

Gina Krause

Trauerbegleitung von Menschen mit Behinderung

Zusammenfassung

Eine unterstützende Begleitung von trauernden Menschen mit Behinderung kann entstehen, wenn wir ihnen die Trauer um eine verstorbene Person zumuten. In diesem Beitrag werden die Wichtigkeit des Trauerprozesses und die Möglichkeiten einer ressourcenorientierten Begleitung thematisiert. Das Modell nach Worden (2011) bietet für die Trauerbegleitung einen Rahmen. Anhand der vier zentralen Traueraufgaben und der Beispiele aus der Praxis wird gezeigt, worauf bei der Begleitung von trauernden Personen zu achten ist.

Résumé

Accompagner et soutenir dans le deuil des personnes en situation de handicap est possible si nous leur reconnaissons la capacité de faire le deuil d'une personne décédée. La présente contribution se consacre à l'importance du processus de deuil et aux possibilités d'un accompagnement axé sur les ressources. Le modèle élaboré par Worden (2011) fournit un cadre à l'accompagnement du deuil. En s'appuyant sur les quatre aspects centraux du deuil et sur des exemples tirés de la pratique, la présente contribution indique à quoi il faut prêter attention dans l'accompagnement des personnes endeuillées.

Permalink: www.szh-csps.ch/z2020-09-06

In einem Lied singt Sarah Connor: «Ich will keine Trauerreden. Ich will keine Tränen sehen.» Das wäre doch schrecklich! Denn Menschen, die betrauert werden, sind es wert. Wer trauert, zeigt, dass ein Mensch bedeutsam ist, und wer andere Menschen in ihrer Trauer unterstützt, bekräftigt diesen Wert.

Im vorliegenden Artikel werden Möglichkeiten der Begleitung von Menschen mit Behinderung in Trauer und diesbezügliche Erfahrungen beschrieben. Dabei kann nicht von *dem* Menschen mit Behinderung oder *der* Art zu trauern gesprochen werden. So vielfältig Menschen sind, so vielfältig sind auch ihre Trauerprozesse. Menschen, die begleiten, sollten die Vielfältigkeit von Trauer achten und Trauerreaktionen unterstützen. Ihre Haltung ist das wichtigste Werkzeug in der Begleitung. Sie müssen ihrem Gegenüber die Trauer zutrauen und sie nicht absprechen, wie es viele Menschen mit Behin-

derung noch immer erleben. Wer andern die Trauer zutraut, Schwere aushält und kreative Wege geht, um den Abschied greifbar zu machen, wird eine Stütze für trauernde Menschen mit und ohne Behinderung sein.

Über die Trauer

Trauer ist eine angemessene Reaktion auf einen Verlust. Sie hilft uns zu erinnern, zu fühlen und zu verändern. Sie umfasst mehr als das Gefühl «Traurigkeit». Vielmehr ist sie ein Prozess, bei dem Gefühle ausgelöst werden und unterschiedliche Verhaltensweisen zutage treten. Der Trauerprozess wird von verschiedensten Faktoren geprägt, etwa der Persönlichkeit der trauernden Person, der Beziehung zur verstorbenen Person und dem sozialen Netz. Daher kann nicht davon gesprochen werden, dass Menschen mit Behinderung anders trauern als Menschen ohne Behinderung. Jeder Mensch trauert anders.

Um zu verstehen, wie Menschen trauern, ist es sinnvoll, den Umgang mit Sterben, Tod und Trauer in unserer Gesellschaft zu betrachten. In den letzten Jahrhunderten kam es diesbezüglich zu einem Wandel: Noch im 19. Jahrhundert und bis ins 20. Jahrhundert hinein war der Tod in der nahen Umgebung sichtbar. Trauerzüge führten durch die Ortschaft und die Teilnahme an Beisetzungen war selbstverständlicher. Menschen aus der Nachbarschaft trugen den Sarg zum Grab oder kochten für die Angehörigen. Die Gemeinschaft hatte eine grössere Bedeutung als heute, und Trauerrituale wie beispielsweise das Sechswochenamt (eine heilige Messe) wurden häufiger praktiziert.

