

Trauer-Abschied-Neubeginn

Das Trauerforum Schweiz ist eine noch junge Organisation, die sich einem alten Thema widmet: STERBEN, TOD, TRAUER und NEUBEGINN , kurz *Die Trauerphänomenologie in unserer Gesellschaft*.

Die Trauerphänomenologie – anders ausgedrückt, wir beschäftigen uns mit den verschiedenen Erscheinungsformen des Trauerns, so wie sie in unserer Gesellschaft gelebt werden.

Als gerontologische Fachfrau bin ich täglich mit den Themen Abschied-Trauer-Neubeginn konfrontiert. Wieviel Kraft in der Umwandlung von Trauer zu Neubeginn liegt erstaunt mich immer wieder und ist für mich Treibstoff meiner Tätigkeiten. Von diesem Treibstoff „Umwandlung“ möchte ich nun einige Gedanken wiedergeben.

Die Haiku sind von Ruth Kappeler aus Kilchberg, einer Bewohnerin im Altersheim, verfasst und im Eigenverlag herausgegeben.

*Die Blätter fallen
Mit dem stürmischen Herbstwind
Der Abschied fällt schwer*

*Zwischen den Tannen leuchtet
Das milde Licht des Mondes.*

Dieses Haiku beschreibt auf wunderbare Art in wenigen Worten, was Abschied ist.

Unaufhaltsam durch den Wandel der Zeit, auch der Jahreszeit, Stürme die kommen und denen wir nicht immer gewachsen sind und auch Blätter fallen lassen müssen, Abschiednehmen, die Schwere die sich auf die Gemüter legt, weil wir doch den Abschied von der Zeit nicht verhindern können, den Blick durch die Tannen, die ihre Nadeln nicht verlieren im Gegensatz zum Blätterbaum, und auch wir nicht alles verlieren, wenn wir Abschied nehmen und dann das milde Licht des Mondes, der Planet der Emotionen, der Tränen und der Sehnsucht.

Bevor ein Abschied wahrgenommen werden kann muss ja ein Bezug hergestellt sein. Verena Kast, eine bekannte Trauertherapeutin beschreibt in ihrem Büchern, erst wenn meine Hände leer sind, kann ich Neues nehmen, d.h. wir müssen lernen abschiedlich zu leben.

Immer wieder geht es in unserem Leben um Festhalten oder loslassen. Wie gehe ich damit um, was habe ich für Möglichkeiten?

Abschiedlich leben lernen bedeutet, sich den Abschieden im eigenen Leben bewusst zu stellen. Im Blickwinkel, dass nichts ewig ist, kann ich meine gegenwärtigen Lebensmöglichkeiten mehr geniessen und ich werde frei für die Chancen, die mir mein Leben neu eröffnet.

So rückt auch das eigene Lebensende in ein neues Licht.

ABSCHIED

Bewusst wird, wie wichtig es ist Verabschiedungsprozesse auszuhalten, bei Trauernden und als Mitmensch., bei Hinterbliebenen oder bei Sterbenden. Auch bei Sterbende kann das Bedürfnis aufkommen sich von Familienmitgliedern oder vom Leben selbst zu verabschieden. Die Religionen können mit ihren Ritualen unterstützend wirken, dürfen aber niemals ohne Nachfragen bei der betreffenden Person vorausgesetzt werden. Der Individualität muss in allen Fällen und besonders beim Verabschieden grosse Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Rituale sind wichtige Begleiter beim Abschiednehmen. Wir kennen ja verschiedene Rituale, Todesanzeige aufgeben, Kondolenzbesuche machen oder -Karten schreiben, etc. diese Rituale sind für die Hinterbliebenen von Verstorbenen sehr wichtig.

Es fehlen solche Rituale für Geschiedene, Stellenlose und für Menschen die in einen anderen Lebensbereich einfügen, z.B. Übertritt in ein Altersheim, Alterswohnung oder Pflegeheim. Hier sollten dringend persönliche Rituale erschaffen werden um den Menschen die sich mit einem Abschied befassen müssen, eine Möglichkeit haben sich „zu verabschieden“ in der Form wie es stimmig und passend ist.

