

Monika Müller



EDITION **Leid**faden

# Trauergruppen leiten

Betroffenen Halt und Struktur geben

**V&R**

Monika Müller, Trauergruppen leiten

**V&R**

Monika Müller, Trauergruppen leiten

EDITION **Leid**faden  
Hrsg. von Monika Müller

Monika Müller, Trauergruppen leiten

Monika Müller

# Trauergruppen leiten

Betroffenen Halt und Struktur geben

Mit einer Abbildung

2., unveränderte Auflage

Vandenhoeck & Ruprecht

Kostenloser Download für Unterrichts- und Arbeitsmaterialien:  
[http://www.v-r.de/Trauergruppen\\_Arbeitsmaterial](http://www.v-r.de/Trauergruppen_Arbeitsmaterial)

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.

ISBN 978-3-525-40237-5

Weitere Ausgaben und Online-Angebote sind erhältlich unter: [www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Umschlagabbildung: [schiffner/photocase.com](http://schiffner/photocase.com)

© 2016, 2014, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,  
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen/  
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.  
[www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.  
Printed in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen  
Umschlag: SchwabScantechnik, Göttingen  
Druck und Bindung: ☉ Hubert & Co, GmbH & Co. KG,  
Robert-Bosch-Breite 6, D-37079 Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

## Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Prämisse</b> .....	11
<b>Begleitung von trauernden Menschen</b> .....	13
Trauergruppe als Ersatz für Gemeinwesen .....	13
Der Weg aus der Isolation .....	14
Der Trauer hindernde Trostanspruch .....	16
Bestätigung der Trauer .....	18
Wünsche an die Gruppenleitung als Beistand für Trauernde .....	26
Trösten heißt, ein Bündnis eingehen – Trauerbegleitung im Auftrag einer Institution .....	30
Der Mythos vom guten Trauergruppenleiter – Selbstloses Helfen? .....	36
Was die Hospizbewegung in der Begleitung Trauernder leisten kann .....	41
Trauergruppe .....	43
<b>Vorgehensweise der Trauergesprächsgruppen</b> .....	48
Informationen für die Leiterinnen von Unterstützungsgruppen .....	49
Informationen für die Mitglieder von Unterstützungsgruppen .....	62

<b>Die Gruppentreffen</b> .....	64
Einführende Bemerkungen .....	64
Gruppentreffen I: Sich bekannt machen .....	67
Gruppentreffen II: Die Trauer verstehen .....	74
Gruppentreffen III: Sich erinnern .....	84
Gruppentreffen IV: Gefühle annehmen und ausdrücken ....	87
Gruppentreffen V: Rollenveränderungen .....	91
Gruppentreffen VI: Stress und Stressbewältigung .....	94
Gruppentreffen VII: Jahrestage .....	103
Gruppentreffen VIII: Formen des Gedenkens .....	106
Gruppentreffen IX: Unterstützungssysteme .....	108
Gruppentreffen X: Abschluss und Auswertung .....	115
<b>Literaturhinweise – Eine kleine Auswahl</b> .....	123

**Wandel**

*Verdorrrte Blätter zeigen  
uns was der Tod vermag.  
Wir kleiden uns in Schweigen  
und düstern mit dem Tag.  
Es kreisen schon die Krähen  
um alles was verfällt.  
Der Herr lässt es geschehen,  
dass nichts zusammenhält.  
Und ist es dann geboten,  
dass endet was begann,  
so flehen wir die Toten  
um neuen Wandel an.*

Rose Ausländer



# Monika Müller, Trauergruppen leiten

## Vorwort

Dieses Buch ist als Arbeitshilfe für die Konzeption und Durchführung von Trauergruppen gedacht. Solche Arbeitshilfen stellen eine Anregung dar; sie dienen der Orientierung in einem noch fremden Feld oder der Auseinandersetzung mit bisher Erfahrenem oder Beschriebenem und haben nicht den Anspruch, eins zu eins umgesetzt oder übernommen zu werden.

Hauptanlass, die Arbeitshilfe für Trauergesprächsgruppen zu erstellen, war die Nachfrage vieler in Trauerbegleitung ausgebildeter Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie man denn solche Gruppen oder Treffen am besten durchführe, ob man sie ganz frei, offen und ungestaltet anbieten oder eher mit Themen und Aufgaben versehen solle. Ich habe mich nicht zu einem Ja oder Nein entscheiden können und wollen. So unterschiedlich die Traueranlässe sind, so unterschiedlich sind Menschen in ihrer Trauer und auch diejenigen, die ihnen angemessen begegnen möchten und sie unterstützend begleiten wollen.

