

Trauer und das Peer-Sein

Hausarbeit im Rahmen der 26. PCW

Autorin: Annika Schmalenberg

Januar 2025

Inhalt

Prolog	1
Themenentstehung	2
Neue Perspektiven.....	2
Behindert? Oder Peer?	4
Ablehnung	5
Ankommen	6
Einbrüche und Trauer	7
Trauerphasen und Traueraufgaben	8
Trauerzeit.....	10
Und nun?	12
Literatur	14

Prolog

Die ersten Zeilen sind bekanntlich die Schwersten. Nicht nur, weil viele Zweifel bestehen, ob das Richtige zu Papier gebracht wird, die Leserschaft am Ende das Werk als gut beurteilt oder weil man zu selbstkritisch mit dem Dargebrachten ist.

Nein, diese Zeilen sind auch die Schwersten, da sie erstmalig einen öffentlichen Einblick in das biographisch Erlebte und die damit verbundene Emotionalität geben. Ein Einblick in die Gefühls- und Gedankenwelt von mir; jener Person, die in der Vergangenheit viel mit sich selbst ausgemacht hat und zu häufig auf Nachfrage nach dem Wohlbefinden einfach nur „gut“ antwortete, obwohl die authentische Antwort hätte anders heißen müssen.

Diese Arbeit, die im Rahmen der 26. Peer Counseling Weiterbildung entstanden ist, soll gleichzeitig ein Instrument zur Selbstreflektion und vielleicht auch zur Aufarbeitung mancher Gedankengänge sein, ohne dabei therapeutischen Charakter zu haben.

Sie soll eine biografische Geschichte erzählen und der Leserschaft einen Einblick geben, dass es als Mensch mit Behinderung zwischen dem ganzen Empowerment, der Selbstbestimmung und der Auseinandersetzung mit meinen Rechten zur gleichberechtigten Teilhabe auch die andere Seite des Peer-Seins gibt. Das Peer-Sein als jemand, der aufgrund der Lebenssituation Schattenseiten von Verlust, Trauer und Tod nicht nur einmal kennen gelernt hat. Schlussendlich soll es aber auch darum gehen, wie es dazu kam, bis dato gegenüber dieser Seite des Peer-Seins nicht zu resignieren. Denn am Ende muss es die Hoffnung und Zuversicht sein, die für das Leben maßgeblich ist.

Ich widme diese Hausarbeit einer sehr wichtigen Peer-Person, von der ich leider Abschied nehmen musste.

Danke R. , dass du mich immer wieder inspiriert und empowert hast und ich durch dich das Verständnis des Peer-Seins erlangt habe.

Themenentstehung

Die Auswahl eines konkreten Themas war noch nie mein favorisierter Gedankengang. Schon zu Studienzeiten tat ich mich schwer, mich zu entscheiden, wo mein Fokus von Hausarbeiten liegen soll, wenn das Themenspektrum weit gefasst war. Erste Gedanken für diese Hausarbeit gingen in Richtung meiner inneren Konflikte „professionelle Sozialarbeiterin oder Mensch mit Behinderung – zwischen Fördern, Fordern und Selbstbestimmung“, sodass dieses Thema ebenso das Potential gehabt hätte, hier zu Papier gebracht zu werden.

Mein Leben hatte jedoch ungefragt andere Pläne und lenkte für eine ganze Zeit meinen Alltag in eine andere Gedankenwelt. Im Herbst dieses Jahres musste ich erneut Abschied von einem mir sehr wichtigen Menschen nehmen. Ein Mensch, der maßgeblich am Empowermentprozess meines Lebens bis heute einen großen Anteil hat. Der Begriff Freundin ist für mich an dieser Stelle zu kurz gefasst. Sie war ein Mensch, der mich emotional berührt hat, immer wieder inspirierte und „mein Peer“ war.

Und plötzlich findet das Leben ohne diese Person statt. Der Moment, verloren im Raum zu sein, war wieder da. Nicht erstmalig in meinem Leben traf es mich völlig unvorbereitet, aber dieses Mal umso schmerzlicher. So entstand in mir eine Gedankenreihe, dass all diese Verluste, die ich in meinen ersten 36 Lebensjahren durchleben musste, auch Teil meines Peer-Seins waren und es nun an der Zeit ist, ihnen Aufmerksamkeit zu schenken.

Neue Perspektiven

Als Kind mit angeborener Muskelerkrankung habe ich sehr schnell andere Kinder mit Behinderungen kennen gelernt. So war es für meine Eltern „praktischer“, mich in einem Kindergarten und später in einer Schule für Kinder mit Behinderungen betreuen und unterrichten zu lassen. Ein Fahrdienst, Therapien vor Ort, kleine rücksichtsvolle Klassen, keine Ausgrenzung oder Diskriminierungen von Mitschüler*innen; das rund-um-sorglos-Paket wurde geboten. Aus Sicht meiner voll berufstätigen Eltern, die gerade ein Haus für mich barrierefrei umgebaut hatten, eine Option, die keinerlei Nachteile bot. Und auch ich nahm dies in den ersten Lebensjahren so wahr.

