

NR. 4 Lebensfreude



Das ist ja unerhört!

Wie ungeschriebene Spielregeln das Trauern beeinflussen, darüber sprach am Hospiztag 2018 Dr. Tanja M. Brinkmann, „evangelisches Arbeitermädchen vom Dorf“, Diplompflegerkraft, Bestatterin, Soziologin und Trauerbegleiterin. Ihr Vortrag begann mit dem Lied „Immer muss ich alles sollen“ von Gisbert zu Knyphausen. In diesem heißt es: „Immer muss ich alles sollen. Jetzt lasst mich doch endlich mal etwas wollen!“ Darin wird deutlich, dass Normen unser Leben beeinflussen. Ungeschriebene Spielregeln bestimmen auch das Trauern, Brinkmann legt dazu verschiedene Thesen zu Trauernormen dar.

Wenig Wissen über Trauernormen und wie sie wirken.

Aus der Perspektive der Wissenschaft sehen wir lediglich, dass Trauernormen kulturell und religiös, regional oder auch national geprägt sind. So steht beispielsweise in Lissabon Portugals einziges Krematorium, da in dem sehr katholischen Land kaum jemand eingäschert wird, während in Brinkmanns Heimatstadt Bremen die Einäscherungsquote bei fast 90 % liegt.

Die Forschung zeigt auf, dass Trauer in Ländern wie Deutschland und Österreich immer weniger öffentlich zelebriert, sondern mehr und mehr ein privates Ereignis wird. Durch diese Verschiebung nimmt die Individualität des Trauerns zu und die Gemeinschaft spielt in diesem Prozess immer weniger eine tragende Rolle. Einzig das Internet wirkt mit Gedenkseiten oder Online-Traueranzeigen, zu denen Menschen etwas dazuschreiben können, dieser

HOSPIZ

HOSPIZ BEWEGUNG Salzburg

In Partnerschaft mit
Caritas

trauer



Entwicklung entgegen, allerdings oftmals im anonymen Teil der Gesellschaft.

Die soziale Seite der Trauer wird gegenüber der psychologischen vernachlässigt.

Aus ihrem Blickwinkel als Soziologin zeigt sich, dass die großen Theorien rund um Trauerprozesse, die alle von Psycholog/innen stammen, das Soziale deutlich aussparen, was sich jedoch in der heutigen Zeit mehr und mehr verändert. Brinkmanns Lehrer, Robert Niemeyer aus Amerika, betont „Grief is something in us, and grief is something between us.“ Trauer ist also in uns ein psychologischer Prozess und findet zugleich zwischen uns statt. Etwas, das uns verbinden und manchmal trennen kann.

William Worden hat als dritte seiner vier Traueraufgaben formuliert, dass sich ein Mensch an eine Welt ohne die verstorbene Person anpassen muss. Das heißt, ich als Trauernde/r verändere mein Verhalten gegenüber der Umwelt, aber mein soziales Umfeld verändert auch ihr Verhalten mir gegenüber. Die Jüngste in ihrer Unterstützungsgruppe für Trauernde ist 31. Sie hat ihren Mann verloren und das, was ihr hilft das auszuhalten, ist, auf jedes Open Air-Festival zu

gehen und wild zu tanzen und sich zu betrinken. Ihr soziales Umfeld findet das kein adäquates Verhalten für eine junge Witwe. Wie so viele junge Menschen hasst auch die betroffene Frau den Begriff 'Witwe'.

Brinkmann erzählt über die neuen Rollen, die den Trauernden zukommen und aufgrund derer sie von ihrem Umfeld behandelt werden. So sagt eine Trauernde: „Es ist völlig verrückt. In meinem Freundeskreis bin ich als Frau auf einmal eine Bedrohung für meine Freundinnen, weil alle anderen glauben, ich spanne ihnen jetzt ihren Partner aus, weil ich Single bin.“ Im Sozialen finden Dinge statt, von denen die Trauernden völlig überrascht werden, mit denen sie sich aber auseinandersetzen und an die sie sich anpassen müssen.

Der süddeutsche Psychologe Roland Kachler sagt, bei Trauer geht es einerseits um Realisierungsarbeit, dass der Verstorbene wirklich abwesend ist, andererseits trotz allem auch um Beziehungsarbeit zur verstorbenen Person.