In Kenntnis der Tatsache aber, wie chaotisch sich eine solche Erfahrung anfühlen kann, wie sich Menschen nach einem Verlust aus dem normalen Leben herausgerissen erleben, wie sehr Menschen in Trauer um Halt, Stütze und Form ringen, habe ich mich entschieden, eine gegliederte Anordnung von zehn Themen und Terminen zu erarbeiten und herauszugeben. Dies mag restriktiv anmuten, aber diese Gefahr bin ich bewusst im Sinne und zu Gunsten der Lebensermutigung und Lebenssicherung eingegangen. Der Halt, den eine klare Struktur gibt, fördert eine der wichtigsten Traueraufgaben, nämlich die Reorganisation des verwundeten

Lebens, und mag dann auch wieder zu Kreativität und Ausprobieren neuer Begegnungen und Inhalte ermutigen.

Großen Dank schulde ich den trauernden Menschen, die mich teilhaben und lernen ließen an ihren Erschütterungen. Sehr schön und hilfreich war die kollegiale Auseinandersetzung mit den Teilnehmerinnen der Trauerausbildungskurse und des Kurses »Haltung und Methoden«, die dem Konzept aus ihrem Erfahrungsschatz viele kluge Anreicherungen boten.

So hoffe ich nun auf einen Nutzen des vorliegenden Konzepts und freue mich über Rückmeldungen aus der Praxis.

Monika Müller  
vr-leidfaden@monikamueller.com

## Prämisse

Beim Umgang mit Verlust ist uns Ausbilderinnen und Begleitern zunehmend wichtig, trauernde Menschen nicht nur einführend zu begleiten, sondern dem Chaos der Trauer Struktur entgegenzusetzen und dadurch die Reorganisation des trauernden Menschen zu stärken. Ein Mensch in einer existenziellen Verlusterfahrung neigt dazu, sich in seiner Trauer zu verlieren, sich und die Umwelt tief verunsichert nicht mehr zu spüren und im Gefühl wachsender »Verrücktheit« (das Umfeld und die Wirklichkeit sind im wahren Wortsinn ver-rückt wie Möbel in einem bisher vertrauten Raum) Grenzen- und Haltlosigkeit zu erfahren. Hier ist Struktur ein wesentliches, manchmal sogar Leben rettendes Element der Begleitung. Auf diesem stützenden und ordnenden Bestandteil von Begleitung beruht und begründet sich das vorliegende, in Teilen möglicherweise sehr direktiv wirkende Gruppenkonzept.

# Monika Müller, Trauergruppen leiten

## Begleitung von trauernden Menschen

### Trauergruppe als Ersatz für Gemeinwesen

Eine »Trauergemeinde« als tragende Hilfe für den Einzelnen gibt es so gut wie nicht mehr. Weil Begegnung mit fremder Trauer ja auch immer die eigene Befindlichkeit und Biographie berührt, wird die Gruppe der Außenstehenden (Nachbarn, Kollegen, Freunde, Bekannte, Vereinsmitglieder und andere mehr) die Konfrontation mit Trauer und ihre Begleitung gern in eine besondere »Zuständigkeitsecke« verweisen: an diejenigen, die von Berufs wegen damit zu tun haben (zum Beispiel Seelsorger, Ärzte, Psychotherapeuten). In dem Maße, wie Begleitung als Aufgabe ausschließlich der Professionalität zugewiesen wird, geschieht genau das Gegenteil von dem, was das Anliegen von Begleitung ist: Trauer wird als Sonder-situation gesehen, die nichts mit dem Alltag zu tun hat und einer Behandlung bedarf. In die Gesellschaft darf der Trauernde dann erst zurückkehren, wenn die Trauer zum Stillstand gekommen ist.

Solange wir trauernde Menschen – scheinbar mitfühlend – an Experten delegieren, ist nichts von der Trauer, die zum Leben gehört und die das Leben prägt, verstanden. Trauer ist eine Fähigkeit, nämlich die, mit Verlust umzugehen, nicht etwas, was behandelt, weg-gemacht werden muss. An sich ist sogar jede Beziehung im Leben auch streckenweise Trauerbegleitung des anderen, weil sich das Leben und seine Krisen und Veränderungen innerhalb der Trauer-spirale fortbewegen. Sofern aber ein Idealbild von Beziehung vor-herrscht und somit die heitere, unkomplizierte, nur die Entspan-nung und Freuden des anderen teilende Verbindung untereinander

eine hohe Messlatte ist, muss Trauer als Störung in der Gemeinschaft empfunden werden.

