



# Jede Form von Trauer ist erlaubt

Kathrin Heiß beantwortet Fragen zum Thema Trauerbegleitung

Gerade erst waren Volkstrauertag und Totensonntag. Tage, an denen man ganz besonders oft an verstorbene Verwandte und Freunde denkt. Egal, wie lange ein Verlust her ist: Trauer ist ein Teil des Lebens, nimmt dabei aber ganz verschieden viel Platz ein. Jeder Mensch trauert anders und manchen hilft es sehr, wenn sie dabei begleitet werden. Das kann zum Beispiel im Rahmen von Trauerangeboten verschiedener Organisationen sein.

Allein in Göttingen gibt es zahlreiche verschiedene Angebote: Trauercafés, Gesprächsgruppen extra nach Partnerverlust, für trauernde Eltern, Kinder oder auch Menschen, die jemanden durch Selbsttötung verloren haben. Die Liste der Trauerangebote in Göttingen und ganz Südniedersachsen findet man online auf der Homepage der Trauerbegleitung in Südniedersachsen: [trauerbegleitung.wir-e.de](http://trauerbegleitung.wir-e.de).

Dort stehen auch die Trauerangebote des ehrenamtlichen Diensts des Palliativzentrums an der Universitätsmedizin Göttingen. Hier kann man zum Beispiel in Einzelgesprächen über seine Trauer reden, es gibt zudem das Trauercafé Ehrentraut am zweiten Dienstag im Monat. Nähere Informationen und Anmeldung zu diesen Trauerangeboten gibt es unter der Telefonnummer 0551 / 39 60 514.

Im Team des Palliativzentrums koordiniert Kathrin Heiß die Arbeit der vielen Ehrenamtlichen.

Sie beantwortet heute die Fragen der ExtraTIP-Leser zum Thema Trauer.

**Meine Eltern sind 88 und 87 Jahre alt, vor acht Monaten ist mein Vater verstorben und meine Mutter redet bis heute ständig davon, dass sie zu ihrem Mann möchte. Sie wünschte sich, sie wäre auch gestorben. Meine Mutter ist alles andere als allein, hat Kinder und Enkelkinder hier in Göttingen – wegen der Pandemie beschränken sich die meisten aber auf Anrufe bei ihr. Wenn es ihre Gesundheit und das Wetter zulassen, gibt es auch Treffen an der frischen Luft. Der Pflegedienst hat mir Angst gemacht, meine Mutter könnte depressiv sein und professionelle Hilfe brauchen. Wo bekommt man die und woran erkenne ich, ob meine Mutter Hilfe braucht?**

Der sogenannte „Nachsterbewunsch“ ist eine normale und häufige Trauerreaktion. Dahinter steht meist der Wunsch, das „Wir“ wiederherzustellen. Man fühlt sich mit dem Toten verbunden, will ihm weiter nahe sein. Die Zurückgebliebenen wissen oft nicht mehr, wo ihr Platz im Leben ist und müssen sich in einer Realität ohne den Verstorbenen zurechtfinden. Das ist umso nachvollziehbarer nach einem so langen gemeinsamen Leben. Hinter dem Wunsch, dem Verstorbenen zu folgen, kann auch die Sehnsucht nach einer Pause

stehen, nach einer Unterbrechung des Schmerzes. Man möchte dem Geschehen, dem man hilflos gegenübersteht, und der allgegenwärtigen Trauer entkommen. Auch das ist verständlich, denn diese Situation ist körperlich und seelisch kräftezehrend. Wichtig ist es, zu akzeptieren, dass die Reaktion Ihrer Mutter auch eine Form ist, mit dem Verlust umzugehen. Sie hat ein Recht darauf, ihrem Mann in dieser Weise nachzutrauern.

Als Tochter können Sie für Ihre Mutter die Verbindung zum Leben sein und erst einmal stellvertretend für sie den Willen zum Leben bewahren. Seien Sie verlässlich für sie da. Machen Sie ihr keine Vorhaltungen wegen des Nachsterbewunschs. Sagen Sie ihr, wie sehr sie Ihnen fehlen würde – bis die Trauernde wieder selbst einen Blick für das Leben finden kann.

Natürlich gilt es, wachsam zu bleiben. Denn ein langanhaltend fehlender Lebenswille, fehlendes Interesse an der Umwelt, Rückzug und Perspektivlosigkeit können Anzeichen für eine Depression sein. Das kann man aus der Entfernung nicht beurteilen. Für Sie und Ihre Mutter kann zuerst einmal Trauerbegleitung hilfreich sein. Angebote und Ansprechpartner finden Sie im Netzwerk Trauerbegleitung Südniedersachsen. – *Infos dazu siehe Anfang des Artikels!*

**Ein Freund von mir (52) ist unheilbar krank und wünscht sich (wenn das dann trotz Corona möglich sein wird...) eine lustige Trauerfeier, auf der seine Freunde und Verwandten gemeinsam feiern und nicht trauern sollen. Natürlich würden wir ihm diesen Wunsch gerne erfüllen. Wir zweifeln aber, ob das gelingen wird. Haben Sie Erfahrung, ob es „fröhliche Trauerfeiern“ schon gegeben hat und ob das mit dem Fröhlichsein auch klappen kann?**

Fröhlichsein lässt sich natürlich nicht erzwingen. Es gibt aber durchaus Trauerfeiern, bei denen sowohl Platz für Trauer als auch für Freude ist.

Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem kranken Freund, was er sich vorstellt, worüber er froh ist und was Sie als Freunde und Verwandte feiern können mit Blick auf sein Leben. Sie können zusammen überlegen, wie man das

umsetzt. Vielleicht können Sie sogar schon gemeinsam einiges dafür vorbereiten (Musik, Texte,...). Es ist dabei aber auch wichtig zu besprechen, dass Freunde und Verwandte traurig sein werden, dass das gemeinsame Leben zu Ende ist und dass auch das erlaubt sein sollte.

Es ist wichtig, dass Trauernde ihre eigene für sich stimmige Form von Beerdigungen und Trauerfeiern finden. Es ist ihr Weg, die Liebe zu dem Verstorbenen auszudrücken!

Auf vielen Trauerfeiern wird übrigens ohnehin durchaus mal gelacht, auch wenn die Trauer im Vordergrund steht.

**Vor zwei Jahren ist mein Sohn überraschend gestorben und im August nun auch mein Ehemann. Auch dieser Tod kam sehr überraschend für mich. Bei meinem Sohn war ich unendlich traurig. Bei meinem Mann weiß ich nun aber gar nicht, wie ich trauern soll. Ich finde gar keinen richtigen Zugang. Dabei war die Zeit mit meinem Mann sehr schön, wir haben gerade erst Silberhochzeit gefeiert. Kann das richtig sein? Weiß ich nicht mehr, wie man trauert? Oder liegt es daran, dass mein Mann vor seinem Tod alles bedacht hat und wir offen über seinen Tod gesprochen haben?**

Jeder Verlust eines Menschen ist anders und nicht vergleichbar. Deshalb ist auch die Trauer jedesmal anders. Sie trauern um zwei verschiedene Menschen, mit denen Sie jeweils eine eigene Beziehung hatten.

Ihre Pläne und Hoffnungen für das Leben mit Ihrem Mann waren andere als für das Leben Ihres Sohnes. Vielleicht ist da weniger Unerfülltes im gemeinsamen Leben mit Ihrem Mann? Die Erinnerung an viele schöne gemeinsame Jahre steht vielleicht im Vordergrund und gibt Ihnen Halt und Trost.

Auch Sie selbst sind heute nicht mehr die Gleiche wie vor zwei Jahren. Sie werden sich verändert haben durch Ihre Trauererfahrung nach dem Verlust Ihres Sohnes und dem Thema nun anders begegnen.

Ein (gewaltiger) Unterschied zum Tod Ihres Sohnes ist es allein schon, dass Sie mit Ihrem Mann offen über seinen Tod sprechen konnten. Der Tod Ihres



**Kathrin Heiß**, Koordinatorin Ehrenamt an der Klinik für Palliativmedizin (Universitätsmedizin Göttingen).

Foto: privat

Mannes ist erst drei Monate her, vielleicht ist Ihre Trauer auch noch überlagert davon, dass Sie Ihr Leben jetzt in einer ganz anderen Weise neu und allein organisieren müssen. Das erste Jahr ohne Ihren Mann hat gerade erst begonnen.

Davon abgesehen: Es gibt keine falsche Trauer. Es ist wichtig, zuzulassen, wie unterschiedlich Ihre Trauer ist. Erlauben Sie sich, dass das so sein darf.

Vielleicht könnte es für Sie auch hilfreich sein, mit anderen Trauernden in Kontakt und Austausch zu kommen.

**Es gibt so viele Angebote für Trauernde. Für wen genau sind die überhaupt gedacht? Wofür sind die verschiedenen Trauerangebote da? Wann sollte ich solche Angebote wahrnehmen?**

Trauerangebote wie unser Trauercafé stehen allen Menschen offen, die Fragen zur eigenen Trauer oder zum Umgang mit Trauernden im eigenen Umfeld haben und dabei nach Unterstützung suchen. Manchmal können Verwandte und Freunde das nicht leisten. Oder man möchte sie damit nicht belasten.

Dafür, wann und ob man Trauerangebote wahrnimmt, gibt es keine Regeln. Denn unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt, kann sich Trauer zeigen und Raum im eigenen Leben fordern. Trauerbegleiter\*innen sind in der Lage, das Trauerleid auszuhalten und begleitend mitzugehen. Sie helfen vielen Menschen, Trauer überhaupt zuzulassen.

Wer mit dem Gedanken spielt, ein solches Angebot zu nutzen, sollte es einfach mal tun. Diese Angebote sind in der Regel kostenlos und natürlich unverbindlich.

