

Wenn der Tod Spuren hinterlässt

Der Tod ist ein vielschichtiges und komplexes Thema. Nilo Puglisi, Psychologe bei der Westschweizer Stiftung As'trame und spezialisiert auf die Begleitung von Kindern, Jugendlichen und Familien in schwierigen Lebenssituationen, beschreibt, wie man am besten mit Trauer umgeht und wie man lernen kann, die breite Gefühlspalette aus Einsamkeit, Traurigkeit und Angst, manchmal sogar Erleichterung, Wut und Schuldgefühlen, richtig anzunehmen.

Text: Corinne Schüpbach, Co-Redaktionsleiterin SozialAktuell und ActualitéSociale, AvenirSocial

Wie definieren Sie als Fachperson Trauer? Wir alle kennen Trauer. Wie sie aber im Umgang mit dem Tod eines nahestehenden Menschen zum Ausdruck kommt, ist von Person zu Person verschieden. Es ist deshalb schwierig, Trauer allgemeingültig zu definieren; gerade weil sie eben jede*r anders erlebt, empfindet und begreift. Denn auch wenn der Tod das Leben eines nahestehenden Menschen beendet, heisst das nicht, dass damit gleichsam die Beziehung zu der verstorbenen Person ein Ende nimmt. Unsere Gefühle, die Nähe und Verbundenheit zu ihr bleiben und prägen – zusammen mit anderen Gegebenheiten wie Todesumständen oder eigener Lebenssituation – die individuelle und mehr oder weniger komplexe Art und Weise, wie wir trauern.

Welche Spuren kann der Tod einer nahestehenden Person hinterlassen? Nach dem Tod eines lieben Menschen erleben viele Hinterbliebene während einer gewissen Zeit eine emotionale, teilweise sogar körperliche Veränderung. Das kann Alltägliches betreffen wie Gewohnheiten oder Lebensstil, aber auch tiefgreifendere Spuren auf kognitiver, psychologischer oder spiritueller Ebene hinterlassen. Da es wie bereits erwähnt keine typische Form von Trauer gibt, können die Reaktionen entsprechend unterschiedlich ausfallen. Dabei ist es wichtig, darauf zu achten, dass insbesondere vulnerable Personen mit wenig Ressourcen in einer solchen Situation nicht in ein Loch fallen.

Welche weiteren Auswirkungen können Tod und Trauer haben? Abgesehen von der Tatsache, dass wir einen nahestehenden Menschen verloren haben, und den vielen Gefühlen und Veränderungen, die das mit sich bringt, führt uns der Hinschied eines lieben Menschen auch immer die eigene Sterblichkeit vor Augen. Sowohl die persönlich als auch die von anderen erlebte Trauer zwingt uns dazu, uns mit dem Tod zu auseinandersetzen. Die einen tun dies, indem sie versuchen, ihn zu verstehen, die anderen vielleicht, indem sie ihn verdrängen. Das alles kann sehr intensive und zum Teil auch schwierige Emotionen auslösen. Hier können Gespräche unter Freund*innen, aber auch das Miteinander an Begräbnissen und Trauerfeiern helfen und einem das Gefühl vermitteln, dass man nicht alleine ist. Wenn der*die Trauernde trotz diesem Austausch und den damit verbundenen Trauer Ritualen weiter von den eigenen Emotionen überrollt wird, dann ist es sinnvoll, professionelle Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Gibt es bestimmte Strategien, um sich auf das Sterben eines nahestehenden Menschen vorzubereiten? Das kommt ganz darauf an. Grundsätzlich ist es hilfreich, auf gewisse Bewältigungsstrategien zurückzugreifen. Dabei muss aber auch hier den individuellen Bedürfnissen und Ressourcen der trauernden Person Rechnung getragen werden. Allgemeine Empfehlungen sind in diesem Zusammenhang kaum von Nutzen. Die eine möchte sich vielleicht lieber nicht im Vorfeld mit der Problematik befassen, während es dem anderen hilft, Bücher über Trauerarbeit zu lesen oder Filme zum Thema zu schauen. Wiederum andere bevorzugen den Austausch mit Freund*innen und Familie oder suchen Rat in Selbsthilfegruppen oder bei ausgebildeten Berater*innen. So gesehen hat jeder Bewältigungsmechanismus seine Richtigkeit, vorausgesetzt er ist den Bedürfnissen der trauernden Person angepasst. Wenn man also wirklich eine allgemeine Aussage wagen möchte, so könnte man vielleicht sagen, dass sich grundsätzlich das Nachdenken über die eigenen Bedürfnisse, das In-sich-Hineinhören, der Austausch mit anderen, das Sich-nicht-Isolieren und allenfalls auch der Mut, sich bei Bedarf fremde Hilfe zu holen, als wertvolle Vorbereitung im Umgang mit Tod und Trauer erweisen können.



