Mann ein Mann

(H. Grönemeyer, 1984)

Tatsächlich beschreibt dieser Song von Herbert Grönemeyer in eindrucksvoller Weise, welcher Druck im Laufe seiner Sozialisation auf dem Mann lastet. Früh lernen schon kleine Jungs, nach außen keine emotionale Schwäche zu zeigen. Männer weinen nicht, und wenn, dann nur kurz. Diese Forderung geht dabei keineswegs primär von den Familien oder Eltern aus, sondern wir sehen innerhalb unserer Gesellschaft einen starken Sozialisationsdruck durch gegenseitige Erziehung. Kleine Jungs lernen von kleinen Jungs, und kleine Jungs lernen von größeren Jungs, und dabei wird schnell deutlich: Männer sollten stark sein und Gefühle der Schwäche über einen längeren Zeitraum sind dabei inakzeptabel. Männer orientieren sich sehr an ihrem Rang innerhalb der Gruppe, und dieser scheint nicht zuletzt davon abhängig zu sein, wie viel Konstanz und Stabilität sie zeigen können. Allzu starke, nach außen gezeigte Emotion, gar Traurigkeit, Tränen, Schuldgefühle oder Scham würden dem völlig entgegenstehen. Wer sich so zeigt gilt nicht als verlässlich oder gar führungsstark. Deutliche Emotionen über längere Zeit nach außen zu zeigen scheint da gefährlich. Es löst Angst aus, Angst vor Kontrollverlust, Angst, die eigene Position zu verlieren, Angst vor der Bewertung durch andere. Also versuchen Männer auch in Situationen der emotionalen Verwundung auf rationale Lösungen zurückzugreifen. Irgendeine Lösung muss sich doch finden! Doch Trauer – und erst recht Trauer nach einem Suizid! – entzieht sich in weiten Teilen einer rationalen Problemlösung.

Muster männlicher Trauer

Auch Männer werden von einem Verlust schwer erschüttert und trauern, aber sie zeigen es eben viel weniger nach außen und ziehen sich stärker zurück. Sie machen in der Regel mehr mit sich allein aus. Sie sprechen weder mit ihren Freunden noch mit ihren Partnerinnen gerne über eigene Gefühle und entwickeln eher heimliche Rituale. Es gibt nicht wenige Männer, für die der wichtigste Ort der Trauer das eigene Auto ist. Dort fühlen sie sich unbeobachtet und frei. Dann wird die Musik gehört, die in Verbindung mit dem Verstorbenen steht, und viele weinen und lassen ihren Gefühlen freien Lauf. Das schmerzt, aber es tut auch gut und befreit. Bei der Firma angekommen wird geschnäuzt, geräuspert, und die Seele in Form gebracht. Der Mann steigt aus dem Wagen und begibt er sich wieder in seine scheinbar stabile Haltung aus Konstanz und Stabilität. Nun ist ihm wieder kaum anzusehen, was ihm Schreckliches widerfahren ist. Im Gegenteil, er scheint einfach weiter zu funktionieren.

Und tatsächlich gibt es viele trauernde Männer, die froh um ihre Arbeit sind. Die Arbeit ist eine Insel relativer Schmerzarmut. Hier kann man weiterhin etwas tun, was man schon immer getan hat, ohne dauernd von rasender Sehnsucht gequält zu werden. Hier ist es auch leichter möglich zu verdrängen. Männer bekennen sich auch häufiger dazu, dass es für sie wichtig ist, zwischendurch zu verdrängen und an ganz andere Dinge zu denken. Nach außen wirkt das manchmal übermäßig stark und fast ein wenig gefühllos. Wie kann ein Mann nach dem Tod einer geliebten Person im Kreise seiner Kollegen seiner Projektarbeit nachgehen, als sei nichts gewesen? Vorsicht vor Verurteilung! Ich persönlich halte dies für eine bedeutsame Ressource und einen absolut legitimen Bewältigungsmechanismus. Schwere Verluste sind so tief greifend, dass es hilfreich ist, wenn es, mit welcher Strategie auch immer, gelingt, sich zwischenzeitlich aus dem Prozess völliger Hilflosigkeit und rasenden Schmerzes herauszunehmen. Natürlich ist das Verdrängen, aber wir Menschen müssen immer wieder verdrängen, um überhaupt überlebensfähig zu sein.

