

# „Sie brauchen viel Geduld“

## Psychologin Tausch über den Umgang mit Trauernden

### Daniela Tausch (57)

ist Psychologin, psychologische Psychotherapeutin, Trauerbegleiterin und Buchautorin. Sie hat in den Jahren von 2001 bis 2012 in Bremen gelebt und gearbeitet. Mittlerweile hat sie eine Praxis für Psychotherapie in Würzburg. An diesem Donnerstag spricht sie auf Einladung des Beerdigungsinstituts Gebr. Stubbe um 19.30 Uhr in der Friedensgemeinde, Humboldtstraße 175, über „Trauern als ein Weg der Heilung“.

**Ihr Vortrag in der Friedensgemeinde heißt „Trauern als ein Weg der Heilung“. Gibt es Heilung nach dem Verlust eines nahen Angehörigen?**

**Daniela Tausch:** Heilung ist vielleicht nicht der richtige Begriff. Denn das würde bedeuten, dass der Andere wieder da wäre. Mir ist wichtig klarzumachen, dass es nicht darum geht, die Trauerphase möglichst schnell hinter sich zu bringen. Stattdessen ist Trauer wichtig, um wirklich mit einem Verlust leben zu lernen.

**Manche Menschen trauern auch ein Leben lang.**

Das stimmt. Wir haben sehr unterschiedliche Lebenskräfte. Der eine schafft es nach dem Verlust des Partners, sich noch einmal auf eine Beziehung einzulassen, der andere schafft es nicht. Alleine, dass man es überhaupt schafft, weiter zu leben, ist für viele schon eine große Leistung. Das zu sehen und anzuerkennen ist wichtig.

**Als Außenstehender muss man es also akzeptieren, wenn ein Trauernder nicht mehr dasselbe Leben führt?**

Ja. Bei Eltern, die ein Kind verloren haben, erlebe ich immer wieder, dass sie sagen: Es kann doch nicht sein, dass alles wieder normal ist. Sie müssen den Schmerz immer wieder spüren. Sie haben das Gefühl, sich so wieder mit dem Verstorbenen zu verbinden. Trauer lässt sich nicht an Normen messen. Die Seele schützt sich. Zum Beispiel dadurch, dass man nach dem Tod des Partners oder der Partnerin dauernd auf Reisen und unterwegs ist. So scheint der Schmerz erträglicher, als wenn man alleine zu Hause sitzt. Dort erinnert einen alles an den Verstorbenen – umso mehr spürt man den Verlust. Wir können das von außen nicht bewerten.

**Was können Außenstehende tun, um Betroffenen zu helfen?**

Menschen, die Trauernde begleiten, brauchen unendlich viel Geduld. Ich sage immer: Füllen Sie Ihr Herz mit Geduld und werfen Sie alle Ratschläge über Bord. Kaum jemand bekommt so viele Ratschläge wie ein Trauernder: Jetzt müsstest du den Kleiderschrank ausräumen, du müsstest doch mal wieder zu einer Party gehen oder ins Theater. Das heißt aber auch immer: Du bist nicht in Ordnung, so wie du jetzt bist. Du musst anders sein.

**Man sollte einfach nur da sein?**

Ja, am besten ist es, die Trauer stehen zu lassen und anzuerkennen. Der Verlust eines geliebten Menschen ist schlimm, er ist grausam. Man sollte keine klugen Sätze sagen wollen, um den Schmerz kleinzureden. Damit lässt man den anderen alleine. Wichtig ist es, die Betroffenheit mit auszuhalten – und sie nicht wegzuwischen. Man gibt sehr viel mehr Trost durch Nähe als durch irgendeinen klugen Satz.

**Sollte man einen Trauernden auf seinen Verlust ansprechen, oder lieber nicht?**

Man sollte lieber auf den anderen zugehen als schnell die Straßenseite zu wechseln und woandershin zu gucken. Denn das ist so, als würde jemand doppelt sterben. Den Verlust totzuschweigen, nimmt dem Trauernden die Möglichkeit, wenigstens über den Verstorbenen zu sprechen. Wenn man sich unsicher ist, wie man mit der Situation umgehen soll, kann man zum Beispiel sagen: „Mensch, ich hab's gehört, es tut mir so leid, ich wollte dir das nur sagen.“ Dann sieht man, ob der andere mehr erzählen möchte

oder ob er denkt: „Oh, jetzt habe ich gerade mal keine Weinphase, ich mag jetzt nicht drüber reden.“

**Ist ein Brief oder eine Karte eine Hilfe?**

Einen Brief zu schreiben, ist etwas ganz wichtiges. Zum einen, weil man damit zeigt, dass man selbst auch betroffen ist. Zum anderen gibt es einem Trauernden Kraft, wenn jemand in einem Brief beschreibt, wie er oder sie den Verstorbenen erlebt hat. Solche Schilderungen sind kostbare

Perlen. Beim Tod meines ersten Mannes habe ich mir oft nachts, wenn ich nicht schlafen konnte, die Briefe geholt und habe sie durchgelesen. So erlebt man noch einmal ein Stück von dem anderen durch die Briefe hindurch und denkt: „Ja, genauso war er.“ Das gibt ein bisschen Trost, den man sich jederzeit holen kann. Denn man kann ja nicht unbedingt jeden nachts um 2 Uhr anrufen. Aber die Briefe kann man rausholen.

**Darf man auch erleichtert sein, wenn jemand gegangen ist?**

Ja. Wenn jemand lange krank war, ist man vielleicht erleichtert, dass der Angehörige zu Hause gepflegt werden und sterben konnte. Wenn man sich nicht so gut verstanden hat, ist man vielleicht erleichtert, dass man trotzdem zusammengehalten hat.

**Aber die gesellschaftliche Erwartung ist eher, dass man nicht erleichtert ist?**

Das stimmt. Trauer bedeutet aber nicht nur traurig zu sein. Da spielen sehr viele Gefühle mit hinein. Manchmal ist man wütend, manchmal geschafft, manchmal erleichtert. Es ist eine Achterbahn der Gefühle.

**Das Gespräch führte Elke Gundel.**



Daniela Tausch

FOTO: ELKE GUNDEL