

Tod und Trauer: Keine Angst vor Tränen haben

LEBEN Hilde Krug engagiert sich seit 24 Jahren beim Ambulanten Hospizdienst – Wie man Hinterbliebenen beistehen kann

VON KAROLINE MÖLLER

WILHELMSHAVEN – Der lateinische Ausspruch *Memento mori* (zu dt. etwa „Bedenke, dass du sterblich bist“) wird seit dem Mittelalter überliefert. Kaum eine Erkenntnis ist so gewiss wie diese. Doch „wir haben in Deutschland eine Kultur, die Tod und Sterben ausgeklammert hat“, sagt Hilde Krug. „Man sprach und spricht immer noch nicht wirklich über diese Themen.“

Die Wilhelmshavenerin engagiert sich seit 1996 beim Ambulanten Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland. Inzwischen hat sie sich auf den Bereich Trauer spezialisiert, leitet gemeinsam mit Petra Heuvel verschiedene Trauergruppen in der Jadestadt. In den 24 Jahren hat sie durch ihr Engagement und einige Weiterbildungen viel über das Tabu-Themenfeld rund um Trauer und den Umgang mit dieser erfahren.

Was ist Trauer



In den meisten Definitionen wird Trauer als Gefühlszustand beschrieben, als Reaktion auf einen schwerwiegenden Verlust. Dazu kann der Tod einer Bezugsperson zählen, aber auch der eines Tieres oder das Auseinanderbrechen einer Beziehung. Trotzdem: „Man kann Trauer nicht genau festzurren“, so Krug. Jeder Mensch reagiert anders und geht anders mit dem Thema um.

Bei vielen zeigen sich nicht nur psychische, sondern auch physische Symptome. Dabei haben Trauernde „ihre Auf- und Abs, die einfach so kommen und gehen“, beschreibt sie. Deswegen könne es sein, dass Betroffene sich an einem Tag gut fühlen, über den Verlust reden können und wollen. Am nächsten Tag allerdings kann das schon wieder komplett anders aussehen.

Die schweizerisch-amerikanische Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross hat die moderne Sterbeforschung mit fünf Phasen der Trauer geprägt. Diese



Trauer lässt sich nicht definieren. Jeder Mensch geht anders damit um, weiß auch Hilde Krug. Am Totensonntag gedenken viele der Verstorbenen, bringen Blumen oder kleine Figuren wie den Engel zum Friedhof.

WZ-FOTOS: LÜBBE

werden auch jetzt immer wieder so oder in abgewandelter Form aufgegriffen. Die Phasen Leugnen, Zorn, Verhandeln, Depression und Akzeptanz müsse jeder durchmachen, schildert auch Hilde Krug ihre Beobachtungen. Allerdings finden sie nicht in starrer Reihenfolge statt und wiederholen sich teilweise. Auch hier verhalte es sich von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Wenn am Ende Akzeptanz erreicht sei, „kann trotzdem nach zehn Jahren noch mal Zorn kommen. Aber das ist okay, das ist Trauer.“

Viele meinen stark sein zu müssen, einige können erfolgreich verdrängen, andere können das nicht. Der eine verhalte sich wie gewohnt, der andere zieht sich komplett zurück, erzählt Krug.

Wie kann das Umfeld Betroffenen helfen



Trauer ist ein sehr persönlicher Prozess. Trotzdem will das Umfeld des Trauernden diesem in der Regel helfen, wieder ins Leben zurückzufinden. Ein anderes Leben, in das das alte integriert werden sollte, so Krug. Denn Trauer zu verdrängen belastet und macht krank.