As'trame

Die Stiftung As'trame unterstützt Privat- und Fachpersonen bei Schicksalsschlägen wie Trennung, Krankheit oder Tod. Dank ihrer Hilfe sollen Betroffene die notwendige Kraft erhalten, trotz allem ein erfülltes Leben führen zu können.

• www.astrame.ch



Wie sieht die Situation im beruflichen Umfeld aus? Was würden Sie einem Team mit auf den Weg geben, wenn eine*r der Kolleg*innen verstirbt? Das Wichtigste ist, dass man auf sich selbst hört und die eigenen Bedürfnisse wahrnimmt. In einem weiteren Schritt geht es darum, seine Anliegen vorzubringen und sich dafür einzusetzen, dass diese auch entsprechend berücksichtigt werden. Bei sich bleiben wird dann zu einer Art Anker oder Rettungsring, der uns hilft, nicht im Meer aus Trauer unterzugehen. So lernen wir, mit dem Tod umzugehen und die Trauer anzunehmen. Aber natürlich ist das manchmal leichter gesagt als getan. Und sogar noch, wenn man über solche Bewältigungsmechanismen verfügt, schützt einen das nicht immer davor, sich zeitweise verloren zu fühlen. Spätestens dann, wenn man in ein Tief fällt, ist es wichtig, sich Hilfe zu holen. Das ist besonders für Sozialarbeitende nicht immer selbstverständlich, schliesslich sind sie es gewohnt, selbst für andere da zu sein. Doch auch sie müssen sich Zeit für sich und ihre Gesundheit nehmen.

Und was, wenn ein*e Adressat*in verstirbt? Als Erstes muss man sich bewusst machen, dass jede*r Mitarbeitende in einer solchen Situation anders reagiert. Obschon alle Sozialarbeitenden eine gemeinsame Aufgabe und Rolle haben, sind sie als Menschen schliesslich doch verschieden; jede*r mit eigenen Emotionen, Erfahrungen und Bedürfnissen. Und da Trauer nun mal untrennbar mit Gefühlen verbunden ist, kann man diesbezüglich keine allgemeinen Ratschläge erteilen, sondern muss die entsprechende Situation in ihrem jeweiligen Kontext betrachten. So machen sich manche Mitarbeitenden ihre Gedanken, schon bevor die Person verstirbt, während andere erst nach einer gewissen Zeit oder gar nicht dazu bereit sind, über deren Tod zu sprechen. Wie bereits gesagt, handelt es sich bei Trauerarbeit also um einen sehr persönlichen Prozess. Das kann sogar so weit gehen, dass Mitarbeitende den Sinn

ihrer Arbeit, ihre Kompetenzen und/oder ihre Qualifikation als Sozialarbeitende infrage stellen. Dann ist es wichtig, dass diese Zweifel ausgesprochen und wertefrei diskutiert werden können. Wird dieses Sich-verantwortlich-Fühlen nämlich nicht ernst genommen, kann es schnell einmal in schmerzhaftes Scham- und Schuldgefühle umschlagen. Wohlgedacht: Der Tod eines Menschen wird durch eine Vielzahl von Faktoren bestimmt, die ausserhalb unseres Einflussbereiches liegen. Es gibt keine allgemeine Formel, um den Tod, seine Ursachen und Folgen vollends zu begreifen. Wer dennoch mit schweren Schuldgefühlen zu kämpfen hat, der sollte sich am besten an eine Vertrauensperson wenden. Das kann ein Kollege oder die Vorgesetzte, eine Freundin oder Angehörige sein. Nicht zu vergessen die Option, eine Fachperson zu Rate zu ziehen. Seine Grenzen zu kennen und zu akzeptieren und sich bei Bedarf Unterstützung zu holen, sind die Grundsteine dafür, nicht nur sich und die eigene Gesundheit zu schützen, sondern auch in Zukunft der eigenen Aufgabe als Sozialarbeitende*r vollumfänglich gerecht zu werden.

