

Gesichter und Masken der Trauer

Körperliche, emotionale und soziale Trauerreaktionen erkennen

Methoden: Karten-Interview, Gruppenarbeit mit Wandzeitung

Zeit: 90–120 Minuten

Einleitung

Ein Beispiel aus der ambulanten Pflege: Ein Mann pflegt über Jahre engagiert und liebevoll seine schwerkranke Frau zu Hause, bis diese stirbt. Als die verstorbene Frau vom Bestattungsunternehmen abgeholt wird, bleibt der alte Mann scheinbar teilnahmslos vor dem lärmenden Fernseher sitzen. Die anderen anwesenden Angehörigen sind irritiert, ja schockiert darüber...

Häufig wird Trauer nur mit der Emotion Traurigkeit gleichgesetzt. Diese Reduktion erfasst überhaupt nicht das „ganz normale Chaos“ (MÜLLER, SCHNEGG 2001: 34, C) an unterschiedlichsten körperlichen Reaktionen, Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen trauernder Menschen. Auch Menschen in Trauer sind über die Art, Heftigkeit, Widersprüchlichkeit und Wechselhaftigkeit ihrer Reaktionen oft tief verunsichert: „Ist das noch normal? Bin ich noch normal?“ Schnell werden auch von anderen Trauerreaktionen zur Krankheit erklärt; eilig empfehlen überforderte Begleiter therapeutische Hilfe. „Am Anfang aller Begleitung muss die Wahrnehmung des Prozesses Trauer stehen, gerade auch weil es vielen Menschen in Trauer schwer fällt, ihr eigenes Erleben bei sich selbst anzuerkennen und es zudem noch vor anderen zu öffnen.“ (WEIHER 1999: 91)

Die Unterrichtseinheit möchte sensibilisieren für die unterschiedlichen Gesichter und Masken von Trauer. Der Begriff der „Maske“ spielt hier auf das oft Unerkannte und Unbekannte bei Trauerreaktionen an. „Menschen mit larvierten Trauerreaktionen bemerken bei sich Symptome und Verhaltensweisen, die sie in Schwierigkeiten bringen, doch sie sehen oder erkennen nicht, dass diese mit dem Verlust zusammenhängen.“ (WORDEN 1987: 78)

Für die Vorbereitung empfehlen wir die Methode Karten-Interview „Trauer hat viele Gesichter“, die wir von Karl-Joachim Twer in leicht abgewandelter Form übernehmen (TWER 2003: 70 ff.). Sie bietet eine gute Möglichkeit, die Teilnehmer eher spielerisch zum Thema „Trauer“ ins Gespräch zu bringen. Einige der Impulse spannen bereits direkt den gedanklichen Bogen zum Thema „Trauerreaktionen“. Diese Methode mit ihrem Wechsel von Fragen und Befragt-Werden und der Mischung aus sachlichen und persönlichen Impulsen erleichtert es den Teilnehmern, die Balance und Kontrolle zu behalten, die sie sich wünschen. Zusätzlich Absicherung: Sie weisen darauf hin, dass die Teilnehmer ohne Rechtfertigungszwang auch ablehnen können, eine Frage zu beantworten.

Die Trauerreaktionen lassen wir unter drei Aspekten erfassen: körperliche Symptome, emotional-gedanklich Reaktionen und das Verhalten gegenüber der sozialen Umwelt. (Ähnlich: SPECHT-TOMANN, TROPPEL 2005; eine andere Einteilung und Vorlage finden Sie bei BACQUÉ 1994)

Medien/Material

- pro Teilnehmer eine Schreibunterlage (z.B. Karton), eine Karte im Format DIN A5, die mit jeweils einem Interview-Impuls beschrieben ist
- für die Phase der Erarbeitung: Zwei Flipchartblätter pro Gruppe, dicke Filzstifte in den Farben schwarz, blau, rot, grün
- CD-Player, CD „Mensch“ von Herbert Grönemeyer, Liedtitel: „Unbewohnt“

Vorschläge zur Vorbereitung (Karten-Interview, 30–60 Minuten, Lied 10 Minuten)