Ein Patentrezept gebe es nicht, aber ihrer Erfahrung nach helfe vor allem Zuhören, Reden und Erinnerungen teilen. Das könne beim Sortieren der Gedanken unterstützen. Es gehe bei Trauerarbeit ihrer Ansicht nach viel darum, „Hilfestellung zu geben, Betroffene herausfinden zu lassen, wie sie weiter handeln oder leben können und wollen. Dabei ist

es nicht wichtig, wie lange sie den Verstorbenen kannten.“

Wichtig sei, konkret zu sein, etwa zu sagen ‚Ich rufe dich zu einem abgemachten Zeitpunkt an‘, Zeit anzubieten, auch wenn es gerade nicht in den eigenen Alltag passt. Der Betroffene könne dann immer noch überlegen, ob er telefonieren möchte oder nicht.

Auch Geduld zeigen und die Trauer der Betroffenen nicht verurteilen sei wichtig. „Wir müssen die Menschen da abholen, wo sie sind“, beschreibt Hilde Krug. Darauf werde in den Trauergruppen sehr geachtet. Dort sei zudem vieles erlaubt und werde vieles als bedeutend erachtet, was Trauernde sich sonst verbieten. Weinen zum Beispiel, immer wieder über den Verlust sprechen oder auch mal über

den Verstorbenen schimpfen. Vor allem für Ältere sei das befremdlich, da sie damit aufgewachsen sind, dass es ein Trauerjahr gibt und „danach bitte nicht mehr darüber geredet wird“.

Der Austausch in den Trauergruppen mit Menschen in ähnlichen Situationen helfe oft. Sich anderen zu öffnen sei nicht immer leicht, „in den Gruppen versuchen wir die Plattform dafür zu geben“, so Krug. Es werde stets Verschwiegenheit vereinbart.

Betroffene fühlen sich nicht mehr alleine, wenn jemand mit ‚das geht mir auch so‘ reagiere, berichtet Krug. Zudem können sie unterschiedliche Erfahrungen mit Trauer und unterschiedliche Herangehensweisen miteinander teilen. Normalerweise

sind die Gruppen von Hilde Krug und Petra Heuvel offen für jeden, der kommen möchte. Eine Anmeldung ist zurzeit coronabedingt erforderlich. Manche wollen nur kurz kommen, halten die eineinhalb Stunden, die ein Treffen sonst dauert, nicht aus. Einige kommen ein Mal, andere über Jahre sehr lange und wieder andere nehmen nach langer Pause wieder teil.

Lockdownbedingt treffen sich die Trauergruppen aktuell nicht. „Es zerreißt mir das Herz“, sagt Hilde Krug. Es werde nach Lösungen gesucht. Besonders für diejenigen, die alleine sind, sei der Lockdown schlimm. „Die Menschen vereinsamen.“ Oft gebe es keine oder nur eine kleine Trauerfeier, Familie oder Freunde von außerhalb können nicht herreisen. Genauso wenig kann zu ihnen gereist werden.

Was sollte das Umfeld der Betroffenen vermeiden



Immer wieder berichten Trauernde in den Gruppen davon, welche gut gemeinten Floskeln sie gehört haben. „Die helfen den Trauernden nicht, sie tun ihnen weh“, berichtet Krug.

Auf die folgenden Sätze sollte eher verzichtet werden: ‚Wie geht’s denn?‘, ‚Du findest einen neuen Partner‘, ‚Du hast doch noch mehr Kinder‘, ‚Der Tod ist doch schon ein Jahr her. Wieso trauerst du denn noch?‘, ‚So, nun ist die Trauer schon einige Wochen her, jetzt können Sie auch wieder richtig arbeiten‘ oder auch ‚Komm doch mal vorbei oder ruf an‘.

Trauernde, die um dieselbe Person – zum Beispiel den Ehemann bzw. Vater oder ein Kind bzw. Geschwisterkind – trauern, „können zwar gemeinsam trauern, sich aber nicht gegenseitig helfen, weil sie als Ehefrau, Kind bzw. Eltern und Geschwister, unterschiedliche Bindungen an den Verstorbenen hatten“, erläutert Hilde Krug außerdem.

Mehr Informationen unter www.hospiz-whv-fri.de und telefonisch unter Tel. 74 52 58.