Wie kann eine Einrichtung in einer solchen Situation am besten Hand bieten? Einige der bereits genannten Grundsätze lassen sich auch auf die Institution als Ganzes übertragen: Es gilt, die Bedürfnisse der Adressat*innen und Fachteams ernst zu nehmen und Raum zu schaffen für Austausch und Gespräche. Gleichzeitig muss unterstrichen werden, dass es keine Teilnahmeverpflichtung gibt; niemand soll sich schuldig fühlen müssen, wenn er oder sie lieber gerade nicht reden will oder kann. Es ist ja nicht nur so, dass jeder Mensch auf seine eigene Art und Weise trauert, sondern auch so, dass wir alle unterschiedlich viel Zeit dafür benötigen. Wer sich dies vor Augen führt, der kann die eigenen Werturteile beiseitelegen und um einiges besser auf die Gefühle und Bedürfnisse des anderen eingehen.

Haben Sie einige Ratschläge, wie man eine*n trauernde*n Arbeitskolleg*in oder Freund*in unterstützen kann?

Das hängt davon ab, wie nahe man der betroffenen Person steht. Aber einfach mal zuhören, das hilft schon viel. Sagen und zeigen, dass man da ist, wenn er*sie uns braucht. Aber auch sich selbst Grenzen setzen, um sich nicht zu viel Verantwortung aufzuladen. Im Sinne von: «Ich bin für dich da, wenn du mich brauchst oder reden willst. Ich habe zwar nicht auf alles eine Antwort, aber lass uns gemeinsam nach Lösungen suchen.» Was ich damit sagen will: Auch wenn einem das Wohlergehen der trauernden Person am Herzen liegt, so sollte man sich trotzdem nicht dafür verantwortlich fühlen. Es genügt zu zeigen: «Du bist nicht allein, wir sind für dich da; es gibt immer Mittel und Wege.» Wenn uns diese Unterstützung über den Kopf wächst, dann sollten wir sie an entsprechend ausgebildete Fachleute abgeben oder der Person die Möglichkeit aufzeigen, sich einer Gesprächsgruppe anzuschließen. Manchmal ist es für Trauernde einfacher, sich Menschen gegenüber zu öffnen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Insbesondere wenn es um den Tod eines Kindes geht. Der Austausch mit Eltern, die dasselbe erlebt haben, kann dabei helfen, diesen Schicksalsschlag besser zu verarbeiten.

Und wenn eine ganze Gruppe vom Tod eines Teammitglieds betroffen ist?

Zunächst empfiehlt es sich, ein Treffen zu vereinbaren, an dem jede*r im Team die Möglichkeit hat, sich auszudrücken und auszutauschen. Unter Umständen ergibt es Sinn, zusätzlich Unterstützung von ausserhalb zu holen, beispielsweise in Form einer Supervision. Diese kann dabei helfen, das Gespräch in Gang zu bringen und anzuregen. Vielleicht beschliesst die Gruppe auch, erst einmal ein paar Wochen verstreichen zu lassen, sodass alle den ersten anfänglichen Schock überwinden können. Abgesehen von der Supervision könnte man – in Absprache mit der Geschäftsleitung – kleinere informellere Treffen organisieren. Da genügt es unter anderem schon, dass man gemeinsam einen Kaffee trinkt oder eine Gedenkkerze anzündet. Es geht einfach darum, dass man zusammen ist und sich Halt gibt. Da ist es gar nicht mal so wichtig, ob dann letztlich über andere Dinge gesprochen wird. Natürlich darf auch bei solchen Treffen niemand zur Teilnahme gezwungen oder überredet werden. Dies zu betonen, ist wesentlich, insbesondere gegenüber Teammitgliedern, welche die verstorbene Person kaum oder gar nicht gekannt haben. Alle sollen sich willkommen, aber niemand verpflichtet fühlen.