Trauern wird hochgradig sozial normiert und sanktioniert.

inhalt

trauer

- 1 Das ist ja unerhört!
- 8 Trau Dich trauern – Spielregeln der Trauer
- 10 Trauerbegleitung – ins Leben und in die Heimat

vorstand

- 10 Wechsel und Neubeginn im Vorstand

cecily saunders

- 22 Besuch im St. Christopher Hospiz

kinderhospiz papageno

- 24 Kinderhospiz- und Palliativbetreuung Innergebirg

aus der hospizbewegung

- 27 Personalia

trauer

„Immer muss ich alles sollen,“ singt Gisbert Knyphausen. Normen sind so verinnerlicht, dass wir häufig erst merken, wie wirksam sie sind, wenn sie gebrochen werden. Und auch und vor allem die ungeschriebenen beeinflussen unser Leben mehr, als wir denken. Natürlich sind Normen hilfreich und ohne sie, würde Brinkmann als Soziologin sagen, kann unsere Gesellschaft nicht funktionieren. Normen entlasten uns, geben Orientierung, Struktur und damit letztendlich auch Sicherheit. Aber die zweite Seite der Medaille ist, dass uns Normen immer wieder erinnert werden, damit sie auch wirklich wirksam sind. „Du hast den Teller nicht aufgegessen! – Morgen regnet es ...“ So werden Normen verinnerlicht. Zwischen Wollen und Sollen gibt es eine Diskrepanz.

Tanja Brinkmann lädt die Hörer/innen zu einem Gedankenexperiment ein. „Stellen Sie sich vor, gestern starb ganz plötzlich der kleine Nachbarjunge Max, sechs Jahre alt. Um ihn trauert seine Mutter Theres, die neben Ihnen im Reihenhaus wohnt. Und heute kommen Sie nach Hause und hören laute Musik aus dem Haus von Theres. Und durch die bodentiefen Fenster sehen Sie, dass da zehn Leute mit Theres wild tanzen. Was denken Sie? Was fühlen Sie?“

Ein anderes Beispiel: „Ihr bester Freund verliert seine Partnerin. Bei ihr ist vor knapp einem halben Jahr Leberkrebs diagnostiziert worden und vor sechs Wochen verstarb sie. Ihr bester Freund klingelt spontan an Ihrer Tür, heute in Begleitung einer Ihnen unbekanntem Frau, und sagt: ‚Du, ich will Dir Anne vorstellen, wir haben uns gestern spontan verlobt!‘ Was fühlen Sie jetzt? Was denken Sie jetzt?“

Trauernormen geben vor wer, wann, wo, wie, für wie lange und mit welcher Intensität trauern darf.

Das soziale Umfeld gibt Trauernden vor, wie Trauerprozesse zu verlaufen haben, da jede/r von uns bestimmte Vorstellungen hat, wie Trauer funktioniert.

Vor kurzem sollten Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer Unterstützungsgruppe der Referentin ein Lied mitbringen, das sie mit dem Verstorbenen verbindet. Eine Teilnehmerin, deren Mann vor eineinhalb Jahren verstorben war, spielte ein sehr berührendes Lied von Silbermond und weinte die ganze Zeit. Schließlich sagte sie: ‚Oh Mann, und ich dachte, ich wäre weiter in meiner Trauer?!‘ „Auch wir selber haben also Ideen, wie schnell oder wie langsam wir durch so einen Trauerprozess gehen sollen und im Jahr 2018 heißt das, möglichst schnell wieder zu funktionieren“, so Brinkmann.

Sie arbeitet mit Menschen, die eine sogenannte verzögerte Trauerreaktion zeigen, zum Beispiel mit einem Mann, dessen Vater gestorben ist, als er acht war. Er ist bereits 50, als durch einen Verlust sozusagen der Verlust des Vaters wieder aufgeplopt ist. Kennis Doka hat dazu den Begriff „Disenfrenchised Grief“ geprägt, der heute meist mit „nicht gesehene, aberkannte oder sozial nicht anerkannte Trauer“ ins Deutsche übernommen wird. Hier werden Trauergefühle nicht wahrgenommen oder wirklich verstanden. Zwischen gesehener und nicht gesehener, aberkannter und anerkannter Trauer gibt es viele „Graustufen“, wie die Wirklichkeit zeigt.

Normative Bewertungen und Hierarchisierung führen dazu, ob und wie Trauer gesehen und bewertet wird, ob sie gehört oder unerhört bleibt.