Meine Freundinnen und Freunde hatten somit ebenfalls eine Behinderung, wir konnten uns in unseren barrierefreien Wohnumfeld gegenseitig besuchen und normal Kind sein. Meine zwei nicht behinderten Freundinnen aus meinem Dorf mussten hingegen immer in unsere Häuslichkeit kommen, da ich nicht ihre Wohnungen aufsuchen konnte und dennoch waren beide ein Indiz für mich, dass es da draußen noch diese andere Welt gab. Nicht zuletzt auch,

weil mein älterer Bruder ohne Behinderung ganz andere Geschichten aus dem Schul- und Freizeitaltag zu berichten hatte als ich.

Dies war jedoch in meinen ersten Schuljahren für mich kein soziales Problem. Eher war ich normal frustriert von der Schule wie wohl die meisten Kinder zu irgendeinem Zeitpunkt. Dies steigerte sich von Jahr zu Jahr jedoch zunehmend, da ich mich nicht genügend gefordert fühlte im Schulzweig der Mittleren Reife. Eine gymnasiale Beschulung war jedoch an dieser Sonderschule nicht möglich. In meiner kindlichen Wahrnehmung bestand meine Welt somit aus wenigen Kindern ohne Behinderungen, die einfach etwas anders lebten und jenen Kindern und Jugendlichen meiner Schule, welche mit Behinderung gut behütet den Schulalltag verbrachten, so wie ich. Der dortige Weg war vorgezeichnet für die Meisten: nach dem Schulabschluss bot das nächstgelegene Berufsbildungswerk oder die Werkstatt für behinderte Menschen nahtlos einen Platz. Nur einmal erlebte ich in meiner Schullaufbahn, dass eine Mitschülerin wegzog und aufs Gymnasium wechselte.

Die vorgezeichneten Wege und Perspektiven brachen für mich jedoch auf, als ich erstmals andere Menschen mit Behinderungen kennen lernte, die nicht diesem Sonderweg gefolgt waren, sondern mitten im Leben standen. Im Studium, im Beruf, in einer Partner*innenschaft, in einer eigenen Wohnung.

Eigentlich nur als Ferienüberbrückung gedacht, beantragten meine Eltern für mich in meinem 14. Lebensjahr für die Sommerferien eine RehaMaßnahme. Von einem Bekannten erfuhren wir von einer Klinik, die auf Muskelerkrankungen spezialisiert war. Für meine Eltern war dies der Hauptgewinn, immerhin war ich vier Wochen in der Klinik, bekam gute Therapien und die Sorgen der Ferienbetreuung waren Geschichte. Grundlegend war ich mit der Reha einverstanden und nie hätten sie mich dort angemeldet, wenn ich es abgelehnt hätte. Dass dieser Rehaantrag mein Leben so nachhaltig verändern würde, ahnte ich zu dem Zeitpunkt natürlich nicht.

So fuhr ich mitten in der Pubertät, in der sich das Leben sowieso schon schwierig anfühlt, erstmalig auf die Reha und blieb gleich sechs anstatt nur vier Wochen. Bereits in den ersten Tagen lernte ich junge, erwachsene Menschen mit Behinderungen kennen, die eben nicht in das mir bekannte Schema „behindert und bedürftig“ fielen, sondern „behindert, empowert und selbstbestimmt“ waren. Ich bekam Einblicke in das normale Leben „da draußen“, wir verbrachten Wochen miteinander, die sich nicht nur um unsere Behinderung und Therapien drehten, sondern das Leben im Fokus hatten. Grenzen ausreizen und überschreiten, füreinander einstehen und gemeinsame Zukunftspläne schmieden waren Dinge, die in diesen Wochen wichtig waren. In diesen Wochen lernte ich auch R. kennen.

Meine Mutter beschrieb meine Rückkehr von der Reha, als wäre ein anderer Mensch zurückgekommen. Nicht mehr nur folgsam, einsichtig und hinnehmend, sondern in Frage stellend, vielleicht auch ein manches Mal sehr fordernd und vor allem auch rebellisch, wobei letzteres sicherlich ebenfalls mit dem Alter zu tun hatte. Für mich war diese erste Reha nicht nur körperliche Therapie, sondern glich auch einer mentalen Veränderung.

Ab diesem Jahr fuhr ich jeden Sommer für sechs Wochen in diese Klinik.

Behindert? Oder Peer?