Wir nehmen Abschied, nehmen wir wirklich?
Was bedeutet „Abschied nehmen“?

Abschied nehmen bedeutet sich bewusst zu werden, was mir bis zum Abschied nehmen möglich war und nun nicht mehr. Umgesetzt heisst das, ich muss mich mit einer Lücke befassen, die bisher noch gefüllt war und mich vermutlich auch erfüllt hat.

Das kann ein Mensch sein, der in meiner unmittelbaren Nähe meinen Lebensweg begleitet hat. Es kann ein Todesfall sein, eine Partnerschaftstrennung, Scheidung, Arbeits-, Ortswechsel oder anderes.

Wir müssen auf „etwas“ oder „Jemanden“ verzichten, der nun „einfach“ nicht mehr da ist! Es gibt kein wenn und aber, die Tatsache ist, wir haben einen Verlust zu verarbeiten – und das beginnt mit dem „Verabschieden“.

Es ist wichtig Abschied zu nehmen um das „Vergangene“ am richtigen Ort, zur passenden Zeit in einem geschützten Umfeld zu deponieren, damit das Verabschieden keine Schuldgefühle, keine Wutanfälle, keine Depressionen hinterlässt.

Der bewusste Abschied ist ein Ritual für die Seele, damit Körper, Geist und Verstand wahrnehmen, dass „Jemand“ oder „Etwas“, das bisher war nun in dieser Form nicht mehr sein wird.

Vergleichen Sie in der Natur den Verabschiedungsprozess. Die Blätter fallen von den Bäumen, die Blumen welken, es ist Zeit um Los-Zu-Lassen, damit Neues wieder wachsen kann.

Das Leben ist kurz,

Loslassen will geübt sein!

Weisheit ist gefragt

TRAUER

Wir alle kennen die Trauer. Sie begegnet uns immer wieder in unterschiedlicher Form, manchmal heftig, manchmal sehr heftig. Es kann sich um den Verlust eines Arbeitsplatzes handeln, wenn die Kinder ausziehen, um das Ende einer Beziehung oder um den Verlust eines nahe stehenden Menschen durch den Tod und noch vieles mehr.

*Ich steh am Fenster
Und schaue über den See
Wie damals als Kind*

*Dazwischen liegt das Leben –
Der Kreis hat sich geschlossen*

Erinnerungen – Abschied nehmen – trauern – um dann gelebte Leben in der Erinnerung aufleben zu lassen um zu neuer Lebensfreude zu finden. Hier schliesst sich der Kreis eines Lebensprozesses.

Die Verabschiedung muss mit Körper, Geist und Seele erlebt, gefühlt und verstanden werden. Wenn dies nicht geschieht, hinterlassen die noch unerfüllten Wünsche, die sich als Gefühle bemerkbar machen, Schuld, „weil ich mir zuwenig zugetraut hatte, weil ich den Abschiedsprozess nicht aushalten konnte, weil ich es nicht wahrhaben wollte“, etc. Scham, „weil ich mich nicht getraute meine Gedanken wahrhaftig mitzuteilen, ich hätte noch gerne so vieles gesagt“, „wenn ich dies oder jenes verpasst hatte zu machen, Versprechen die nicht mehr eingehalten werden konnten, etc. Wut: „weil ich keinen geeigneten Moment nutze um meine Enttäuschungen zu erzählen, weil ich mich mit der Situation überfordert fühle, etc.

Wut – Explosion . Gewalt im Aussen
Depression – Implosion – Gewalt im Innern

Diese Formen von unterdrückter, nie ausgelebter Trauer, durch verpasste bewusst ausgelebte Verabschiedung, stauen sich die Trauergefühle in uns auf. Die vielen Trauer-Gefühle die dann in uns gelagert sind ergeben das Chaos und machen meistens mit seelischen und körperlichen Beschwerden auf sich aufmerksam.

Ein Trauergespräch, eine Trauerberatung hilft, dieses Chaos zu ordnen und die verpasste Verabschiedung nachzuholen. Denn es gilt der unumgängliche Leitsatz:

Die Trauer wahrzunehmen und nicht mehr zu verdrängen. Wenn wir trauern sollten wir wissen, um was oder wen wir trauern. Wir trauern um die Leere, die sich ergeben hat, die durch den Verlust entstanden ist.