Bewertet wird etwa die Beziehung zum Verstorbenen. Als Geschiedene oder Geliebte habe ich beispielsweise nicht das gleiche Recht zu trauern, wie die Ehefrau. Als Bestatterin hatte Brinkmann einmal eine Bestattung, die viele Trauernormen gebrochen hatte. Eine Psychotherapeutin, die ganz plötzlich gestorben war, Anfang 50, hatte zwei Kinder in den Zwanzigerjahren. Und diese Kinder waren ziemlich überfordert damit die Trauerfeier zu organisieren, weil sie sich nicht richtig einigen konnten. Bei der Trauerfeier selbst kam

trauer

der Sohn hochalkoholisiert, lachte unglaublich viel an den unpassendsten Stellen und man sah an den Blicken der anderen, dass hier sozusagen eine Norm gebrochen wurde.

Als junge Krankenschwester vom Dorf stellte Brinkmann in der Großstadt völlig fasziniert fest, dass Menschen um ihre Haustiere mehr trauern und besorgt sind, als um ihre Kinder. Sie hat lange verkannt, welche Bindung Menschen zu ihren Haustieren haben können. Oder wie jemand trauern kann, wenn er seinen Job verloren hat oder seine Fähigkeiten und Möglichkeiten.

Auch die Trauerfähigkeit von Trauernden wird infragegestellt und unterschiedlich bewertet. Sehr kleine Kinder, dementiell Erkrankte, Menschen mit einer sogenannten geistigen Behinderung wird häufig die Fähigkeit des Trauerns aberkannt.

Ebenso werden die Todesumstände bewertet, so im Sinne von „ein bisschen mitschuldig“. Suizid als Todesumstand – „da kann doch nicht alles in Ordnung gewesen sein“ oder Aids als stigmatisierte Erkrankung. „Oder wenn Sie sich überlegen, Sie sind Hinterbliebener eines Selbstmordattentäters oder eines Gewaltverbrechers, wer sieht da eigentlich Ihre Trauer?“, so Brinkmann. Bewertet wird auch der Trauerstil. In Deutschland ist es beispielsweise sehr etabliert, nicht stark nach außen zu trauern, sondern es erstmal mit sich selber auszumachen. Ein expressiver Trauer Ausdruck ist also nicht die Norm. Diese Hierarchisierung nach sozialen Normen hängt immer auch davon ab, welche Verluste ich selbst momentan verarbeiten muss und wie weit ich soziale Beziehungen selbst nachvollziehen kann oder eben nicht.

Normative Verlusthierarchisierungen beeinflussen die Angebotsstrukturen für trauernde Menschen.

Die Referentin berichtet von einer Frau, die anrief und sagte: „Frau Brinkmann, ich muss ganz schnell einen Termin bei Ihnen haben, ich bin jetzt Ende 40 und jetzt ist mir innerhalb von sieben Jahren der zweite Mann gestorben, ich brauche da Unterstützung.“ Sie ist gekommen und erzählte von der Beziehung. Dass sie beide eine Pendelbeziehung hatten und sich immer



Das soziale Umfeld gibt Trauernden vor, wie Trauerprozesse zu verlaufen haben, da jede/r von uns bestimmte Vorstellungen hat, wie Trauer funktioniert.

nur am Wochenende in einem Häuschen zwischen ihren beiden Städten trafen. Das nächste Mal kam sie wieder und sagte: „Frau Brinkmann, ich bin nicht zur Trauerfeier gegangen.“ Brinkmann fragte: „Das ist ja interessant, wie kam es dazu, dass Sie nicht zur Trauerfeier gegangen sind?“ Und erst dann sagte sie: „Das hatte ich das letzte Mal nicht erzählt. Ich musste erst mal gucken, wie sie sind. Mein Partner war nämlich Priester und diese Beziehung war ja quasi nicht existent und seine Gemeinde hatte entschieden, wie die Trauerfeier gestaltet werden sollte, ich durfte da nicht mitbestimmen. Deshalb habe ich mich entschieden, gar nicht hinzugehen.“ Ja, also wer sieht die Trauer einer solchen Frau? Die würde nie in ein Unterstützungsangebot für Witwen gehen, da hätte sie irgendwie Angst, dass sie verurteilt wird, erläutert Brinkmann. Trauernormen sind stark im Wandel, sie sind nicht starr. Während früher schwarze Trauerkleidung über eine bestimmte Zeit „gang und gäbe“ war, trägt zum

trauer

Beispiel in Städten heute niemand mehr schwarz. Ein Problem entsteht häufig dann, wenn das eigene Erleben und Empfinden mit den gesellschaftlich vorgegebenen Trauernormen nicht übereinstimmen.

Für die Trauernden wird es schwierig, wenn die Trauernormen nicht mehr passen.