Zurück gekehrt in den Schulalltag fiel ich in ein tiefes Loch. So waren doch all die anderen Jugendlichen um mich herum „anders behindert“. Nicht so, wie jene Menschen, mit denen ich meinen Sommer verbracht hatte. Ich konnte mich immer weniger mit ihnen identifizieren und das gesamte System, in welchem ich mich zuvor so gut aufgehoben fühlte, erdrückte mich von jeder Seite. Da waren die Lehrkräfte, die sicher nur mein Bestes wollten, mir aber nicht zutrauten eigenständige Entscheidungen zu treffen oder eben jene begrenzten. Immerhin wüssten sie ja, was das Richtige wäre, immerhin arbeiteten sie bereits seit etlichen Jahrzehnten in dieser Sonderwelt. Plötzlich passte ich nicht mehr in „ihr“ System, lehnte es ab, den vorgefertigten Weg ins Berufsbildungswerk zu gehen oder berufsvorbereitende Praktikumsstellen anzunehmen, die doch seit Jahren in ihrem Katalog standen. Mit fortschreitenden Schuljahren und weiteren Rehabesuchen war für mich klar, dass es für mich nicht hinnehmbar war, weiterhin unter „diesen Behinderten“ zu bleiben. So zeigten mir doch meine Rehakontakte, dass ich ebenso Abitur, ein FSJ oder eine Ausbildung auf dem freien Arbeitsmarkt machen könnte. Alles war besser als weiter in diese Sonderwelt gehen zu müssen.

Während ich die folgenden Sommer mit meinen Peers verbrachte und mir dort die Akkus für das kommende Jahr auflud, erwartete mich zu Hause diese andere, behinderte Welt zu der ich nicht gehören wollte. Aber auch während der Wochen in der Rehaklinik war nicht immer alles sorgenfrei. Mit zunehmenden Alter war mir natürlich bewusst geworden, was es hieß mit einer progressiven Muskelerkrankung zu leben und das Wiedersehen mit den Peers führte mir mal schneller, mal langsamer vor Augen, was es heißt, mit solch einer Behinderung zu altern. Einige meiner Rehakontakte traf ich über mehrere Jahre hinweg und mir war klar, dass ich jemanden mit der Diagnose ALS wohl nicht mehr in fünf oder zehn Jahren sehen werde. So erinnere ich mich an einen letzten Abend vor der Heimreise eines damaligen Freundes, dass wir uns bewusst waren, dass dies seine letzte Reha war, da die Ärzt*innen keine Rehafähigkeit mehr attestierten. Ein Wiedersehen war damals für uns, die nicht alleine mobil und noch ohne Assistenz waren, ausgeschlossen. Andere Abschiede

kamen jedes Jahr unerwartet und obwohl es zum Teil nur einige Wochen waren in denen wir uns kannten, prägten manche Menschen mein Leben so nachhaltig, dass es bis heute wirkt.

In der Konsequenz meines dort erfahrenen Empowerments hatte ich mich schlussendlich entschieden den Sonderweltenweg zu verlassen und nach dem Abschluss der Mittleren Reife auf ein Regelgymnasium zu wechseln. Die Schulsuche in unserer ländlichen Region gestaltete sich schwierig und rückblickend war es ziemlich leichtsinnig, so ganz ohne Schulassistenz in diese mir unbekannte Welt einzutauchen. So war ich jedoch gezwungen schon an Tag eins auf meine Mitschüler*innen aktiv zuzugehen und Unterstützung anzufragen. Plötzlich war sie da, diese normale, nicht behinderte Welt, die ich nur aus Erzählungen kannte. Zusammenfassend kann ich sagen, ich war wenig vorbereitet und es war wie ein Schock für mich. Ein Schock, der mich so manches Mal verzweifeln, aber schlussendlich auch innerlich wachsen ließ und der mich für das spätere Leben stärkte.

Ablehnung

Die Jahre in „meiner“ Sonderwelt hatten dazu geführt, dass ich nichts mehr mit den meisten Menschen mit Behinderung zu tun haben wollte, die in mir nicht mehr dieses stärkende Peer-Gefühl auslösten. Schon gar nicht wollte ich mein späteres Berufsleben mit dem Thema Behinderung ausfüllen, schließlich hatte ich dies täglich mit mir selbst zu bewältigen. Zusätzlich steckte ich mit dem Heranwachsen natürlich auch in sinnhaften Krisen und der Suche für mich selbst, wie ich mit meiner progressiven Behinderung umgehen könnte. Einzig allein meine Freund*innen und Bekannten aus den Rehazeiten waren für mich immer erträglich, da mich die Lebensgeschichten ermutigten, meinen eigenen Weg zu suchen. Zum damaligen Zeitpunkt beschäftigte ich mich noch nicht mit der Selbstbestimmt Leben Bewegung und die Vernetzung über online Communitys zu anderen Menschen mit Behinderung war noch ziemlich schwach ausgebaut.

Umso wichtiger waren nicht nur die persönlichen Zeiten in den Sommerwochen, sondern ebenso das Aufrechterhalten der Kontakte über Telefon oder sporadische gegenseitige Besuche bei dem einen oder der anderen, was jedoch aufgrund von Distanz und Aufwand eine absolute Seltenheit war. Das Miterleben von Lebenswegen, die wie mein eigener voranschritten, zeigte mir auf, dass die eigene Behinderung dabei aber nicht immer eine vordergründige Rolle spielen oder bestimmend sein muss. Dies zu entscheiden, wann und wie dies jedoch ein gewinnbringender Teil von mir selbst sein könnte, war zu diesem frühen Zeitpunkt jedoch für mich noch nicht möglich, sodass es eher in radikaler Verdrängung meinerseits mündete.