So meint Begleitung hier zunächst und in erster Linie die Einbettung der Trauer in das Gemeinwesen, in den Familien- und Freundeskreis, in Nachbarschaften, Kollegengruppen, die Kirchengemeinden und alle anderen Gemeinschaften, auch in die Gemeinschaft von Mittrauernden. Deshalb ist in vielen Fällen – als Ergänzung von Einzelbegleitung oder auch singular – gerade der Besuch einer Trauergruppe so hilfreich, weil bei guter Leitung hier eine Gemeinschaft erlebt werden kann, die vielfach im alltäglichen Leben mit den Nachbarn, den Kollegen, Bekannten und Freunden nicht existent ist.

### **Der Weg aus der Isolation**

Das isolierende Verhalten Außenstehender baut eine Mauer der Fremdheit und des Alleingelassenseins um die Trauernden. Nicht selten führen solche Erfahrungen dazu, dass Trauernde sich selbst isolieren. Sie haben keinen Menschen, der ihre Trauer versteht, sich bemüht, sie mit ihnen auszuhalten. Auf der Suche nach verstehenden Begleitern kraftlos gewordene Trauernde sagen schließlich: Es gibt niemanden; und wenn es jemanden zu geben scheint, dann erzählt er nicht selten von sich, von seiner Trauer, von seiner Art, alles überwunden zu haben, von der Notwendigkeit, sich nicht hängen zu lassen, von der Schönheit des Wetters und den günstigen Sonderangeboten im Kaufhaus. Und die Trauernden ziehen sich zurück und wählen die – oft zermürende – Selbstisolation.

Dieser selbstgewählte Rückzug ist zu einem Teil eine ganz normale Phase der Orientierung in der gänzlich anders gewordenen Welt. Zum Teil ist er Schutz vor zu viel Fremdbestimmung. Zum Teil ist er aber auch Warnsignal einer nicht mehr nur normalen Trauer.

Trauernde brauchen auch eine Zeit besonders inniger Verbindung mit dem Verlorenen – jene Symbiose, aus der im gesunden Verlauf die Kraft für ein eigenständiges Leben sich finden will. In

dieser Phase ist Rückzug der Wunsch, den Verlorenen nicht mit anderen teilen zu müssen, zu wollen und zu können. Erst wenn dieses Klammern sich festgesetzt hat, kann es zu einem Baustein erschwerter, krankmachender Trauer werden, die Hilfe braucht, um ein Leben weiter offenzuhalten. Das Leben weiter offenzuhalten ist in diesem Zustand so schwer, weil manche Trauernde das gerade nicht mehr wollen: das Leben, schon gar keines, das offen für neues Leben sein mag.

Abschirmende Trauer ist in manchen Kreisen ein gesellschaftliches Problem. Sterblichkeit und Trauer werden als persönliches Versagen, als Unfähigkeit des reifen Umgangs mit Lebenskrisen, als nicht hinnehmbare Schwäche gewertet. Bei diesen Menschen ist anerzogen, dass man jede Situation meistert und mit der Würde des Standes oder der Bildung ertragen und bewältigen kann. Derart Betroffene erleben in den möglicherweise hemmungslosen Grenzen und Nöten der Trauer manchmal eine Demaskierung ihres so unantastbar und aus dem normalen Leben herausgehobenen Standes. Verlust und Trauer schmälern dann radikal den Selbstwert.

Einige Trauernde versteinern in diesem Selbstwertverlust. Aus Literatur und Film sind diese Dramen der noch lebenden Toten erschütternd belegt. Andere Trauernde treten aus selbstgewählter Isolation der Einsamkeit nach einer gewissen Zeit wieder an die Öffentlichkeit und versuchen, ihr Leben neu einzubinden in den Lauf der Zeit. Wieder andere treten nach Zeiten des Abtauchens auf und versuchen mit allen Kräften so zu erscheinen, als sei nichts Wesentliches geschehen.

Im selbstgewählten Rückzug kann sich aber auch der Schrei nach Menschen verbergen, die das Elend sehen, es vielleicht selber kennen und sich erbarmen mögen. Darum ist es so wichtig, dass Trauernde immer wieder Ansprache erfahren. Sie müssen aber auch innerhalb einer Gruppe selbst entscheiden können, ob und mit wem sie über den Gruppentermin hinaus Kontakt haben möchten. Trauernde nutzen selten das Angebot »Du kannst dich ja melden, wenn du uns brauchst«; sie können es oft nicht, weil



ihnen die Kraft dazu fehlt. Trauernde brauchen wertschätzenden Zuspruch, um sich aus der selbstgewählten Isolation im eigenen Tempo lösen zu können.

Menschen, die in normaler Trauer die Zeit der Selbstisolation wählen, trauern sich nach einer gewissen Zeit von selbst wieder zu anderen Menschen. Die Trauer braucht ein Mitgehen von anderen, auch die normale Trauer. Sie sucht und wird bei vernetzten Begleitangeboten einen oder mehrere Menschen finden, die Hilfestellung leisten können.

