



Tipps zum Umgang mit Trauernden für Übungsleiter/innen

Pfarrer Uwe Markert

Mitglied im Ausschuss „Kirche + Sport“
im Bayerischen Landes-Sportverband e.V.



Gliederung

Tipps zum, Umgang mit Trauernden für Übungsleiter im BLSV.....	1
1 Information.....	3
1.1 Ursachen von Trauer	3
1.2 Verlauf der Trauer	3
1.2.1 Der Schock.....	4
1.2.2 Die kontrollierte Phase	4
1.2.3 Die „Heilung“	6
1.2.4 Die Annahme des Verlustes	7
1.3 Bewältigung von Trauer	8
1.3.1 Die „Krisenagenten“	8
1.3.2 Besuche bei Trauernden.....	9
2 Reflexion.....	10
2.1 Der Tod in unserer Zeit	10
2.2 Welche Gefühle habe ich beim Gedanke an den Tod?	10
2.3 Wie wird die Angst vor dem eigenen Tod kleiner?	10
3 Konkretion.....	11
3.1 Gespräche mit Trauernden	11
3.1.1 „Schlechte“ Beispiele.....	12
3.1.2 „Gutes“ Beispiele.....	13
3.1.3 Übungen.....	13
4 Literatur	14

1 Information

1.1 Ursachen von Trauer

Täglich begegnen uns Menschen, die traurig sind. Meist erzählen ihre Gesichter davon. Oft tragen sie dunkle Kleidung. Wir merken das relativ schnell und wir erinnern uns an unsere Gefühle von früheren Begegnungen mit Trauernden: „Was soll ich nur sagen? Mache ich etwas verkehrt, wenn ich frage: `Wie geht`s?`“.

Reiße ich mit diesem oft so gedankenlos ausgesprochenen Satz alte Wunden wieder auf?

Aber es gibt auch angenehme Erinnerungen. Dann, wenn Trauernde wieder in die Gemeinschaft zurückkehren. Wenn sie unsere Sportstunden besuchen und sich nicht mehr isolieren.

Diese Tipps sollen eine kleine Hilfe sein. Sie sollen Sicherheit im Umgang mit Trauernden geben, wenn sie unsere Übungsstunden besuchen oder wenn wir ihnen im Alltag begegnen. Vielleicht hilft es uns im Umgang mit ihnen sicherer zu werden und damit den Betroffenen, ihre Trauer zu verarbeiten.

Trauer überfällt uns ja nicht nur beim Tod eines geliebten Menschen.

- Ein Kind aus unserer Schülerschaft kann sehr traurig sein, wenn es sein Lieblingstier verloren hat.
- Ein Jugendlicher aus der B-Jugend kann sehr traurig sein, wenn mit der/dem Freund/in „Schluss ist“.
- Ein Erwachsener aus der Seniorenmannschaft kann schwer trauern, wenn die Ehe in die Brüche geht.
- Eine Familie leidet, wenn sie einen Ort, an dem sie so gerne lebte, aus beruflichen Gründen verlassen musste.

So gibt es immer dann Grund zum Trauern, wenn ein Mensch etwas verliert, an dem sein Herz hängt. Ein Abgrund tut sich auf, über den keine Brücke zu führen scheint. Seelische Energie geht verloren, die ihren Bezug zu einem Menschen, einem Ort oder einem Gegenstand hat.

1.2 Verlauf der Trauer

Der Verlust eines Menschen wird oft wie eine Amputation erlebt, mit der man sich schwer abfinden kann. Es tut sehr weh, wenn man Abschied nehmen muss. Das will ich nicht leugnen. Weinen kann da helfen. Und es ist gut, wenn es Menschen gibt, die einem in dieser ungewohnten Situation nicht aus dem Weg gehen, weil ihnen dieses Verhalten unangenehm ist.

Unsicherheit entsteht aus Unkenntnis. Darum sind im Folgenden einige Beobachtungen dargestellt, die im Umgang mit Trauernden Sicherheit geben sollen. Jede und jeder verarbeitet einen großen Verlust anders. Aber es gibt Merkmale, Gefühle oder Gedanken, die mehr oder weniger ausgeprägt die meisten Menschen durchleben müssen, die trauern. Darum soll die Beschreibung der Trauerphasen keine Checkliste sein, die ein bestimmtes Trauerverhalten erwartet oder deutet. Die einzelnen Phasen greifen oft ineinander, wechseln sich ab. Es gibt keinen „normale“ Verlauf. Aber jeder muss da hindurch. Der Prozess der Dauer darf nicht behindert werden, denn er soll zu einem neuen Anfang des Lebens führen.

1.2.1 Der Schock

Der Tod bricht manchmal unvorbereitet in unser Leben in. Das Telefon läutet: „Kommen Sie bitte ins Krankenhaus, Ihr Mann ist verunglückt!“ Oder zwei Polizisten stehen vor der Tür und schauen ernst. Oder ein Arzt kommt aus der Tür des Operationssaales und geht mit versteinerner Miene auf die Angehörigen zu.

