

Eva Terhorst

Trauern, wenn Mutter oder Vater stirbt

Ich bewahre alles
in meinem Herzen

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Satz: de-te-pe, Aalen
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-60037-1

Inhalt

Einleitung	9
Kapitel 1: Der Mensch, dem man alles bedeutete, ist nicht mehr da	13
Was mit uns passiert, wenn wir trauern	15
Verdrängte Trauer	22
Alles in Frage stellen	24
Affirmation	26
Wohin mit der Wut?	26
Sich dem Schmerz stellen	31
Unterstützung erhalten und einfordern	33
Wie wir uns für die liebevolle Verbindung offen halten können	35
Affirmation	37
Traumreise »Begegnung im Park«	37
Kapitel 2: Über das Weinen	42
Warum Weinen wichtig ist und guttut	44
Musik, die beim Weinen hilft	48
Die Angst vor den Tränen: die eigenen und die der anderen	49
Affirmation	54

Kapitel 3: Gemischte Gefühle	55
Darf man das?	55
Auf dem Kriegspfad: Wer ist schuld?	59
Das Gefühl von Überforderung und vom Ende der Freude	61
Antriebslosigkeit und depressive Stimmungen	63
Sorgen Sie gut für sich selbst	64
Affirmation	65
Traumreise »Der Weg der kleinen Schritte«	66
Kapitel 4: Schattenseiten und Schweres in der Beziehung zu Mutter oder Vater	73
Fehlende Liebe, mangelnde Anerkennung, gewalttätige Eltern	74
Wenn die Eltern-Kind-Rollen früh vertauscht waren	78
Ungelöste Konflikte	81
Wie wäre mein Leben mit liebevollen und fürsorglichen Eltern verlaufen?	83
Wie Vergebung gelingen kann, ohne sich aufzugeben	85
Affirmation	88
Traumreise »In den Armen von idealen Eltern«	89
Kapitel 5: Eine große Wissensbibliothek über das eigene Leben ist nun geschlossen	92
Was ich noch gerne gefragt hätte	95
Legen Sie selbst ein kleines Archiv an	97
Wie Familiengeheimnisse auf uns wirken und wie wir damit umgehen können	100
Affirmation	107

Kapitel 6: Einen Platz in der Ahnenreihe aufrücken	108
Der eigene Tod scheint näher zu sein	108
Das gesamte Familiensystem verändert sich	111
Affirmation	118
Traumreise »Liebe fließt weiter, als wir sehen können«	118
Kapitel 7: Das Erbe bewahren	122
Was bleiben darf, was gehen darf	123
Affirmation	133
Erinnerung bewahren	133
Affirmation	134
Was führe ich weiter?	134
Affirmation	136
Traumreise »Es fehlt mir an nichts, denn das, was mir wichtig ist, ist immer bei mir«	136
Kapitel 8: Die Liebe bleibt bestehen	141
Sich einlassen, nicht loslassen	141
Wie Trauer eine gute Freundin werden kann	143
Affirmation	144
Weiter lieben	145
Affirmation	148
Wie die Trauer die eigene Entwicklung positiv beeinflussen kann	149
Die Veränderung tut weh – lassen Sie es zu	151
Traumreise »Veränderung«	152
Anmerkungen	157
Hinweise	158

Einleitung

Unsere Eltern haben uns das Wichtigste gegeben, was wir haben: unser Leben. Sie prägen uns und wir tragen ihr Erbgut in uns. Haben wir Eltern, die gut für uns sind, fehlen sie uns, wenn sie sterben. Haben wir Eltern, die es nicht geschafft haben, für uns da zu sein, dann verlieren wir mit ihrem Tod die Hoffnung, dass sich vielleicht doch noch etwas zum Guten ändern könnte.

Stirbt ein Elternteil im Alter, haben dessen erwachsene Kinder oft das Problem, dass ihre Trauer im Umfeld nicht so ernst genommen wird, als wenn die Mutter oder der Vater jung stirbt. Der Tod alter Menschen ist für uns normal, doch der Trauer um diese Menschen wird von entfernteren Angehörigen oder Außenstehenden wenig Platz eingeräumt. Trauer an sich wird zudem in unserer Kultur stark verdrängt. Beides führt dazu, dass Menschen, die um den Verlust ihrer »alten« Eltern trauern, meist mit ihren Gefühlen auf sich allein gestellt sind. Und sie werden, wenn der erste Elternteil stirbt, von der Vielfalt oft auch widersprüchlicher Gefühle häufig überrascht, ja geradezu überrumpelt, denn auch sie selbst sind nicht darauf vorbereitet, was der Tod der Mutter oder des Vaters innerlich auslösen kann.