In dörflichen Gemeinden und in traditionellen Gesellschaften werden Trauer und Zusammenhalt beim Tod einer Person heute noch gelebt. Auch in Städten wächst die Nachbarschaftshilfe wieder, häufig über das Internet. Und es entstehen neue Trauerrituale, wie zum Beispiel das virtuelle Entzünden einer Kerze. Dennoch sind Sterben, Tod und Trauer heute grösstenteils Privatsache. In Traueranzeigen ist häufig zu lesen, dass von Beileidsbekundungen am Grab abzusehen ist oder dass die Beisetzung im engsten Familienkreis stattfindet (Feldmann, 2010, S. 69). Damit bleiben Betroffene in ihrer Trauer allein. Allein im Privaten zu trauern, ist oft bedrückend. Das folgende Beispiel zeigt, wie wertvoll es sein kann, die Trauer zu teilen:

Ilse Rötche verbrachte ihre letzten Lebensjahre in einer Pflegeeinrichtung. Regelmässigen Kontakt hatte sie nur noch zu ihrer Familie; viele Freundinnen waren bereits gestorben. Als sie starb, schaltete die Familie dennoch eine Traueranzeige samt Einladung zur Beisetzung. Zur Beerdigung kamen auch zwei Frauen, mit denen die Familie nicht gerechnet hatte. Sie hatten Jahr-

zehnte lang mit Ilse Rötche Karten gespielt und wollten sich verabschieden. Die Damen konnten ihre alte Freundin auf diese Weise würdigen und die Familie konnte neue Geschichten erfahren und ihre Traurigkeit teilen – ein Gewinn für alle Beteiligten.

Neben der zunehmenden Privatisierung von Trauer kann von einer Professionalisierung im Bereich von Sterben, Tod und Trauer gesprochen werden (Feldmann, 2010, S. 61). Aufgaben und Tätigkeiten rund um Sterben, Tod und Trauer geben wir oft an Profis ab. Alte Menschen leben in Pflegeeinrichtungen, die meisten Menschen sterben in Kliniken und für die Beisetzung können Bestattungsinstitute mit Komplettpaketen beauftragt werden. Weil uns die Berührung mit dem Tod fehlt, haben wir verlernt, damit umzugehen. Wir haben verlernt, zu trauern. Das liegt auch daran, dass Trauer nicht in unsere schnelllebige und hektische Zeit passt. Sie gilt als verlangsamend und als ein Gefühl, das schnellstmöglich bewältigt werden muss. Daher wird häufig von *Trauerbewältigung* gesprochen. Was wir dabei vergessen: Wir brauchen die Trauer. Zu trauern ist völlig angemessen, wenn jemand Geliebtes stirbt oder wir etwas Wichtiges verlieren. Ohne Trauer würden wir krank, denn wir könnten Verluste nicht bewältigen. Anstelle von Trauerbewältigung sollte daher von *Verlustbewältigung* gesprochen werden. Als Antwort auf den verdrängenden Umgang mit Trauer in unserer Gesellschaft ist die professionelle Trauerbegleitung entstanden. Qualifizierte Trauerbegleiterinnen und -begleiter bieten Begleitung und Beratung in Einzelgesprächen oder Gruppen an.

Trauerbegleitung nach Worden

Auch Fachdisziplinen der (Heil-)Pädagogik und Psychologie befassen sich mit Theorien

und Modellen über Trauer. Seit Mitte des 20. Jahrhunderts ist eine Vielzahl von Trauermode-llen entstanden. Trauerbegleiterinnen und -begleiter nutzen sie, um das eigene Handeln in der Begleitung zu begründen und zu reflektieren. Ich möchte das Modell von Worden (2011) beschreiben und mit dem Sinnbild des Trauerbergs veranschaulichen. Wordens Modell basiert auf vier Traueraufgaben, die im Trauerprozess bearbeitet werden müssen. Anders als bekanntere Phasenmodelle (z.B. von Kübler-Ross, 2014 oder Kast, 2001) ist das Aufgabenmodell ressourcenorientiert: Wer Aufgaben zu erledigen hat, kann Handlungsfähigkeit erlangen und selbst aktiv werden. Weil die Aufgaben in unterschiedlicher Reihenfolge bearbeitet werden können, können die trauernden Personen ihren Trauerprozess selbstbestimmt gestalten. Der ressourcenorientierte Ansatz ist besonders hilfreich für die Begleitung von Menschen mit Behinderung, da ihnen die Fähigkeit der Selbstfürsorge oft noch immer abgesprochen wird.