Auch nach langer Krankheit wirkt diese Nachricht wie ein Schock: „Wir konnten leider nichts mehr für ihn tun!“. Mancher fühlt sich in dieser Situation wie gewürgt oder gelähmt. Ein Kloß steckt im Hals. Andere schreien oder weinen heraus. Wieder andere schweigen, stehen wie erstarrt.

„Das darf doch nicht wahr sein!“ Der Verlust ist zu hart. Viele leugnen ihn darum lange Zeit, nicht nur in der Phase des Schocks. Man kann es nicht fassen. Es übersteigt die eigene Erlebnisfähigkeit. Bei Kindern ist das sehr oft der Tod einer nahen Bezugsperson. Stirbt die Mutter, wird das in diesem Moment als Existenzbedrohung empfunden.

Die Reaktionen fallen unterschiedlich aus:

Für ein in den Grundbedürfnissen verunsichertes Kind ist z.B. die scheinbar gefühl- und herzlose erste Frage: „Wer sorgt jetzt für mich?“ völlig normal. Auch Erwachsene reagieren oft scheinbar „gefasst“, weil der Schock sie gelähmt hat und sie keine Gefühle mehr äußern können. Der Schlag hat getroffen, aber man spürt ihn noch nicht.

Gestatten Sie mir an dieser Stelle ein Beispiel aus der Praxis, das mich massiv verunsichert hat, weil die Reaktion ganz anders als erwartet ausgefallen war. Es soll zeigen, dass man in diesem Bereich nichts planen kann.

Als Notfallseelsorger wurde ich von der Polizei benachrichtigt. Eine Todesnachricht sei zu überbringen und ich solle die Beamten begleiten. Einer Frau müsse offenbart werden, dass ihr Ehemann im Auto tödlich verunglückt sei – mit seiner Freundin! Mit ernsten Mienen und vorsichtig überbrachter Todesnachricht reagierte die Frau für uns schockierend. Sie freute sich, holte eine Flasche Sekt aus dem Kühlschrank und wollte mit uns anstoßen. Endlich sei ihr Wunsch, dass der jahrelange Betrug ihres Partners mit der anderen Frau gerächt würde, in Erfüllung gegangen. Sie umarmte uns und bedankte sich für diese Neuigkeit.

Sie können sich vorstellen, wie unangenehm diese Momente für die Polizeibeamten und mich gewesen waren!

1.2.2 Die kontrollierte Phase

Der Schock ist die erste Phase der Trauer. Danach folgt eine Zwischenphase, die *kontrollierte*. Der Trauernde wird abgelenkt. Vieles muss bedacht werden. Wer wird zur Beerdigung eingeladen, wo und wie findet die Trauerfeier statt?

In diese Phase fällt auch die Entscheidung, in welcher Form das Engagement eines Verstorbenen von Mitgliedern des Vereines gewürdigt wird. Als Vorsitzende eines Vereines oder einer Sparte werden Sie in dieser Phase Kontakt mit Trauernden aufnehmen. Absprachen sind mit ihnen zu treffen. Wer hält den Nachruf am Grab? Wer legt den Kranz nieder? Wie ausführlich wird das Leben der Verstorbenen gewürdigt? Wühlt das zu Sagende die Trauernden zu sehr auf?

In dieser Situation können Sie sich mit Ihren Fragen zur Trauerfeier vertrauensvoll an den/die Geistlich/n wenden, der mit der Amtshandlung beauftragt ist. Sind in den wenigen Tagen bis zur Beerdigung die nahen Familienangehörigen nicht oder nur schlecht zu erreichen, wenden Sie sich in ländlichen Gebieten an das Pfarramt, Rathaus oder die Verwaltungsgemeinschaft des Ortes, in dem die Beerdigung stattfindet. In Stadtgebieten wenden Sie sich an das Pfarramt, in

dem der Verstorbene seinen Wohnsitz hatte oder an das Bestattungsamt oder die Friedhofsverwaltung. Dort erfahren Sie den Namen des Geistlichen, der zuständig ist. Er sagt Ihnen, wann der Nachruf auf das Vereinsleben des Verstorbenen und die Kranzniederlegung stattfindet.

Dann die Beerdigung. Eine Gemeinschaft, die verbindet. Der Tod ist das Bindeglied. Alle tragen das Leid mit. Singen Lieder, hören auf den Pfarrer, begleiten den Sarg, werfen Blumen oder Erde in das offene Grab. Anschließend bleiben alle noch bei Kaffee und Kuchen zusammen.

Manche Trauernde erleben diese Phase wie ein „Schauspiel“, dem sie unbeteiligt zuschauen. Sie wissen manchmal nicht, ob sie noch zu den Lebenden oder schon zu den Toten gehören. Alles scheint unwirklich, weil für die Trauernden die Welt zusammengebrochen ist.