### **Der Trauer hindernde Trostanspruch**

Es hat sich gezeigt, dass die Umwelt Trauernde nicht etwa aus Hartherzigkeit meidet. Vielfach geschieht es aus einer besonderen Erschütterung heraus, aus durchaus tief empfundenem Mitleid und der daraus resultierenden Vorstellung, nun unbedingt wirksamen Trost spenden und nachhaltige Hilfe leisten zu müssen. Es wird immer wieder erlebt, dass sich Nachbarn und Bekannte vor Trauernden fast verstecken und ihnen aus dem Weg gehen, sich aber zum Teil über sie und über ihr Schicksal sehr Anteilnehmend äußern, nur eben nicht gegenüber ihnen selbst. »Ich weiß nicht, was ich sagen soll«, ist oft die Begründung für die Hemmung; dahinter steckt der hohe Anspruch, das Richtige und Passende zu sagen, als ob es das Richtige und das Passende gäbe.

Das Naheliegende zu äußern, seine Furcht auszudrücken, seine dem Trauerschmerz sehr angemessene Linderungsunfähigkeit zu benennen und zu sagen: »Ich weiß nicht, was ich sagen soll, aber ich bin hier!«, wird oft gar nicht als Möglichkeit in Betracht gezogen. Außenstehende glauben, sie könnten nicht trösten, weil sie unter Trost das Ende der Qualen, die Auflösung der Verzweiflung und die Minderung beziehungsweise Abmilderung vom Trauerschmerz verstehen. Dies ist jedoch eines der größten Missverständnisse in der Begegnung mit Trauernden und zugleich eine der größten Kontakthemmung. Mit diesem Ziel wird kein Mensch den ande-

ren erfolgreich trösten, aber es mag auch entlastend sein zu wissen, dass man es erst gar nicht versuchen muss.

Trost ist nicht die rasche Aufrichtung der geknickten Seele, ist nicht die Vermittlung von Lichtblicken und Zuversicht, sondern ist eine den Leidenden empfindende und seine Empfindungen vermittelnde Mitmenschlichkeit. Trost bedeutet für den trauernden Menschen, Vergnügen, Genuss oder Freude empfinden zu können, trotz und neben Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung. Trost kommt zum Schmerz hinzu, geht in ihn ein, aber nimmt den Schmerz nicht weg.

Als ich vor Jahren einen Vortrag über Trauer vorbereiten musste, fiel mein Blick vom Schreibtisch auf den gegenüberliegenden Spielplatz. Allerlei Kinder tummelten sich dort ausgelassen, auf den Bänken am Rand saßen Mütter, Väter und Großeltern. Wie es naturgemäß beim Spielen geschieht, gab es große oder kleine Stürze, Gerangel, Quetschungen und Splitter. Da wurde mir das Geschehen auf dem Spielplatz zum Spiegel der Gesellschaft im Umgang mit Krisen, Leid und Trauer.

Bei den Tröstungsversuchen der beteiligten Eltern oder Großeltern bot sich mir als gespannt Zuschauende die ganze Palette menschlicher Reaktionen auf Leid. Ein kleiner Junge, der die ausschwingende Schaukel gegen den Kopf bekommen hatte, wurde dazu angehalten, gegen das Schaukelgerüst zu treten und die Schaukel zu schlagen, damit er sich abreagierte. Einem anderen Kind, das mit weit geöffnetem Mund zum erlösenden Schrei ansetzte, wurde flugs ein Bonbon in denselben gesteckt, so dass nur noch ein Gurgeln zu hören war; ein anderes so fest in die Arme geschlossen, dass es fast zu ersticken drohte und sich mit rotem Kopf zu befreien suchte.

Erlösend war für mich der Anblick einer jungen Mutter, die sich vor ihr Töchterchen kniete, sich das geschrammte Knie betrachtete, sie leicht umfassen hielt und leise sprechend immer wieder nickte. In diesem Nicken lagen unausgesprochene Worte wie: »Ja, das tut weh. Ja, du hast Recht zu weinen und zu klagen Ja, ja, ja ...« In diesem Nicken lagen für mich das Wesen des Trostes und alle hilfreichen Unterstützungsanteile von Trauernden: Zustimmung, Respekt und Ermutigung.

Trost ist bestätigende und beruhigende Zuwendung in einer Lage, die in Wirklichkeit keine Erwartungen und Hoffnungen auf schnelle Linderung zu hegen erlaubt, in der man sich aber auch Täuschungen und Lügen versagt.

Vertrösten dagegen ist der Versuch, eine fixe Hilfe zu leisten, zu verschieben, zu verharmlosen, abzuschwächen, ein Ersatzmittel anzubieten. Vertrösten heißt Aufschub, Trost findet im Hier und Jetzt statt.

