



Sag mal ... ?

Trauerfragen, Teil 1

**Blattwenden beantwortet Fragen
von Suizidhinterbliebenen**



Blattwenden e.V.
Vom Grauen zum Grünen

Sag mal, ...

... wie trauert man eigentlich richtig?

Beim Trauern gibt es kein Richtig und kein Falsch. Jeder Mensch ist einzigartig. Die Beziehung, die man zur verstorbenen Person hat, ist ebenfalls einzigartig. Aus diesem Grund ist es logisch, dass auch Trauer einzigartig ist.

Den einen zieht es in seiner Trauer zum Grab, der andere braucht das Erzählen, um den Tod eines geliebten Menschen zu verarbeiten. Wieder jemand anders verbringt viel Zeit allein, während der nächste sich womöglich beim Sport auspowert oder stundenlange Spaziergänge unternimmt. Die Art, wie jemand trauert, ist so einzigartig wie die Person selbst. Und das ist gut so.

Sag mal, ...

... wie lange dauert eigentlich Trauer?

Das ist nicht so einfach zu sagen. Ganz sicher ist aber: Mit Trauer ist man nicht nach ein paar Tagen „durch“. (Und auch nicht nach ein paar Wochen.)

Wie lange jemand trauert, hängt von mehreren Faktoren ab: Handelt es sich bei dem Verstorbenen um einen Nachbarn, den man nur vom Plausch am Gartenzaun kennt, oder um jemanden, der einem richtig nahesteht: den Ehepartner, das eigene Kind, die allerbeste Freundin? Auch nicht unbedeutend: Wie waren die Todesumstände? Suizid beispielsweise erschwert im Normalfall die Trauer.

Früher war oft von dem sogenannten „Trauerjahr“ die Rede: Hinterbliebene sollten sich ein Jahr Zeit nehmen, um ihren Verlust angemessen zu betrauern. Heute hingegen wird oft erwartet, dass Hinterbliebene schon nach kurzer Zeit wieder „ganz die Alten“ sind. Fragt man jedoch Trauerbegleiter, so berichten die meist von weitaus längeren Zeitfenstern: Beim Tod einer engen Bezugsperson kann Trauer gerne mal 3-5 Jahre dauern – auch das ist vollkommen normal.

Aber ebenfalls klar ist: Trauer sieht nach so langer Zeit anders aus als ganz zu Beginn oder im ersten Jahr nach dem Tod, wenn man alles zum ersten Mal ohne den geliebten Menschen an seiner Seite erlebt – den ersten Geburtstag, den ersten Hochzeitstag, das erste Weihnachtsfest, den ersten Urlaub, den ersten Todestag. Trauer ist ein Prozess. Und der dauert – und zwar so lang, wie er nun mal dauert.

Sag mal, gewöhnt man sich irgendwann an die Trauer?

Gewöhnen ist nicht das richtige Wort. Trauer ist ein Prozess. Im Laufe der Zeit verändert sie sich.

Die Trauerwellen, die einen überrollen, verändern sich: Irgendwann sind sie nicht mehr ganz so stark und hoch. Die Abstände zwischen den Trauerwellen, die über einen hinwegschwappen, werden größer. Im Idealfall hat man sich auch besseres Equipment in Form von bewährten Bewältigungsstrategien zurechtgelegt, um auf den Wellen zu surfen.

Trauer verändert sich – und man lernt, mit ihr zu leben. Gut zu leben. Die Trauer ist noch da, aber sie bestimmt nicht mehr das Leben: wie man denkt, fühlt und handelt. Das Leben geht weiter. Das Leben ist schön.

Sag mal, ...

... heilt die Zeit wirklich alle Wunden?

Nein, einen Automatismus im Sinne von „abwarten und Tee trinken“ und nach Ablauf einer gewissen Frist ist alles wieder wie früher, den gibt es nicht. Aber im Laufe der Zeit verändern sich Dinge, die Trauer bestimmt nicht mehr alles Denken, Fühlen und Handeln.

