



ANKE KEIL

Finden, was bleibt

Ermutigungen
zur Trauer

VIER TÜRME

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



MIX
Papier | Fördert
gute Waldnutzung
FSC® C014889

D
in Deutschland
produziert

1. Auflage 2023

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2023

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Marlene Fritsch

Covergestaltung: Chandima Soysa

Covermotiv: LenLis/shutterstock.com

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-7365-0519-3

www.vier-tuerme-verlag.de

Inhalt

Finden, was bleibt Inhalt

Ein paar Worte zum Beginn 7

Trauer verstehen

Dem Trauerweg vertrauen lernen 11

Den Tod überleben und weitermachen

Die Überlebenskraft des Funktionierens 18

Traueraufgabe »Funktionieren«

Wenn Unaussprechliches wahr wird

Die Größe des Verlusts im Alltag begreifen 35

Traueraufgabe »Begreifen«

Die Lücke als Wirklichkeit anerkennen

Sich in den neuen Realitäten einfinden 54

Traueraufgabe »Sich einfinden«

Sich fremd werden und wiederfinden

Die Vielfalt der aufbrechenden Gefühle durchleben 69

Traueraufgabe »Gefühle durchleben«

Ich finde dich in allen Dingen

Verbindungen wachsen lassen, die bleiben und Halt geben .. 89

Traueraufgabe »Verbindungen halten«

Der Verwandlung trauen

Vielfältige Veränderungen erleben und gestalten 108

Traueraufgabe »Der Wandlung trauen«

Finden, was bleibt

Eine Ermutigung zum Schluss 124

Die großen, einschneidenden Erlebnisse im Leben
sind oft nicht die,
die laut oder auffällig passieren.
Sie können es, müssen es aber nicht.
Manchmal ist es nur eine kleine Bewegung eines Herzens,
die ausbleibt,
und die damit unser Leben aus den Angeln hebt
und innerste Gewissheiten zu erschüttern vermag.

Denn eigentlich
wollte man zusammen Schritte im Leben tun.
Aber dann wurde ein anderer gemeinsamer Weg aufgegeben.



Herbst

*Die Blätter fallen, fallen wie von weit,
als welken in den Himmeln ferne Gärten;
sie fallen mit verneinender Gebärde.*

*Und in den Nächten fällt die schwere Erde
aus allen Sternen in die Einsamkeit.*

*Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.
Und sieh dir andre an: es ist in allen.*

*Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen
unendlich sanft in seinen Händen hält.*

RAINER MARIA RILKE

Finden, was bleibt

Ein paar Worte zum Beginn

»Trauer gehört zum Leben dazu.« Dieser Satz ist leicht gesagt und schwer zu leben. Denn immer, wenn etwas endet oder eine wichtige Veränderung unser ganzes Leben betrifft, heißt es Abschied zu nehmen. Trauer ist die natürliche Reaktion auf solch einschneidenden Veränderungen, die verlangen, Liebgewordenes, Vertrautes, Gewünschtes und Erträumtes für das eigene Leben zu verabschieden. Sie ist ein angeborenes Programm, eine normale Reaktion auf eine Verlustsituation, vor die man sich gestellt sieht und die man sich so nicht gewünscht hat.

Wir entscheiden uns dann auch nicht, zu trauern – Trauer ist in diesen Momenten einfach da.

Die Trauer in ihren Aufgaben und Fragestellungen an uns gestaltet sich ganz unterschiedlich beim Einzelnen, was Intensität und Dauer angeht: Sich in eine neue, andere und bis dahin nicht vorstellbare Realität gestellt zu fühlen, verbindet die verschiedenen Trauerwege. Ein Davor und Danach zu erleben. Erschüttert zu sein. Innerseelische Nachbeben, die immer wieder zurück in die alten Gefühle, in Starre und Ohnmacht, aber auch in alle anderen Gefühle von Wut, Angst, Hilflosigkeit stoßen können. Das Vermissen und die Sehnsucht nach dem, was früher war – dieses vertraute »Normal«, über das man sich damals keine Gedanken machen musste, das einfach da war. Die Notwendigkeit, sich alles genau anzusehen. Den Schmerz und die Schrecken noch einmal zu erleben. Verschüttetes freizulegen. Erinnerungen an früher zu bergen. Neue Talente und Zukunftsfähigkeit an sich zu entdecken oder auch Schatten und Resignation auszuhalten. Denn Trauern ist auch ein Aufbruch in eine Zukunft, die anders sein wird. Und die erst einmal wachsen muss. Es braucht Zeit, um dem Grund wieder zu vertrauen, auf dem diese Zukunft stehen soll. Trägt mein Bild von mir selbst, von meiner Zukunft noch? Kann ich mich damit noch sicher fühlen und wachsen und entfalten?