Manche erleben diese Phase wie im Traum. Alles ist gedämpft und in weiter Entfernung. Der Beerdigung und der Trauerfeier folgen sie mit großer Gleichgültigkeit. Aus diesem Grund ist es angebracht, wenn Sie Ihren Nachruf am Grab schriftlich ausformulieren (s. 1.3.1.4 unten) und ihn den Hinterbliebenen überlassen. So können diese zu einem späteren Zeitpunkt nachlesen, wie das ehrenamtliche Engagement der verstorbenen Person gewürdigt wurde.

Trotzdem ist diese Gemeinschaft der Trauerfeier heilsam und klärend. Wo sie fehlt, bei vermissten Personen, deren Wiederkehr erwartet wird, oder bei Scheidungen, wo es noch keine angemessene Form des Auseinandergehens gibt, außer der meist schmerzhaften Begegnung vor Gericht, wird Trauerarbeit behindert. Denn Trauer gibt es ja nicht nur bei Todesfällen.

In der kontrollierten Phase erleben Menschen, wie sich durch den Verlust ihr Leben verändert hat: Die Ehefrau wird zur Witwe, das Kind zum Waise, der Sohn wird der Älteste der Familie, der Verheiratete zum Ledigen, Eltern zu einem kinderlosen Paar. Die Betroffenen erhalten einen neuen *gesellschaftlichen Status*. Solche Statusübergänge werden in Gesellschaften von sog. Riten, wie Taufe, Trauung und Beerdigung begleitet. Leider gibt es in unserer Gesellschaft neben vielen Riten zu „positiven“ Statusübergängen (Taufe zur Geburt, Konfirmation/Kommunion zum Erwachsenwerden, Hochzeit zur Partnersuche etc.) eigentlich nur einen Ritus zum „negativen“ Statusübergang, nämlich die Beerdigung. Man darf die Bedeutung solcher „Feiern“ nicht unterschätzen. Sie helfen den Betroffenen, sich in ihrem Status besser hineinzufinden.

Am Beispiel der Beerdigung wird deutlich gemacht, was Trauernde oft nicht wahrhaben wollen: Ein Mensch ist tot. Er liegt im Sarg, der Deckel ist zu, der Sarg wird eingegraben, bzw. bei einer Einäscherungsfeier versenkt. Aus – vorbei! Das klingt brutal aber ist absolut wichtig zur Heilung. Unendlich werden die Qualen für die Angehörigen der Opfer des Anschlages auf das World Trade Center werden, die nie mehr gefunden oder identifiziert werden. Die Gentechnik wird in diesem Moment zum Segen für Angehörige, wenn auch nur eine kleine Gewebeprobe zur Identifikation helfen kann, die Gewissheit bringt und anschließend beerdigt werden kann: Er/sie ist tot!

Die Gewissheit ist am Anfang des Trauerprozesses zwar brutal, aber erlösend. Für den Anfang der Trauerarbeit ist sie unerlässlich, gerade so, wie Abgase in einem Auto durch die Hilfe eines Katalysators angeregt werden, sich zu unschädlicheren Gasen umzuwandeln. Ohne Gewissheit über den Tod gibt es in der Trauerarbeit nur einen sehr schweren Einstieg zur Ablösung vom Verstorbenen. Die Beerdigung nimmt in kurzer Zeit der Trauerfeier symbolisch das vorweg, was dann in monate- oft jahrelanger Arbeit von den Hinterbliebenen geleistet werden muss: Ablösung vom Verstorbenen.

Das zu wissen, ist für Sie als Sportkamerad/innen sehr wichtig, weil Begegnungen mit Trauernden auf Beerdigungen oft viel Mut verlangen. Aber: Es lohnt sich!



Tipp:

Verzichten Sie in Ihrem Nachruf auf gewohnte und übliche Formulierungen aus der Alltagssprache, wie:

- [Name], wir sehen dich bald wieder!
- [Name], lebe wohl!
- [Name], auf Wiedersehen!

Im christlichen Sinne ist die Hoffnung auf Auferstehung und Wiedersehen in Gottes Reich zwar richtig, aber in diesem Fall im Sinne des Trauerprozesses kontraproduktiv.

Treffender sind:

- [Name], wir behalten Dich in ehrendem Gedenken!
- [Name], wir erinnern uns gerne an Dich!
- [Name], wir denken gerne an Dich zurück!
- ...

1.2.3 Die „Heilung“

Die Wissenschaft nennt diese Phase die *Regression*. Nach der kontrollierten Phase, in der den Trauernden vielerlei Hilfe von außen zukam, sind sie nun mehr oder weniger allein gelassen. Die nächsten Verwandten sind wieder abgereist. Die Nachbarn und Kollegen gehen wieder auf die gewohnte Distanz. Das Leben geht äußerlich weiter. Der Trauernde ist allein gelassen. Sein eigenes Verhalten fördert dies. Er will nicht ständig auf den Verlust angesprochen werden.

Die Leistung, die in den ersten Wochen vollbracht werden muss, ist die schwerste. Wir sprechen daher von *Trauerarbeit*. Der Hinterbliebene muss sein Leben neu ordnen, damit er nicht in den Tod mitgezogen wird. Bei älteren Menschen sprechen wir oft vom „Nachsterben“.