Erste Traueraufgabe: Realisieren und Akzeptieren

Stellen wir uns einen grossen Berg vor, der plötzlich vom Himmel fällt, wenn ein Mensch stirbt. Wir nennen ihn den Trauerberg. Er ist unüberschaubar gross, aber die trauernde Person kann nicht fassen, dass er da ist. Sich von ihm abzuwenden oder einen Weg drum herum zu wählen, funktioniert nur kurzfristig, der Schatten holt sie gewiss ein. Alles Ausweichen nützt nichts – um den Verlust zu bewältigen, muss der Berg abgetragen werden; es muss Trauerarbeit geleistet werden.

Die erste Traueraufgabe nach Worden (2011, S. 45) beinhaltet das Realisieren und Akzeptieren. Die trauernde Person muss akzeptieren, dass der Mensch gestorben ist; sie muss akzeptieren, dass der Trauerberg da ist.

Damit diese Aufgabe bearbeitet werden kann, sind klare Worte wichtig. Die Sachinformation «jemand ist gestorben» muss unverschleiert benannt werden. Sprechen Menschen davon, dass jemand «in den Himmel gekommen» oder «eingeschlafen» ist, werden diese Aussagen häufig wörtlich genommen. Dies kann sich erschwerend auf den Trauerprozess auswirken. So kann beispielsweise die Vorstellung, dass jemand eingeschlafen ist, Angst machen, selbst schlafen zu gehen. Zudem ist es für einige Menschen schwer zu verstehen, dass «gestorben sein» heisst, dass es für immer so ist. Wenn Menschen nicht begreifen dürfen, dass ein Mensch nicht wiederkehrt, wird ihnen die Möglichkeit genommen, zu trauern.

Dazu ein Beispiel aus Krause und Schroeter-Rupieper (2018, S. 79):

Christina hat eine kognitive Beeinträchtigung und verlor mit 34 Jahren unerwartet ihre Mutter. Sie durfte sich weder von ihr verabschieden noch an der Beerdigung teilnehmen. Christina vermisste ihre Mutter und fragte immer wieder nach ihr. Der Vater erklärte Christina, dass ihre Mutter tot sei und auf dem Friedhof liege. Daraufhin äusserte Christina wiederholt ihren Wunsch, auf den Friedhof zu gehen. Sie vermutete, dort ihre Mutter zu treffen. Der Vater willigte ein und besuchte mit ihr das Grab. Christina fragte ihren Vater, was ihre Mutter auf dem Friedhof mache, und er antwortete: «Mama schläft ganz fest.» Daraufhin wollte Christina nicht mehr vom Grab weg und sagte immer wieder, dass sie auch dort schlafen wolle.

Auch das Beispiel des 14-jährigen Luca zeigt, dass sinnbildliche Formulierungen wortwörtlich verstanden werden können:

Luca schaut im Flugzeug aus dem Fenster und wird sichtlich traurig. Die Mutter fragt: «Wieso schaust du so traurig, mein Schatz?», und er antwortet: «Ich kann Opa nicht sehen.» Nachdem Lucas Opa starb, teilte man ihm lediglich mit, dass sein Opa nun im Himmel sei.

Zur Vermittlung von Sachinformationen über den Tod und Beerdigungen können Bilder und Bücher genutzt werden. Es gibt verschiedene Bücher, in denen Sterbe- und Trauerprozesse mit Fotos oder Zeichnungen dargestellt werden. Anders als bei Metaphern wie «die Oma ist eingeschlafen» werden in Bilderbüchern Abschiede tatsächlich abgebildet, was hilfreich für das Verstehen des Geschehens sein kann. Zu empfehlen ist beispielsweise das Buch «Bäume wachsen in den Himmel» der Lebenshilfe e.V. Hier ist zu sehen, wie Menschen trauern, wie eine Beerdigung abläuft und was die Hinterbliebenen tröstet.