Wenn der Friedhof für mich nicht der Trauerort ist, wenn ich die Asche lieber in den Bergen verstreuen würde, als sie am Friedhof beizusetzen, dann habe ich vielleicht ein Problem mit meinem Umfeld. Ich muss mich damit auseinandersetzen, dass ich nicht so trauern kann, wie ich will, sondern von anderen beeinflusst werde.

Endlich erhörte Trauer? Oder wie die Lösung zum Problem werden kann.

Eine ganz interessante Entwicklung ist, dass Trauer nun scheinbar endlich erhört wird. Anfang 2019 wird im neuen ICD 11, einer internationalen Klassifizierung von anerkannten Erkrankungen bzw. Störungen, voraussichtlich eine neue Diagnose geben: die anhaltende Trauerstörung („Prolonged Grief Disorder“). Man könnte vielleicht sagen, Trauer wird endlich erhört?!

Wenn Leute zu ihr in die Trauerbegleitung kommen, dann sagen sie häufig: „Ich will, dass die Trauer weggeht! Das ist so schwer.“ Dann erwidere sie: „Das wird nicht gehen, weil die Trauer ist die Lösung. Verluste sind das wirkliche Problem, dass Sie jemanden verloren haben, der ihnen total wichtig ist. Aber Trauern ist Lösung.“ Die Gefahr besteht, dass Trauer mit der neuen Diagnose wieder ein bisschen als das Problem dargestellt wird und im Moment noch nicht abgeschätzt werden kann, welche sozial-normativen Auswirkungen diese Diagnose für Trauernde hat. Führt es zu einer weiteren Individualisierung, weil man sagen kann: „Jetzt kannst Du mit deiner Trauer ja zur Psychotherapeutin oder zum Psychotherapeuten gehen!“

und wird damit die Trauer noch mehr aus der Gemeinschaft verabschiedet, als sie es ohnehin schon ist? Das sei offen und bleibe abzuwarten.

Brinkmann zieht drei Schlussfolgerungen ihrer Thesen für die Trauerbegleitung:

1. Verlustbewältigung gelingt am ehesten, wenn Trauernormen nicht begrenzen und alle ihre maßgeschneiderte Trauer leben können.

Es ist wichtig, dass jede und jeder seine eigene, maßgeschneiderte Trauer leben kann. Und diesen Begriff der maßgeschneiderten Trauer, den hab ich mal durch eine Trauernde geschaffen, die ich begleitet habe, die zu mir kam und sagte: ‚Frau Brinkmann, es ist voll bescheuert, mein ganzes Umfeld suggeriert mir, ich trauere zu viel und falsch. Da habe ich mir Bücher gekauft, wie Trauer funktioniert. Ich passe auch nicht in diese Bücher.‘ Zu dieser Frau, einer Schneiderin, habe ich gesagt: ‚Wissen Sie, das ist das Schöne: nicht jeder trauert anders, aber jeder hat seine eigene Maßschneidung. Wir sind alle betroffen, aber unterscheiden uns in dem, was uns gut tut, um diesen Verlust zu bewältigen und in das Leben zu integrieren.‘ Und darum geht es, dass Trauer nicht richtig oder falsch ist, sondern dass jede und jeder so trauern kann, wie es für sie oder ihn stimmig ist.

2. Bleiben Sie neugierig und tolerant gegenüber den fremden Trauernormen und -reaktionen.

Ich würde Sie gerne einladen, neugierig zu bleiben oder neugierig zu werden und vor allem tolerant gegenüber Ihnen fremden Trauernormen und -reaktionen. Gerade 2018 plädiere ich sehr für Toleranz bei politischen Entwicklungen.

Eine Teilnehmerfrage bei einem Seminar war: ‚Warum eskalieren Menschen aus südländischen Ländern?‘ Pflegekräfte sind häufig aufgeschmissen, wenn jemand aus der Türkei kommt und erstmal schockiert, wenn da 20 bis 30 Trauernde auflaufen und sehr laut

trauer

stark getrauert wird. Ich war vor kurzem völlig begeistert: ein Hospiz in der Nähe hat jetzt extra ein Hospizzimmer größer gebaut, um Menschen mit islamischem Hintergrund ihre Weise des gemeinsamen Trauerns zu ermöglichen.