In meiner Abiturzeit versuchte ich daher möglichst wenig meine Behinderung in den Vordergrund rücken zu lassen und auch im sich anschließenden Studium zur Sozialen Arbeit wählte ich alle anderen Seminare, nur möglichst nicht jene, die etwas mit Inklusion oder Behinderung zu tun hatten.

Dass dies eigentlich ein ziemlich paradoxes Verhalten war, kann ich erst rückblickend wahrnehmen. Einerseits war mir die Kraft des Peers selbst bewusst geworden und hat mich selbstbestimmt werden lassen, andererseits war ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht bereit, meine eigene Behinderung so weit annehmen zu können, dass ich diese als einen selbstverständlichen Teil meiner Identität definiere. Diese Leichtigkeit im Umgang mit meiner Behinderung war und ist bis heute ein Prozess, welcher überwiegend besser gelingt, aber immer auch in begrenzten Zeiten von Trauer, Wut oder Enttäuschung geprägt ist, z.B. beim Verlust von muskulären Fähigkeiten.

Recht unfreiwillig fügten sich an meine Studienzeit dann jedoch berufliche Tätigkeiten an, die doch wieder mit dem Thema „Behinderung“, wenn auch nur als Randthema, zu tun hatten. Dabei wollte doch alles in mir drin genau dies verhindern. Ich versuchte dieses Dilemma damals dann ganz pragmatisch zu betrachten, schließlich sollte eine Arbeit meinen Geldbeutel füllen, damit ich meine Miete und mein Leben finanzieren konnte.

Gleichzeitig sah ich jedoch bei einigen meiner Peers, dass auch eben diese beruflich mit dem Thema Behinderung verknüpft waren. Somit konnte daran ja im Grundsatz auch nichts Verkehrtes sein, auch wenn dieser Gedankengang lange brauchte, bis er fruchtete.

Die Ressourcen, die ich zu dieser Zeit für eine Abgrenzung aufbrachte, wären an so manch anderer Stelle sinnvoller investiert gewesen.

Ankommen

Nach einigen Jahren beruflicher Unsicherheiten und Kurzverträgen ergab sich schlussendlich die Perspektive als EUTB®-Beraterin. Nun war es unabweisbar, dass „die Behinderung“ doch wieder (berufs)bestimmend war, auch wenn die Bedeutung des Peers für mich in diesem Moment noch nicht so definiert war, wie heute. Vielmehr fühlte ich mich als Sozialarbeiterin mit guten Kenntnissen im Sozialleistungsrecht, die andere über ihre Rechte und Leistungsansprüche aufklären konnte und halt praktischerweise gleichzeitig eine Behinderung hatte, um in die EUTB® Vorgaben zu passen. Den Nutzen des Peer-Seins hatte ich zu Beginn der Tätigkeit noch nicht voll erfasst und erst recht nicht, wenn es um andere Behinderungen als Mobilitätseinschränkungen ging.

Dennoch machte mir die Arbeit von Beginn an Spaß und die Annahme der Tätigkeit gelang besser mit dem Wissen, dass auch einige meiner wichtigen Peers dieser Arbeit nachgingen, wie auch R.

Natürlich intensivierte sich unser Kontakt nicht zuletzt auch dadurch und die vergangenen Jahre waren geprägt von Vertrautheit, Offenheit, Empowerment und dem erneut aufkommenden Peer-Gefühl, auch wenn wir uns nicht mehr jährlich auf Reha trafen.

Ich erkannte nicht zuletzt auch dadurch, dass es keinen Grund gibt, meine Behinderung im beruflichen, aber auch im privaten Setting herabzuspielen und ich die Ressourcen, die ich für die Ablehnung verschwendete, vielmehr dafür einsetzen sollte, einen Doppelnutzen daraus zu ziehen für mich und für andere.

Heute, fast sieben Jahre später, kann ich den Sinn des Peers in meinem privaten und beruflichen Alltag einbringen und es fühlt sich nach Normalität an. Eine Normalität, die keinen faden Beigeschmack mehr hat.

Einbrüche und Trauer

In den Jahren meiner persönlichen Entwicklung zur Annahme meiner Lebenssituation, der Akzeptanz als Frau mit Behinderung und auch der Entwicklung meines Peer-Verständnisses, gab es rückblickend regelmäßige Rückschläge, die den Weg verlangsamt, aber nicht gestoppt haben.

Wie eingangs schon erwähnt, begleitet mich das Thema Verlust seit meiner Jugendzeit in unregelmäßigen Abständen. Dies ist wohl auch eine unausweichliche Konsequenz der damaligen Peer-Bubble, da dies vorrangig Menschen waren, die ebenfalls mit einer progredienten Muskelerkrankung lebten.