Die Trauer kann niemals bewältigt werden! Sie kann nur unterdrückt werden, mittels Selbstbeherrschung und wenn das nicht mehr reicht, können Medikamente das Trauergefühl zubetonieren oder Suchttendenzen vernebeln und verschleiern die realen Gefühle. Eine Depression oder Gefühlskälte sind mögliche Folgen.

Wenn eine bewusste Verabschiedung stattgefunden hat, folgt die Trauerphase. Diese zuzulassen bedeutet sich selbst zu öffnen für die Trauergefühle.

Die Trauer braucht Zeit, Raum und Verständnis sich auf diese Art und Weise ausleben zu dürfen, wie es für sie passend ist. Jeder Mensch der trauert, trauert individuell in der Art und Weise und in der Trauerzeit. Wichtig ist, dass sich der Mensch bewusst wird diesem starken Gefühl zu widmen, es auszuhalten, sich vor Unterdrückung zu schützen, Mut findet diesen Gefühlsausdruck in seinem Umfeld auszuleben. Der Mensch sollte sich trauern zu trauern!

Es gilt vermehrt denn je zu beachten, dass die Trauer eine gleichberechtigte Partnerin ist von der Lebensfreude. Sie gehören beide zu der Gefühlsfamilie und können als Zwillingsschwestern verglichen werden. Wenn nun die eine vom Leben ausgeschlossen wird, kann sich auch die andere nicht entfalten. Wir sperren bildlich gesprochen die Trauer in einen Kerker.

Wenn das Umfeld nicht belastet werden will oder kann, sollte sich eine Trauerberatung leisten. Der Erfolg lohnt sich. Umgewandelte Trauer führt zum Lebenserfolg!

*Der Brunnen plätschert
Die aufgewühlte Seele
Kann Ruhe finden*

*Es sprudelt und spriesst
Leben ist unbesiegbar
Der Tod muss weichen*

NEUBEGINN

Das Salz der Tränen ist die Würze des Lebens. Ein Brot ohne Salz ist fade, Leben ohne Salz ist auch fade.

Das Salz der Tränen schenkt uns neue Lebensfreude, so paradox es klingen mag. Wenn das Lebensgefühl Trauer zum Ausdruck gebracht werden konnte, vom Umfeld wahr!genommen wurde, steht ihre Zwillingsschwester „Lebensfreude“ bereit und nimmt sie an der Hand.

Neubeginn – ist in jeder Lebensphase möglich. Neu und Beginnen – das benötigt auch Kraft. Vertrauen und Mut sind die Antreiber dieser Kraft.

Der Mensch ist von Natur aus ängstlich und steht immer wieder in der Versuchung das „altbewährte“ zu wählen, weil es eben „alt bekannt“ ist und das Neue – noch unbekannt ist. Das Wagnis für „Neues“ kann sehr hemmend sein, weil es absolut nicht berechenbar ist.

Neubeginn bedeutet: „ich übernehme die Verantwortung für mich und löse mich von der Opferrolle“. In einem Trauerprozess bedeutet dies, ich öffne mich dem Leben, wende den Blick in Richtung Freude. Ich werde offen für neue Bekanntschaften, für Lachen und spüre neue Lebensenergien fließen.

Verantwortung übernehmen für das eigene Glück ist nicht so einfach. Ich erlaube mir zuzugestehen, dass ich wieder LACHEN darf, LIEBEN darf, GLÜCKLICHSEIN erlaubt ist.

Oft haben wir das Gefühl, noch nicht glücklich sein zu dürfen, die Scham, projiziert durch ein Schuldgefühl, hindert uns das Glücksgefühl auszuleben. „Wir sind doch noch in einem Trauerprozess, da schickt sich so ein Gefühlsausbruch nicht, was denken da die Mitmenschen von mir“.

Doch gerade im Neubeginn ist es wichtig seine eigenen Gefühle auszuleben. Nicht die Erwartungen des Umfelds anzustreben.