Auf Trauerfragen gibt es kein einfache, allgemeingültige Antwort, keine Lösung oder Anleitung, die jedem oder jeder hilft. Trauer ist ein komplexes Geschehen, es sind viele Fragen, es sind viele Dinge, die zusammenkommen. Und das Leben hält ganz unterschiedliche Antworten darauf bereit – so unterschiedlich, wie wir Menschen sind. Man kann alle diese Antworten nicht

gegeneinander ausspielen oder eine als besser oder schlechter einstufen. Trauer ist keine Krankheit, aber sie ist – und zwar so, wie sie eben ist. Und sie dauert so lange, wie sie eben dauert.

»Finden, was bleibt« – damit will ich Sie einladen, sich auf den Weg zu machen in diese neue Landschaft. In kleinen Gedanken, Geschichten und Gedichten will ich den Raum öffnen für Ihre eigenen Geschichten und Gedanken: wie Sie persönlich, auf Ihre eigene Art und Weise den Tod überleben und mit der Trauer in Ihren eigenen neuen Weg hineinwachsen können. Und ich möchte Ihnen Mut machen, zu sich selbst, Ihrem eigenen Weg durch Ihre Trauer zu stehen, Ihren eigenen Gefühlen und Wahrnehmungen zu vertrauen. Vielleicht ist es gut, an manchen Stellen schnell wieder an Altes anzuknüpfen, Alltag aufzunehmen; vielleicht braucht es aber auch erst Zeit und Ruhe. Das können nur Sie selbst entscheiden – und nur für sich selbst. Denn jede und jeder hat dabei andere Hilfen. Und das darf alles auch so sein.



Horror Vacui – Horror Pleni

Meine Angst ist gleich groß
vor der Leere
wie vor dem einfach Weitermachen.
Ich fürchte die Stille
und ich fürchte ihr Fehlen.
Ich habe Angst zu versinken
und Angst, mich zu verlieren in Oberflächlichkeiten.
Ich habe Angst vor dem Zuwenig an Gefühl
und Angst vor dem Zuviel.
Mal sehne ich mich nach Leerlauf und Zeit,
mal fürchte ich die beiden.
Ich sehne mich nach Zeit, ungestörtem Zwiegespräch mit dir
und baue zugleich vor mit Alltagslärm und Aktivität.
Weiß ich noch, was ich brauche?

Was ist schwerer auszuhalten?
Die Angst, dich zu verlieren im Kleinklein
oder die Angst, dass mir der Vermissensschmerz
den Boden wegziehen könnte,
wenn ich ihn zulasse?



*Wir sind ganz angestallein,
haben nur aneinander Halt,
jedes Wort wird wie ein Wald
vor unserm Wandern sein.
Unser Wille ist nur der Wind,
der uns drängt und dreht;
weil wir selber die Sehnsucht sind,
die in Blüten steht.*

RAINER MARIA RILKE

Trauer verstehen

Dem Trauerweg vertrauen lernen

Durch den Tod geraten nicht nur unser inneres System, unsere Ideen, Vorstellungen, Pläne und Träume aus den Fugen. Auch das äußere System der Familie, der Freundschaften, sozialen Beziehungen und Arbeitsbeziehungen gerät ins Wanken. Wie bei einem Mobile, wenn man eine Schnur abschneidet: Dann verändert sich nicht nur etwas am abgeschnittenen Teil – das ganze Mobile gerät aus dem Gleichgewicht. Und bis alles wieder in eine neue, andere Balance kommt, braucht es Geduld. Versuchen, Wiederversuchen und dazwischen allerlei Momente, die sich wie Rückschläge anfühlen können. Darum ist es wichtig, die eigene Trauer immer mehr verstehen zu lernen.