Das ist schwer, denn die Psychologie hat festgestellt und wir spüren es am eigenen Leib und Herzen, dass wir Menschen anderen Personen unsere „Liebesenergie“ (Sigmund Freud spricht hier von „Libido“) nur in langen Prozessen zuwenden können. Haben wir uns verliebt, tut es schon weh, wenn der andere nicht mehr da ist. Haben wir uns an eine gute Zusammenarbeit im Verein (auch das ist „Liebesenergie“) gewöhnt und passen wir zusammen, denken wir gerne zurück und machen es den Neuen, den Nachfolgern, oft unbewusst schwer, weil auch wir erst loslassen müssen: Früher war alles anders!

Der Trauernde braucht sehr viel Energie. Er möchte vom Gefühl her am Toten festhalten, doch weiß er vom Verstand, dass das nicht geht. Er meint, dass vieles, was er für den Toten geleistet hat und was er von ihm zurückbekam, jetzt, im Licht des Todes „umsonst“ war. Der Verlust von Anerkennung und Achtung durch den Verstorbenen lässt die Trauernden sich selbst oft als wertlos erscheinen. Sinnlosigkeit und Lebensmüdigkeit greift am Anfang dieser Phase um sich (auch oft bei Scheidungen).

Trauernde erliegen hier leicht der Gefahr, die Verstorbenen zu idealisieren. Das Gute, Schöne und Liebenswerte wird überhöht. Negative Erfahrungen, die es schließlich mit jedem Menschen gibt, werden geleugnet. Jede, auch noch so liebevoll gemeinte Kritik („Die Spielberichtsbögen hat er manchmal ganz schön unübersichtlich ausgefüllt!“) wird energisch abgelehnt und macht einen zum Ziel von manchmal heftigen Aggressionen.

Seien Sie in diesem Fall großzügig! Sie wissen jetzt, in welchem gefühlsmäßigen Chaos sich Trauernde jetzt befinden. Er möchte sich dem Toten zuwenden, aber das geht nicht. Das macht

Angst, die in die Tiefe zieht. Er möchte sich am Leben hochziehen, aber woran kann er das? Wie ein Ertrinkender hält er sich über Wasser.

Manche manchen in dieser Situation jetzt Mut zum Nichttrauern. Sie sagen: „Du brauchst nicht zu weinen!“ oder: „Hans hat es gut. Er braucht jetzt nicht mehr zu leiden!“ Solche Worte sind zwar gutgemeint und richtig, aber verfehlen das Ziel. Denn das Gefühl zu Ertrinken und in die Tiefe zu sinken sitzt tief und findet seinen Ausdruck in Tränen. Mit wenigen Sätzen lässt es sich nicht überwinden. In den ersten Wochen nach dem Verlust sind Trauernde wie Kranke: Schwach, apathisch, verletzlich, reizbar, aggressiv. Arbeit will nicht gelingen. Entscheidungen ziehen sich hin.

In dieser Zeit ist es gut, wenn „Alltagsgeschäfte“ ruhen können, Zeit ist vielleicht für einen kleinen Urlaub in Begleitung eines nahestehenden Menschen, der unaufdringlich begleitet und unendlich viel Geduld hat. Von wesentlichen Entscheidungen, wie Wiederverheiratung, Wohnungs- oder Berufswechsel ist in dieser Zeit abzuraten.

Dann spüren Trauernde auf einmal, dass Wunden heilen.

Aus Fehlern wird gelernt. Ärgerlichen Reaktion werden bereut. Hoffnung keimt auf. Alleinsein wird nicht mehr als Bedrohung empfunden, sondern als Möglichkeit zur Neuorientierung. Fragen entstehen wieder: Ist der Besuch einer Sportgruppe oder Skigymnastik jetzt für mich vielleicht das Richtige?

Dann kommt es vor, dass Trauernde wieder schwach werden! Unangenehme Gefühle treten wieder auf. Zweifel entstehen.

War der damals geheiratete Partner überhaupt der/die Richtige? Hat der Arzt durch Pfusch den Tod mitverschuldet? Wie viel kostbare gemeinsame Lebenszeit hat mir der Sportverein durch die Mitarbeit gestohlen? Wie oft war mir die Pflege der Mutter zu viel?

Ärger entsteht, weil das Bild des Verstorbenen verblasst. Die Erinnerung lässt nach. Das entlastet manchmal, macht aber oft Angst.

Auch uns geht es so. Im Kleinen machen wir ähnliche Gefühle durch. Wir merken: Der Vereinsbetrieb geht auch ohne den Verstorbenen weiter. Manchmal sogar anders, manchmal sogar besser. Wir erwischen uns, dass wir lange Zeit gar nicht mehr an den Verstorbenen denken. Wir bekommen ein schlechtes Gewissen.

Tipp:

Vermeiden Sie bei der Trauerfeier Versprechungen, wie:

- [Name], wir werden ewig an dich denken!

