

Beispiel aus dem Arbeitsalltag der ZAH

Herr H: „Meine Frau ist vor drei Wochen gestorben und ich bin so allein damit...“

Mit diesem Anliegen wandte sich der 50-jährige Herr H. an die telefonische Beratung der Zentralen Anlaufstelle Hospiz. Er berichtete, dass seine Frau schon länger an Krebs erkrankt war und er sie bis zu ihrem Tod alleine zu Hause gepflegt hatte. Nach ihrem Tod und der anschließenden Beerdigung hatte er sich wie betäubt gefühlt und seinen Verlust erst gar nicht spüren können. Als der Alltag wieder zurückkehrte, wurde ihm sein Verlust jedoch schmerzlich bewußt.

Herrn H's. Frau war zuletzt die einzige Person gewesen, zu der er einen engen Kontakt gehabt hatte. Er hatte sich ganz auf ihre Pflege konzentriert und seine Kraft hatte nicht gereicht, um andere Kontakte zu Freunden und Nachbarn aufrechtzuerhalten. Sein einziger Kontakt nach aussen war jetzt seine Arbeitsstelle. Mit seinen Arbeitskollegen konnte er aber nicht über seinen Verlust sprechen. Nach der Beerdigung erwarteten sie von ihm, wie gewohnt zu funktionieren.

In der Beratung bespricht die Beraterin, was er in seiner Situation braucht, um mit dem Verlust seiner Frau und seiner Trauer um sie zurechtzukommen. Es stellte sich heraus, dass es ihm wichtig war, mit Menschen reden zu können, die in einer ähnlichen Situation sind und sich mit seinen Gefühlen verstanden zu fühlen. So erhält Herr H. Informationen über verschiedene Trauerangebote und die Empfehlung, sich einer angeleiteten Trauergruppe in seiner Nähe anzuschließen.

Damit war er einverstanden. Er hatte gehofft, dass es so ein Angebot gäbe, hatte aber nicht gewusst, wohin er sich wenden konnte.

Wenn man einen lieben Menschen verliert, reagiert man mit Trauer, Schmerz und Erschütterung. Trauer ist eine natürliche Reaktion und die Antwort auf einen schweren Verlust. Sie ist aber auch der Weg, um sich zu verabschieden, um die veränderte Lebenssituation anzunehmen und eine neue Lebensperspektive zu entwickeln.

Wie Betroffene mit dem Gefühl der Trauer umgehen, ist sehr unterschiedlich. Jeder erlebt Trauer auf seine Weise und geht seinen eigenen Weg. Für die meisten Menschen ist es wichtig und hilfreich, sich über den Verlust und die damit verbundenen Gefühle auszusprechen. Andere möchten sich lieber zurückziehen. Es ist möglich, daß man sich in der eigenen Trauer gefangen fühlt und keinen Ausweg mehr findet oder dass kein geeigneter Gesprächspartner zur Verfügung steht. Viele trauernde Menschen erleben, dass Familie, Freunde oder Berufssituation es ihnen unmöglich machen, angemessen mit ihrer Trauer umzugehen.

Die Zeit der Trauer kann Monate oder Jahre dauern und die Erinnerung an den Verlust kann ein Leben lang schmerzen. Die Trauer allein zu bewältigen, gelingt nicht immer. Dann ist es wichtig, sich Rat und Hilfe zu holen. In Selbsthilfegruppen oder in von Professionellen angeleiteten Trauergruppen gibt es Menschen, die aus eigenem Erleben den Schmerz kennen, einen Nahestehenden verloren zu haben. Auch Gespräche mit Beratern, Seelsorgern oder Therapeuten können dabei unterstützen, mit der Trauer umzugehen und einen Weg zu deren Bewältigung eröffnen. Mitunter ist es aber auch nur das eine Gespräch mit einem Berater der Zentralen Anlaufstelle Hospiz.