Im Neubeginn ist ein Lachenfall auch während eines Trauerfalls normal und echt! Halten Sie das Bild vor Augen, dass die Zwillingsschwestern sich „Hand in Hand“ auf dem Verarbeitungsweg befinden. Sie wirken miteinander und nicht gegeneinander.

Wie sieht diese Umwandlung in der Praxis aus?

Eintritt ins Altersheim:

Frau X. hat ihre Wohnung geräumt, sie musste Abschied nehmen von vielen lieben Erinnerungen. Nippsachen wurden verschenkt, Möbel weitergereicht, persönliche Accessoires fortgeworfen, Nachbarn die Hand geschüttelt, den Hausschlüssel den Nachfolgern abgegeben, etc...

Abschiedsphase.....

Ungelebte Trauer

Sie hatte viel Streit mit ihrem Gatten, die Zimmer waren zu klein, der Bewegungsradius im privaten Bereich gegenüber ihrem vorherigen Leben redimensioniert, sie bekam Ausschläge an den Händen und Gesicht, sie wurde depressiv.

Die Trauerarbeit wurde initiiert. Im Gespräch liess ich sie nochmals Abschiednehmen, sie beschrieb ihr Haus, ihren Lebensstil, ihre Möglichkeiten und wurde wütend, weil sie dem allen nicht mehr gerecht werden konnte und ihr Gatte keine Hilfestellung war. Am Ende ihrer Erzählung war sie froh, dass sie den Weg in

das Alterszentrum gemacht haben, weil es ihr viel mehr Freizeit und z.T. dadurch auch neue Freiheiten schenkte. Sie durfte nun endlich „NEIN“ sagen, sie war schliesslich im Altersheim und durfte! Sich ins Zimmer zurückziehen, wenn Besuch kam oder sie „einfach“ keine Lust auf Konversation hatte.

Betrauert haben wir auch die alternde Weiblichkeit, der Körper der nicht mehr so elegant wie früher durch die Räume „schwebte“, sie nicht mehr so hohe Absätze an den Schuhen tragen konnte usw....

Wir haben zusammen nach Möglichkeiten gesucht, die noch machbar sind auch im Altersheim auf ihre Weiblichkeit hinzuweisen.

Wir hatten viele Möglichkeiten gefunden:

Neubeginn:

Sie schminkt sich heute wieder die Lippen – Ihre Meinung war, „im Altersheim schickt sich so etwas nicht mehr!“ Sie trägt ihren Schmuck mit Stolz und kauft sich regelmässig eine neue Handtasche, mit der sie auch zum Essen oder an die Veranstaltungen kommt. Manchmal kommt sie ins Büro, setzt sich auf einen Stuhl und schlüpft für einen kurzen Moment in meine Stöckelschuhe. Dann schliesst sie die Augen und ...schlendert vielleicht in Gedanken an den Geschäften in der Bahnhofsstrasse in Zürich vorbei.....

Manchmal weint sie auch den „alten Zeiten nach“, die Trauer ist präsent, doch die Zwillingsschwester auch, denn nach den Tränen und den dazugehörigen Ausdrücken ihrer Gefühle leuchte die Augen wieder und die Lebensfreude begleitet sie in ihr Zimmer.

Übrigens, die Ausschläge sind weg, die Trauer zeigt sich heute von der echten Seite - mit Tränen, die mit ihren Worten zur Sprache kommen.

Ein anderes Beispiel:

Eintritt ins Alterszentrum. Das Klavier kann nicht mit, der Platz reicht nicht aus. Bevor ein Antidepressiva verabreicht wird, informiert ihr Hausarzt. Sie erhält die Möglichkeit im Gespräch Abschied zu nehmen, heute spielt sie Klavier im Altersheim in der Cafeteria unter dem Titel Abendgenuss.

Es gibt so viele Beispiele die aufgezählt werden können, so viele Möglichkeiten von einem Neuanfang. Immer mit dem Blickwinkel, „was ist heute noch möglich“.

Ich schliesse nun die Erklärungen mit dem Haiku von Ruth Kappeler

*Was wünsche ich dir?
Menschen, die dich verstehn
und dich begleiten.*