Sie laden sich durch solch ein Versprechen eine unnötige Last auf, die sie nicht halten können!

1.2.4 Die Annahme des Verlustes

Mal früher, mal später findet das gefühlsmäßige Chaos ein Ende. Nach einer gewissen Zeit werden Entscheidungen zum Leben getroffen.

Früher setzt diese Phase ein, die in der Wissenschaft *Adaption* genannt wird, wenn der Trauerprozess schon frühzeitig begonnen wurde. Wenn von dem Sterbenden noch Abschied genommen werden konnte, wenn Dank ausgesprochen werden konnte und wenn einander Fehler vergeben wurden. Bei Unfällen ist dies nicht möglich. So wird der Eintritt in diese Phase meist längere Zeit in Anspruch nehmen.

Äußere Zeichen der Annahme gibt es viele: Schränke werden ausgeräumt. Von Dokumenten, die vielleicht beim Verein besser aufgehoben sind, wird sich getrennt und sie werden den Verantwortlichen übergeben. Der Schreibtisch wird damit frei für die Hinterbliebenen. Das Schlafzimmer wird umgestaltet. Früher abgelehnte Hilfe wird jetzt bereitwillig angenommen.

Halten Sie durch!

Wo sie früher vielleicht in Ihrer Hilfsbereitschaft beleidigt wurden, werden Sie jetzt gebraucht, haben Sie es jetzt leichter. Auch in Vereinsbelangen. Jetzt können Sie Dinge anpacken, die bisher nicht angerührt werden durften, seien es Möbel, Probleme oder nur der Waschdienst für Trikots, den die Trauernden bisher vor jedem Zugriff schützten.

Trauernde erkennen an, wen sie verloren haben. Erinnerungen bereichern jetzt das Leben der Hinterbliebenen. Das konkrete Bild des Verstorbenen in der Erinnerung verblasst auch bei uns und macht einem guten Gefühl Platz.

1.3 Bewältigung von Trauer

1.3.1 Die „Krisenagenten“

Mit diesem so nüchternen, sachlichen Wort werden in der Wissenschaft Personen bezeichnet, die durch ihre gesellschaftliche Funktion helfen, den Trauernden bei der Bewältigung ihrer Trauer zu helfen. Ihnen kommt auch die Aufgabe zu, in der ersten Zeit, in der kontrollierten Phase, mit den Angehörigen über die Verstorbenen zu reden. Weniger als Übungsleiter, eher als Vorsitzende von Vereinen können Sie durch Ihr Amt in die Lage kommen, als Krisenagent für den Sportverein hier eine Aufgabe zu bekommen und die Vorbereitung des Nachrufes am Grab zu übernehmen. Darum nenne ich hier kurz die „Krisenagenten“ die meist immer bei Trauerfällen gefordert sind:

1.3.1.1 Der Arzt im Krankenhaus

Ihm fällt normalerweise die Aufgabe zu, den eingetretenen Todesfall mitzuteilen. Meist lassen die Züge seines Gesichtes schon auf die Art der Nachricht schließen, die überbracht wird. Vieles im folgenden Gespräch läuft nach festen Regel ab: Der Hinweis, dass alle medizinischen Möglichkeiten ausgeschöpft wurden, dass der Tod ohne Qual eintrat, dass mit dem Tod zu rechnen war, der Zeitpunkt des Todes jedoch überraschend kam.

Dieser Arzt tritt meist nur in der Phase des Schocks auf.

1.3.1.2 Der Hausarzt

In dieser und der folgenden Phase der Kontrolle hat er oft zunächst die Aufgabe, Schlaf- oder Beruhigungsmedikamente zu verabreichen. Später kann er sehr gut Leid teilen, da er meist den Verstorbenen gut kannte. Über den Krankheitsverlauf zu reden, ist wertvolle Trauerarbeit.

1.3.1.3 Der Bestatter

Sein Kontakt beschränkt sich auf die kontrollierte Phase. Er agiert sicher und gewandt in einem Bereich, der uns meist verunsichert. Er kann kompetente Antworten geben: Was ist richtig und angemessen bei einer Bestattung? Ist der Sarg und der Blumenschmuck standesgemäß?

Der Bestatter hat einen wesentlichen, wirtschaftlichen Vorteil. Durch die Kürze der Zeit, die zwischen Todesfall und Beerdigung liegt, wagt kaum jemand Preisvergleiche bei anderen

Bestattern einholen. Als Freund/in sollten Sie an diesem Punkt Trauernde vor „Schwarzen Schafen“ im Bestattergewerbe warnen.

Eine Aufgabe von Bestattern ist, das Gefühl zu vermitteln und dafür zu sorgen, dass mit den Verstorbenen sorgsam umgegangen wird. Als Freund/in oder Sportkamerad/in können Sie in diesem Zusammenhang durch Hinweise auf kommunale Zuschüsse für Beerdigungen, Beihilfen von Firmen und Genossenschaften, sowie Auszahlungen von Versicherungen beratend helfen.