Mit der Individualisierung von Lebenswegen verringerten sich auch die meisten der damaligen Kontakte in ihrer Intensität im Laufe der Jahre. Nichtsdestotrotz war und bleibt es immer schmerzhaft zu erfahren, wenn wieder ein Nachruf durch die mittlerweile gut vernetzten online Communities weht.

Letztmalig und mit einer vollen Wucht traf es mich somit im Herbst und hat das feste Fundament, welches sich in den letzten Jahren aufgebaut hatte, ins Wanken gebracht. Dabei ist es irrelevant, ob es ein plötzlicher und unerwarteter Verlust ist oder ob sich dieser über einen gewissen Zeitraum schon vorahnen ließ. Der Moment der Endgültigkeit ist für mich in dieser Sekunde gleich bedeutend und rückblickend kann ich für mich sagen, dass sich auch

die anschließenden Trauerphasen oder Traueraufgaben nicht unterscheiden. Diese möchte im Folgenden noch einmal genauer erläutern und für mich reflektieren.

Trauerphasen und Traueraufgaben

Weitläufig bekannt und daher an dieser Stelle nur kurz erläutert sind die fünf Trauerphasen nach Kübler-Ross. Während der eingangs erwähnte Verlust in der Phase der Leugnung nicht durch die trauernde Person anerkannt werden kann und will und eine Abwehrhaltung gegenüber der Situation eintritt, kommt es in der zweiten Phase des Ärgers zu der Frage, warum es ausgerechnet die trauernde Person (wieder) trifft. Die Frage nach dem „warum“ wird zentral. Daran sich anschließend, kommt es zur Verhandlungsphase. Die trauernden Betroffenen wollen mit dem Schicksal, mit Gott oder ähnlichen Ebenen verhandeln, um den Verlust zu vermeiden oder umzukehren, auch wenn dies rational betrachtet, nicht möglich ist. Folgt diese schmerzliche Erkenntnis, kommt es zur vierten Phase der Depression im Sinne einer großen Verzweiflung über den Sachverhalt oder auch zum Rückzug der Betroffenen. Die finale Phase der Akzeptanz des jetzigen Zustandes schließt sich nur an, wenn die trauernde Person es schafft, aus der Phase der Depression auszubrechen (vgl. Kübler-Ross, 1999).

Ich habe mich nun rückblickend bei meinen Verlusten gefragt, ob diese Trauerphasen auf meine Trauererlebnisse passen, auch wenn mir bewusst ist, dass die oben genannten Phasen nicht geradlinig verlaufen und nicht immer scharf voneinander trennbar sind. So kann ich für mich sagen, dass die Phase der Leugnung für mich in meinen Trauererlebnissen nicht wahrnehmbar ist. Ab dem Moment, in dem mich die Verlustnachricht erreicht, hat sich diese Tatsache bei mir so verinnerlicht, dass es keinen Versuch des Zweifelns an der Situation gibt. Auch die Phase der Verhandlung ist mir persönlich nicht bekannt. Dies mag daran liegen, dass ich häufig als sehr rational beschrieben werde. Für mich gibt es keine Instanz, mit der ich solch einen Handel diskutieren oder gar gewinnen könnte. Daher überspringe ich diese Verhandlungsphase und verbringe die meiste Zeit in der Phase der Depression. Dabei ist Depression hier nicht als psychische Erkrankung zu verstehen, die sich im ICD-10 Katalog (englisch für „International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems“), also der „Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme“, wiederfindet. Vielmehr bedeutet die Depression hier für mich einen Zustand wiederkehrender Tränen aufgrund aufkommender Erinnerungen, einem zeitweiligen Gefühl von Leere beim Gedanken an die verstorbene Person und dem Wissen, dass dies eine länger währende Momentaufnahme für diesen konkreten Verlustkontext ist. Zudem ist mir die späte Phase der Akzeptanz bzw. „der“ abschließende Moment der

Akzeptanz ebenfalls nicht so deutlich bekannt. Dass dieser Verlust eingetreten ist und unumkehrbar ist, ist eine Tatsache, die ich von Beginn an grundlegend akzeptiere, auch wenn sie anschließend noch viele negative Emotionen nach sich zieht. Ich kann mich somit in den Trauerphasen nach Kübler-Ross nur bedingt wieder finden.

Vielmehr finde ich mich in den vier Traueraufgaben nach J. William Worden wieder, welcher durch die Bewältigung von vier Aufgaben der trauernden Person eine aktivere Rolle zuschreibt, als es das passive Durchleben von Trauerphasen nach Kübler-Ross tut.