Neben der Arbeit gibt es noch manch weitere, typisch männliche Bewältigungsstrategie. Dazu gehört beispielsweise Sport und die Verausgabung und Erschöpfung des eigenen Körpers. Vielen Männern tut es gut, bis zur Schmerzgrenze und darüber hinaus zu joggen, Rad zu fahren oder sich sonst wie abzuarbeiten, um dem Verlustschmerz irgendetwas entgegenzusetzen. Auch dies kann hilfreich sein. Arbeit und Sport erscheinen mir insgesamt durchaus konstruktive Mechanismen der Trauerarbeit im Vergleich zur Tendenz, sich in Alkohol zu flüchten. Alkohol betäubt, er lässt alles unschärfer erscheinen und nimmt die Schwere. Allerdings folgt der Betäubung der Kater und Alkohol ist als Strategie der Trauerbewältigung grundsätzlich problematisch. Menschen, die in der Trauer vermehrt Alkohol trinken, sind in großer Gefahr, dass ihr Konsum außer Kontrolle gerät.

Natürlich finden sich auch Männer, bei denen das Erleben und Verhalten in der Trauer ganz anders ist und die weit mehr einem „weiblichen Muster“ entsprechen. Genauso finden wir zahlreiche Frauen, die nach einem schweren Verlusterlebnis ganz bewusst an ihrer Arbeit festgehalten haben und für sich dadurch Struktur und Halt suchen. Trotzdem zeigt sich insgesamt eine Verschiedenheit zwischen den Geschlechtern. Wie viel davon letztlich ein biologisches Erbe oder was Ergebnis von Erziehung innerhalb unserer Gesellschaft ist, spielt dabei keine wichtige Rolle. Tatsache ist, dass Männer offensichtlich oft anders trauern als Frauen und in ihrer Trauer andere Bedürfnisse haben.

Die Folgen für die Partnerschaft

Häufig fühlen sich die Frauen in der Trauer allein gelassen. Meist ist das nicht unmittelbar im Augenblick der akuten Verlustsituation nach dem Tod des geliebten Menschen der Fall, sondern zeichnet sich mit zunehmender Dauer des Trauerprozesses deutlich ab. Manche Frauen haben dann das Gefühl, ihr Mann sei gar nicht berührt vom Tod des eigenen Kindes. Andererseits fühlen sich sehr viele Männer überfordert, denn sie wissen nicht, wie sie es ihren Frauen recht machen können. Sie sehen, wie sehr ihre Partnerinnen leiden, sie spüren ihre Verzweiflung, sehen ihre Tränen und fühlen sich hilflos und schlecht, weil sie keinen Trost geben können. Für viele ist es eine Überforderung, immer wieder in diese Situation zu geraten, wo sie den Eindruck haben, dass ihre Frau unter der Last des Schmerzes völlig zusammenbricht. Am liebsten würden sie dies wegnehmen, unterdrücken oder in irgendeiner Art und Weise vermeiden können. Wenn Monate nach dem Verlust Frauen immer deutlicher in eine Phase schlimmsten Schmerzes geraten, während die

- „...du lebst einfach weiter, als sei nichts geschehen!“
- „...nie erwähnst du ihn, als sei er niemals dagewesen!“
- „...du weinst nie, als würde es dir nichts ausmachen...“
- „...nein, ich werde ganz sicher nicht mitkommen zum Grillen.“
- „...Wie hältst du das nur aus, mit anderen über Fußball zu sprechen?“
- „...warum soll ich das mit dem Grabstein entscheiden?
War er denn nicht auch dein Sohn?“
- „...wie sollen wir seinen Geburtstag gestalten? Du schweigst nur...“
- „...nie kommst du mit zum Grab? Vermisst du ihn nicht?“
- „...ich halte es einfach nicht mehr aus, immer nur dein verheultes Gesicht zu sehen“
- „...du rennst nur noch zum Friedhof und gehst in deine Gruppen“.
- „... du tust so, als sei ich Schuld an seinem Tod!“
- „...merkst du nicht, wie du dich, mich und die Familie zerstörst?“
- „...es muss doch irgendwie weitergehen! Wir können doch nicht die Welt anhalten!“
- „...der Friedhof tut mir nicht gut und ich weiß nicht was du dort täglich suchst!“

Männer sich scheinbar distanziert und wortkarg in sich selbst und die Arbeit zurückziehen, kann es passieren, dass sich das Paar verliert. Es gibt dann keine gemeinsamen Gespräche mehr und auch keine gemeinsame Sprache bezüglich der Trauer.