1.3.1.4 Der Pfarrer

Er ist in Deutschland (noch!) der Leiter der Bestattung, während in Amerika z.B. die Bestatter diese Aufgabe übernommen haben und den Pfarrer nur zur Predigt arrangieren. Absprachen hat der Pfarrer bei uns meist nur mit Vertretern von Verbänden oder Vereinen zu treffen, in denen der Verstorbene intensiv tätig war.

Die gottesdienstliche Feier ist eine Mischung zwischen Gottesdienst (Lob Gottes) und letzter Ehre für den Verstorbenen (Ehre für den Menschen). Dabei können Sie helfen!

Tipp:

Wollen Sie bei der Beerdigung oder Trauerfeier den Verstorbenen und sein Engagement angemessen würdigen, setzen Sie sich mit dem Pfarrer in Verbindung. Meist ist er dankbar für Hinweise zum Leben und Wirken des Verstorbenen, soweit diese noch nicht von den Angehörigen gegeben worden sind.

Bei der Vorbereitung des Nachrufs (am besten schriftlich; s.1.2.2 oben) seien Sie ehrlich! Verzichten Sie möglichst auf Floskeln und wenig aussagekräftige Allgemeinheiten, die oft zu hören sind. „Picken“ Sie kleine positive, menschliche Begebenheiten aus dem Sportalltag heraus. **Erinnern Sie sich:**

- Als der Verstorbene einmal F-Schülern Schuhe gebunden hatte
- einen Streit zwischen Spielern und Schiedsrichtern schlichtete
- seinen Ärger als sorgfältiger Trainers über schon wieder abgebrochene oder verlorene Nadeln von Ballpumpen
- seine Sorge um Platzverteilung bei Weihnachtsfeiern etc..

Diese Kleinigkeiten zeigen, wie nah Ihre Bindung mit dem Verstorbenen war, beweisen Ihre Aufmerksamkeit ihm gegenüber...

1.3.2 Besuche bei Trauernden

Wie bei anderen Störungen der zwischenmenschlichen Beziehung (Streit, Missverständnisse) ist es gut, miteinander zu reden. Gespräche sind Hilfe zur Trauerarbeit. Sich aussprechen zu können, befreit Menschen aus ihrer Isolation. Diese gute Absicht des Gespräches darf nicht durch Hindernisse gestört werden, die durch einen ungünstigen Gesprächsverlauf entstehen. In Punkt 3 unten werden Tipps zur Gesprächsführung gegeben. Gerade dann, wenn die Trauernden aggressiv reagieren, apathisch oder verschlossen, verstehen Sie bitte die folgenden Punkte als Hilfestellung für Sie, damit der Trauernde das Gefühl erhält: Da ist jemand, der mit so nimmt, wie es mir gerade geht.

Bevor ich jedoch auf Möglichkeiten der Gesprächsführung eingehe, ist ein Stück Selbsteinschätzung für Sie notwendig.



2 Reflexion

2.1 Der Tod in unserer Zeit

Wussten Sie, dass dank der Erfolge von Medizin und Gesundheitswesen die durchschnittliche Lebenserwartung von Menschen in der westlichen Welt enorm gestiegen ist? Heute ist sie mit 75 Jahren in unserem Land etwa doppelt so hoch wie im Jahr 1875.

Bei aller Erleichterung, die von dieser Zahl ausgeht, hat sie auch Nachteile. Wir denken nicht mehr so oft an den Tod. War früher ein Mensch 35 Jahre alt, hatte er meist mehrere Epidemien überlebt. Er hatte Eltern, Geschwister, Kinder und Freunde sterben sehen. Er musste mit diesen Verlusten leben und jederzeit auf seinen eigenen Tod gefasst sein. Sterben und Tod war an der Tagesordnung.

Heute vergehen normalerweise 10-15 Jahre in einer Familie, ehe ein Familienmitglied verstirbt. Früher starben die Großeltern zuhause, heute meist im Krankenhaus. Früher gehörte der Tod zum Leben, heute ist er isoliert. Werbung, Medizin und Naturwissenschaft wollen und einreden, irgendwann seien wir unsterblich.

Weil der Tod aus unserer Gesellschaft verdrängt wurde, fällt es uns schwer, über ihn zu reden. Darum mute ich Ihnen folgende Punkte zu, die Sie persönlich ansprechen sollen, mit dem Ziel freier und unbefangener mit Trauernden zu reden, Ihre eigene Angst vor dem Tod richtig einschätzen zu können. Das befreit!

2.2 Welche Gefühle habe ich beim Gedanke an den Tod?

Erinnern Sie sich!

In welchem Alter wurden Sie mit dem Tod das erste Mal konfrontiert? Haben Sie schon mal einen toten Menschen gesehen? Haben Sie Menschen sterben sehen? Haben Sie schon mal mit anderen Menschen über Ihren eigenen Tod gesprochen? Haben Sie schon Ihr Testament gemacht und haben feste Vorstellungen über Ihre eigene Beerdigung?

Sie ärgern sich über diese Fragen?

