

# Wie lange dauert Trauer eigentlich?

**Ausdrucksformen und Möglichkeiten der Verarbeitung** — Menschen trauern, weil ihr Leben einen Riss bekommen hat, weil jemand, den man lieb hat, plötzlich oder nach langer Krankheit stirbt. Und als Pflegekraft ist man zweifach mit Trauer konfrontiert: im privaten aber auch im professionellen Umgang mit trauernden Patienten. Marie-Thérèse Schins stellt Bücher vor, die die Trauerarbeit erleichtern können.

➤ Trauer dauert lange, ist immer anders und ständig da. Jeder muss für sich entscheiden, ob er hinsehen will, ihr näher kommen und sie für sich zulassen will. Trauer gehört zu jedem Leben.

Allen Menschen, die Abschied nehmen oder nahmen und trauern, möchte ich ein Bilderbuch empfehlen: „Das traurige Buch“ von Quentin Blake, illustriert und mit einem Text von Michael Rosen. Ein Vater, der seinen Sohn verlor, schreibt: „Manchmal ist traurig sehr groß. Es ist überall um mich herum. Vielleicht kommt es nur davon, dass alles nicht mehr so ist, wie es einmal war.“

Kernsätze, die als Einstieg in Gespräche, in die Begleitung trauernder Menschen stehen können.

## Das Leben bekommt einen Riss

Menschen trauern, weil sich ihr Leben langsam, aber doch auch schlagartig veränderte. Nicht selten geraten Familienkonstellationen ins Wanken, wenden Freunde sich ab und steht der Glaube im Vordergrund, allein da zu stehen, mitten in einem, tiefen, schwarzen Loch, das Verlust und Abschiednehmen hinterlassen haben. Viele Trauernde ziehen sich in ihr Schneckenhaus zurück, fühlen sich unverstanden, verlassen. Die Umwelt reagiert oft mit Hilflosigkeit. Angst vor Gefühlen spielt dabei eine große Rolle. Versteckte Gefühle sind ein bedeutendes Thema in der Bewältigung von Trauer. Den Mut zu haben, diese Gefühle zu zeigen und ganz offen damit umzugehen, unterliegt in unserer

Gesellschaft einem Tabu. Gibt es keinen anderen Ausweg als verdrängen oder dichtmachen? Ich bin davon überzeugt, dass es bessere Lösungen gibt.

Auch Betty trauerte. Sie war 13 Jahre alt, als sie einen ihrer ersten Texte schrieb. Nach langer Krankheit verstarb ihr kleiner Bruder Ian, der am Down-Syndrom litt und einen Herzfehler hatte. In einem Trauerseminar stellte ich Fragen zu ihren Händen. Sie schrieb:

„...Mit meinen Händen möchte ich Freunde trösten und ihnen Mut und Hoffnung geben.

... In meinen Händen trage ich viele Erfahrungen.

... Die Berührungen mit meinem Bruder im Sarg und im Bett, als er tot war, waren mir sehr wichtig.“



## Marie-Thérèse Schins

Die niederländische Autorin und Malerin leitete die Zentralen Kinder- und Jugendbibliotheken in Nijmegen und Hannover. Seit 1974 arbeitet sie als freie Autorin, Journalistin (u. a. für „Die Zeit“, „Brigitte“, Buchmarkt) und Malerin in Hamburg mit Lehraufträgen für Sprache und Kommunikation, Kinder- und Jugendliteratur an der HAW Hamburg. Zudem ist sie Mitbegründerin des ITA – Institut für Trauerarbeit in Hamburg. Seit 20 Jahren hilft sie in Mal-, Lese- und Schreibwerkstätten Menschen dabei, ihre Trauer anzunehmen. Anfragen zu Lesungen, Vorträgen oder Workshops richten Sie bitte an: Agentur Angelika Keller  
Email: AH-Keller@t-online.de, Tel.: 030 852 15 37

## Hilfreiche Adressen

- Verwaiste Eltern Hamburg e.V.  
Margit Bassler, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin  
Bogenstraße 26, 20144 Hamburg  
Tel.: 040 36 111 683  
Fax: 040 36 111 684  
Email: m.bassler@verwaiste-eltern.de  
[www.verwaiste-eltern.de](http://www.verwaiste-eltern.de)
- Institut für Trauerarbeit (ITA) e.V. Hamburg  
Tel.: 040 450 60 874  
Fax: 040 35 718 767  
Email: info@ita-ev.de  
[www.ita-ev.de](http://www.ita-ev.de)



Betty und viele andere Jugendliche akzeptierten das Lesen, Schreiben und Malen als Möglichkeit der Verarbeitung und Ausdrucksform ihrer Trauer.

### **Tabu: Krankheit, Sterben, Tod und Trauer**

Inzwischen beschäftigen sich auch professionelle Autoren mit dem Tabu-Thema. Das war vor 20 Jahren noch nicht so. Trotzdem wird mir in Buchhandlungen immer wieder versichert, wie schwer sich Bücher über Trauerarbeit verkaufen. Also doch immer noch ein Tabu?