Es ist wie bei einer Wunde am Körper: Manche heilen schneller, manche langsamer. Die einen sieht man nach einer Zeit (fast) nicht mehr, andere hinterlassen sichtbare Narben. Aber ganz egal, ob sie sichtbar bleibt oder nicht: Es ist gut möglich, dass die Stelle „wetterempfindlich“ bleibt, also in bestimmten Situationen schmerzt.

Übertragen auf Trauer bedeutet das: Es ist ganz normal, wenn die Trauerwunde auch nach langer Zeit noch mal wehtut. Und empfindlicher ist als andere Stellen. Daher bitte: realistisch-positiv an die Wundheilung rangehen.

Sag mal, ...

... muss ich den Verstorbenen vergessen,
um mit der Trauer abzuschließen?

Früher war das in der Tat mehr oder weniger das Ziel: Das „alte Leben“ und damit auch den Verstorbenen sollte man hinter sich lassen, nach vorne schauen und weiterleben. Heute weiß man, dass das nicht hilfreich ist. Denn die verstorbene Person wird immer Teil des Lebens sein.

Ziel sollte daher sein, diesem Menschen einen angemessenen Platz im Jetzt einzuräumen: einen, der es einem ermöglicht, sich dem Leben zuzuwenden, (neue) Beziehungen zuzulassen, Pläne zu schmieden und wie wir bei Blattwenden sagen: zu grünen.

Sag mal, ...

... ist es okay, wütend auf den
Verstorbenen zu sein?

Natürlich ist das okay. Jedes Gefühl darf sein, nicht nur Traurigkeit. Gerade bei Suizid ist das total verständlich: Plötzlich ist die eigene Lebensrealität eine ganz andere und man hatte kein Mitspracherecht.

Durch den Tod fällt womöglich ein Einkommen weg und die finanzielle Situation gerät ins Wanken. Man wird in ein emotionales Chaos geworfen, die Welt steht Kopf. Rollen innerhalb der Familie müssen neu verteilt werden und das ist anstrengend. Ein wichtiges Gegenüber fehlt: ein Gesprächspartner, Verantwortungsteiler ... Man fühlt sich womöglich gesellschaftlich ausgestoßen, weil Suizid noch immer ein Tabuthema ist und selbst engste Freunde mit der Situation teilweise überfordert sind.

Natürlich ist man da sauer. Wütend.

Diese Gefühle sind normal und man sollte sie zulassen. Irgendwann werden sie sich verändern – aber nur, wenn wir uns erlauben, wirklich die ganze Palette zuzulassen. Also bitte nichts wegdrücken! (Das klappt eh nicht auf Dauer.)

Sag mal, ...

... darf ich lachen und mir etwas Gutes gönnen, obwohl ich doch eigentlich gerade um einen geliebten Menschen trauere?

Klar, sogar sehr gerne und bitte ohne schlechtes Gewissen! Lachen tut gut. Und es heißt nicht, dass nicht im nächsten Augenblick schon wieder die Tränen fließen können. Oder man sich nach einem lustigen Abend mit Freunden die ganze Nacht wieder mit schweren Gedanken im Bett rumwälzt. Lachen und Weinen, Leichtigkeit und Schwere – diese Dinge wechseln sich ab, teilweise sogar in schneller Abfolge. Beides kann und darf sein.

Dir selbst Gutes zu tun, es dir bewusst zu gönnen, ist gerade jetzt absolut wichtig. Denn nur so hast du die Energie, die du für deinen Trauerprozess und alles, was mit dem Tod eines geliebten Menschen zu tun hat, brauchst. Was auch immer gut tut, ist erlaubt. Wenn andere das nicht verstehen, dann sieh das als ihr Problem an, nicht als deins.

Sag mal, ...
... muss ich jedem erzählen,
dass es Suizid war?