- Sie legen die vorbereiteten Interview-Karten aus. Die Fragen auf den Karten bleiben dabei verdeckt (Teilnehmerzahl=Kartenzahl). *Alternative:* offene Wahl einer Karte
- Jeder Teilnehmer zieht oder wählt eine Karte mit einem bestimmten Auftrag für das Interview. Als Impulse auf den Karten eignen sich: Fragen, die eine sachliche Einschätzung wollen („Stimmt das, dass Frauen länger trauern als Männer? Wenn ja, warum ist das so?“), persönlich gehaltene Satzergänzungen („Ich weiß, dass ich meine Trauer verarbeitet habe, wenn ich ...“) und provozierende Statements, die auf die Einstellungen der Teilnehmer zielen („Trauer zählt für mich zu den überflüssigsten Erfahrungen des Lebens.“) (*Beispiele für Impulse siehe Material 1*)
- Alle Teilnehmer interviewen sich wie Reporter gegenseitig zu ihrem jeweiligen Impuls. Die Antworten werden auf der Karte kurz notiert (z.B. Strichlisten bei Ja-Nein-Fragen oder Stichwörter). Am Ende müssten auf jeder Karte einschließlich der eigenen Stellungnahmen so viele Antworten vermerkt sein, wie es Teilnehmer gibt.
- *Zeitlich straffere Alternativen:* Die Teilnehmer befragen eine kleinere, vorher festgelegte Anzahl von Kollegen oder sie sollen innerhalb einer vorgegebenen Zeit zwar nicht mit allen, aber mit möglichst vielen ins Gespräch kommen. Oder: Sie schicken „Reporter-Paare“ in die Kurzinterviews, die einen Auftrag gemeinsam erledigen.
- Die Teilnehmer berichten im Plenum über ihre Ergebnisse.
- Lassen Sie Raum für die Diskussion einiger Ergebnisse. *Impuls:* Über welche Ergebnisse sind Sie überrascht? Worüber ließe sich streiten?
- Als alternativen oder zusätzlichen Einstieg können Sie den Titel „Unbewohnt“ von Herbert Grönemeyer (an)spielen. Grönemeyer beschreibt in diesem Lied sehr persönlich eine Reihe von Trauerreaktionen. *Impuls:* Welche Trauerreaktionen besingt Herbert Grönemeyer im Lied?

Vorschläge zur Erarbeitung (Musik hören: 10 Minuten, Arbeitsgruppen: 20 Minuten)

- Sie geben eine Übersicht über die Arbeitsaufträge und die Gruppenarbeit.
- Die Teilnehmer entscheiden sich für eine der drei Arbeitsgruppen: Gruppe 1 beschäftigt sich mit typischen körperlichen Reaktionen, Gruppe 2 sammelt typische Gefühle und Gedanken von Trauernden, Gruppe 3 sucht nach typischen Verhaltensweisen. Die Plakate werden so beschriftet, dass Platz am Rand für eventuelle spätere Anmerkungen bleibt (*siehe Vorschläge für Vertiefung*).
- Die Teilnehmer sollen nicht nur Stichworte festhalten, sondern möglichst auch ins Gespräch darüber kommen, was sie eventuell schon an Reaktionen selbst erlebt haben, was sie gelesen oder von anderen Menschen erfahren haben.
- Geben Sie jeweils ein „Start-Beispiel“. Machen Sie darauf aufmerksam, dass es durchaus widersprüchliche Reaktionen sein können (z.B. zwanghafte Müdigkeit–Schlaflosigkeit).

Vorschläge zur Integration (Präsentation 3 x 5 Minuten, Rundgespräch: 20 Minuten)

- Die Gruppen stellen ihre Ergebnisse vor und veranschaulichen einzelne Punkte mit Beispielen.
- Die andern Teilnehmer haben die Möglichkeit, bei Verständnisschwierigkeiten nachzufragen und die Listen und Beispiele jeweils zu ergänzen. Die Ergänzungen werden auf den Plakaten festgehalten (*Beispiele für Trauerreaktionen siehe Material 2*).
- Sie diskutieren, ob und – wenn ja – wie sich normale, „gesunde“ Trauer von „krankter“ Trauer abgrenzen lässt (*Näheres siehe Zitate*).

Vorschläge für Vertiefung (Punktabfragen, Besprechung, Film zeigen)

- *Methode Punktabfrage:* Die einzelnen Teilnehmer kreuzen an den Plakaträndern an, welche Reaktionen sie selbst schon erlebt haben. Dies kann in einer Pause nebenbei geschehen.
- Die Teilnehmer machen mit einem Fragezeichen jeweils sichtbar, bei welchen Trauerreaktionen sie in einer beruflichen Begleitung besondere Schwierigkeiten hätten. Die Ergebnisse könnten zum Ausgangspunkt werden für eine Besprechung oder für die Kommunikationsübungen zur Trauerbegleitung (*Näheres siehe →Trauer – Kommunikative Kompetenz: Begegnungen auf Trauerwegen!*).
- *Methode Film zeigen:* Im Film „Plötzlich und unerwartet“ erzählen drei Menschen sehr farbig und vielschichtig, was der Verlust ihres Partners bei ihnen ausgelöst hat. Die Reaktionen werden als Zitate auf Karten notiert und nach der Filmauswertung zu dem jeweiligen Stichwort auf die Plakate geheftet. (*Näheres siehe →Trauer – Kommunikative Kompetenz: Begegnungen auf Trauerwegen!*)

Lernziele

- Die Teilnehmer wissen um die Vielfalt von Trauerreaktionen.
- Die Teilnehmer kennen typische Symptome von trauernden Menschen.
- Die Teilnehmer überprüfen ihre Einstellungen zu Trauerphänomenen.
- Die Teilnehmer sind zurückhaltend gegenüber Bewertungen von Trauerreaktionen.