Trauer verstehen – das meint anderes als das, was man in der Schule gelernt hat im Sinn eines Formelverstehen. Dieses

Verstehen geht von einer geraden Lernkurve aus: Ich kenne etwas nicht, lerne die Formel, kann sie anwenden und es am Ende fehlerfrei lösen. Trauer zu verstehen dagegen hilft, sich selbst besser zu verstehen. Es nimmt nichts von den Aufgaben, Fragen und Schwierigkeiten, man ist dadurch auch nicht unbedingt schneller auf dem Weg oder findet gar eine rationale Abkürzung mit weniger Schmerz. Denn auch mit allem Verstehen kann ich nicht unbedingt rationaler mit meinen Gefühlen umgehen oder sie besser bändigen. Verstehen ist auch keine Formel, die sagt, welche Schritte nacheinander kommen werden und wie sie zu gehen sind, damit man sicher, schnell und fehlerfrei ans Ziel kommt.

Es ist mehr ein Verstehen, das einem Perspektiven schenkt: nicht allein zu sein. Normal zu sein. Angemessen zu reagieren und zu handeln angesichts eines Verlusts. Es eröffnet zudem einen Weg, mit sich geduldiger zu sein, nicht zu viel auf einmal zu erwarten. Sich die Erlaubnis zu geben, einfach mal nicht zu funktionieren. Oder festzustellen, dass etwas zu viel ist und man Pausen braucht. Dieses Verstehen hilft, Geduld und Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln – und für andere. Auch und gerade in Zeiten, in denen man sich vielleicht daran stößt, dass alles so mühsam und langsam ist, man Auf's und Abs erlebt und alles durcheinandergeht. Vielleicht hat man sich schon weit und stabil gefühlt – und plötzlich scheint alles wieder auf Anfang zurückgestellt. Dann kann dieses Verstehen helfen, sich selbst das Recht darauf zu geben.

Trauermodelle können dabei unterstützen. Sie haben mit ihrer thematischen und strukturellen Klarheit etwas Beruhigendes und Heilendes. Denn sie vermitteln das Gefühl, nicht allein zu

sein, nicht verrückt zu sein, sondern irgendwie normal – weil das eigene Erleben erklärbar ist und andere Menschen ähnlich empfinden. Zugleich haben sie aber auch etwas Verstörendes an sich, weil es manchmal so einfach klingt, was eben nicht so einfach zu durchleben ist.

Der Psychologe William J. Worden formulierte »Traueraufgaben«, um deutlich zu machen: Trauer läuft nicht in einer bestimmten Zeit oder Reihenfolge ab. Es ist nicht damit getan, etwas einmal zu durchleben, um es dann komplett abzuschließen. Vielmehr gibt es Aufgaben, die immer wieder kommen, immer wieder neu angestoßen werden. Sie erweitern sich durch neue Erfahrungen. Im Märchen begegnet einem das Bild von drei Aufgaben, die einmalig gelöst werden müssen, um dann zum Glück zu finden und den Lohn zu erhalten. Traueraufgaben sind jedoch anders. Vielleicht trifft es darum das Wort »Anfragen« besser. Denn sie alle bilden Aspekte ab, die der einen großen Frage zuarbeiten: Wie geht eigentlich ein Leben ohne dich?

Worden beschreibt vier große Aufgabenbereiche: die Realität des Verlusts begreifen und akzeptieren; die Vielfalt der aufbrechenden Gefühle durchleben; sich anpassen an eine Umwelt, in der die Verstorbenen fehlen; dauerhafte Verbindungen zu den Verstorbenen inmitten des Aufbruchs in einen neuen Lebensalltag entwickeln und gestalten. In manchen dieser Aufgaben stecken ganz unterschiedliche Aspekte und Suchbewegungen, zum Beispiel sind in der Anpassung an eine veränderte Umwelt notwendig Momente des Funktionierens verborgen, um einen neuen Alltag überhaupt erst einmal schaffen zu können und Stück um Stück in ihn hineinzuwachsen. Die Familien-

trauerbegleiterin Mechthild Schroeter-Ruhpieper ergänzt und gruppiert in ihrem Lavia Lebens- und Trauermodell® darum die Traueraufgaben von William Worden in der Form, wie es auch hier begegnen wird.