Zu Beginn der Traueraufgaben und damit im Kontrast zur letztgenannten Phase von Kübler-Ross, steht die Aufgabe der Akzeptanz. Den Verlust als Realität zu akzeptieren bildet nach Worden die Basis, um überhaupt die weiteren Traueraufgaben annehmen zu können. Nur mit der Akzeptanz ist es möglich, sich als trauernde Person in die zweite Aufgabe, die Verarbeitung des Schmerzes, zu begegnen. Den Schmerz auf allen Ebenen zuzulassen, physisch, psychisch und emotional; ihn durchleben und nicht abzuwehren, ist in unserer Gesellschaft, in welcher Trauernde möglichst schnell wieder funktionieren und heilen sollen, für viele sicherlich die schwerste Aufgabe. Die dritte Aufgabe besteht in der Anpassung an die neue Lebenssituation, nämlich ohne den verlorenen Menschen zu leben. Es gilt neue Aufgaben und Rollen selbst zu übernehmen. Dies kann konkrete Alltagsaufgaben z.B. bei gemeinsamen Lebensgemeinschaften betreffen, aber ebenso interne, das Selbst betreffende Aufgaben. Zuletzt beschreibt Worden die Aufgabe der Aufrechterhaltung einer positiven Verbindung zu der verstorbenen Person inmitten des neuen Lebens, also das Bewahren von Erinnerungen ohne in der Vergangenheit zu verweilen. Dieses Loslassen bedeutet nicht, dass die verstorbene Person unwichtig oder vergessen worden ist, jedoch gelingt es der trauernden Person wieder in die Zukunft zu blicken (vgl. Worden, 2018).

Die zuvor beschriebenen Traueraufgaben nach Worden empfinde ich für meine eigene Trauerarbeit als passender, da es bei mir ab Anfang an eine grundlegende Akzeptanz des Verlustes gibt. Ebenso stark beschäftigt mich die dritte Aufgabe zur Anpassung der Situation. Im zuletzt erlebten Verlust betrifft dies unter anderem die Rolle des verlorenen starken, vertrauten Peers. Offene Fragen stehen im Raum. Wo finde ich dieses erlebte Empowerment zukünftig? Wer teilt meine Herausforderungen nun, ohne mich seit dieser langen Zeit zu kennen? Kann und wird es wieder jemanden geben, der diese gemeinsame Basis genauso mit mir erlebt? Wird das Peer-Gefühl sich verändern oder gar wieder verschwinden? Zum Zeitpunkt dieser Hausarbeit beschäftigt mich nach wie vor diese Aufgabe, auch wenn bereits erste Schritte zur vierten Aufgabe erkennbar sind. Die akute Bewältigung des Schmerzes ist überstanden und gleichzeitig ist es legitim, phasenweise stärkere Emotionalität und Wehmut wahrzunehmen. Denn dies und da bediene ich mich wieder an den Phasen von Kübler-Ross,

ist ein für Trauernde ein häufig normaler Zustand, dass die Trauerarbeit eben phasenweise und nicht geradlinig verläuft.

Trauerzeit

Doch was hilft Trauernden nun, egal ob in den Trauerphasen oder bei den Traueraufgaben? Dies ist eine nicht pauschal oder exakt zu beantwortende Frage, da diese Faktoren genauso individuell sind, wie die Trauerarbeit selbst. Nur so viel steht fest, es gibt kein Richtig und kein Falsch in diesem Prozess, jeder Mensch braucht etwas anderes (vgl. BAT, 2024). Daher kann ich an dieser Stelle nur über meine eigenen, persönlichen Erfahrungen schreiben.

Ich unterscheide für mich dabei in zwei verschiedene Bereiche – Menschen von außen und meine inneren, eigenen Fähigkeiten mit der Situation zu leben. Mir ist bewusst, dass niemand von außen den individuellen Schmerz, welchen ich erlebe, abnehmen oder verkleinern kann. Dennoch ist es hilfreich für mich, Menschen an der Seite zu wissen, welche empathisch begleiten und die Situation gemeinsam mit mir aushalten, egal ob ich Bedarf habe über die verlorene Person zu sprechen, zum hundertsten Mal die Tränen fließen und die Worte fehlen oder ich mich für eine Zeit lang eher zurückziehe und für mich selbst sein möchte. Nicht immer bedarf es bei diesem Begleiten vieler Worte oder einen umfassenden Dialog. Ein gemeinsames, bedingungsloses und wertfreies Aushalten der Situation mit mir nahestehenden Person ist für mich in meinen letzten Trauererlebnissen am hilfreichsten für den Moment gewesen. Dass dies eine große Vertrauensbasis zu der begleitenden Person bedarf versteht sich für mich von selbst und ich sehe es in meinem Leben als große Ressource, solche Menschen in meinem nahen Umfeld zu haben.