Tröstend ist, was Bestätigung, Raum und Erlaubnis gibt.

So sollte eine Trauergruppe unter kompetenter Leitung nicht das Ziel verfolgen, ihre Besucher zu einer Beschleunigung ihres Trauerprozesses zu bewegen oder gar zu versuchen, die Symptome ihres Leides zum Verschwinden zu bringen. Auch müssen die anderen Trauernden nicht zu gegenseitigen Mitleidsäußerungen aufgefordert werden. Es gilt, den Schmerz miteinander zu teilen und möglicherweise allein darin ein Aufgehobensein in der Gesellschaft und der Welt zu spüren.

## **Bestätigung der Trauer**

Die Anerkennung des Trauerschmerzes ist wohltuend für den Trauernden. Er muss nicht erklären, warum er leidet; er muss die Intensität des Schmerzes nicht beweisen; er muss sich nicht für seine »Schwäche« entschuldigen; er muss keine Anteilnahme einklagen – all das würde ihm die Energie rauben, die er für seine Trauerarbeit so dringend braucht. Indem der andere den Schmerz bestätigt – so wie es die Mutter ihrem Kind durch ein Nicken zeigt –, vermittelt er dem Trauernden: »Du bist in Ordnung. Wie du fühlst, ist in Ordnung. Du hast alles Recht der Welt, so zu empfinden, und du musst dich meinetwegen nicht beeilen. Ich halte dich in deinem Schmerz eine Weile aus.«

Diese Anerkennung und Beglaubigung ist das A und O der Begleitung in der Gruppe und von jedem leistbar. Begleiter scheuen sich manchmal, diese Anerkennung zu zeigen und auszudrücken,

weil sie argwöhnen, dass dies den Trauerschmerz vertiefe oder verstärke: »Wenn ich ihm sage, dass er Recht hat, dann lässt er sich vielleicht ganz tief hineinfallen und findet nicht mehr hinaus«, ist der vorsichtige, oft unausgesprochene Gedanke – in dieser Ängstlichkeit ist es dann aber häufig zu Vertrösten und Aufmunterung nur noch ein kleiner Schritt. Es hat sich gezeigt, dass ein Trauernder, der Berechtigung seines Leidens erfährt, die Energie, die er zum Einklagen dieses Rechts aufbringen müsste, stattdessen in die anstrengende Arbeit des Trauerns selbst einbringen kann.

Ein Krankenhausseelsorger wurde vom Chefarzt der Inneren Abteilung gebeten, zu einem »schwierigen« Patienten zu gehen und ihm Zuspruch zu leisten. Provokativ und mit unverhohlener Freude ansprachlicher Spitzfindigkeit antwortete ihm dieser: »Ich gehe gerne zu Herrn X., aber Zuspruch werde ich ihm nicht geben, sondern Aufspruch.«

Hinter dieser Widerrede steckt die Einstellung, dass in der Begleitung nichts zugeschüttet oder weggeredet werden darf, was nach Aufdecken, Ausdrücken und Veröffentlichung drängt. In der Bestätigung fühlt sich der Leidende verstanden, kann durchatmen und braucht seine Kraft fortan nicht mehr zur Beweisführung seiner Gefühle, sondern kann sich darum kümmern, was hinter den Gefühlen steckt und wie er mit ihnen umgeht. Auf diesem züsichernden Boden kann er dann möglicherweise Antworten auf seine Fragen finden.

Es sei hier aber auch nicht verschwiegen, dass diese allgemeine Zusicherung und damit Sicherung von Leid für alle in einer Gruppe ein großes Maß an Geduld erfordert. Trauernde Menschen haben es in ihrer großen Belastung oft schwer, fremdes Leid anzuerkennen oder zu tolerieren, sie empfinden häufig das Eigene als das besonders Schlimme und Heftige, das kein Anderes neben sich erträgt. Auch hier werden die Gruppenleiterinnen sehr behutsam vorgehen und erklären müssen, dass alle gleichermaßen ein Recht auf ihre Trauer und ihren Schmerz haben.

