

„Trauer ist keine Krankheit“

MT-Interview: Immer mehr Menschen suchen Hilfe in Gruppen. Helmut Dörmann spricht darüber, wie sich das Abschiednehmen in Coronazeiten verändert hat und warum es so heilsam ist, mit anderen Betroffenen zu reden.

Claudia Hyna

Minden. Besuche im Krankenhaus waren kaum erlaubt, Beerdigungen nur im kleinen Kreis möglich. Abschiednehmen ist in Zeiten von Corona noch schwieriger geworden. Gestalttherapeut Helmut Dörmann vom Hospizkreis Minden stellt fest, dass die Zahl derer zunimmt, die der Tod eines geliebten Menschen psychisch stark belastet.

Der Hospizkreis bietet seit August zwei weitere Trauergruppen an. Warum ist der Bedarf aktuell so groß?

Wir hatten von Mai bis zu den Sommerferien ganz viele Anfragen. Nun sind zu den bestehenden Gruppen eine zweite Gruppe für Angehörige nach Suizid und eine für trauernde Angehörige dazugekommen. Mir ist dabei aufgefallen, dass mehr Menschen als sonst psychisch belastet sind. Angst, Wut und Verzweiflung spielen eine größere Rolle, als ich das bisher aus den Erstgesprächen vor der Aufnahme in die Gruppe kannte.

Betrifft das viele?

Zuerst dachte ich, das ist ein Einzelfall. Aber dann kamen immer mehr Menschen, die neben der Unterstützung in der Trauer auch therapeutische Unterstützung suchten. Die Angst, nicht mehr im Leben zurechtzukommen, spielte eine immer größere Rolle.

Wie haben sich die Hilfesuchenden geändert?

Manche sagten, dass sie noch mehr alleine sind, sie könnten nicht mal zu den Nachbarn gehen. Ich habe festgestellt: Da kommt die Seele in Bedrängnis. Wir haben uns dann im Trauergruppen-Leiterteam darüber unterhalten, ob psychisch auffällige Menschen in die Trauergruppe kommen sollten – das war vorher nie ein Thema gewesen. Schließlich haben wir entschieden, die Gruppengröße auf acht Teilnehmer zu begrenzen, vorher waren es zehn bis zwölf. Wir sind dann im Team übereingekommen, dass ich in den Kontaktgesprächen genauer hinschaue, ob die Trauernden in der Lage sind, an einer Gruppe teilzunehmen – und ich hatte deutlich mehr Einzelgespräche.

Sie weisen ja ausdrücklich darauf hin, dass die Gruppe keine Therapie ersetzt.

Einigen habe ich gesagt, sie mögen auch zum Therapeuten gehen. Manche haben mich auch gefragt, ob ich denke, sie bräuchten eine Therapie. Aus Amerika kommen neue Bestrebungen, dort wird gerade diskutiert, dass Trauern eine psychische Erkrankung ist. Da gibt es eine Menge Aufruhr unter den Therapeuten. Ich halte das für Unsinn. Trauer ist keine Krankheit, sondern gehört genau wie Freude zum Leben dazu.