In einem großartigen Buch „Superhero“, in dem das Alter des Protagonisten keine Rolle spielt – bricht der Neuseeländer Anthony McCarten mit allen Tabus. Hinreißend und aufrüttelnd schreibt er über Donald, 14 Jahre, der, wenn er nicht an der Chemo hängt, als schräger Vogel in Schuhgröße 46 durch den Rest seines konfuse Lebens schlurft oder flitzt. Er steckt nicht nur tief in der Pubertät und seine Hormone gehen mit ihm durch, nein, er muss zusehen, wie er dieses durchgeknallte kurze Dasein bewältigt. Der verklemmte Klinikpsychologe Adrian schafft es schließlich, dass Donalds innigster Wunsch in Erfüllung gehen kann. Für ihn wäre es das allergrößte Glück, Sex und Liebe einmal vor seinem Tod erleben zu dürfen.

Donald hilft sich – ähnlich wie junge und erwachsene Menschen in den Trauerseminaren – mit dem Zeichnen und Schreiben von Comicfiguren und Tex-

ten, in denen er alles durchspielt, was ihm wichtig ist: Superheld Miracleman, Superschurke Gummifinger, super-sexy Krankenschwester Rachel. Don verliebt sich Knall auf Fall in das Nachbarmädchen Shelly. Diese erschütternde, ergreifende, durchlittene Geschichte sollten alle gelesen haben, die in der Palliativen Medizin und Vorsorge tätig sind. Selten fand ich so viel Wahhaftiges, Ehrliches, so viele Wünsche und Träume von Schwerkranken in Worte gefasst. Die Sprache ist ein Feuerwerk, die Form des Geschriebenen die eines Drehbuches: Das Drehbuch des Lebens, aus der Sicht eines Teenagers, der mehr vom Leben verstanden hat, als manch alter Mensch, der sterben muss. Donald fährt Achterbahn mit seinen und mit unseren Gefühlen und ist sich dabei selbst immer treu. Dieses Buch beinhaltet alles, was wir brauchen, wenn wir kranke, sterbende Menschen begleiten. Es macht Mut, sich auch für nicht übliche Versorgungsmethoden einfach aus dem Bauch heraus zu entscheiden und sie zu praktizieren.

### **Trauer um Babys, Kinder, junge Menschen**

Palliative Care konzentriert sich hauptsächlich auf alte Menschen. Doch viele trauern um ein Baby, ein Kleinkind, einen Jugendlichen, einen jungen Erwachsenen oder um junge Eltern. Durch das Schreiben in Trauerseminaren fand Katharina, Studentin an der Hochschule

für Filmkunst, ihren Weg, um Abschied zu nehmen von ihrem kleinen Bruder Pünktchen Anton. 2006 drehte sie einen Kurzfilm in schwarzweiß, in dem sie einen Siebenjährigen agieren lässt. So stellte sie sich Anton vor, der jetzt so alt wäre. Sie spricht während des Films einen eindringlichen Text, der fast wehtut und der seinen Ursprung in ihren Tagebuchaufzeichnungen und Texten hat. Katharina wusste, dass das Baby durch Herzprobleme keine hohe Lebenserwartung hatte. Sie schreibt:

*„Heute habe ich mich mit meiner Hoffnung an einen Stern geklammert. Es war der erste, der am Himmel stand, als es noch hell war. Er war sozusagen mein Hoffnungsschimmer. Antons Hoffnungsstern. Er wurde nie ganz von Wolken verdeckt, er kam immer wieder zum Vorschein. Und so soll Antons Leben sein: unbesiegbar.“*

Auch Jonas Bruder hatte Herzprobleme. Er flog deswegen mit seinen Eltern nach London, weil es dort Ärzte gab, die ihm nach langer, schleppender Krankheit angeblich helfen konnten. Doch der Bruder starb während der Operation. Die Welt von Jona, acht Jahre, und seinen Eltern entgleiste. Jona und ich vertieften uns in eine Textstelle aus Astrid Lindgrens „Die Brüder Löwenherz“. Irgendwann bat er um Stifte und Papier und begann, das Papier unkontrolliert mit Filzstiften zu bearbeiten. Seine Bewegungen waren heftig, obwohl er die Stifte manchmal mit langsamem Strichen übers Papier gleiten

ließ. Er duldete mich neben sich: Er brauche ein neues Blatt, sagte er, weil seine Gefühle noch sehr durcheinander seien und jetzt wolle er es noch einmal versuchen, weil er glaube, dass er die Gefühle jetzt versteht, die bis dahin so kreuz und quer durch seinen Kopf und den Bauch geflogen sind. Irgendwann flüsterte er: „Das ist der Lebenslauf meines Bruders. Am Anfang ist er geboren, da hat er

ter am Ende eines erfüllten, nicht immer einfachen Lebens. Obwohl Opa im Bett liegen muss, ist er optimistisch. „Ihm konnte keiner etwas“ – das vermittelt er seinem Enkel. Liebe- und respektvoll dem Alter gegenüber ist dieses Buch geeignet für alt und jung, sich mit dem Altwerden in Würde zu beschäftigen.

