

Hanne Theurich

Trauer in der Selbsthilfegruppe

In Berlin gibt es seit 2007 ein Fortbildungsangebot für alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen in Selbsthilfegruppen. Der Arbeitskreis „Fortbildung in der Selbsthilfe“ besteht aus hauptamtlichen MitarbeiterInnen aus Selbsthilfekontaktstellen und Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen. Bei den regelmäßigen Arbeitsbesprechungen werden Erfahrungen und bekannt gewordene Bedürfnisse aus den Gruppen besprochen und der sich daraus ergebende Fortbildungsbedarf abgestimmt.

Bei einem dieser Treffen teilte uns eine Teilnehmerin aus dem „Berliner Leberring“ mit, dass in ihrer Gruppe vor kurzem ein Mitglied verstorben und die Lücke immer noch deutlich spürbar sei. Wir diskutierten die Frage, wie die Gruppe solch einen Verlust am besten „bearbeiten“ kann und welche Unterstützung von außen vielleicht angemessen wäre, um der Gruppe Beistand zu leisten und sie zu stützen.

Über diese konkrete Diskussion kamen wir zu dem Schluss, dass es sicher viele Selbsthilfegruppen gibt, die Verluste verschmerzen müssen – und wie kann das gut gehen angesichts eigener chronischer Erkrankung, eigener Verlustängste und der leider nicht sehr gut ausgeprägten Trauerkultur in Deutschland. Das Ergebnis unserer Überlegungen war das folgende Angebot:

Trauer in der Selbsthilfegruppe

Wenn ein Gruppenmitglied stirbt, entstehen viele Gefühle: Entsetzen, Trauer, Angst vor der eigenen Sterblichkeit, vielleicht sogar Wut oder Dankbarkeit, dass jemand von schwerer Krankheit erlöst wurde.

Aber trauern bedeutet auch, zu lernen, sich auf Neues einzulassen, Bewältigungsstrategien und Stärke zu entwickeln.

Was kann eine Gruppe tun, um diesen Trauerprozess gemeinsam zu bewältigen, wieder Sicherheit zu erlangen und die Lebendigkeit zu erhalten oder wieder zu erlangen.

Inhalte an diesem Abend werden sein:

- *Trauerprozesse und Trauerphasen kennen lernen*
- *Hilfreiche Rituale entwickeln*
- *Raum für eigene Trauerbewältigung und Raum für Gemeinsames entdecken*

Leitung: Sabine von Wegerer, Berliner Leberring

Hanne Theurich, Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

Sabine von Wegerer (als Selbsthilfegruppenmitglied) und ich (als Mitarbeiterin einer Selbsthilfekontaktstelle) hatten folgende Vorannahmen:

- Es werden sicher Menschen aus Gruppen mit schweren, und/oder chronischen Erkrankungen kommen, die schon Trauerfälle in der Gruppe erlebt haben – oder es kommen Menschen, die akut einen Trauerfall zu bearbeiten haben.
- Möglicherweise ist jemand durch den Tod eines Gruppenmitglieds so erschüttert, dass es zu einer mehr oder minder starken Krise gekommen ist.
- Vielleicht spielen sog. Übertragungsprozesse eine Rolle, d.h. alte Trauererlebnisse werden reaktiviert.
- Es wird sehr unterschiedlichen Umgang mit dem Thema Verlust geben.
- Der Umgang mit Trauer ist wenig geübt und lässt Menschen in sehr individuelle Verhaltensweisen verfallen (übertriebene Gefühlsäußerungen, totaler Rückzug, Aktivismus, so tun, als sei nichts passiert, „das Leben muss ja weiter gehen“).
- Nicht alle werden offene Verarbeitungsmodelle haben.
- Wir werden eine gute Mischung finden müssen: einerseits unser Programm verfolgen, andererseits die aktuelle Befindlichkeit von Trauernden respektieren.
- Stärkende, ressourcenorientierte Methoden müssen im Vordergrund stehen, um die Gruppendynamik positiv zu beeinflussen.