Dabei geht es hier gar nicht nur um das gesprochene Wort, sondern auch um gemeinsame stille Rituale, wie den gemeinsamen Besuch des Grabes oder die entzündete Kerze vor dem Bildnis des Verstorbenen. Es ist so wichtig, gemeinsame Übereinkünfte für die Gestaltung von Geburtstag, Todestag oder anderer Jahrestage zu finden. Dies scheint fast Voraussetzung, um miteinander der Herausforderung der Trauer begegnen zu können. Vielen Paaren gelingt dies und sie scheinen durch ihre gemeinsame Trauer noch mehr zu wachsen in ihrer gegenseitigen Verbindung und Liebe. Für andere Paare jedoch wird die Trauersituation zu einer immer größer werdenden Belastung.

Es gibt ständig gegenseitige Enttäuschungen, Missverständnisse und letztlich scheint der Weg geebnet zu einer tiefen Verbitterung. Das Fehlen einer gemeinsamen Sprache in der Trauer kann zu einer umfassenden Sprachlosigkeit führen. Keine gemeinsame Trauer, keine gemeinsamen Aktivitäten, keine Freundlichkeit, keine Zärtlichkeit. Männer würden sich manchmal auch in ihrer Trauer Trost in der Sexualität wünschen. Für viele Frauen scheint dies unmöglich und auch hier kann es dann zu gegenseitiger Frustration, Enttäuschung und dem Gefühl von Zurückweisung kommen. Was bleibt, sind Vorwürfe, Schuldzuweisungen, Rückzug, Vereinsamung, letztlich Zerstörung der gemeinsamen Grundlagen. Tatsächlich gibt es Paare, die dieser schweren Herausforderung nicht gewachsen sind und sich im Laufe des Trauerprozesses trennen. Sie schaffen es nicht, zu einem Miteinander zu gelangen, sondern bleiben auf der Ebene gegenseitiger Vorwürfe.

Voraussetzung für gemeinsame Trauer: Akzeptanz

Letztlich trauert jeder Mensch anders und jeder Mensch hat das Recht, in seiner ganz eigenen Art und Weise zu trauern. Jeder hat das Recht, sich abzulenken, zu verdrängen oder auch sich ganz dem Schmerz zuzuwenden und hinzugeben. Letztlich muss jeder seine eigene persönliche Art finden, mit Trauer umzugehen. Meiner Erfahrung nach liegt der bestmögliche Umgang mit dem anderen darin, ihn bedingungslos zu respektieren. D. h., in gleicher

Weise zu respektieren, wenn sich jemand radikal ins Zentrum des Schmerzes wirft, wie denjenigen, der sich bewusst vom Schmerz abwendet. Akzeptanz erfordert dabei den bewussten Verzicht auf Beurteilung und Verurteilung. Wenn wir uns selbst fragen, wie wir damit umgehen, und ob wir in der Lage sind, dem anderen tatsächlich so respektvoll zu begegnen, dann wird deutlich, dass dies wirklich eine große und herausfordernde Aufgabe ist. Menschen lernen nach einem Verlust, dass in jeder Trauer Einsamkeit liegt, dass ein Teil von uns allein getragen werden muss, ohne dass der andere uns helfen kann.

Manchmal versucht sich einer an den anderen zu klammern, um von der Wucht des Verlustschmerzes nicht völlig erdrückt zu werden, manchmal sind dies verzweifelte Männer, die sich an ihre stark wirkenden Frauen hängen, manchmal ist es auch umgekehrt. Aber ein Ertrinkender kann einen anderen Ertrinkenden nicht retten. Jeder muss – bei aller gegenseitiger Fürsorge und Respekt – letztlich die Verantwortung für sich selbst übernehmen. All das erfordert Kraft, Geduld und vor allem auch immer wieder gegenseitiges Verzeihen. Denn natürlich sind Menschen in der Trauer dünnhäutig, reizbar, es mangelt ihnen manchmal an Feingefühl und Geduld, sie sind angeschlagen (schlafen kaum noch) und viele haben für sich selbst den Eindruck, ihre Mitte verloren zu haben. In solch einer Situation kommt es immer wieder dazu, dass man nicht gut miteinander umgeht. Zwangsläufig kommt es zu Missverständnissen und gegenseitigen Verletzungen. Das allein ist nicht schlimm.