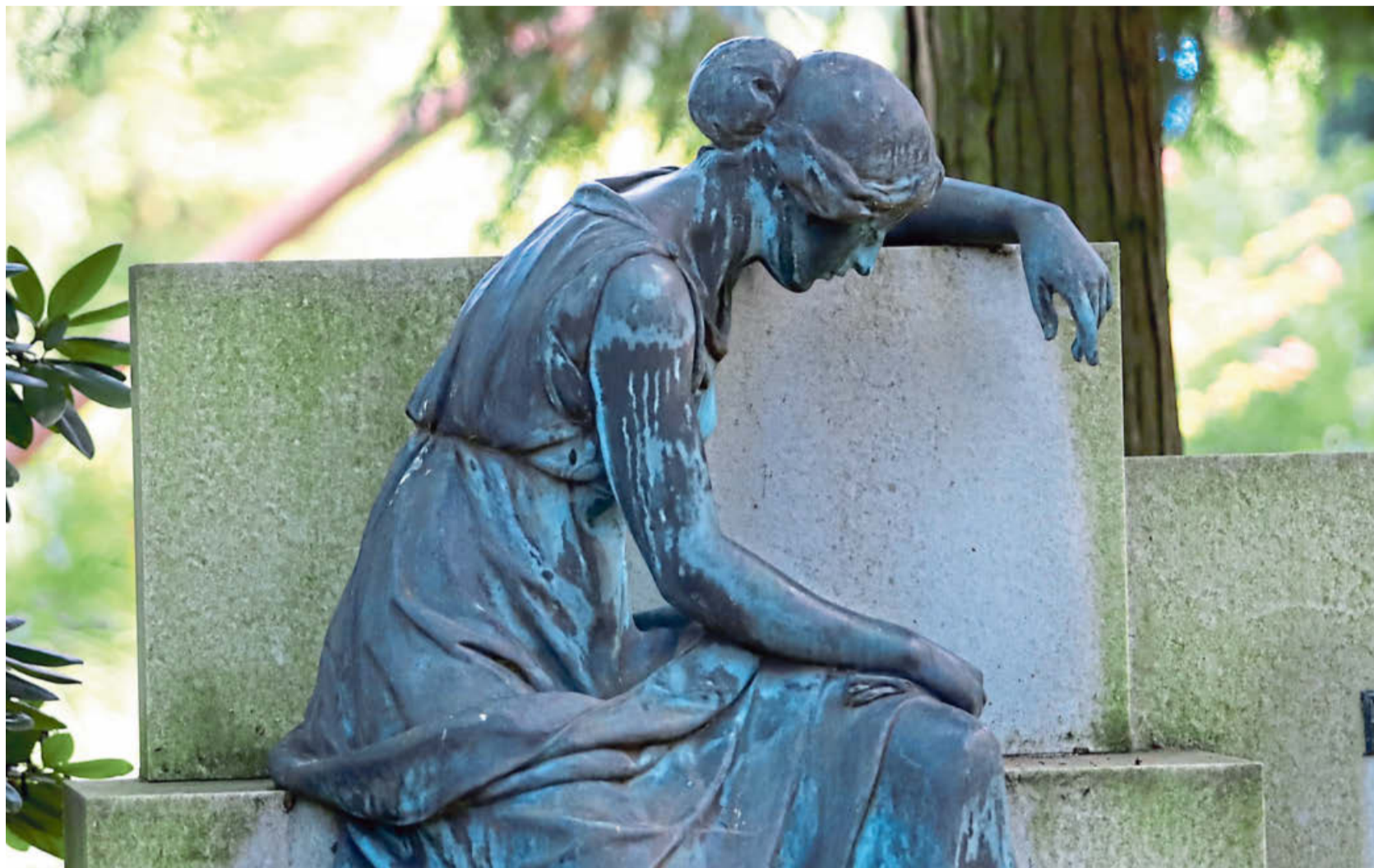
Wann ist für Sie eine Grenze überschritten?

Ein Anhaltspunkt ist, wenn ich die Menschen frage: Wie geht es Ihnen in Ihrer Trauer? Und wenn sie dann die meiste Zeit erzählen, was früher war und wie schlimm ihre Einsamkeit und vielleicht auch Wut ist: Dann merke ich, über der Trauer liegt eine psychische Belastung. Beides will angeschaut werden. Wir vom Hospizkreis machen aber Trauerbegleitung und keine therapeutische Intervention.

Hat Sie das überrascht?

Das hat mich zwar verwundert, aber nicht erschüttert. Trauernde sind in dieser Zeit viel stärker belastet, als ich gedacht habe. Erstens ist es für die meisten Menschen sowieso schwierig, über Trauer zu sprechen – und dann kommt noch Corona hinzu.

Das Abschiednehmen war durch die Einschränkungen erschwert?



Die Menschen setzen sich heute intensiver mit ihrer Trauer auseinander, haben die Mitarbeiter des Hospizkreises festgestellt.