Daraus haben wir die Schlussfolgerung gezogen, die Veranstaltung nur über drei Stunden stattfinden zu lassen und sie in der hellen Jahreszeit anzubieten. Nach so einem Treffen wollten wir niemanden in die Dunkelheit entlassen.

Diese Schlussfolgerung erwies sich als richtig und notwendig. Denn tatsächlich kamen dann elf Personen, jedoch aus ganz anderen Gruppen, als wir es erwartet hatten. So kamen mehrere Personen aus einer Gruppe Psychiatrieerfahrener, Menschen mit bipolaren Störungen, aus einer Artrose-Gruppe, aus einer Senioren-Gruppe, aus der Betroffenenberatung für psychisch Kranke. *Alle* Anwesenden hatten zu dem Zeitpunkt noch mit dem Tod eines Gruppenmitgliedes zu kämpfen; eine Frau hatte zusätzlich ihren Ehemann verloren und trauerte noch sehr intensiv.

Wir entschlossen uns, aufgrund der Zusammensetzung der Gruppe und der zeitlichen Begrenzung, sehr wenig Selbsterfahrungsanteile einzubauen, und eher auf einer beschreibenden, erklärenden Ebene zu bleiben. Unsere Hypothese war, dass Erklärung sehr *entlasten* kann, und das schien uns das Bedürfnis der TeilnehmerInnen zu sein.

Nach ein paar gruppendynamischen Anwärmethoden stellten wir deshalb zunächst die vier Trauerphasen von Verena Kast vor:

So geht es in der ersten Phase um das *Nicht-Wahrhaben-Wollen*. In dieser Phase wird der Verlust verleugnet, Empfindungslosigkeit, Verzweiflung, Starre vor Entsetzen und Hilflosigkeit stehen im Vordergrund. Körperlich messbar an raschem Pulsschlag, Schwitzen, Übelkeit, Erbrechen, motorischer Unruhe. Diese erste Phase dauert meist nur ein paar Tage bis wenige Wochen.

Die zweite Phase ist die Zeit der *aufbrechenden Emotionen*. Ein Chaos sich widersprechender Gefühle muss ausgehalten werden. Schmerz, Wut, Trauer, Zorn, Freude, Angst, Schuldgefühle wechseln sich ab. Oft ist diese Phase durch Schlaflosigkeit geprägt oder mit Depressionen verbunden. Sie dauert einige Wochen oder Monate.

Die dritte Phase nennt Kast *Suchen, Finden, Sich-Trennen*. Dies ist die Phase der Auseinandersetzung mit der Trauer. Hier wird der Verstorbene bewusst oder unbewusst gesucht, z. B. die Gesichtszüge des Verstorbenen in unbekannt Personen. Gemeinsame Erlebnisse werden wie Edelsteine gesammelt, Gewohnheiten vom Verstorbenen werden übernommen, Fotos werden rausgesucht. In dieser Phase entscheidet sich, ob der Trauernde sich dem Leben wieder zuwenden kann oder ein Pseudoleben mit dem Verstorbenen weiter führt. Dies kann Wochen, Monate oder gar Jahre dauern.

In der vierten Phase geht es um einen *neuen Selbst- und Weltbezug*. Die Annahme der Trauer steht im Vordergrund, der Verlust wird akzeptiert. Neue Beziehungen, neue Rollen, neue Verhaltensmöglichkeiten, neue Lebensstile werden möglich – mit der Erfahrung, dass jede Beziehung vergänglich ist.

Die Vorstellung dieser Trauerphasen löste, wie erhofft, große Erleichterung in der Fortbildungsgruppe aus. Jede Phase wurde lebhaft diskutiert, die TeilnehmerInnen erkannten sich selbst wieder, konnten gut unterscheiden, wie stark oder weniger stark welche Phase bei ihnen ausgeprägt war. Sie stellten fest, dass jede/r ihr/sein eigenes Tempo in den verschiedenen Phasen hat und dass das auch so sein darf. Trotz aller Individualität gibt es etwas Verallgemeinerbares: jede/r muss durch diese Phasen durch.