Ausserdem sollten alle Trauernden die Möglichkeit bekommen, sich von der gestorbenen Person zu verabschieden. Bei der persönlichen Verabschiedung kann im wahrsten Sinne des Wortes *begriffen* werden, was «tot sein» bedeutet. Wichtig hierbei ist eine gute Vorbereitung. Hilfreich sind Informationen darüber, dass der verstorbene Mensch nicht mehr atmet, sich kalt anfühlt und keine Schmerzen mehr hat. Dazu müssen Trauernde nicht über eine aktive Sprache verfügen. Die Kompetenz, zu fühlen und zu tasten ist für den Abschied am Totenbett ausreichend. Zu beachten ist, dass ohne Erklärungen schnell eine Überforderung entstehen kann. So gibt es in der heutigen Grosseltern- und Elterngeneration viele Menschen, die sich ohne Vorbereitung von Verstorbenen verabschieden mussten und diese Erlebnisse als äusserst beängstigend beschreiben.

Neben persönlicher Abschiednahme sollte die Teilnahme an der Beisetzung und deren Mitgestaltung ermöglicht werden. Dies kann sich förderlich auf den Trauerprozess auswirken, da mit dem *Tun* der Ohnmacht, die der Tod einer oder eines Angehörigen mit sich bringt, Aktivität und Handlungsfähigkeit entgegengesetzt wird. Nach Absprache kann die Urne getragen, ein Lied ausgewählt oder Blumen können in das Grab fallengelassen werden.

Wenn Menschen nach einem Todesfall scheinbar nicht trauern, kann dies daran liegen, dass sie auf die Wiederkehr der gestorbenen Person warten. Es kann sein, dass die Endlichkeit des Todes kognitiv nicht verstanden werden kann. Dann ist die zutrauende und zumutende Haltung der Begleitperson besonders gefragt. Die Teilnahme an der Beisetzung und die Verabschiedung am toten Körper können helfen, den Tod auf der Gefühlsebene zu realisieren. Menschen, denen die Möglichkeiten der letzten Begegnungen fehlen, haben es oft im gesamten Trauerprozess schwer. Bei Fragen können sich Betroffene, Beteiligte und Fachpersonal an gute Bestattungsinstitute oder Hospizdienste, an Trauerbegleiterinnen und -begleiter oder Pastorinnen und Pastoren wenden.

Zweite Traueraufgabe: Durchleben und Verarbeiten der Gefühle

Die zweite Traueraufgabe umfasst das Durchleben und Verarbeiten der Gefühle (Worden, 2011, S. 50). *Jeder Eindruck braucht einen Ausdruck* – das gilt auch für unser Empfinden. Je nach Beziehung zur verstorbene Person und abhängig von der eigenen Persönlichkeit sind in jedem Menschen unterschiedliche Gefühle vorhanden. Trauernde, die einen Menschen verloren haben, mit dem sie eine von Abhängigkeit und Missbrauch geprägte Beziehung geführt hatten,

werden neben Traurigkeit und grosser Verzweiflung wahrscheinlich auch starke Wut fühlen. Aber auch der Verlust einer Person, mit der man eine liebevolle und anerkennende Beziehung gepflegt hatte, kann in der Trauer zu Wut oder dem Gefühl, allein gelassen worden zu sein, führen. So unterschiedlich Menschen und ihre Beziehungen sein können, so verschieden sind auch die erlebten Gefühle in der Trauer.

Besonders wichtig für die Bearbeitung dieser Traueraufgabe ist der Grundsatz «Niemand trauert allein». Das bedeutet nicht, dass alle Trauernden soziale Unterstützung erhalten sollen, sondern vielmehr, dass die Art, wie wir trauern, und sogar ob wir trauern sollten, von anderen Menschen beurteilt wird. Bereits Kinder lernen, welche Gefühle erwünscht sind und welche nicht.