### *Raum eröffnen*

Die Mutter eines jungen Mannes, der im Ausland erschossen worden war, rief mich nach einem Seminar an und bat um ein Gespräch. In diesem Gespräch gab es für mich – entgegen aller Erwartung wegen der Dramatik der Todesumstände – nicht viel zu tun. Beeindruckt hörte ich zu, welche tiefen Gedanken sie sich bereits über Sinn und Aufgabe des Verlustes gemacht hatte. Fortan meldete sie sich in einem lockeren Rhythmus und sagte jeweils: »Ich glaube, es ist wieder an der Zeit, ein wenig bei Ihnen zu sitzen.« Tatsächlich kam sie dann immer für eine Stunde und tat nichts anderes, als in meinem Büro in der Sitzecke zu hocken, ohne zu sprechen. Mal schaute sie im Raum herum, mal aus dem Fenster, mal betrachtete sie ein Patchwork-Mandala an der Wand. Sie schien in relativ guter Verfassung, atmete manchmal tief durch, und nach Ablauf der Zeit nahm sie ihre Sachen und verabschiedete sich oft mit den Worten: »Das hat wieder gut getan.«

Nach anfänglichen Schwierigkeiten mit diesem Verhalten, hervorgerufen durch mein Bedürfnis, etwas Entscheidendes zu sagen oder zu tun und der Frau irgendwie zu helfen, begriff ich langsam, dass es gar nicht um meine Person ging, sondern um den Raum, in dem sie ihre Gedanken fließen und ihre Gefühle zulassen konnte. In ihrem Alltag mit all seinen Anforderungen benötigte sie offensichtlich diesen Zufluchtsort, wo sie in ihrer Trauer sein konnte.

Dieses Raumbereitstellen muss nicht wortreiche Beratung und zeitintensive Begleitung heißen. Für Begleiter aus dem familiären Umfeld oder dem Freundeskreis des Trauernden, aber umso mehr auch für Trauergruppenkollegen und -leitenden bedeutet dies: Sie müssen gar nicht so viel sagen, leisten, können, wie sie glauben. Es genügt, Platzhalter für die Trauer des anderen zu sein, ihm sozusagen im übergeordneten Sinn einen Raum bereitzustellen, in dem er sich lassen kann. Es bedeutet aber auch im ganz konkreten Sinn, einen passenden Raum auszusuchen, in dem ein gemeinsames Leiden und vielleicht auch Klagen möglich ist. Dieser Raum sollte tunlichst kein Mehrzweckraum sein, der über Tag und an Abenden von sehr

unterschiedlichen Gruppen zu sehr unterschiedlichen Zwecken genutzt wird. Der Raum sollte eine ruhige und geborgene Atmosphäre vermitteln, jedoch auch nicht zu kuschelig gestaltet sein.

Manchmal fördert ein Zuviel an Gefühlsaccessoires wie Kunsthandwerkliches, Blumen, Kerzen, Hintergrundmusik, Steine, Muscheln, die so genannten gestalteten Mitten, den Schmerz der Erinnerung. Eine neutrale Raumnote verhilft dazu, sich wieder sammeln zu können und auch kognitive Zugangsmöglichkeiten zu entdecken und zu entwickeln.

Der Raum sollte mit Verkehrsmitteln gut erreichbar sein, seine Lage auch ältere Teilnehmer nicht am Kommen hindern.

### *Erlaubnis geben*

Ein trauernder Mensch stellt manchmal sehr hohe Anforderungen an sich, an den Trauerablauf und sein Verhalten. Aus seiner Erziehung oder Weltanschauung heraus meint er zu wissen oder schreibt sich vor, was in der Trauer angebracht und was unziemlich ist. Das Schickliche, Anständige und Angemessene hat aber mit der Gewalt der auftretenden Gefühle nichts gemein und gehört als moralisierender Antreiber hier nicht hin. Alle »du solltest« und »du müsstest«, die der trauernde Mensch fordernd an sich richtet oder von der Umwelt übernimmt, belasten seinen Trauergang zusätzlich und versperren sogar mögliche Trauerwege. Hier kann es hilfreich sein, dem Trauernden die Erlaubnis zu vermitteln, dass er sich nicht zusammenreißen muss und dass er sich nicht an einem Fremdbild »guter, gelungener« Trauerarbeit orientieren muss. Statt der verinnerlichten negativen Bannbotschaften wie »sei nicht, fühle nicht, nimm dich nicht so wichtig, tu's nicht« oder der vermeintlich positiven Antreiber wie »sei stark in deiner Trauer, sei perfekt in deiner Trauer, beeile dich in deiner Trauer, streng dich an in deiner Trauer, mach's den anderen recht in deiner Trauer« heißen die Erlaubnisse: »du darfst offen sein, du darfst du selber sein, du darfst dir Zeit nehmen, du darfst deine Trauer in deiner Art durchführen und abschließen, du darfst dich selbst bejahren«.

Diese Erlaubnisse entmachten die Wirkung der Antreiber und Wegweiser. Sie sollten als grundsätzliche Haltung das Gruppengeschehen tragen.