Trauer verläuft individuell sehr unterschiedlich. Sie hängt von der Lebensphase ab, in der wir uns befinden, davon, wie wir geprägt sind und wie unser Charakter ist,

und natürlich davon, wie das Verhältnis zu der oder dem Verstorbenen war.

Trauer verläuft zudem schwankend, unsere Gefühle können sich in Wellen, nach Situationen oder Phasen verändern, es kann ein Auf und Ab geben, ein Vor und Zurück. Entsprechend kann uns das, was uns heute vielleicht hilft, morgen schon wieder ganz sinnlos erscheinen. So müssen wir uns für jede neue Facette, die uns auf unserem Trauerweg begegnet, neu auf die Suche machen, um Mittel zu finden, die uns guttun und die uns helfen, den Schmerz zu verstehen und zu überstehen. Es gilt dabei auch, uns selbst, die Bindung zu der Mutter und dem Vater und auch die Eltern besser zu verstehen, um schließlich bewusster und gestärkt aus dem Trauerprozess hervorzugehen.

Im ersten Kapitel beschreibe ich, was die Trauer in uns auslösen kann, in vielen Fällen müsste man fast sagen, was sie in uns anrichten kann. Mehr darüber zu wissen, hilft Ihnen, sich selbst zu verstehen und zu begreifen, dass Sie nicht »verrückt« sind, wenn Sie das eine oder andere ungewohnte Verhalten oder auch völlig überrascht ein Gefühl der Wut bei sich feststellen. Um Ihnen gleich auch Trost und Sicherheit hinsichtlich der über den Tod hinausgehenden Verbindung zum verstorbenen Elternteil zu geben, habe ich in dieses Kapitel bereits einen entsprechenden Abschnitt dazu gestellt.

Im zweiten Kapitel gehe ich ausführlich auf das Weinen ein. Im Allgemeinen ist es uns unangenehm, wenn andere unsere Tränen sehen können. Doch in der Trauer lassen sie sich oft nicht zurückhalten. Von der Aufklärung über diese oft von Trauernden selbst schlecht gelittene »Heulerei« erhoffe ich mir, dass Sie sich nach dem Lesen des Kapitels Ihrer Tränen nicht mehr schämen.

Im dritten Kapitel ist Platz für Gefühle – jegliche Ge-

fühle, die ganze oftmals verwirrende Palette von Gefühlen, die der Tod eines Elternteils auslösen kann. Hier geht es auch um all das, was Sie sich vielleicht nicht so richtig zu fühlen trauen, denn auch diese Regungen verschaffen sich unabweisbar in Ihnen Gehör. Sie sind Teil der Trauer, insbesondere, aber durchaus nicht nur, wenn die Beziehung zu der oder dem Verstorbenen nicht gut war.

In jeder Eltern-Kind-Beziehung gibt es Schattenseiten und manche Kinder mussten Schweres ertragen. Darum geht es im vierten Kapitel auch um die Frage, wie Sie mit Konflikten und Schwierigkeiten, die eventuell noch zwischen Ihnen und Ihren Eltern stehen, umgehen können, jetzt wo Ihr Gegenüber verstorben ist.

Im fünften Kapitel befassen wir uns damit, dass mit dem Tod eines Elternteils unbeschreiblich viel Wissen und Erinnerungen in Zusammenhang mit uns selbst verloren gehen. Schon wenn ich an dieses Kapitel denke, muss ich seufzen, denn es macht mir – wie wahrscheinlich auch Ihnen – noch deutlicher, als es ohnehin schon ist, bewusst, was wir nicht mehr haben, was wir vergessen haben zu fragen und zu sagen und dass Geheimnisse womöglich für immer unentdeckt bleiben können. Auch wenn die Bewusstwerdung des Verlusts sehr schmerzhaft ist, ist sie für Ihren Trauerprozess wichtig.