Gleichzeitig vertraue ich durch meine bisherige Biographie darauf, dass ich über eine gute Resilienz verfüge. Resilienz beschreibt, kurzgefasst, die innere Anpassungsfähigkeit oder auch Widerstandsfähigkeit gegenüber sich verändernden und herausfordernden Lebensfaktoren, Krisen oder Verlusten ohne an diesen zu zerbrechen (vgl. Rönna-Böse et al, 2022). Wissenschaftlich betrachtet gibt es unterschiedliche Ansätze innerhalb der Resilienzforschung, wie genau Resilienz entsteht und ob diese eine dauerhafte oder situationsbedingte Eigenschaft ist. Es wird davon ausgegangen, dass unter anderem genetische Faktoren, die frühkindliche Entwicklung, soziale Beziehungen oder persönliche Eigenschaften, wie eine emotionale Stabilität, Faktoren sind, die das Vorhandensein einer guten Resilienz beeinflussen (vgl. Klingenberg & Süß, 2020). Eine detaillierte Erläuterung zur Entstehung von Resilienzfaktoren würde an dieser Stelle den Umgang dieser Arbeit überschreiten, sodass ich mich darauf beschränke, einzelne, für mich wichtige äußere Eckpunkte für mein Leben zu benennen. So kann ich für mich zusammenfassen, dass ich in einem stabilen, familiären Kontext mit einer guten Bindung zu meinen Eltern aufwachsen

konnte. Auch wenn ich, wie im ersten Teil beschrieben, in einem sehr behüteten Schulkontext meinen Alltag verbrachte, so gaben mir meine Eltern immer das Gefühl, Vertrauen in meine Fähigkeiten und Entscheidungen zu haben und begrenzten mich diesbezüglich nicht. Diese feste, soziale Einbindung konnte ich auch außerfamiliär durch Freundinnen und Freunde wahrnehmen und hatte somit stets ein Gefühl des Rückhalts in schwierigen Lebensphasen. Weiterhin beschreibe ich mich selbst als innerlich flexibel. Ich habe gelernt, auch in einem durchstrukturiertem Leben zwischen Arbeit, Assistenzdienstplänen und weiteren Verpflichtungen, eine innerliche Flexibilität zu wahren und in Krisensituationen lösungsorientiert zu denken. Auch das Wissen, vergangene Krisen und Probleme bewältigt zu haben, stärkt meiner Meinung nach die eigene Resilienz, da ich auf die Fähigkeit, ähnliche Situationen bewältigt zu haben, zurückgreifen kann.

Abzugrenzen von der Resilienz sind weitere, innere Copingstrategien. Coping, abgeleitet vom Englischen „to cope with“ bedeutet übersetzt sinngemäß „überwinden“, also die aktive Anstrengung, belastende Lebenssituationen oder Lebenserfahrungen zu bewältigen und dafür verschiedene Strategien anzuwenden. Die angewandten Strategien können dabei ganz individuell aussehen und werden wissenschaftlich auch unterschiedlich definiert, ebenso wie der Zusammenhang von Resilienz und Copingstrategien. Eine Unterscheidungsmöglichkeit beschreibt die Differenzierung zwischen problemorientierten und emotionsorientierten Copingstrategien. Während bei den problemorientierten Strategien konkrete Handlungen vorgenommen werden, um eine Situation zu verbessern, beschäftigt sich das emotionsorientierte Coping mit der Regulation negativer Gefühle, z.B. durch emotionales Umdenken oder Neubewerten einer Situation. Allerdings kann auch die Vermeidung negativer Emotion, z.B. durch die Einnahme von betäubenden Substanzen, zu dieser Copingstrategie gehören. (vgl. Klingenberg & Süß, 2020)

In Trauerprozessen waren und sind für mich dabei beide oben beschriebenen Ebenen von Copingstrategien von Bedeutung. Zum Teil sind diese jedoch schwer voneinander trennbar. So kann es ein von mir bewusst zeitlich gesteckter Rahmen innerhalb des Tages sein, in welchem ich Erinnerungen an die verlorene Person aufrufe, evt. zusätzlich Fotos anschauere oder Musik höre, die ich mit der Person verbinde. Hier sind Aktivität und Emotionsregulierung stark miteinander verbunden. Ebenfalls können dies Aktivitäten sein, die mich an die Person erinnern, z.B. Spaziergänge in der Natur, das Sitzen am See mit dem Blick aufs Wasser oder Gespräche mit Menschen, die die verstorbene Person ebenfalls kannten. Auch hier ist erkennbar, dass diese Aktivitäten mit der Neubesetzung von Gefühlen, z.B. schönen oder dankbaren Erinnerungen, verbunden sind.

Während der verschiedenen, durchlebten Verlusterfahrungen habe ich für mich gemerkt, dass ich diese aktiven Erinnerungszeiten brauche, auch wenn sie besonders schmerzlich sein können. Der Versuch des Verdrängens führt bei mir zum Aufstau von Trauer, welche dann nicht mehr kontrollierbar ist. Ergänzt sei an dieser Stelle, dass auch Copingstrategien höchst individuell sind und daher die zeitweise, kurze Verdrängung für eine andere trauernde Person vielleicht passend ist, um z.B. handlungsfähig für konkrete Situationen zu bleiben. Verdrängung und die bewusste Nicht-Auseinandersetzung als emotionsorientierte Copingstrategie führen langfristig gesehen jedoch nicht zur Verbesserung der Situation und sind maximal für kurze Zeiträume in konkreten Situationen anzuwenden (vgl. Klingenberg & Süß, 2020).