Ein Beispiel aus einer Kindertagesstätte:

Lea lebt mit einer Muskelschwäche. Beim gemeinsamen Frühstück fällt ihr das Butterbrot auf den Boden. Sie beginnt zu weinen und die Erzieherin sagt: «Na, Lea, wir weinen aber nicht. Hör auf damit.» Damit spricht die Erzieherin Lea ihre Traurigkeit ab, obwohl Lea einen guten Grund hat, traurig zu sein, und dies durch das Weinen ausdrückt.

Ein weiteres Beispiel aus dem Erwachsenenalter:

Sabine begegnet einer Bekannten, wenige Monate, nachdem ihr Mann im Alter von 50 Jahren an einer Krebserkrankung starb. «Ist es denn nicht langsam mal gut?», fragt die Bekannte. Auch sie aberkennt Sabines Traurigkeit und vermittelt ihr, «falsche» Gefühle zu haben.

Wir lernen im Lauf unseres Lebens von anderen Menschen, wie wir trauern können.

Wenn wir gute Lehrmeisterinnen und -meister haben, die uns zeigen, wie wir trauern und worin wir Trost finden können, profitieren wir als Erwachsene davon. Lea und Sabine hätten von Menschen profitiert, die sagen: «Ich sehe deine Traurigkeit und halte sie mit dir aus.»

Zum Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen kann mit Klängen, Farben, Worten, dem Körper und vielem mehr gearbeitet werden. Hilfreich ist auch die Nutzung einfacher Smilies auf DIN-A4-Papier und die Gesprächseinladung: «Wie fühlst du dich heute?» Bildlich gesprochen gleicht jede geweinte Träne, jedes Stöhnen vor Verzweiflung und jeder Schrei aus Wut einem Spatenstich, um den Trauerberg abzutragen.

Dritte Traueraufgabe: Anpassung an die neue Realität

Die dritte Traueraufgabe beinhaltet die Anpassung an eine Welt ohne die verstorbene Person (Worden, 2011, S. 52). Dazu gehört die Adaption der eigenen Identität, des Weltbildes und der äusseren Welt. Zur Veranschaulichung dient ein Beispiel aus Krause und Schroeter Rupieper (2018, S. 34 f.):

Klaus ist 56 Jahre alt und hat eine kognitive Beeinträchtigung. Er hat sein Leben lang bei seiner Mutter gelebt. Die kleine Familie hatte kaum soziale Kontakte und die Mutter genierte sich, mit ihrem Sohn aus dem Haus zu gehen. Eines Morgens fand die Nachbarin die Mutter bewusstlos vor und liess sie mit einem Rettungswagen ins Krankenhaus bringen. Sie hatte einen Herzinfarkt und starb noch am selben Tag. Klaus zog in eine betreute Einrichtung für Menschen mit Behinderung. Dort stellte man nach einer Weile fest, dass die karierten Flanellpantoffeln sein einziges Paar Schuhe waren. Nach dem Tod seiner Mutter hatte er keine Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen, weil er

vorher stets zu Hause war. Er war einsam und fühlte sich täglich allein und alleingelassen. In seinem neuen Zuhause war er zu Beginn hilflos: Er konnte seine Wäsche nicht waschen und weder allein einkaufen gehen noch den Tisch decken. All diese Aufgaben hatte seine Mutter übernommen. Für Klaus hatte sich die Welt mit dem Tod seiner Mutter drastisch verändert – und er musste sich anpassen, was ihn immer wieder vor besondere Herausforderungen stellte.

Die Geschichte von Klaus zeigt, dass Menschen mit Behinderung bei der Bearbeitung der dritten Traueraufgabe vor besondere Herausforderungen gestellt werden können. Je abhängiger ein Mensch von einer anderen Person ist, desto schwerer wird der Trauerprozess vermutlich verlaufen, desto mehr Werkzeug wird zum Abtragen des Trauerberges fehlen. Präventiv können wir – auch im Hinblick auf das Thema Verlustbewältigung – für die Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderung eintreten und diese unterstützen.