Ein Wort sei hier anhand eines Beispiels zum weit verbreiteten Begriff des Loslassen-Müssens gesagt:

Einer Vorbereitungsgruppe für Hospizhelfer wird vom Träger ein eintägiges Seminar zur Trauer angeboten. In der Gruppe fällt mir eine etwa 50-jährige Frau auf, die sich besonders und bewusst abseits hält. Sie hört zwar intensiv und konzentriert zu, äußert sich aber nicht und meidet in allen Pausen die anderen Gruppenmitglieder. Am späten Nachmittag fallen in der Gruppe hospizlich-verklärte Redensarten: Man habe abschiedlich zu leben; man müsse den Verlustschmerz umwandeln; man müsse jeden Tag neu loslassen; man dürfe nicht an den Toten festhalten, sogar mit beschwörendem Unterton: sonst fänden sie keine Ruhe.

Die Gruppe ist sich einig und schwelgt in Trauerlösungsphantasien. Ich höre zu und warte ab, dass die Teilnehmerinnen von allein wieder auf den Boden des Tatsächlichen und des Mitgefühls zurückfinden. Als ich aber bemerke, wie sich die Frau heftig zu kratzen beginnt, als fühle sie sich in ihrer Haut nicht wohl, und den wilden Schmerz in ihren Augen wahrnehme, unterbreche ich und gehe in Opposition: Man habe nicht nur die Erlaubnis, seine Toten und Verlorenen zu behalten, sondern man dürfe sie in sich hineinnehmen wie eine kostbare Speise, wie ein Lebens-Mittel ins eigene Leben aufnehmen. Da löst sich die Starre, und die Frau beginnt heftig zu weinen.

Freudentränen, wie sie später erklärt. Seit einem Jahr, so erzählt sie, höre sie diese Loslass-Ideologie und die durchaus gut gemeinten Ratschläge der anderen. Seit einem Jahr habe sie das Gefühl, dass etwas an ihr nicht in Ordnung sei und sie unfähig sei, weil sie ihren vor vier Jahren verstorbenen Jungen eben nicht loslassen wolle. Sie habe ihn ans Krankenhaus, an die Ärzte, an den letztlich siegreichen Krebs und zuallerletzt an den Tod abgeben müssen, aber im Herzen wolle sie ihn behalten, ein Leben lang. Zum ersten Mal fühle sie sich nun bestätigt und erleichtert.

Ich erinnere mich an ihren hochehobenen Kopf und ihre vom Weinen geröteten, aber blitzenden Augen, mit denen sie in die Runde blickte: »Seht ihr, ich mache es richtig. Und ich habe die Erlaubnis dazu.«

Das Wort »Loslassen« in der Trauerbegleitung sollte höchst behutsam, wenn überhaupt, gebraucht werden. Loslösen heißt also mitnichten Auslöschen oder vorsätzliches Vergessen. Das sich aus »lohe« (zum Gerben verwendete Rinde) entwickelte Wort meint »Gelockertes« und verbindet zunächst mit der Silbe »los« nur den Gedanken, dass etwas ohne die Fülle und enge Anbindung von und mit etwas und jemandem geschieht. Interessanterweise hat es als Verbzusatz eine ermutigende Komponente: »losgehen« verheißt Aufbruch, Weg, Entwicklung.

Loslösen auf dem Trauerweg bedeutet, eine Beziehung zum Verlorenen herzustellen, die in der Worte doppelter Bedeutung gelöst und gelassen ist. »Lassen« heißt den Schmerz ansehen, den der Tod und die Trennung mit sich brachten, und sich nicht gegen ihn wehren. Sich weinen lassen. Das Vermissen, die Einsamkeit, die Fragen nach dem Warum zulassen. Den Schmerz da sein lassen. Die Welt verändert sein lassen. Den verlorenen Menschen Teil von etwas Größerem sein lassen.

»Halten« dagegen heißt nicht klammern, sondern ihn nicht einfach so weggehen lassen, als hätte er mir nie etwas bedeutet. Eine tiefere Art, den anderen zu halten, meint, ihm einen neuen Platz in meinem Leben zuzuweisen. Es heißt vielleicht auch, von nun an der Welt zu geben, was ich ihm gegeben habe.

Vielleicht kann man als Weiterentwicklung des Wortes »erinnern« das Wort »verinnern« nehmen. Bei diesem Verinnern geht es um das Unabhängigwerden von äußeren Versatzstücken. In vielen kleinen Schritten muss der Trauernde beginnen, die Person, die er verloren hat, in sich selbst wieder aufzubauen, zu verinnerlichen.

Es geht um die Erlaubnis zu leben und all das hervorzubringen, was in einem steckt. Diese Erlaubnis, dem Begleiter vielleicht nie als solche bewusst geworden und vielleicht auch nur selten mit Worten



formuliert, tausendmal ausgedrückt im Klang der Stimme, in den teilnehmenden Augen und zugewandten Bewegungen, braucht der Trauernde einfach, um sich und seine Trauer zu leben. Gerade als Mitglied einer Trauergruppe erlebt er durch die gezeigten, geäußerten und gelebten Reaktionen der anderen Teilnehmer unzählige Möglichkeit, die je eigene Trauer zu leben und auszudrücken. Jeder hat seine Art und das Recht auf seine Art.