Ein ganz anderes Beispiel aus meinem Erfahrungsschatz: Mitte der 90er Jahre, als ich auf der Onkologie noch Krankenschwester war, hat uns eine Frau völlig aus dem Konzept gebracht. Sie hatte Eierstockkrebs im Endstadium und es war klar, dass sie stirbt. Diese Frau hat bei uns auf der Station ihre Urne bemalt. Das ging für ganz viele Kolleginnen und Kollegen nicht. Ich denke, da befindet sich etwas im Wandel. Heute wären wir wohl nicht mehr ganz so schockiert. Also darum geht es: neugierig, tolerant, offen zu bleiben.

3. Seien Sie in der Trauerbegleitung Erlauberin oder Erlauber und ermutigen Sie zu Handlungen jenseits von Trauernormen, wenn diese die eigene Verlustbewältigung fördern.

gen jenseits von Trauernormen, wenn diese die eigene Verlustbewältigung fördern.

Ich habe irgendwie gemerkt, dass ich ganz häufig Erlauberin bin, Ermutigerin. Ich sage ganz häufig auf die Frage: ‚Ist total normal?‘ – beispielsweise die Asche des Verstorbenen aufzuheben oder mit sich zu tragen – ‚Total normal, das machen andere auch!‘ um den Leuten sozusagen ihre Maßschneiderung zuzulassen. Dazu möchte ich ermutigen, dass Sie Menschen, die Sie begleiten, darin bestärken, Handlungen jenseits von Trauernormen durchführen, wenn diese der eigenen Verlustbewältigung dienlich sind. Es gilt gewissermaßen, Türen zu öffnen, die vielleicht vorab durch Trauernormen verschlossen waren und von denen die Trauernden aber wissen, dass es gut ist, sie zu öffnen und zu durchschreiten. Oder um auf das Eingangslied zurückzukommen von Gisbert von Knypshausen: Es geht weniger um das Sollen, als vielmehr um das Wollen.“

Immer muss ich alles sollen (Gisbert zu Knypshausen)

Immer muss ich alles sollen!

Jetzt lass mich doch auch endlich mal etwas wollen!

Es fängt ja morgens schon an, ich soll aufstehen, mich waschen

Am Frühstückstisch still sitzen, essen, nicht quatschen

Die Schuhe an, Jacke und „Nein, nicht die Gelbe!“

Ich halt's nicht mehr aus, es ist immer dasselbe

Und dann soll ich in die Kita, im Kreis singen wir Lieder

Vom Frühling, vom Herbst, „alles kommt immer wieder“

Ich weiß, so wie der Sch... den wir hier ständig machen

Ich hab kein Bock mehr aufs Basteln von niedlichen Sachen

Ich will Erdbeereis essen, soviel wie ich kann

Durch Pfützen springen, singen, laut schreien und dann

Auf den Spielplatz gehen und schaukeln solange'

Bis der Mond aufgeht und ich die Sterne sehen kann

Immer muss ich alles sollen!

Jetzt lass mich doch auch endlich mal etwas wollen!

Dann ist es Sonntag, ich soll mich ausziehen und baden

Wir haben Oma und Opa zum Essen eingeladen

Und dann sitz ich da am Tisch, Oma kneift meine Wangen

Und sagt: „Mensch, bist du gross!“ - Hey, das wusst' ich doch schon lange!

Also lass mich in Ruh mit dem öden Geschleime

Lass uns spielen - schau her, neue Legosteine!

Aber nein, ich soll aufessen, die Gabel richtig halten

Und dann pünktlich zu Bett gehen, das Licht ausschalten

Und dann lieg ich da im Dunkeln, schau meinen Leuchsternen beim Leuchten zu

Keiner da, der mir was sagen könnt' und trotzdem find ich keine Ruh'

Und egal, wie doll ich wach bleiben will, irgendwann da schlaf ich ein

Und selbst in meinen Träumen hör ich Mama und Papa noch schreien:

„Du sollst du sollst du sollst du sollst du sollst du sollst du sollst du sollst du sollst du sollst...“

Hände waschen, Nägel schneiden

Zähne putzen, ruhig bleiben

Bitte sagen, Danke sagen

Nicht so viele Fragen fragen

Nicht auf den Tisch springen

Nicht mit vollem Mund singen

Nicht so wild herumrennen

Brav sein, Haare kämmen

Zimmer aufräumen, Treppen steigen

An roten Ampeln stehen bleiben

Leise reden, richtig laufen

„Nein, das wollen wir nicht kaufen!“

Nur eine Folge Comics gucken

Nicht fluchen, nicht spucken

Nicht die anderen Kinder schlagen

Kuscheltiere selber tragen

Ihr macht mich noch ganz wahnsinnig!

Immer muss ich alles sollen!

Jetzt lass mich doch auch endlich mal etwas wollen!