Ich frage solche Sachen, weil ich meine, dass wir umso unbefangener mit Trauernden sprechen können, je unbefangener wir über und an unseren eigenen Tod denken.

Mein Lehrer in Seelsorge gab uns einen Merksatz mit, der uns durch unser Leben begleiten soll und mir in der Begegnung mit Kranken, Sterbenden und Trauernden viel geholfen hat, weil er mir die Angst vor dem eigenen Tod genommen hat, die mir den Zugang zu vom Tod Betroffenen schwer macht:

Ich bin endlich – Endlich bin ich

2.3 Wie wird die Angst vor dem eigenen Tod kleiner?

Jörg Zink, ein bekannter Pfarrer aus Stuttgart, gibt einige Regeln wie wir ein beruhigtes Leben im Blick auf den Tod führen können:

- Mit der Zeit umgehen lernen, Tage, Stunden und Minuten, Augenblicke unseres Leben ausschöpfen und sich mit den Grenzen der Zeit anfreunden
- Jedem Tag sein eigenes Recht geben. Dem Spiel, der Arbeit, der Fröhlichkeit, der Traurigkeit, dem Wachen und dem Schlafen. So, wie ein Tag ist, so passt er!

- Tun Sie nach Möglichkeit nichts, was Sie nicht noch einmal tun zu wollen!
- Beenden Sie nach Möglichkeit allabendlich jeden Streit, damit Sie nichts Ungeordnetes oder Unausgesprochenes durch Tage und Wochen schleppen. Sie holen in Stunden nicht auf, was Sie in Jahren versäumt haben zu sagen.
- Vergeben Sie anderen die Schuld und bitten Sie andere um Vergebung, so, als wenn es nichts besonderes wäre, sondern als etwas Alltägliches.
- Vergleichen Sie sich nicht mit anderen. Jede besonders hohe Meinung von sich selbst macht hochmütig. Jedes Schlechter-Sein als andere ist der Rede nicht wert. Und lachen Sie über Ihren Stolz, wenn er Sie nicht loslassen will.
- Geben Sie Dinge, Geld und Einfluss immer gelassener weg. Wie schnell kann unser Leben ein jähes Ende haben. Denken Sie daran: „Das letzte Hemd hat keine Taschen!“
- Schauen Sie zurück! Prüfen Sie jeden Tag und jede Stunde. Weniger mit Wehmut. Mehr mit Genauigkeit (Was habe ich falsch gemacht? Was ist mir gelungen?). Am besten mit Dankbarkeit.

Ärgern Sie sich über diese Punkte? Macht nichts! Lesen Sie sie noch einmal und noch einmal. Das hilft! Wenn Sie sich nicht mehr ärgern, dann dürfen Sie weiterlesen:

3 Konkretion

3.1 Gespräche mit Trauernden

Bevor ich zu konkreten Tipps zur Gesprächsführung komme, gestatten Sie mir einen Blick in die Geschichte unserer Gesellschaft und der Umgang und das Leben der einzelnen Menschen in ihr. Daran wird deutlich, welche Gesprächsführung heute, auch von uns selbst als angenehm empfunden wird und in welcher Gesprächssituation wir uns unangenehm fühlen.

Noch vor 100 Jahren waren die Menschen viel mehr abhängig als heute. Abhängig von Personen, die das Sagen und die Entscheidungsgewalt hatten. Chefs, Meistern, Lehrern, Eltern, Pfarrern. Was diese Personen sagten, wurde gemacht.

Heute sind wir zu selbständigen Menschen erzogen. Unsere Gesellschaft ist in weiten Teilen so strukturiert, dass wir selbst entscheiden müssen. Abteilungsleitern wird schon mal gekündigt, wenn das Team ihnen schlechte Noten gibt, Meister müssen überzeugen und erklären, damit die Lehrlinge verstehen und selbst entscheiden lernen, Lehrer und Eltern sollen nicht befehlen, sondern überzeugen und Pfarrern wird auch nicht mehr alles geglaubt, was sie sagen.

So hat sich in der Gesprächsführung ein Modell herauskristallisiert, das im Namen schon aussagt, was es enthält: *non-directive* oder Partner-zentrierte Methode. Für uns heißt das, dass unser/e Gesprächspartner/in im Mittelpunkt des Gespräches steht, nicht wir. Dass wir nicht beherrschend wirken. Dass wir keine unbeabsichtigten Ratschläge geben bei Dingen, von denen wir keine Ahnung haben (verzeihen Sie mir diese grobe Formulierung, aber in der Trauerarbeit ist eben jeder Mensch für sich ein Einzelstück).

Damit unser Gegenüber spürt, dass wir ihm/ihr zuhören! Und das ist doch wichtig, oder?