Damit die Anpassung an eine Welt ohne die gestorbene Person gelingt, kann in der Trauerbegleitung erarbeitet werden, was die Beziehung zu dieser Person ausgemacht hat. Ausserdem darf gewürdigt werden, was die gestorbene Person geleistet hat, betrauert werden, worum sie sich nicht mehr kümmern kann und was jetzt von der trauernden Person übernommen werden muss. Diese äussere Anpassung bezieht sich auf lebenspraktische Themen wie Einkaufen, Kochen oder Reglung der Finanzen. Zudem muss die innere Welt neu sortiert werden. Neben Fragen wie «Wer bin ich ohne meinen Mann?» können die Fragen «Warum gerade ich? Warum passiert es mir?» aufkommen. Zur Begleitung dieser Änderungsprozesse können Einladungen zu einem Gespräch über den Glauben oder der Besuch einer Kirche oder einer

anderen religiösen oder spirituellen Einrichtung hilfreich sein.

Vierte Traueraufgabe: Neuer Platz für die gestorbene Person

Die vierte Traueraufgabe besteht nach Worden (2011, S. 56) darin, der verstorbenen Person einen neuen Platz inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben zu geben. Im Alltag hingegen hören viele Trauernde den gut gemeinten Ratschlag: «Lass doch endlich los!» Trauernde sollen die Verbindung aufgeben und die Trauer damit einstellen. Dieser Ratschlag kann mit dem Wunsch nach *Unbeschwertheit* zusammenhängen. Trauer ist sowohl emotional als auch körperlich sehr anstrengend. Sie überträgt sich auf unser Gegenüber und so ist der Wunsch, dass die Trauer vergeht und der trauernde Mensch loslässt, verständlich. Auch Freud ging davon aus, dass Trauer die Funktion hat, sich von der verstorbenen Person zu lösen: «Die Trauer hat eine ganz bestimmte psychische Aufgabe zu erledigen, sie soll die Erinnerungen und Erwartungen der Überlebenden von den Toten ablösen» (1957, S. 268, zit. nach Worden, 2011, S. 56). Beobachtungen zeigen jedoch, dass Trauernde das Bedürfnis haben, die Verbindung zur verstorbenen Person beizubehalten (Worden, 2011, S. 56). Denken Sie an einen Witwer, der 60 Jahre lang mit seiner Frau lebte; denken Sie an eine junge Familie, deren Kind unerwartet stirbt oder an eine Jugendliche, deren Mutter nach kurzer Krankheit stirbt – ist es wirklich möglich, Menschen *loszulassen*? Auch Jahre nach dem Tod wird die Ehefrau, das eigene Kind oder die Mutter wertvoll und bedeutsam bleiben. Der Gedanke, Erinnerungen und die Beziehung zur verstorbenen Person aufgeben zu müssen, ist für viele Trauernde daher wenig hilfreich. Die Umgestaltung der Beziehung und eine Neuverortung der verstorbenen Person

im Leben können sie hingegen eher annehmen. In der Trauerbegleitung kann das Augenmerk darauf gelegt werden, einen guten neuen Platz für den verstorbenen Menschen zu finden – im Herzen, auf einem Gedenkstein oder dem Friedhof. Zudem helfen Trauererituale wie das Feiern von Jahrestagen, der Verbindung im Jahreskreislauf Raum zu geben. Worden (2011, S. 56) hebt hervor, dass gleichzeitig das eigene Leben weitergehen soll. Stellen Sie sich vor, wie der Trauerberg nach all der geleisteten Trauerarbeit so klein geworden ist, dass nur noch ein Stein übrig bleibt. Der Stein wird in die Hosentasche gesteckt oder auf den Nachttisch gelegt. Anders als der grosse Trauerberg ermöglicht der Erinnerungsstein, den Alltag zu bestreiten. Der Stein kann bei Bedarf hervorgeholt werden und die Verbindung zur verstorbenen Person darf weiterhin bestehen.