Wichtig ist aber hier unsere Fähigkeit, wieder aufeinander zuzugehen, uns gegenseitig zu verzeihen und nach einem gemeinsamen Weg Ausschau zu halten. Denn neben der individuellen Art des Einzelnen, mit dem Verlust umzugehen, brauchen Menschen einen gemeinsamen Raum der Trauer.

Manchmal kann dieser gemeinsame Raum auch innerhalb einer Religion sein, im Glauben an einen gemeinsamen Gott und die dort angebotenen tröstenden Rituale. Oft aber müssen Mann und Frau auch lernen, diesen gemeinsamen Raum der Trauer zu finden, zu erforschen und zu gestalten: Wie gedenken wir unseres verstorbenen Kindes? Wo finden wir Anknüpfungspunkte für Gemeinsamkeit? Welche Handlungen, Rituale und Gespräche können uns gelingen? Vieles wird sich erst nach und nach zeigen und wer den Mut aufbringt, Verschiedenes auszuprobieren, wird für sich belohnt werden.

Ich kenne beispielsweise Familien und Paare, bei denen ein wichtiger Schritt auf dem gemeinsamen Trauerweg darin bestand, mit Hilfe eines Steinmetzes den Grabstein für das verstorbene Kind zu gestalten. Da hämmerten Mann und Frau gemeinsam auf den Stein ein, um ihrem Sohn ein Andenken zu setzen. In diesem geteilten Handeln liegt viel Gutes und es scheint mir eine große Geste der Verbundenheit zwischen den Partnern, aber auch zum Verstorbenen.

Wenn es uns gelingt, auf Schuldzuweisungen zu verzichten, haben Paare auch in schwerer Trauer die Möglichkeit zu wachsen und kraftvoller zu werden. Wie immer in Partnerschaften müssen sie dabei in der Lage sein, Kompromisse zu schließen. Es ist ein weitverbreiteter Irrtum, dass ein Kompromiss sich zwangsläufig in der Mitte von zwei Positionen befindet. Tatsächlich bedeutet Kompromiss lediglich, dass beide in der Lage sind, sich darauf einzulassen, etwas mitzutragen und sei es auch im Einzelfall ganz die Position des anderen. Wenn der eine am Jahrestag zu Hause bleiben und der andere auf eine griechische Insel fliegen will, dann besteht der Kompromiss nicht darin, nach Österreich zu fahren.

Der bestmögliche Kompromiss besteht in diesem speziellen Fall möglicherweise darin, zu Hause zu bleiben oder eben doch weit fortzufahren. Jeder hat unterschiedliche Voraussetzungen. Jeder hält unterschiedlich viel aus und doch sollte jeder versuchen, sich so gut zu bewegen, wie er kann. Dabei gilt es aber auch immer, die eigenen Grenzen zu respektieren und sich nicht selbst zu verletzen. Die entscheidende Frage lautet: Kann ich auf den anderen zugehen, ohne mir selbst Unrecht zu tun? In ganz vielen Fällen ist dies möglich, manchmal auch nicht. Das ist nicht schlimm, denn, wie bereits oben mehrmals gesagt: Es gibt Teile der Trauer, die wir ganz allein tragen müssen.

Perspektiven

Nach einem schweren Verlust und ganz besonders nach dem Suizid eines geliebten Menschen werden wir dünnhäutig, sind über die Maßen verletzlich und begegnen der Welt in einem absoluten Grenzbereich. Manchmal kann der Eindruck entstehen, dass es nun besonders wichtig ist, all das noch Verbleibende gut zusammenzuhalten. Tatsächlich verhält es sich aber oft genau

gegenteilig: Wer verloren hat, muss oft bereit sein, noch mehr zu verlieren. Nur dann ist weitere Entwicklung möglich.

Es ist unsinnig, so zu tun, als könnten wir unbeschadet weitermachen, sondern mit dem Verlust verlieren wir auch einen erheblichen Teil unseres restlichen Lebens, letztlich auch einen Teil unseres Partners. Nie wieder wird er sein, wie er vorher war, auch die Partnerschaft kann nie mehr die gleiche sein wie vorher. Nur wenn wir bereit sind, das zu akzeptieren, ist Wachstum und Zukunft zwischen den Partnern möglich.

Gerade wenn das Verlorene ein zentraler Bestandteil des eigenen Lebens war, gilt es nun umso mehr, eine neue gemeinsame Identität zu finden. Wer bin ich? Wer kann ich noch sein? Wer bist Du? Was kannst Du noch sein? Und wer sind wir? Nicht jede Partnerschaft wird überleben und Trennung kann manchmal der beste Weg sein. Trotzdem gibt es viele Möglichkeiten, mit dieser Herausforderung umzugehen und eine gemeinsame Sprache in der Trauer zu finden. Aber nur wer bereit ist, sich zu bewegen, wird fündig werden.