Material 1

Fragen, Statements, Satzergänzungen für Interview-Karten

* Dieser Impuls wurde übernommen von TWER 2003.

1. Stimmt das, dass Frauen länger trauern als Männer? Wenn ja, warum ist das so?*
2. Die Trauer nach einem schweren Verlust hört nie ganz auf.
3. Ich weiß, dass meine Trauer um einen Menschen vorbei ist, wenn ...
4. Man soll über einen Verstorbenen vor allem Gutes reden, weil er sich ja nicht mehr wehren kann. Was meinen sie dazu?
5. Trauernde müssen vor allem wieder positiv denken lernen und sich nicht hängen lassen. Was meinen Sie dazu?
6. Wie gehe ich mit mir um, wenn ich traurig bin?*
7. Man kann seine Trauer auch übertreiben. Manche meinen, sie müssten ihr Leben lang trauern.*
8. Die Aufgabe der Trauerbegleitung ist, Stress möglichst zu vermeiden.
9. Trauer zählt für mich zu den überflüssigsten Erfahrungen des Lebens.*
10. Worin könnte ein Zusammenhang zwischen Liebe und Trauer bestehen?*
11. Christen haben überhaupt keinen Grund zu trauern! Sie glauben doch an die Auferstehung!
12. Nur wer nicht richtig feiert, kann auch nicht richtig trauern und umgekehrt!*
13. Trauer braucht in der Regel ca. ein Jahr.
14. Es ist wichtig, dass sich Trauernde aussprechen.
15. Männer machen Witze, anstatt zu trauern.*
16. Trauer sollte man von kleinen Kindern fern halten. Wenn z.B. der Hamster tot ist, schnell einen ähnlichen kaufen.*
17. Trauernde erzählen manchmal, den Verstorbenen gesehen, gehört oder gerochen zu haben. Das ist schon ziemlich verrückt, oder?
18. Ergänzen Sie bitte schnell den Satz: „Die Zeit der Trauer ist ...“
19. Ich stelle mir vor, das schlimmste Gefühl für einen Trauernden ist ...

20. Wenn ich traurig bin, kann ich nur heulen.*
21. Bei Trauer hilft nur Ablenkung, da kommt jeder wieder auf die Füße.*
22. Trauern bringt nichts. Das Leben geht weiter.*
23. Tränen sind der Urin der Seele!*
24. Wenn eine trauernde Person mal herzlich gelacht hat, ist es wieder gut.*
25. Es gibt Trauernde, die wünschen sich, weinen zu können.*
26. Es gibt Menschen, die gehen bereits kurz nach einem Verlust wieder zum Tanzen.
27. Worauf sollten Trauernde achten? Was wäre Ihre erste Empfehlung für trauernde Menschen?
28. Jammern hilft nicht! Was meinen Sie dazu?
29. Mit welchem Verhalten eines Trauernden hätten Sie wahrscheinlich die meisten Probleme?
30. Wenn ich traure, hilft mir am besten ...
30. Trauer spüre ich körperlich vor allem ...

Material 2

Welche körperliche Symptome, welche Gefühle/Gedanken und welche soziale Verhaltensweisen können bei Trauer auftreten?

Hinweise: Die drei Dimensionen (körperlich, emotional/gedanklich und sozial) sind oft nur schwer isoliert zu beschreiben und faktisch nicht zu trennen. Körperliche Symptome sind mit Gefühlen/Gedanken verbunden und zeigen sich im (sozialen) Verhalten. Beispiel: Körperliche Starre – Empfindungslosigkeit – Rückzug

Die Aufzählung liefert nur Schlagwörter. Es gilt, anschauliche Beispiele zu finden.

Flipchart-Gruppe 1
<p>Körperliche Symptome</p> <ul style="list-style-type: none"> • Müdigkeit • Schlaflosigkeit • Orientierungsschwierigkeiten • Herzklopfen • Herzrasen • Kurzatmigkeit • Appetitmangel • Heißhunger • Muskelschwäche • Schweißausbrüche • Übelkeit, Erbrechen • verzögerte Reaktionen • Bewegungslosigkeit, Lähmung • Starre • gesteigerte körperliche Unruhe • verändertes Zeitempfinden • Erschöpfung • Schmerzen • Taubheitsgefühl • Weinkrämpfe • Lachzwang • Schwächeattacke • Beklemmung im Brustbereich, im Hals • unkontrolliertes Zittern • Gedächtnisschwächen • Körperliche Symptome des Verstorbenen übernehmen