### *Hilflosigkeit ertragen*

Mitglieder einer Trauergruppe müssen keine »Fachleute für Trauer« werden. Sie brauchen keine Trauerverläufe und Phasenmodelle zu kennen. Sie dürfen ihren Schmerz spüren, dass auch ihnen Schlimmes widerfahren ist, oder die Angst davor, was noch geschehen kann, worunter der andere Trauernde leidet. Sie dürfen sich hilflos fühlen und nicht weiter wissen. Sie müssen das alles nicht verstehen und dürfen mit ihrem Latein am Ende sein. Und es wird nichts weiter passieren, als dass sie ihre Angst spüren, als dass sie sich hilflos fühlen und nicht weiter wissen, als dass sie das alles nicht verstehen und als dass sie mit ihrem Latein am Ende sind.

Und? Furcht, Hilflosigkeit und Verwirrung sind grundsätzlich menschliche Lebensgefühle und in diesem Bereich der Trauer besonders angemessen. Also dürfen sie vorhanden sein, ja noch mehr: Sie dürfen geäußert und ausgedrückt werden: »Ich wäre gern mutig in der Begegnung mit deiner Trauer, aber ich bin es nicht. Ich wäre gerne mächtig im Lindern deines Leidens, aber ich bin es nicht. Ich hätte gerne Klarheit und Perspektive bei Ansicht deiner verwickelten Gefühle und deines gewundenen Trauerweges, aber ich habe es nicht. Aber ich laufe nicht fort, ich fliehe nicht vor deiner Trauer, sondern bleibe neben dir, mit meiner eigenen Trauer. Das ist das Angebot meiner Stütze und meines Trostes.«

Mitglieder einer Trauergruppe benötigen kein psychologisches oder therapeutisches Fachwissen, weil das normale Trauergeschehen eben keine Gefühlsentgleisung ist, die möglicherweise einer Therapie bedarf. So sind auch hobbypsychologische Hinweise oder

gar Deutungen mitnichten angebracht. Immer wieder hört man heutzutage im Umgang mit dem Schmerz und der Schwäche anderer scheinbar mitfühlende Phrasen, die ihr »Wissen« aus sehr kurzgreifenden, pseudopsychologischen Darstellungen ziehen. Diese Hinweise stellen gern einen Zusammenhang zwischen körperlichen Erscheinungen und seelischen Ursachen her; ihre Anwender scheinen die innersten Vorgänge im anderen Menschen genau zu kennen, stellen ihn bloß und beschämen ihn zusätzlich noch, indem sie ihm signalisieren: »Du musst es bloß erkennen und abstellen, dann geht es dir besser. Wenn du es aber nicht so sehen willst, bist du selbst schuld, wenn es dir schlecht geht.«

Die entsprechenden Redewendungen kennen wir alle: »Wem willst du etwas husten? Überleg doch mal, was dir dieses Symptom sagen will? Dein Magen drückt? Was kotzt dich denn an? Was sagt dir deine Bindehautentzündung? Was in deinem Leben willst du eigentlich nicht sehen?« Und vieles Unpassende mehr. Solche Aussagen fallen nicht nur draußen im normalen Umfeld, auch Trauergruppenmitglieder gehören zu diesem Außen und sind von solchen Gedanken und Sätzen nicht frei. Der Respekt vor den sehr vielschichtigen und wechselwirksamen Zusammenhängen, die in der Regel nicht auf ein schlichtes »Eine Ursache – eine Folge«-Denken zurückzuführen sind, mag uns an vielen Stellen eher schweigen lassen, als unbedacht daherreden. Dies sollte als wichtige Gruppenregel durch eine kompetente Leitung vermittelt und nachhaltig durchgetragen werden.

Hier soll nicht gesagt sein, dass an solchen psychologischen Überlegungen nicht etwas Wahres ist oder sein kann, nur sollten sie einzig und allein von dem angestellt werden, den sie betreffen. Wenn Begleiter und Mittrauernde sich als vermeintlich Wissende über den Trauernden erheben, erniedrigen wir ihn und nehmen von seiner Würde, denn nur ihm obliegt der Einblick in die eigenen seelischen Hintergründe und nur ihm die Entscheidung, mit wem er diese Einblicke und Erkenntnisse teilen will. Ungebeten die innere Tür des anderen aufzureißen und in seinem vertraulichen Seelenmaterial zu kramen, ist ein Grenzübertritt – ob es dem anderen mitgeteilt wird oder ob