Autor

Dr. David Althaus (Jahrgang 1965), Dr. hum. biol., ist Diplom-Psychologe und niedergelassener Psychotherapeut in Dachau bei München. Er ist Mitbegründer und Vorstandsmitglied des Deutschen Bündnisses Depression e.V. sowie Mitglied im Beirat des Bundesverbandes Verwaister Eltern und trauernder Geschwister e.V. (VEID). Seit vielen Jahren begleitet er Menschen nach schweren Verlusterlebnissen in seiner Praxis. Bei den Verwaisten Eltern München bietet er zusammen mit Freya von Stülpnagel Trauerseminare für betroffene Eltern an.

AGUS – Selbsthilfe nach Suizid

Pro Jahr nehmen sich in Deutschland knapp über 10.000 Menschen das Leben. Zurück bleiben Partner, Kinder, Eltern, Geschwister, Verwandte und Freunde, die oft das Gefühl haben, völlig allein mit diesem Schicksal zu sein.

In dieser schweren Phase ihres Lebens gibt AGUS diesen Menschen Halt und Orientierung.

AGUS steht für „Angehörige um Suizid“ und wurde als Verein 1995 gegründet. Die Initiatorin war Emmy Meixner-Wülker. 1963 nahm sich ihr Mann das Leben. In dieser Zeit, in der das Thema Suizid noch viel stärker mit Stigma und Tabu verbunden war, wollte sie Betroffenen helfen und sie herausholen aus ihrer Trauer und dem Gefühl allein zu sein. 1990 gründete sie nach vielen intensiven Vorarbeiten die bundesweit erste Selbsthilfegruppe in Bayreuth.

Heute gibt es über 60 AGUS-Selbsthilfegruppen in Deutschland: von Greifswald bis Kempten und von Aachen bis Dresden. Diese Gruppen sind der wichtigste Teil der Arbeit des Vereins.

Neben dieser gemeinschaftlichen Selbsthilfe in den Gruppen bietet AGUS für Betroffene noch folgende Möglichkeiten an:

- Im Internetforum der Homepage (www.agus-selbsthilfe.de) besteht rund um die Uhr die Möglichkeit des Austauschs. Es ist ein geschützter Raum, zu dem nur Betroffene Zutritt haben. Dort gibt es verschiedene Themengruppen wie z. B. „Verlust des Geschwisters durch Suizid.“
- In kostenlosen Unterlagen wie z. B. Faltblättern zur Trauer nach Suizid oder den AGUS-Rundbriefen erhalten Suizidtrauernde erste wichtige Informationen.
- Die Themenbroschüren greifen Fragestellungen auf, die sich Betroffene immer wieder stellen: „Trauer nach Suizid bei Kinder und Jugendlichen“ oder „Hört das denn nie auf? Trauer nach Suizid und Zeit.“
- Um das Thema Suizid weiter aus dem Tabubereich zu bringen und Menschen für die Situation von Hinterbliebenen zu sensibilisieren, wurde die Wanderausstellung geschaffen: Informationen zu Suizid, Besonderheiten der Suizidtrauer und Trauer-Hilfen sind die drei großen Teile dieser Ausstellung.

- Als Ergänzung zu den Selbsthilfegruppen bietet AGUS Wochenendseminare für Suizidtrauernde an. Unter dem Titel „Vertrauen wagen!“ finden unter der Leitung von ausgebildeten Trauerbegleiterinnen und Trauerbegleitern Seminare für betroffene Eltern, Geschwister, Partner und Kinder statt. Dieses Angebot wird permanent weiterentwickelt, so dass es nun auch Kreativ- bzw. Wanderwochenenden und Seminare „Von Mann zu Mann“ gibt.
- Die jährlich stattfindende AGUS-Jahrestagung ist die zentrale Veranstaltung für Suizidtrauernde, zu der ca. 200 Teilnehmende aus ganz Deutschland anreisen. In einem Betroffenenvortrag und moderierten Kleingruppen geht es zum einen um den Austausch über die jeweilige Trauersituation. Zum anderen vermittelt ein Fachvortrag stets Wissen zu Krisenbewältigung und Trauerverläufen. Beides dient der Trauerbewältigung. Parallel dazu finden unter den Titeln „Young Survivor Kids“ und „Young Survivors“ Seminare für Kinder von acht bis zwölf und dreizehn bis achtzehn Jahren statt.