Flipchart-Gruppe 2

Typische Gefühle und Gedanken von Trauernden

- Empfindungslosigkeit
- Angst (z.B. Angst, ohne den Toten nicht leben zu können; Angst vor Nervenzusammenbruch; Angst vor Einsamkeit)
- Hilflosigkeit
- Freudlosigkeit
- Ohnmacht
- Traurigkeit
- Wut
- Neid
- Hass
- Sehnsucht
- Gefühl von Befreiung
- Selbstanklage
- Selbstentwertung
- Schuldgefühle
- Scham
- Verzweiflung
- Erleichterung
- Minderwertigkeitsgefühle
- Liebe
- Dankbarkeit
- Nachsterben wollen
- kreisende Gedanken
- pessimistisches Grübeln
- Verstorbener wird gesehen, gehört oder gerochen
- wirre Träume
- sich lästig fühlen
- glauben, dass man verrückt wird
- Suizidgedanken
- sich einsam fühlen (trotz Anwesenheit anderer Menschen)
- Gefühl „nicht anwesend zu sein“, alles wie von fern zu beobachten

Flipchart-Gruppe 3

(Soziales) Verhalten

- Rückzug
- nicht allein sein können
- alles persönlich nehmen und auf sich beziehen
- anklagen
- beschimpfen
- verwahrlosen
- um sich schlagen
- sich verletzen, quälen
- Gegenstände des Verstorbenen sofort entsorgen oder verschenken
- alles unberührt lassen
- sich in Arbeit stürzen
- unbedingt etwas tun müssen
- nicht mehr arbeiten können
- anklagen
- einen Prozess anstrengen
- Streit suchen
- Sprachlosigkeit
- nicht aufhören können zu erzählen
- immer das Gleiche erzählen
- bestimmte Orte unbedingt meiden
- bestimmte Orten suchen
- Selbstgespräche führen
- Alkoholmissbrauch
- Betäubungsmittel
- höherer Zigarettenkonsum
- Imitation des Verstorbenen (z.B. Übernahme seiner Interessen)
- Misstrauen (Zweifel, ob Hilfe ernst gemeint ist usw.)
- Desinteresse an früheren Hobbys
- gesellschaftliche Ereignisse meiden

Material 3**3****Gesunde, normale Trauer oder kranke, problematische Trauer?****Zitate**

„Die notwendige Unterscheidung zwischen normaler und pathologischer Trauerreaktion wirft (...) erhebliche Probleme auf: Die Übergänge zwischen normaler und psychopathologischer Trauer sind fließend (...).“

„Insbesondere eine zu frühe oder zu starke Intervention kann die eigenen, in der Regel selbstständig in Gang kommenden Bewältigungsmechanismen abschwächen oder verhindern.“

(AULBERT, SMEDING 1997: 868 f.)

„Erschwert ist (...) eine Trauer, die keine Bewegung zulassen will. Es gibt Anteile der Trauer, bei der Trauernde gerne verharren wollten, weil ihnen ihr Verlorener dadurch wenigstens nahe scheint. Als Durchgangsphasen sind derlei Erlebnisse durchaus sinnvoll; wenn sie erstarren, können sie zur Bedrohung des Lebens ausarten. Wir dürfen und müssen ganz gewiss sein, dass Trauer sich nicht einfach wegschieben lässt. Trauer muss nicht dauerhaft krank machen. Trauer kann sehr wohl ganz neue Lebendigkeit locken und aufspielen helfen; aber nicht zugelassene Trauer ist ganz sicher ein Lebensverhinderer – somit eine erschwerte, problematische Trauer.

Neben abgespaltener oder verdrängter Trauer können die Umstände des Verlustes so gewaltig sein, dass wir von einer erschwerten Trauer sprechen. Hier ist die professionelle Hilfe durch in Trauerbegleitung erfahrene Therapeuten, Ärzte, Seelsorger unbedingt angezeigt wie z.B. nach dem Tod von Kindern, Unfalltod, Suizidtod, Gewalttod.

Es wird immer schwer sein, eine klare Trennlinie zwischen normaler und erschwelter Trauer zu ziehen. Es ist „beruhigend“ zu wissen, dass vieles in der Trauer geschieht, was „ganz normal“ ist, so verrückt es aus dem Blick unserer Normalität auch erscheint. So viele unnormale Ereignisse sind ein Übergang, verlieren im Prozess ihre Macht. Generell erschwert ist jede Trauer, in der es keine Bewegung gibt, in der Trauernde wie versteinert wirken.“

(MÜLLER, SCHNEGG 2001: 15 f.)

„Eine chronische Trauerreaktion hält übermäßig lange an und kommt nie zu einem befriedigenden Abschluss“
(WORDEN 1987: 76)