Unsere Ahnen, auch die, die vor unseren Eltern und Großeltern lebten, spielen für uns eine größere Rolle, als wir gemeinhin annehmen. Wenn ein Elternteil verstirbt, rücken wir einen Platz in unserer Ahnenreihe auf; darauf sowie auf die Folgen für unser eigenes Leben gehe ich in Kapitel sechs ein.

Um die Relevanz von Entscheidungen, die Ihr Erbe und Ihre Erinnerungen betreffen, besser zu verstehen und entsprechend besser entscheiden zu können, finden Sie in Kapitel sieben wichtige Hinweise.

Im letzten Kapitel geht es um die Liebe, die bleibt, die Sie trägt und die Sie selbst weitergeben können. Dabei beschreibe ich auch verschiedene Aspekte der äußeren und inneren Veränderung, denn nach dem Tod Ihrer Mutter oder Ihres Vaters erleben Sie die Veränderung konzentriert und in einer Weise, wie Sie Ihnen vermutlich noch nie zuvor so begegnet ist. Dieses Kapitel kann Sie darin unterstützen, damit besser zurechtzukommen und auf den Prozess der Veränderung und der Trauer zu vertrauen.

Die Veränderungen anzunehmen und selbst wieder Fuß zu fassen in einem neuen Leben ohne die verstorbene Mutter oder den Vater, dafür bahnen Sie sich in Ihrer Trauerzeit den Weg. Dabei können und dürfen Sie alles, was Ihnen wichtig ist, gut für sich bewahren.



Kapitel 1: Der Mensch, dem man alles bedeutete, ist nicht mehr da

*Der Fährmann setzt dich über'n Fluss rüber,
Ich spür deine Power geht voll auf mich über.*

Stark wie zwei,

Ich geh die Straße runter

Stark wie zwei.

Egal wohin ich geh,

Du bist dabei.

Ich bin jetzt

Stark wie zwei.

Stark wie zwei.

Annette Humpe/Udo Lindenberg¹

Unser Leben verdanken wir unseren Eltern. Egal, ob sie »gute« oder »schlechte« Eltern sind bzw. waren. Wir wurden nicht gefragt, ob wir dieses Leben wünschten oder ob wir in diese Familie geboren werden wollten, aber anscheinend ist das Leben der Wunsch nach sich selbst. So kommen täglich wunderbare Menschen zur Welt, die schon bald verzagt oder neugierig mit großen Augen um sich blicken. Wenn alles gut läuft, können sie sanft von liebevollen Eltern an die Hand genommen werden. Deren Liebe und Fürsorge halten die kleinen Menschen am Leben und prägen ihren ständig wachsenden Kosmos. Eine Bindung

entsteht, die sich nicht leugnen lässt, bis über den Tod hinaus andauert und uns ausmacht. Das ist das, was uns mitgegeben wurde: unser Leben und die Möglichkeit etwas daraus zu machen. Wie verhält es sich da mit der Dankbarkeit und später auch mit der Trauer? Vieles bekommen wir vorgelebt, manches entwickeln wir selbst, doch die Frage danach, was vererbt ist, was Prägung und was freier Wille, lässt sich meist schwer beantworten.

Gerade diese tiefen Fragen bewegen uns, wenn wir unsere Mutter oder unseren Vater verlieren. Jeder geht anders damit um und jeder hat ein anderes Verhältnis zu seinen Eltern. Das bedeutet, es gibt keinen fertig angelegten Pfad und kein Lehrbuch, an das wir uns halten können, wenn wir den Tod der Eltern betrauern. Wir sind gezwungen, eigene Wege zu gehen, und oft stolpern wir und verzagen dabei. Die Menschen, denen wir vertrauten, die wir um Rat fragen oder ihnen unser Herz ausschütten konnten, sind nicht mehr da. Selbst wenn der Verlust eines Elternteils und irgendwann beider Eltern erst im Erwachsenenalter eintritt, werden wir wie nie zuvor in unserem Leben auf uns selbst zurückgeworfen. Der Schmerz ist groß. Auch wenn ein inniges Verhältnis zu dem oder der Verstorbenen bestand, können noch viele Fragen offenbleiben. Damit leben zu lernen braucht Zeit und Geduld.