In einem neuen, erzählenden Sachbuch unter dem Titel „Wohin mit Vater“ wird

## » Jonas malte so lange, bis er glaubte die Gefühle verstehen zu können, die so kreuz und quer durch seinen Kopf und seinen Bauch geflogen waren.

*gelebt, da haben wir uns alle sehr gefreut. Und dann ist es immer dunkler geworden, wie er ins Krankenhaus kam, wie er stirbt. Und dann – langsam, wie es immer heller wird, da bin ich nicht mehr sooft traurig.“*

In den darauf folgenden Trauerseminaren war das Malen Jonas ganz eigenes Medium. Sein Trauma: Er konnte sich von seinem Bruder in London nicht verabschieden. Jahrelang beschäftigte er sich mit seinen Schuldgefühlen: malend, später auch schreibend und lesend. Irgendwann erzählte Jona offen von seinen großen Schuldgefühlen, als wir uns „Ophelias Schattentheater“ von Michael Ende ansahen. Ophelia, eine alte, sehr einsame Dame, gescheiterte Schauspielerin, stirbt ganz allein in einem heftigen Schneesturm. Zum Schluss geht sie durch ein goldenes Tor und wird dort erwartet. Dieses Buch war der Durchbruch für Jona. Er wirkte befreit, erlöst und schleppte das Buch mit sich herum.

Die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit eigenen und fremden Texten ist nichts Neues. Doch die Arbeit mit trauernden Kindern und mit Büchern, war vor vielen Jahren neu.

### Am Ende des Lebens

Im Bilderbuch „Opas Engel“ von Jutta Bauer besucht der Enkel seinen Großva-

ter am Ende eines erfüllten, nicht immer einfachen Lebens. Obwohl Opa im Bett liegen muss, ist er optimistisch. „Ihm konnte keiner etwas“ – das vermittelt er seinem Enkel. Liebe- und respektvoll dem Alter gegenüber ist dieses Buch geeignet für alt und jung, sich mit dem Altwerden in Würde zu beschäftigen.

Euthanasie, ein heißes Eisen, wozu ich nur zwei Titel nennen möchte. Der Niederländer Ronald Giphart, beschreibt, wie seine junge Frau, er und seine Schwester den letzten Willen der Mutter erfüllen, in Würde, in eigener Umgebung und zum von ihr ausgewählten Zeitpunkt zu sterben. „Ich umarme dich vieltausendmal“ lässt uns traurig sein aber auch freuen, weil der Abschied bewusst geplant und durchgeführt wird, im richtigen Augenblick für die Mutter, die Kinder, Freunde und Ärzte.

Guido Eckert macht es uns mit „Töte mich, aus Liebe. Ein todkranker Vater bittet seine Tochter um Sterbehilfe“ nicht so leicht. Der Autor schreibt für die Tochter all das auf, was ihr wichtig ist, auch den langen Weg aus schwersten Depressionen nach dem Tod des Vaters.

### Rituale in anderen Kulturen

Andere Kulturen geben uns die Möglichkeit zu entdecken, warum dort selbstverständlicher mit dem Tod und der Zeit davor und danach umgegangen wird. So gelang es mir, mit der jungen Hamburger Grafikerin Birte Müller ein Buch über das fröhliche, bunte Seelenfest in Mexiko zu gestalten: „Zuckerguss für Isabel“. Und in Ghana besuchten wir Tischler ausgefallener Särge. Aus unseren Erlebnissen entstand das Buch „Eine Kiste für Opa“, in dem ein afrikanischer Großvater sein Enkelkind auf die große Reise ins Jenseits vorbereitet und mit ihm gemeinsam eine bunte Kiste – einen Sarg – aussucht und ihm so Ängste nimmt.

Geplant ist ein gemeinsames Buch über die Todeskultur in Indien. Während meiner vielen Reisen dahin wurde ich immer wieder mit dem Sterben und der Begleitung der Toten in ein anderes Leben konfrontiert. In Australien, Tasmanien und in Polynesien erlebte ich zum ersten Mal die intensive Auseinandersetzung mit den Ahnen, die großen Raum bei den noch Lebenden einnehmen. All das machte mir klar, was bei uns fehlt, was uns abhanden gekommen ist und warum wir so tun, als würde keiner von uns sterben müssen. Die Verdrängung ist groß. Geboren werden und Sterben gehören zu jedem Leben dazu. Leider sind wir in der westlichen Welt oft ziemlich weit von der Selbstverständlichkeit im Umgang mit dem Tod entfernt.

„Bedenkt“, schreibt Mascha Kaléko, die im Juni 100 Jahre alt geworden wäre, „den eigenen Tod stirbt man nur; doch mit dem Tod der anderen muss man leben.“

Marie-Thérèse Schins

Email: [mt-schins@gmx.de](mailto:mt-schins@gmx.de)

[www.marie-therese-schins.de](http://www.marie-therese-schins.de)

Eine komplette Literaturliste finden Sie unter Kontexte auf

[www.heilberufe-online.de](http://www.heilberufe-online.de)