

Trauer erschließen

Ein Gezeitenmodell für die Todesbewältigung

TÜBINGEN (sve). Neue Ansätze zur heutigen Trauerforschung und -begleitung stellte die international renommierte Trauerforscherin Ruthmarijke Smeding aus den Niederlanden kürzlich in Tübingen vor. Im „Haus des Übergangs“ des Bestattungsinstituts Rilling & Partner versammelten sich 40 Interessierte aus Hospiz, Seelsorge und Pflege, um mehr über ihr Modell „Trauer erschließen“ zu erfahren.

„Es war sehr kalt in der Nacht, als das Modell entstand“, erklärte Ruthmarijke Smeding zum Auftakt ihres Vortrages. „Ich hatte Handschuhe an, es fing einfach an zu fließen.“ Auslöser sei ein Suizidversuch auf dem Campus der „Yale University“ gewesen, an der sie Trauerbegleitung studierte. Das war Anfang 1986. Mit einem neuartigen Konzept wollte sie erreichen, dass man Trauernde nicht nach festgefahrenen Mustern behandelt, sondern sie individuell auf ihrem Trauerweg begleitet.

Smedings Methode: Interaktion anstelle von psychotherapeutischen Maßnahmen. Und: Eine Service-Leistung anbieten, anstatt lehren zu wollen. Trauerbegleiter sollen selbst zu Lernen werden und herausfinden, wie Betroffene im Einzelfall ihre Trauer bewältigen können. Schließlich habe jeder seine eigenen Kompetenzen. Darunter erstet Smeding persönliche Haltungen, Kenntnisse und Fähigkeiten, welche die Lebensumstände und Biografie ei-

nes Hinterbliebenen mit sich bringen. Es gebe keinen Einheitsweg. Deshalb müsse der Entwurf von Trauerbegleitung flexibel sein.

„Trauer ist ein offener Prozess“, betonte Smeding. Er habe verschiedenen „Gezeiten“. Die **Schleusenzeit** umfasst die Spanne vom Tod bis zur Beerdigung. Eine Zeit des Übergangs, durch den man hindurch muss. Man solle sagen können: „Ich habe mich gut verabschiedet.“ In der **Januszeit** versuche man, sich wieder in den Alltag einzufügen, in der **Labyrinthzeit**, seinen Lebensmittelpunkt zu finden. Gefühle wie Angst, Wut und Depression wechseln dabei ab. In der **Regenbogenzeit** erfährt man sowohl sonnige als auch tränenreiche Tage. Doch entscheidend sei: Man wendet sich wieder dem Leben zu. Mit dem Symbol der Spirale demonstrierte Smeding, dass „Gezeiten“ im Leben eines Trauernden phasenweise kommen und gehen. Man solle dies nicht als Rückfall auffassen, sondern als völlig normal betrachten.

Laut Smeding hat sich in der Trauerforschung der letzten zehn Jahren bereits viel getan. Eine gute Botschaft sei: Vier von fünf Hinterbliebenen schaffen eine Trauerbewältigung auf „normalem“ Weg. Besonderen Handlungsbedarf sieht die Trauerpädagogin allerdings in Gefängnissen. „Denn

wen interessiert schon die Trauer von Inhaftierten?“ Gerade bei ihnen sei die Suizidgefahr sehr hoch.

Auch Kinder bräuchten eine adäquate Betreuung bei Todeserfahrungen. 85 Prozent würden es schaffen, Trauerphasen und Verlust zu bewältigen, wenn man es ihnen nur hinreichend erkläre und sie intensiv begleite, etwa mit Hilfe von Musik.



Ruthmarijke Smeding.

Bild: Metz