Durch die Diskussion konnten Emotionen erkannt, reflektiert und in sehr strukturierter Form benannt werden. Das machte auch der noch stark trauernden Teilnehmerin möglich, zu erkennen, dass sie doch immerhin schon in der dritten Phase ist. Sie war erleichtert, zu hören, dass es keine „richtige“ Zeit gibt, aus dieser Phase wieder herauszukommen. Auch wenn andere ihr sagen, sie soll wieder nach vorn schauen, kann sie auf sich und ihre Gefühle achten und darf sich ihre Zeit nehmen. Wie fast immer in Selbsthilfegruppen entstand auch in dieser „Kurzzeitgruppe“ sofort viel Solidarität und Unterstützung. Das Wohlwollen der Gruppe machte es möglich, zu weinen, aber nicht verzweifelt zu sein, und sich in diesem Moment auch nicht allein zu fühlen.

Diese positive, nachdenkliche Stimmung nutzend, sind wir zu unserem eigentlichen Thema gekommen. Was bedeutet das Wissen um diese Phasen nun für eine *Selbsthilfegruppe*?

In der Diskussion war sehr schnell klar, dass die Beziehungen zu einem Mitglied innerhalb der Gruppe sehr unterschiedlich intensiv sind, und infolge dessen auch der Trauerprozess sehr unterschiedlich ist. Alle betonten allerdings, dass sie in jedem einzelnen Todesfall in der Gruppe alle Phasen durchlebt hätten – manche eben nur sehr kurz und weniger intensiv, aber in Einzelfällen doch auch sehr intensiv.

Die Aktivierung von alten Trauergefühlen, die durch den Tod von Familienmitgliedern ausgelöst wurden, konnte erzählt werden („... ich habe mich wieder so an die Beerdigung meiner Mutter erinnert...“), ohne dass es bearbeitet oder kommentiert wurde.

Was also bleibt zu tun, wenn jedes Gruppenmitglied in einer unterschiedlichen Phase ist, wenn diese Phasen auch unterschiedlich intensiv erlebt werden? Die Zauberworte heißen auch hier, wie fast in jedem Gruppenprozess, Akzeptanz, Transparenz und Wertschätzung. Konkret heißt das in diesem Fall, Raum geben und Zeit nehmen. Die alltägliche Gruppenarbeit etwas zur Seite stellen und mitteilen, wie es jeder mit dem Verlust des Gruppenmitglieds wirklich geht. Themenbezogene „Blitzlichter“ können helfen, da es wichtig ist, dass die Gefühle der anderen auf keinen Fall kommentiert oder bewertet werden.

Ein weiteres wichtiges Unterstützungsmoment sind *Rituale*. In dem Seminar haben wir gemeinsam Rituale erarbeitet, die unterstützend beim Abschied Nehmen sein können. Alle TeilnehmerInnen konnten bestätigen, dass Rituale es ihnen erleichtern, Verluste anzuerkennen und trotzdem den Wert des Verstorbenen erhalten. Dies ist eine wichtige Voraussetzung zur Weiterentwicklung. Durch zu schnelles Weitergehen im Alltag können sich einzelne Persönlichkeiten als Verräter fühlen („... wir dürfen doch die Tote nicht einfach vergessen“...).

Dass Rituale Halt geben und Unterstützung bieten, hatte jede schon auf die eine oder andere Weise erfahren. Wir haben hervorgehoben, dass Rituale helfen können, ein Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln und gerade in der Trauerbewältigung Nähe zu den anderen herzustellen. In Kleingruppen wurde eine Vielzahl von Ritualen entwickelt, die ich hier auszugsweise vorstellen möchte:

- Fotos des Verstorbenen aufstellen oder aufhängen.
- Das gemeinsam Erlebte in der Gruppe aufmalen und aufhängen.
- Gemeinsam schöne Texte lesen (auch Trauertexte oder Bücher von Trauernenden) oder Musik hören, die mit dem Verstorbenen in Verbindung gebracht wird.
- Steine oder eine Kerze zur Erinnerung an den Platz stellen, den die/der Verstorbene oft eingenommen hat.
- Feste Zeiten zur Erinnerung einrichten.
- Einen gemeinsamen „Leichenschmaus“ veranstalten.
- Einen Ballon mit Erinnerungszetteln behängen und gemeinsam fliegen lassen.
- Eine schöne Abschiedsfeier gestalten.
- Viel Zeit zum Zuhören nehmen.
- Ein Gedicht oder Lied zusammen schreiben in Erinnerung an den Toten.
- Eine Weile einen leeren Stuhl stehen lassen.
- Ein Erinnerungsbuch zusammen schreiben.
- Sich aktiv mit Gedanken und Worten verabschieden, evtl. direkt am Grab.

Möglicherweise fühlen sich Gruppen auch mit der Trauerbewältigung überfordert. Wenn jemand sehr stark die zweite Trauerphase auslebt und die Gruppe mit seinen Gefühlen konfrontiert, kann dies für manche als belastend erlebt werden. In diesem Fall sollte der Gruppe Unterstützung durch die Selbsthilfekontaktstelle angeboten werden. Es kann mit professioneller Unterstützung leichter sein, ein Ritual zu entwickeln, das genau zu dieser Gruppe passt und dass von allen GruppenteilnehmerInnen als Entlastung erlebt wird. Auch kann die allparteiliche Haltung der/des Kontaktstellenmitarbeiterin/s dabei helfen, die Gefühle, die mit dem Verlust verbunden sind, zu artikulieren. Deutlich war aber in diesem Seminar, dass das die Ausnahme bleiben kann. Alle waren sich sicher, dass Selbsthilfegruppen das in aller Regel sehr gut alleine bewältigen können.

Uns hat zunächst erstaunt, dass unsere Vorannahme, es würden wohl eher Menschen z.B. aus Krebsgruppen kommen, sich *nicht* erfüllt hat. Eine Antwort, die ich auf Nachfrage aus einer Krebsgruppe in meiner eigenen Selbsthilfekontaktstelle erhalten habe, scheint mir jedoch verallgemeinerbar: „Wir haben täglich den Tod vor Augen. Wir setzten uns in allen nur möglichen Formen damit auseinander. In der Gruppe müssen wir sehr oft Abschied von Gruppenmitgliedern nehmen, entweder weil sie zu krank werden, um noch zu kommen, oder weil sie sterben. Jedem von uns kann das passieren. Wir sind Experten in Sachen Trauer und Abschied.“

Ein Angebot, sich mit dem Thema Tod und Trauer zu beschäftigen, sollte sich daher wohl eher an solche Gruppen richten, die sich weniger selbstverständlich bzw. erzwungermaßen häufig mit diesem Thema auseinandersetzen.

Als Fazit aus unserer Veranstaltung und der Diskussion mit den Gruppenmitgliedern ziehe ich die Erkenntnis, dass die gemeinsame Auseinandersetzung mit dem Thema Tod, Verlust und Trauer in der Selbsthilfe eine größere Rolle spielen sollte. Die Rückmeldungen der TeilnehmerInnen und die Anmerkung der Krebsgruppe lassen mich sehr deutlich erkennen, dass die Selbsthilfe massiv dazu beitragen kann, eine andere Trauerkultur in Deutschland zu etablieren. Menschen, die sich für sich selber und für andere einsetzen, die wirklich teilhaben wollen und teilhaben lassen, können auch ihre Trauer in ihr Leben integrieren lernen und damit anderen Mut machen. Mut zum Trauern, Mut zum Tabubruch: Trauer darf sichtbar sein, und es gibt viele Wege, seine Trauer zu zeigen und zu zeigen, dass Verluste zu ertragen zwar sehr schwer, aber möglich ist und auch neues Leben in sich birgt.

Hanne Theurich arbeitet als Diplom-Sozialpädagogin in der Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf in Berlin.