Stellen Sie sich vor, ein verdienter Vereinsfunktionär erkrankt plötzlich schwer an Diabetes. Er sagt zu Ihnen: „Ich habe meine Schwiegermutter, die wir jahrelang gepflegt und neulich beerdigt haben, gehasst. Jetzt bin ich zur Strafe krank geworden!“



Folgenden Antworten begegnet man häufig, die für den weiteren Verlauf des Gespräches hinderlich sind, weil Sie es bremsen:

3.1.1 „Schlechte“ Beispiele

Die folgenden Beispiele haben alle gemeinsam, dass ich aktiv werde, dass ich die weitere Richtung des Gespräches bestimme und das „Heft in die Hand nehme“. Aus diesem Grund werden die Reaktionsweisen auch *direktiv* (s. 3.1.2.1 unten) genannt. Sie sind inhaltlich gesehen richtig und sicher auch ernst und gut gemeint, haben aber meist den unbewussten Zweck, mich selbst von den unangenehmen Äußerungen meines Gegenübers (Hass, Ärger, Wut) zu entlasten und ihn auf Distanz zu halten. Vieles der Antworten ist unverbindlich, allgemein.

3.1.1.1 Verallgemeinern

„Das kommt ja häufiger vor, dass man mit seiner Schwiegermutter nicht so gut auskommt. Deswegen sind Sie doch nicht krank geworden!“

3.1.1.2 Belehren, anpredigen

„Da liegen Sie völlig falsch. Die Zuckerkrankheit entsteht doch nicht durch seelische Erlebnisse, sondern durch eine Störung der Bauchspeicheldrüse!“

3.1.1.3 Herunterspielen, verharmlosen

„Na, so schlimm wird’s ja nicht gewesen sein. „Hass“ ist doch ein starkes Wort!“

3.1.1.4 Beurteilen, kommentieren

„Sie sind wohl mit dem Verhältnis zu Ihrer Schwiegermutter nie fertig geworden daher kommen Sie jetzt auf den Gedanken, Ihre Krankheit sei die Folge dieses schlechten Verhältnisses!“

3.1.1.5 Ratschläge geben

„Nun vergessen Sie doch Ihre Schwiegermutter. Was gewesen ist, ist gewesen. Kümmern Sie sich doch um Ihre Familie!“

3.1.1.6 Anweisungen geben, zurechtweisen, moralisieren, korrigieren

„Nun sagen Sie mal! Meinen Sie wirklich, das ist die Ursache Ihrer Krankheit? Ich glaube, Sie kommen hier auf dumme Gedanken. Kümmern Sie sich lieber um Ihre Krankheit, besuchen Sie Zuckerschulungen und lassen Sie Ihre Schwiegermutter aus dem Spiel!“

3.1.1.7 Nachforschen, ausfragen

„Warum war denn das Verhältnis zu ihr so schlecht? Was ist denn passiert?“

3.1.1.8 Aktiv werden, etwas unternehmen

„Jetzt ist doch erst mal das Wichtigste, dass wir den Zucker in den Griff kriegen!“

3.1.2 „Gute“ Beispiele

3.1.2.1 Einfühlen

„Dass das Verhältnis zu Ihrer Schwiegermutter so schlecht war, plagt Sie immer noch; und Sie denken sogar, dass Sie deswegen krank geworden sind?“

Diese Reaktion ist *nicht-direktiv* (siehe 3.1.1 oben). Ihre „Stärke“ besteht darin, das Gegenüber ernst zu nehmen, auch in ihren negative Äußerungen. Ich nehme daran teil, indem ich die Äußerung wie in einem Spiegel zurückwerfe, ähnlich einer Frage, ob ich es richtig verstanden habe. Der Gesprächspartner spürt, dass ich ihn versuche ernst zu nehmen. Er fühlt sich angenommen auch in seinen dunklen Gefühlen.

Miteinander Reden wird zum aktiven Zuhören.

3.1.3 Übungen

3.1.3.1 Beispiel 1

Ein 52 jähriger Mann sagt Ihnen: „Jetzt ist meine Frau schon seit 5 Jahren tot und ich habe immer noch ein schlechtes Gewissen, wenn ich mich mit einer anderen Frau treffen will. Ich wünsche mir so sehr ein Rendezvous mit einer bestimmten Frau. Neulich fragte sie mich, ich sagte zu und ging dann nicht hin!“

Was würden Sie antworten?

3.1.3.2 Beispiel 2

Stellen Sie sich vor, Sie wären Vereinsvorsitzender. Eine 35 jährige Frau sagt Ihnen: „Jetzt wohne ich schon seit 10 Jahren in dieser Stadt, im selben Haus, in der selben Arbeit und habe immer noch keine Freunde!“

Was würden Sie antworten?

4 Literatur

Günter Eisele / Reinhold Lindner, „Ich brauche Hilfe“, Umgang mit Menschen in seelischer Not, Neukirchen, 3. Auflage, 1982

Dies., Einführung in das helfende Gespräch, in: Studienbriefe, Nr. 1, Stuttgart, 1988

Reinhold Lindner, Begleitung Trauernder, in: Studienbriefe, Nr. 4, Stuttgart, 1988

Yorik Spiegel, Der Prozess des Trauerns, Analyse und Beratung, München, 7. Auflage 1989