An wen kann ich mich wenden?

Je nach den persönlichen Bedürfnissen der Betroffenen können verschiedene Personen als Ansprechstelle infrage kommen, darunter:

- professionelle Sterbe- und Trauerbegleiter*innen
- Psycholog*innen und Seelsorger*innen
- Gesprächs- oder Selbsthilfegruppen
- Seelsorger*innen
- die Dargebotene Hand(Tel. 143)

Nicht vollständige Liste

Was ist das Ziel von speziellen Gesprächsrunden? Zeit für Gespräche zu planen, ist genau wie das Begehen von Trauerri-tualen sehr wichtig für den Loslösungsprozess. Beides verbindet die Trauernden: Es schafft ein gemeinsames Bewusstsein für den Tod, führt dazu, dass Erinnerungen ausgetauscht werden, und hilft dabei, dass der Mensch trotz seinem Tod nicht in Vergessenheit gerät. Gesprächsrunden helfen auch, weil nicht jede*r von sich aus einfach über den Tod reden kann. Sie bieten einen geschützten Rahmen, in dem die Trauernden über Sterblichkeit, Tod und Trauer nachdenken, sich ausdrücken und austauschen können. Die Teilnahme an diesen Zusammentreffen ist bewusst freiwillig und gestaltet sich nach den Bedürfnissen und Erfahrungen der anwesenden Personen.

Gibt es auch Dinge, die man im Zusammenhang mit Tod und Trauer vergisst oder unterschätzt?

Der Fokus richtet sich auf die Bewältigung der emotionalen Trauer. Man darf aber nicht vergessen, dass der*die Verstorbene schlagartig auch in vielen praktischen Lebenslagen fehlt. Es kann sein, dass plötzlich ein Haushaltseinkommen wegfällt, was zweifellos zu einer finanziellen Belastung führen kann. Oder aber, dass die Person in ihrer Rolle und mit ihren Fähigkeiten fehlt. Diese alltäglichen Sorgen kommen zum emotionalen Stress hinzu. Oft werden sie von den Betroffenen selbst oder von ihrer Umgebung als «zweitrangig» oder «nebensächlich» wahrgenommen. Dadurch werden sie mitunter heruntergespielt oder bleiben unverstanden. Das wiederum führt zu inneren Monologen wie: «Ich sollte mich nicht beklagen, schliesslich bin ich noch am Leben», oder Vorwürfen à la: «Wie kann er*sie nur an den Jahresabschluss denken, wo sein*ihr Arbeitskolleg*e eben erst verstorben ist?» Aber auch diesen Sorgen muss Rechnung getragen werden. Will man die trauernde Person nicht noch mehr belasten, so müssen auch solche Sorgen und Bedürfnisse angehört werden. Nur dann kann man sie entsprechend unterstützen und im Idealfall gemeinsam mit ihr eine entsprechende Lösung finden.

Was sollte man auf jeden Fall unterlassen? Zum Beispiel Verharmlosungen der Situation oder die Aufforderung an die trauernde Person, wieder zu einem «normalen» Alltag beziehungsweise einem «normalen» Verhalten zurückzukehren. Ausserdem sollte man niemanden zum Reden zwingen. All das erweist sich selten als konstruktiv und kann dazu führen, die mentale und emotionale Belastung der Trauernden zusätzlich zu erhöhen. Die Herausforderung besteht darin, zuzuhören ohne zu werten. Es geht darum, zu akzeptieren, dass die Bedürfnisse, Wünsche und der Zeitraum des Trauerns individuell sind und sich nicht unbedingt mit unseren eigenen Erfahrungen und Vorstellungen decken müssen. •