Kann die große Lücke, die unsere Eltern hinterlassen, gefüllt werden? Und wenn das möglich wäre, wie und wer könnte den Platz zumindest teilweise einnehmen? Gibt es Geschwister, so kann es nach dem Tod der Eltern zu einem größeren »Gerangel«, einem oft unbewussten Kampf um die Plätze im neuen Familiengefüge kommen. Auch die Diskussion über das Vermächtnis beginnt meist sofort und dabei wird das eigentliche, das nicht greifbare und nicht monetäre Erbe oft gänzlich übersehen und vernachlässigt. Menschen, denen aber genau dieses wichtig ist, wollen be-

wahren, Erinnerungen im Herzen tragen und lebendig halten; auf diese Weise versuchen sie, sich in die veränderte Situation einzufinden und einen Platz einzunehmen, der ihnen guttut und an dem sie sich wohlfühlen, obwohl die Mutter oder der Vater und eines Tages die Eltern nicht mehr da sind.

Ist der Wunsch nach familiärem Zusammenhalt groß, kann die entstandene Lücke den Eindruck erwecken, dass alles auseinanderbricht und mehr als nur der geliebte Mensch verloren gegangen ist. Ist der verstorbene Elternteil das Zentrum im Familiensystem gewesen, kann sich mit einem Schlag die gesamte Dynamik untereinander verändern. Hier ist Behutsamkeit notwendig, damit die Veränderungen zum Guten für alle Beteiligten führen – eine große zusätzliche Herausforderung in der Zeit der Trauer.

Jeder muss schließlich seinen eigenen Weg der Trauer finden, der tröstet und heilt. Dabei kann es auch holprig und verwirrend zugehen. Fehlt der Halt des Elternteils nach dessen Tod oder fehlte dieser Halt schon immer: in beiden Fällen müssen wir uns neben der großen Trauer neu ordnen und definieren. Ob man tatsächlich das Gefühl hatte, den Eltern alles zu bedeuten, oder ob man dieses Gefühl niemals haben durfte, es kommt in der Trauer um ein Elternteil meist zweierlei zusammen: Die Trauer um den Verlust und die Trauer um das nicht Erlebte, um das, was nun nicht mehr erlebt werden kann.

Was mit uns passiert, wenn wir trauern

Der Verlust eines geliebten Menschen, die Trauer um ihn bringt uns in einen Ausnahmezustand. Allerdings scheint in unserer Gesellschaft die Auffassung immer üblicher zu werden, dass trauern etwas ist, das man ganz alleine mit

sich ausmacht und dass diese Phase möglichst nach ein paar Wochen wieder vorbei sein sollte.

Für Menschen, die aus ganzem Herzen trauern, sieht das aber ganz anders aus. Sie leiden sehr unter dem Verlust ihres geliebten Menschen. Das kann noch verstärkt werden, wenn das Umfeld es vermeidet, über den Verstorbenen zu sprechen, während der Trauernde an nichts anderes denkt und vielleicht häufig über den geliebten Angehörigen sprechen möchte, um ihn so in gewisser Weise bei sich zu behalten. Viele meiner Klienten berichten mir, dass sie selbst immer wieder versuchen, das Gespräch auf den Verstorbenen zu bringen und meist nur Schweigen ernten oder ganz schnell das Gesprächsthema gewechselt wird. Das bedeutet, dass wir, wenn wir trauern, uns sehr schnell aus der Gemeinschaft, zu der wir uns an sich zugehörig fühlen, ausgeschlossen werden, bis wir wieder »normal ticken«.

Doch die Trauer verändert uns und manchmal passen wir dadurch nicht mehr in die alten Zusammenhänge hinein. Dies ist schwierig, denn gerade in einer solchen Lebenskrise sind wir auf ein verständnisvolles Umfeld angewiesen. Letztendlich führt der Rückzug von Freunden dazu, dass wir nicht nur um den Tod eines geliebten Menschen trauern, sondern auch um den Verlust unseres Lebens, so wie wir es bisher gewohnt waren. Vieles wird hinterfragt und muss in einer Zeit neu aufgebaut werden, in der wir uns eigentlich viel zu schwach dazu fühlen.

Aber auch innerhalb von Familien, die um denselben Menschen trauern, kann es zu großen Auseinandersetzungen kommen, denn jeder trauert anders. Das kann beim Verlust der Mutter oder des Vaters bedeuten, dass Geschwister ganz unterschiedlich damit umgehen: eine Steilvorlage für Konflikte und Verletzungen gerade in einer Zeit, in der wir eigentlich besonders festen Zusammenhalt benötigen.