Im Alltag sind viele dieser Aufgaben natürlich nicht so eindeutig voneinander zu trennen. Sie treten miteinander auf, vermischen sich, sind verwoben. In jeder Aufgabe finden sich Momente und Aspekte der übrigen. Und sie kombinieren sich immer wieder neu. Dennoch ergibt es Sinn, sie schematisch auseinanderzunehmen, weil es hilft, zu verstehen und ein bisschen innerliche Ordnung zu schaffen, wenn sich die Trauer wie ein großes Kuddelmuddel anfühlt. Dann reicht es nämlich manchmal, ein paar Fäden zu finden und daran zu ziehen – im Wissen, dass man nicht die Weltformel gefunden und keine Superkraft gegen Trauer entwickelt hat. Dennoch ist es ein tröstliches Gefühl, dem nicht nur ausgeliefert zu sein. Weil man etwas verstehen und einordnen kann. Und allein das hilft, es auszuhalten und in kleinen Schritten das Leben wieder in die Hand zu nehmen.



Innere Landschaften

Die Trauer fällt nie in ein neues, unbeackertes Gebiet, sondern in unsere je eigene innere Landschaft, die gebaut ist aus unserer Erfahrung, unseren Überzeugungen und Glaubenssätzen. Und den Werkzeugen, die wir auf dem Weg für uns entwickelt haben, um in dieser Landschaft gut zurechtzukommen. Dazu gehört, welche Krisen wir erlebt haben und wie wir diese überstanden haben. Denn wir üben in kleineren Krisen, uns zu überlegen: Was tut mir gut? Was hilft mir, um eine Pause zu finden? Und habe ich am Ende in der Krisenerfahrung neues Wissen über mich oder die Welt gefunden, ist mir eine wertvolle Sache, Erkenntnis oder Beziehung zugewachsen? Das löst den Schmerz des Todes nicht auf – aber es kann helfen, Handlungsideen zu entwickeln und Vertrauen zu haben auf ein besseres Morgen.

Daneben stecken wir alle in unseren eigenen persönlichen Rahmenbedingungen, was Zeit, familiäre und soziale Einbindung angeht. Aber auch die persönliche Lebenshaltung, Glaube und Weltsicht nehmen Einfluss, wenn es um die Fragen geht: Wie kann ich mit dem Thema Tod umgehen? Was hilft mir, was gibt mir Kraft? Und was sind die Dinge, die mir Halt geben, wenn alles wegbricht? Welches Vertrauen habe ich?

*In welche Landschaft ist meine Trauer gefallen?
Welche Bilder kommen mir in den Sinn?*

Wüstentage

Aus der ersten Starre, Leere, Reglosigkeit
bin ich irgendwie erwacht,
ich kann wieder wohnen in meinem äußeren Leben – irgendwie.
Die Uhren haben wieder angefangen zu ticken,
auch für mich, die ich jede Zeit verloren glaubte.
Das Leichte und das Lachen ist wieder da,
auch für mich, die ich das für unmöglich gehalten habe.
Die Sehnsucht nach einer Zukunft ist wieder da,
auch für mich, die ich dachte, dass sie mir nur Angst macht.
Das Leben ist irgendwie wieder da, eingezogen wie der Frühling,
plötzlich da mit dem mächtigen Grün dieser neu gewordenen Welt.
Auch für mich.

In mir gibt es noch viele lebensfeindliche Orte,
Fragen, die mich plagen,
Ängste, die mich umtreiben,
Traurigkeit, die meinen Atem fast erstickt.
Es ist an manchen Tagen nicht ausgemacht,
ob mein Weg gerade wirklich hinausführt
aus diesem unbewohnbaren Land.
Tränenschwere Müdigkeit,
teilnahmslose Normalitätsgebärden,
fernes Mitleben
füllen dann meine Tage,
in denen ich voll Sehnsucht bin nach dir.

Doch es gibt sie auch –
kleine Aufstände, kleine Auferstehungen,
plötzlich, mitten am Tag.

Dann bin ich ganz da,
die Zeit um mich wird meine,
das Leben um mich wird meines,
die Zukunft vor mir wird meine,
die Hoffnung vor mir wird groß,
dass es gut wird.

Es wechselt, wer mehr Macht hat:
Wüstentage oder Auferstehungsmomente –
sie sind eng verbunden, nah beieinander.

Ohne die Traurigkeit hat sich das Glück nie so stark angefühlt.
Ohne die Leere die Sehnsucht nie so groß nach Leben.