Eine junge Frau namens Clarissa kommt auf Wunsch ihrer Mutter in die Trauerbegleitung. Der Grossvater von Clarissa ist vor zwei Monaten gestorben und sie erzählt, dass sie ihn spüren und manchmal sehen kann. Er war eine wichtige Bezugsperson und in Momenten, in denen sie sich einsam fühlt, taucht er auf und spricht ihr gut zu. Clarissa erzählt ohne Angst von ihren Erfahrungen. Es tue ihr gut, den Opa bei sich zu spüren. Die Mutter aber macht sich Sorgen,

dass etwas nicht stimmt. Die Beraterin und Clarissa erarbeiten gemeinsam, dass ihr Gefühl, dass der Grossvater nah bei ihr ist und sie beschützt, eine wertvolle Ressource ist. Clarissa weiss, dass ihr Grossvater gestorben ist und nur in ihrer Erinnerung weiterlebt, aber genau das tut ihr sehr gut.

Abschliessende Gedanken zum Modell der Traueraufgaben

Das Modell der Traueraufgaben nach Worden (2011) kann in der Praxis genutzt werden, um hilfreiche Angebote für Trauernde zu gestalten. Es hilft uns, die trauernde Person als aktiv zu erleben. Als Begleitperson können wir den Trauerberg eines anderen Menschen nicht abtragen. Wir können aber danebenstehen und uns fragen: «Möchte die trauernde Person gerade ihre Gefühle verarbeiten, kann ich sie in der Anpassung an die Welt ohne die gestorbene Person unterstützen oder braucht sie andere Werkzeuge für ihre Trauerarbeit?»

Wie alle Modelle hat auch das Modell der Traueraufgaben Grenzen. Es kann beispielsweise dazu verleiten, aus dem Trauerprozess eine Analyse zu machen. Daher sei hier nochmals auf die Haltung verwiesen: Was eine gute Trauerbegleitung ausmacht, ist nicht nur die fachliche Expertise, sondern auch, dass die Begleitperson für die trauernde Person da ist und die Trauer mit ihr gemeinsam aushält.



Das Buch zum Thema

Gina Krause & Mechthild Schroeter-Rupieper (2018). *Menschen mit Behinderung in ihrer Trauer begleiten*. Ein theoriegeleitetes Praxisbuch. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, Edition Leidfaden.

Praxistipps für die Begleitung trauernder Menschen mit Behinderung

- Sterben und Tod als Gesprächsthema anbieten, auch ohne Anlass
- Bei bevorstehendem Tod durch Krankheit sachgerechte Informationen über den Verlauf vermitteln
- Mit Fotos und Bilderbüchern Sterben, Tod und Trauer erklären
- Den Friedhof vor der Beisetzung besuchen
- Teilnahme und Mitgestaltung an der Beisetzung ermöglichen
- Verabschiedung am Totenbett und Berührung zulassen
- Strukturierende Rituale im Alltag und in der Woche einführen
- Gedenkplatz einrichten (mit LED-Kerze, Foto, Blume oder Lieblingsgegenständen der verstorbenen Person)
- Ausdruck für Gefühle finden (Kreativität, Natur, Körperarbeit, visuelle Hilfen)
- Gefühle spiegeln und sich nach der Trauer erkundigen
- Jahrestage begehen
- Sich selbst Unterstützung holen

Literatur

- Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V. (2017). *Bäume wachsen in den Himmel. Sterben und Trauern. Ein Buch für Menschen mit geistiger Behinderung*. Marburg: Lebenshilfe-Verlag.
- Feldmann, K. (2010). *Tod und Gesellschaft. Sozialwissenschaftliche Thanatologie im Überblick*. Wiesbaden: VS.
- Freud, S. (1957). Mourning and melancholia. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 237–260) (originally published 1917). London: Hogarth.
- Kast, V. (2001). *Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*. Freiburg im Breisgau: Kreuz.
- Krause, G. & Schroeter-Rupieper, M. (2018). *Menschen mit Behinderung in ihrer Trauer begleiten. Ein theoriegeleitetes Praxisbuch*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kübler-Ross, E. (2014). *Interviews mit Sterbenden*. Freiburg im Breisgau: Kreuz.
- Worden, J.W. (2011). *Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch*. Bern: Hogrefe.

Gina Krause
Heilpädagogin B. A., Pädagogin M. A.
Hospizkoordinatorin im Hospizverein
Segeberg e. V.
Trauerbegleiterin BVT
Referentin u. a. Akademie Deutscher
Kinderhospizvereine e. V.
trauerbegleitung@ginakrause.de
www.ginakrause.de