MT-Foto: Alex Lehn

Ja, das haben viele gesagt. Es sei schrecklich gewesen, den Menschen, den sie lieben, nicht so begleiten zu können, wie sie es gerne gemacht hätten. Außerdem trauert man auch schon, bevor jemand stirbt. Das nenne ich die vorweggenommene Trauer, zum Beispiel, wenn jemand schwer krank ist. Da fängt die bewusste Auseinandersetzung, dass das Leben endlich ist, schon vorher an. Und das ist gut. Wenn das nicht möglich ist, fehlt dieser Teil. Erschwerend kam auch noch dieser lange Winter hinzu. Andere Hospizdienste haben übrigens die gleichen Erfahrungen gemacht wie wir in Minden, habe ich bei einem Vernetzungstreffen erfahren. Auch sie haben mehr Anfragen als sonst.

Früher konnten die Menschen also anscheinend besser mit dem Tod umgehen. Haben wir das Trauern verlernt?

Ich habe eine andere Antwort. Ich denke, die Menschen setzen sich intensiver als früher mit ihrer Situation auseinander. Das kann man ganz gut sehen an dem Trauercafé, das wir mehr als 20 Jahre angeboten und jetzt aufgegeben haben. Schon vor Corona wurde der Bedarf weniger. Und bei den neuen Gruppenmitgliedern hatte ich den Eindruck, da ist niemand dabei, der ins Trauercafé passen würde. Es reicht den Menschen nicht mehr aus, bei Kaffee und Kuchen zu plaudern, sie suchen Hilfe und Unterstützung.

Also schaffen sie es nicht, alleine damit klarzukommen?

Zu uns kommen diejenigen, die Schwierigkeiten haben. Sie suchen die Auseinandersetzung damit. Insgesamt stellen wir fest, dass das Bewusstsein für solche Fragen wie 'Was tut mir gut' gestiegen ist. Wir bieten jetzt neuerdings auch Kurse für Medizinstudenten in den Bereichen Achtsamkeit und Selbstfürsorge an, die waren bereits nach kurzer Zeit voll.

Kommen denn auch junge Menschen in die Gruppen?

Ja, durchaus. Ich bin ja ostwestfälisch aufgewachsen. Da hieß es früher oft: Stell dich nicht so an. Bei den jungen Leuten hat da eine Veränderung stattgefunden, sie wollen nicht alles hinnehmen und nur für sich leiden. Trauernde sagen mir oft, sie werden allein gelassen.

Vielleicht aus Unsicherheit?

Viele denken, ich sage lieber nichts, dann mach ich nichts verkehrt. Aber das ist falsch, damit lasse ich den anderen im Stich, das ist vielen nicht bewusst. Einige Freunde sagen zum Beispiel: Melde dich bei mir, wenn etwas ist. Von den Trauernden höre ich dann, sie waren außerstande, um Unterstützung zu bitten, sich also verletztlich zu zeigen. Trauernde haben aber Verständnis für die Hilflosigkeit ihrer Umwelt.



„Trauernde wollen ernst genommen und nicht bemitleidet werden.“

Helmut Dörmann,
Koordinator für Hospizarbeit

Was wünschen sich Trauernde?

Sie wollen vor allem ernst genommen und nicht bemitleidet werden. Trauernde wollen, dass man sie sieht und fragt: Wie geht es dir? Sie wollen nicht hören: Schau nach vorne, das Leben geht weiter. Das ist für sie ganz furchtbar. Sie wünschen sich, dass sich die Leute bei ihnen melden und sie beispielsweise zum Spaziergang oder Eis einladen. So bleiben die Menschen in Kontakt. Es sind schon einige Freundschaften daran zerbrochen, dass das Gegenüber nicht mit der Trauer umgehen kann.

Wenn man sich der Trauer nicht sofort stellt, holt sie einen später ein?

Das muss nicht so sein. Es gibt auch so etwas wie Resilienz, also psychische Widerstandskraft. Ein Großteil der Menschen findet einen Weg, um mit den Konflikten, die zum Leben gehören, umzugehen. Zu uns kommen einige Menschen, die haben zwei, drei Jahre versucht mit der Trauer umzugehen – und es hat nicht geklappt.

Wie äußert sich das?