AGUS kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten, das Thema Suizid in die Öffentlichkeit zu tragen. In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe finden Betroffene die Kraft, über ihre Situation zu sprechen und sie lernen, mit dem Verlust zu leben. Sie werden zu Experten ihrer eigenen Situation.

Um dies und viele andere Maßnahmen zum Wohl der Betroffenen umzusetzen, ist AGUS auf Spenden angewiesen.

Spendenkonto: AGUS e.V. Bayreuth
Sparkasse Oberpfalz Nord
IBAN: DE61 7535 0000 0000 0090 50
BIC: BYLADEM1WEN

AGUS-Broschüren

1. Trauer nach Suizid – bei Kindern und Jugendlichen

Was sage ich Kindern und jungen Menschen? Für Erwachsene, um mit Kindern und Jugendlichen über den Suizid eines Angehörigen zu sprechen.
Autorin: Chris Paul, 32 Seiten

2. Erklärungsmodelle – die Zeit vor dem Suizid

Wie konnte es dazu kommen? Allgemeinverständliche Informationen zu Suizidalität, präsuizidalem Syndrom und zwei Entwicklungsmodellen.
Autor: Prof. Dr. Manfred Wolfersdorf, 28 Seite

3. Schuld – im Trauerprozess nach Suizid

Welchen Sinn und welche Funktion können Schuldfragen in der Trauer nach Suizid haben? Gedankliche und emotionale Zusammenhänge.
Autorin: Chris Paul, 24 Seiten

4. Trauer nach Suizid – (k)eine Trauer wie jede andere

Was ist anders? Die besonderen Erschwernisse nach einem Suizid, die durch die Todesart entstehen, unabhängig von der individuellen Situation.
Autorin: Elisabeth Brockmann, 24 Seiten

5. Suizid und Recht

Informationen zu Bestattung, polizeilichen Ermittlungen, Rechte bei Medien-Berichten, Regressforderungen, Lebensversicherung.
Autoren: E. Brockmann, L. Höfflin, C. Paul, L. Weiberle, 24 Seiten

6. Kirche – Umgang mit Suizid

Suizid in der Kirchenethik, historische Entwicklung, Selbsttötungen in der Bibel, Sünde im Katechismus, heilsame Predigt.
Autoren: E. Brockmann, G. Lindner, C. Paul, Prof. W. Schoberth, 28 Seiten

7. AGUS-Selbsthilfegruppen aufbauen und leiten

für Interessierte, die eine AGUS-Selbsthilfegruppe gründen möchten.
Autoren: Elisabeth Brockmann, Chris Paul, 36 Seiten

8. Hört das denn nie auf? Trauer nach Suizid und Zeit

Wird es irgendwann wieder ein lebenswertes Leben geben? Welchen Stellenwert hat die Zeit?
Autorin: Chris Paul, 32 Seiten

9. AGUS – wie alles begann

Chronik der Organisation: von den Anfängen bis heute.
Autoren: Emmy Meixner-Wülker, Gottfried Lindner, Elisabeth Brockmann, 73 Seiten

Die Tatsache, dass viele suizidale Menschen nicht darüber sprechen und wir sie so nicht erreichen können, bleibt jedoch bestehen. Menschen, die durch Suizid aus dem Leben geschieden sind, lassen uns alle hilflos und ohnmächtig zurück.

Und wir müssen schauen, wie wir damit zurechtkommen. Offenbar müssen wir irgendwie zu akzeptieren versuchen, dass Suizid zum Leben gehört – auch wenn sich vieles in uns dagegen wehrt und wir es nicht wirklich verstehen können.

Konrad Michel

*In: „Darüber reden“ Perspektiven nach Suizid:
Lyrik und Prosa von Hinterbliebenen.
Herausgegeben von Jörg Weisshaupt
Verlag: Johannes Petri
Basel 2013*

AGUS-Schriftenreihe: Hilfen in der Trauer nach Suizid

ISBN-Nr. 978-3-941059-03-0

Bezug über Bundesgeschäftsstelle AGUS e.V.
Cottenbacher Straße 4 · 95445 Bayreuth
Tel.: 0921/1500380 · Fax: 0921/1500879
www.agus-selbsthilfe.de