Nein, musst du nicht. Was aber nicht bedeutet, dass man es niemandem erzählen und daraus eine Art wohlgehütetes Geheimnis machen sollte. Stattdessen ist es sinnvoll, sich zu überlegen, wem man es sagen will. Und wann. Und wie detailliert. Es gibt nichts, wofür du dich schämen müsstest. Vielmehr geht es darum, dass du dich sicher fühlst.

Sag mal, ...

... sollte ich meinen Kindern sagen,
dass es Suizid war?

Das kommt auch auf das Alter des Kindes an: Was kann es schon verstehen, was aufnehmen und verarbeiten? Wichtig ist, immer altersgerecht zu kommunizieren. Das Wort „Suizid“ ist für kleine Kinder noch zu sperrig. Man muss auch nicht alles bis ins kleinste Detail erzählen.

Und alles Erzählen sollte immer mit dem Angebot verbunden sein, über Fragen, Gefühle und Gedanken zu reden. Aber ohne die Kinder dazu zu drängen. (Wenn dich das gerade überfordert, ist aber vielleicht eine Patentante oder jemand anderes da, der dazu bereit ist.)

In allem gilt: situationsangemessen ehrlich sein. Es wäre fatal, wenn sie es hinten-um über die Dorf- oder Schulhof-Gerüchteküche erfahren oder weil sich jemand verplappert. Indem man mit ihnen spricht (wenn man selbst so weit ist!), merken sie: Das ist kein peinliches Geheimnis und schon gar kein Tabu – nichts, wofür sie sich schämen müssten!

Falls du mehr wissen möchtest: Blattwenden-Gründerin Nic hat einen Artikel zum Trauern von Kindern geschrieben: <https://www.family-fips.net/wie-kinder-trauern-oder-auch-nicht/>

Sag mal, ...

... warum liest man auf Beileidskarten
so viel Bullshit?

Manche Beileidskarten lesen sich wie eine Sammlung aus Kalenderweisheiten, frommen Sprüchen und neunmalklugen Ratschlägen. Der Grund ist, dass wir Menschen gerne einen Sinn in allem, was passiert, erkennen wollen. Denn, so denken wir, das würde uns helfen, besser mit der Situation zurechtzukommen.

Stattdessen sind wir oft sprachlos, wollen uns das aber nicht eingestehen – und schreiben dann Dinge, die uns klug erscheinen; eben aus der Sicht Nichtbetroffener. Wenn wir ehrlich sind, haben wir, die wir uns heute über diese Art Karten aufregen, in der Vergangenheit vermutlich selbst schon solche geschrieben oder ähnliche Statements in Live-Begegnungen rausgehauen.

Trotzdem tut es weh, solches Zeug jetzt gerade, inmitten der Trauer, zu lesen. Versuche, es dir nicht zu nahe gehen zu lassen. Es sagt mehr über die Unsicherheit der anderen aus, als über dich und deine Situation.

Sag mal, ...

... warum sagt mir eigentlich jeder,
was ich zu tun und zu lassen habe –
auch in Sachen Trauer?

Für Angehörige und Freunde von Trauernden ist es oft schwer, mit anzusehen, wenn Energiebündel plötzlich durchhängen, Organisierte überfordert sind. Sie wollen helfen, wollen die „alte Person“ zurück.

In ihrem Bemühen können sie nervig sein, teilweise sogar bevormundend und übergriffig. Ihre Absicht ist meist gut, teilweise aber auch eine Form von Selbstschutz. Denn wenn es dem Trauernden gut geht, dann geht es auch einem selbst besser ... weil alles wieder (mehr) so ist wie früher, so zumindest die Hoffnung. Sie übersehen dabei, dass jeder Mensch anders ist, anders trauert, andere Dinge braucht, ein anderes Tempo hat.

Wenn jemand Trauerratschläge verteilt, die nicht hilfreich sind oder dich sogar verletzen, dann darfst du das gerne ansprechen. Denn meist steckt keine böse Absicht dahinter. Sie wissen es einfach nicht besser. Du kannst ihnen helfen, es in Zukunft anders zu machen ... und besser.