Sie gehen weinend ins Bett und wachen weinend auf, so sagen es mir viele. Oder sie müssen grundlos weinen. Neun von zehn Menschen sagen, nach dem Todesfall hätten sie am Anfang nur funktioniert und neben sich gestanden. In der Phase des Organisierens wird Trauer nicht zugelassen. Manche holt die Trauer nach einem halben oder einem Jahr ein.

Das ist der Punkt, an dem sie in die Gruppen kommen?

Genau. Hausärzte oder psychosomatische Kliniken kennen uns und sagen, melde dich mal dort, andere finden uns im Internet. Einige kommen sogar schon in die Gruppe, wenn der Tote noch nicht mal beerdigt ist. Es ist aber wichtig, sich erst auf die Trauer einzulassen.

Wie sieht das Verhältnis von Frauen zu Männern bei den Treffen aus?

In den Gruppen sind insgesamt mehr Frauen. Männer und Frauen trauern sehr unterschiedlich. Frauen lassen sich viel emotionaler auf ihre Trauer ein. Männer haben gerne etwas zu tun und verarbeiten das so, davon können Frauen etwas lernen. Männer tun etwas für sich und das hilft ihnen. Es gibt verschiedene Wege, sich der Trauer zu stellen. Männer neigen dazu, die Trauer kontrollieren zu wollen. Das Gefühl macht ihnen Angst, da sie es nicht kennen. Andere kompensieren die Trauer durch viel Arbeit oder lenken sich dauernd ab. Das funktioniert oft nicht.

Die Umwelt ist oft der Meinung, jetzt reicht es mal mit der Trauer?

Unsere Gesellschaft tut sich schwer damit, mit Trauernden umzugehen. Ich habe das Gefühl, dass zu schnell erwartet wird, du musst funktionieren und stark sein. Aber so funktioniert Trauer nicht. Sie geht ihren eigenen Weg. Deshalb kommen die Menschen manchmal erst nach ein bis zwei Jahren hierher. Vorher haben sie gedacht, das wird schon wieder.

Wie schaffen es Trauergruppen, dass es den Teilnehmern besser geht?

In der Abschlussrunde sagen die meisten Menschen, dass es gut tat, zu sagen, wie es ist und zu sehen, anderen geht es wie mir. Das ist vielen wichtig. Sie denken, sie sind krank oder verrückt und stel-

Gruppenangebote

- Gruppe für trauernde Eltern (am 1. Mittwoch im Monat)
- Gruppe für trauernde Angehörige (am 2. Mittwoch im Monat)
- Gruppe für trauernde Angehörige (am 2. Montag im Monat)
- Gruppe für trauernde Angehörige nach Suizid (am 3. Donnerstag im Monat).
- Gruppe für trauernde Angehörige nach Suizid (am 3. Montag im Monat).
- jeweils von 19 bis 21 Uhr beim Hospizkreis, Simeonsplatz 3.
- Anmeldung und Kontaktgespräch sind erforderlich bei Helmut Dörmann unter Telefon (0571) 64 56 73 21 oder doermann@hospizkreis-minden.de.

len dann fest: Fast alle reden mit ihren Verstorbenen. Natürlich gibt es auch immer Tage, an denen sie deprimiert sind, nicht aufstehen möchten, ja, am Sinn des Lebens zweifeln, weil sie alleine sind. Dann stellen sie fest, andere in den Gruppen fragen sich das auch.

Und das reicht?

Es hilft ihnen, festzustellen, sie sind nicht verkehrt, anderen geht es auch so. Das tut ihnen gut. In der Gruppe hören sie sich auch den Schmerz der anderen Teilnehmer an. Und da gibt es kaum jemanden, der sagt, das ist mir zu viel.

Wie war das in den Online-Meetings der Gruppen, als keine Treffen möglich waren?

Ich hatte mich vorher gefragt: Können so überhaupt intensive Gespräche entstehen? Gerade trauernde Eltern sind sehr empfindsame Menschen. Doch nach kurzer Zeit vergaßen sie die Kamera – und fingen sogar an, zu weinen.

Die Autorin ist erreichbar unter Telefon (05 71) 882 262 und Claudia.Hyna@MT.de