Schließlich hat sich bei mir auch gezeigt, dass es mir hilft, über den Verlust offen zu sprechen. Die Themen Trauer und Tod werden immer noch stark in unserer Gesellschaft tabuisiert, schließlich will man niemanden zu nahe treten oder es bestehen Unsicherheiten und Ängste, wie man mit Trauernden umgehen soll. Es gibt viele Gründe, warum Menschen ungern über diese Themen sprechen und ebenso überraschend ist es dann, wenn bei der einfachen Frage „wie geht es dir?“ einmal nicht das reflexhafte „gut“ als Antwort dargebracht wird, sondern wahrheitsgemäß geantwortet wird. Für meine persönliche Situation habe ich die wahrheitsgemäße Antwort jedoch erst erlernen müssen, empfinde es jedoch als befreiend und meinerseits authentisch, wenn mein Gegenüber weiß, welche Gedanken mich bewegen. Dabei geht es nicht darum, jeder nachfragenden Person meine Gedanken- und Gefühlswelt in jedem Detail mitzuteilen. Jedoch habe ich für mich zunehmend erkannt, dass es situationsbedingt sehr angebracht ist, über den aktuellen Zustand zu sprechen, z.B. wenn die Arbeitsbelastung es erfordert oder ich bei Gruppentreffen anders agiere als man es von mir vielleicht sonst gewohnt ist. Offenheit hilft, so meine Perspektive, für beide Seiten das aktuelle Handeln besser einordnen zu können. Gleichzeitig weiß ich, wie schwer es ist, zu diesem Punkt zu kommen und eben nicht die Trauer nur mit sich selbst auszuhandeln.

Und nun?

Was bleibt schlussendlich nach der Trauer? Ist der Mensch vergessen? Ist es möglich am Alten anzuknüpfen? Ich für mich kann diese Fragen nur mit einem *Nein* beantworten. Zunächst ist Trauer kein kurzer zeitlicher Prozess, der nach einigen Wochen oder Monaten abgeschlossen ist. Ein Gefühl von Trauer kann auch nach Jahren noch vorhanden sein, nur anders als in der Anfangszeit. Der Schmerz ist vielleicht nicht mehr so intensiv, jedoch wird das Gefühl, dass dieser Mensch fehlt, weiterhin existieren. Dies ist mir sehr deutlich von früheren Verlusten bewusst, aber es fühlt sich nicht falsch an. Der Alltag hat neue Formen

angenommen, sodass ich für mich sagen kann, ja geht es weiter, aber verändert. Die Spuren, die der verlorene Mensch hinterlassen hat, haben natürlich dazu geführt, dass ich mich geändert habe, z.B. authentischer geworden bin hinsichtlich meiner Gedanken- und Gefühlswelt. In der konkreten Trauerarbeit habe ich für mich ja bereits festgehalten, dass ich die verlorene Peer-Rolle nun zukünftig anders definieren oder neu finden muss. Dies ist nach wie vor ein Prozess, welcher nicht abgeschlossen ist. Meine Trauererfahrungen wiederum, so ist mir bewusst geworden, kann ich auch in einer positiven Art nutzen. Zwar sind nur gelegentlich die Themen Tod und Trauer Teil meiner Beratungsarbeit, aber nur wenn ich selbst damit einen guten Umgang gefunden habe, gelingt es mir, dies auf authentische Art und Weise in meine Arbeit einbringen zu können. Gleichzeitig lassen die bisherigen Erfahrungen eine Hoffnung in mir entstehen, dass ich bei weiteren unfreiwilligen Erlebnissen dieser Art, auch diese bewältigen werde.

Ich möchte abschließen mit einem meiner Lieblingszitate. Denn Tränen in dankbarer Erinnerung sind ein Zeichen davon, die Trauer bewältigt zu haben.

"Ich will nicht sagen, weinet nicht. Denn nicht alle Tränen sind von Übel." - J.R.R. Tolkien

Literatur

BAT – Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung (2024). Caritas Österreich (Hrsg.)
<https://www.trauerbegleiten.at/trauerbegleitung-trauer> [Abruf: 28.12.2024]

Klingenberg, I. / Süß, S. (2020). Coping und Resilienz. In: WiSt Heft 4 2020, S. 18-22.
https://rsw.beck.de/docs/librariesprovider75/default-document-library/beitrag-klingenberg-s%C3%BC%C3%9F-wist-04-2020.pdf?sfvrsn=bc15ffa1_0

[Abruf: 06.01.2025]

Küber-Ross, E. (1999): Interviews mit Sterbenden. Stuttgart. 21. Auflage.

Rönnau-Böse, M./ Fröhlich-Gildhoff K./ Bengel J./ Lyssenko, L. (2022). Resilienz und Schutzfaktoren. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden.
<https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i101-2.0> [Abruf: 20.12.2024]

Worden, J.-W. (2018): Beratung und Therapie in Trauerfällen: ein Handbuch. Bern. 5.Auflage.