Wird Trauer in unserer Gesellschaft ohnehin oft ausgegrenzt, so wird beim Tod alter Eltern, ganz besonders wenn sie ein stattliches Alter erleben durften, noch mehr erwartet, dass wir unter diesem Verlust nicht leiden. Und umso mehr fühlen sich Trauernde dann aufgefordert, die Gefühle insgeheim mit sich aus zu machen oder sie gar zu verdrängen. Nicht umsonst wird vermutet, dass 60 Prozent der Depressionen verdrängte Trauer als Ursache haben. Daher ist es, wenn man einen geliebten Menschen verloren hat, wichtig zu verstehen, was dieser Verlust mit uns macht und was in Körper, Geist und Seele dabei vor sich geht.

Wenn das Herz weh tut

Viele Trauernde klagen ganz konkret über Herzschmerzen. Natürlich muss von einem Facharzt geklärt werden, ob es sich hierbei um eine ernsthafte Erkrankung handelt, die therapiert werden muss. Meistens stellt sich aber bei diesen besonderen Herzschmerzen heraus, dass es keine körperlichen Ursachen für diese Schmerzen gibt. Sie sind psychosomatisch einzuordnen und verschwinden nach Wochen und Monaten wieder. Für den Betroffenen sind sie aber beschwerlich und in manchen Fällen auch beängstigend, denn er weiß nicht, wie sich die Symptome entwickeln werden und ob sie tatsächlich zeitnah wieder verschwinden. Letztendlich sind diese Schmerzen der Ausdruck von Verlust, Liebe und der Schwierigkeit, sich in die neue Situation zu fügen, denn der Tod eines Menschen kann, selbst wenn dieser schon sehr alt war, als schicksalhaft und traumatisierend empfunden werden.

Macht sich das Herz bemerkbar, spüren wir, dass wir im direkten Sinn des Wortes »mit Leib und Seele trauern«, und wir beginnen zu ahnen, was das eigentlich bedeutet und wie umfassend und langwierig ein Trauerprozess sein kann.

Womit das Gehirn zu kämpfen hat

Viele Trauernde kämpfen nach dem Tod ihres geliebten Menschen mit Konzentrationsschwierigkeiten und Gedächtnisschwäche, was durchaus Wochen und Monate danach noch auftreten kann. Teilweise kann der Eindruck entstehen, dass die eine Hand nicht weiß, was die andere tut, oder es fühlt sich an, als stünde man neben sich und sähe zu, wie ein Gedanke, den man gerade gefasst hat, vor den eigenen Augen ins Nichts verschwindet.

Dieses Phänomen kann sehr beunruhigend sein, doch es verschwindet mit der Zeit wieder. Und es hat eine leicht erklärbare Ursache: Denken wir einmal daran, wie es ist, wenn wir uns etwas an- oder abgewöhnen wollen. Dann braucht unser Gehirn Zeit, Geduld und Übung, neue Verknüpfungen anzulegen. Es bedarf 20, 30, 60 oder auch 90 Tage täglicher Konzentration und Übung. Dabei entscheiden wir uns zur Änderung von einer Gewohnheit meistens in einer eher ruhigen und angenehmen Lebenssituation. Und wir wählen selbst, dass und wann wir es tun. Wir nehmen uns die Zeit und konzentrieren uns darauf, die eingetretenen Pfade, die sich im Laufe der Jahre gebildet haben, zu verlassen und neue zu bahnen.

Trauern wir um die Mutter oder den Vater, stellt sich die Situation ganz anders dar. Viele tägliche Angewohnheiten waren mit der verstorbenen Person verknüpft: wenn wir einmal genau darüber nachdenken, kommen wir schnell auf 15 bis über 100 Verknüpfungen, je nachdem, ob wir weit entfernt oder nah bei ihr oder sogar mit ihr zusammengelebt haben, und auch davon abhängig, wie verbunden man einander war. Das reicht von Telefonaten, Mails, gemeinsamen Essen, Ausflügen, Spielen, Einkaufstouren und Hobbys bis zur Zusammenarbeit im gleichen Betrieb oder dem Aufbau oder dem Erhalt eines Familienunternehmens. Selbst Streitereien spielen für unsere oft befahrenen