Sag mal, ...

... warum ist Trauer nach einem Suizid so verdammt kompliziert?

Suizid ist leider noch immer ein Tabuthema – und das, obwohl sich allein in Deutschland durchschnittlich pro Stunde ein Mensch das Leben nimmt. Bei Tabus reagieren Menschen oft unbeholfen: Darf man es ansprechen – und wenn ja: wie? Das ist anders als bei einem Tod durch Krebs, Herzinfarkt oder einen Verkehrsunfall.

Hinzu kommt, dass man als Suizidhinterbliebener oft selbst nicht weiß, wie man damit umgehen soll. Aus Unsicherheit hält man dann womöglich erst mal mit den Todesumständen hinterm Berg. Was es wiederum für das Umfeld schwierig macht, das Verhalten von Hinterbliebenen einzuordnen. Denn oft merken sie, dass da etwas nicht stimmig. Haben Suizidhinterbliebene lange Zeit über die Todesart geschwiegen, fällt es später schwer, damit rauszurücken. Dieses Geheimnis steht zwischen ihnen und ihrem Umfeld.

Bei Suizid kommen dann zusätzlich noch vermehrt die Fragen nach einer möglichen Mitschuld am Tod. Diese ganzen Ebenen auszuloten, und zwar mitten in der Trauer und dem anfänglichen Schock, das ist unglaublich anstrengend. Das macht es so verdammt kompliziert.

Sag mal, bin ich (mit) Schuld am Suizid?

Von Kindern kennen wir dieses „magische Denken“, wo böse Gedanken, Wünsche oder Blicke direkt auch Böses in der Realität bewirken. Worüber wir im Normalfall nur lächeln und es – zurecht – als kindisch ansehen, das erscheint in Ausnahmesituationen wie der eines Suizids mit einem Mal wieder äußerst plausibel.

Hinzu kommt, dass es sich für viele falsch anfühlt, ungeschoren davonzukommen. Sich selbst freizusprechen, während alle nach einem Schuldigen suchen, das fällt schwer. Und oft ist ja wirklich nicht alles optimal gelaufen, man hat nicht alles richtig gemacht. (Was man ja, wenn man mal ehrlich ist, nie macht.) Wichtig ist, sich vor Augen zu führen: Egal was war – es ist immer die Entscheidung der Person und damit auch ihre Verantwortung! Es war ihr oder sein Leben, nicht deins.

Wenn du trotzdem Schuldgefühle hast – (die haben wir alle auch sogar oft bei anderen Todesfällen) – kann es helfen, dass du dir selbst vergibst. Auch wenn es nur subjektiv für dein Empfinden ist. Denn genauso subjektiv ist auch das Gefühl der Schuld. Wenn du gläubig bist, hilft dir vielleicht auch, dass Gott dich und den oder die Verstorbene liebt.

Du fandest diese Fragen und Antworten hilfreich? Dann teile sie gerne mit anderen und/oder erzähl ihnen von uns und unseren Angeboten. Mehr Infos findest du auf www.blattwenden.eu.

Vielleicht magst du uns und unsere Arbeit ja auch mit einer kleinen Spende unterstützen. Denn falls du es nicht weißt: Blattwenden e. V. finanziert sich zu 100% über „Blattwender“ – Menschen, die einmalig oder regelmäßig kleine oder größere Beträge spenden, damit wir Suizidhinterbliebene auf ihrem Weg vom Grauen zum Grünen begleiten können. Mehr dazu unter <https://blattwenden.eu/spenden>

Kontakt

Blattwenden e. V.
Schattthausenstraße 23
26553 Dornum
kontakt@blattwenden.eu

blattwenden.eu

Online

blattwenden.eu
facebook.de/blattwenden
instagram.com/blattwenden_ev

Spendenkonto

Blattwenden e. V., Sparkasse Aurich
DE94 2835 0000 0145 5879 03