

6.4 Sich mit der Trauer anfreunden

Zu weinen und zu trauern sowie Trost zu erfahren und anzunehmen, ist eine grundlegende emotionale Qualität, mit der Sie schon zur Welt kamen. Schon als Säugling konnten Sie sich in den Schlaf nökeln. Ein niedergeschlagenes Gesicht oder Weinen sind zwischenmenschliche Signale. Es drückt aus, es geht mir schlecht, ich brauche Trost und nimm mich in den Arm. Als Kind sind Sie hingefallen und haben sich das Knie schmerzhaft aufgeschlagen. Sie haben eine schlechte Note aus der Schule mit nach Hause gebracht. Ihre erste Jugendliebe ist zerbrochen. Sie fallen durch eine Prüfung in der Ausbildung oder haben beruflich einen Misserfolg. Der Partner trennt sich oder eine geliebte Person stirbt. Ihr Vermögen, zu trauern und Trost zu erfahren, hilft Ihnen die kummervollen Erlebnisse auszuhalten, abzumildern und zu akzeptieren.

Der Prozess des Trauerns hat den Sinn, etwas loszulassen, und zwar im Kleinen, wenn etwas nicht so klappt, wie wir uns es vorstellen, wie auch im Großen, wenn wir einen schlimmen Schmerz durch Krankheit, Scheitern, Trennung, Alter oder Tod erfahren. Falls Sie als junger Mensch angemessen Trost erfahren haben, verinnerlichen Sie in Folge dessen die Selbstkompetenz, Verluste und Misserfolge eigenständig verarbeiten zu können und in sich Halt und Trost zu finden. Dies ist ein wesentlicher Teil des Selbstvertrauens und der psychischen Stärke.

Die angeborene und für die eigene Psychohygiene so wichtige Fähigkeit, Trost zu erfahren, kann auf dem Lebensweg verloren gehen. So ist im aufreibenden Alltag mit einem Suchtkranken kein Raum und keine Zeit dafür, innezuhalten, Verletzungen wahrzunehmen, Wunden zu lecken und tröstenden Halt zu erfahren. Eine meiner Klientinnen schilderte, dass ihre suchtkranke Mutter sie stets schlug, wenn sie weinte, damit sie aufhörte, zu weinen. Die Klientin musste lernen, ihre Tränen zu verstecken, um nicht misshandelt zu werden. Ähnlich ergeht es ebenso Partnerinnen und Eltern, auf deren Ausdruck von Verletzung und Trauer der Suchtkranke mit verbalen Abwertungen und Demütigungen oder – noch schlimmer! – mit kaltherziger Ignoranz reagiert. Eine solche, wiederkehrende Erfahrung kann dazu führen, dass Sie ein leidvolles Fass der Tränen aufstauen.

Viele Angehörige, die das Trauern verlernt haben, haben große Angst davor, wieder zu weinen. Sie meinen, nicht mehr aufhören zu können, wenn sie erst anfangen. Doch, wenn Sie Ihre Trauer aufstauen und ihr keine liebevoll tröstende

Aufmerksamkeit schenken, hat dies für Ihr emotionales Funktionieren schlimme Folgen. Hartherzigkeit, Verbitterung, Zynismus, Hass und Depressionen sind Spielarten der Trauerverleugnung. Vielleicht ist die Ressource, zu weinen, in Ihnen verloren gegangen, doch Sie können sie wiederentdecken und reaktivieren. Es kann sein, dass Sie einige Wochen weinen, wenn die Dämme erst einmal brechen. Vielleicht braucht es eine gewisse Zeit, bis Ihr Trauerfass abgeweint ist und Ihnen wieder leichter ums Herz wird. Indes gehört es zu den wundervollsten Lebenserfahrungen, wenn Ihnen jemand bedingungslos zugewandt ist, Ihnen solidarisch zuhört, Sie mitfühlend anschaut oder liebevoll hält.

Als Erwachsene haben Sie darüber hinaus die Wahl, sich selbst trösten zu können. Die Spielarten des Selbsttrosts sind mannigfaltig:

- *traurige Musik hören oder ein Lied in Moll summen*
- *sich selber in den Arm nehmen, streicheln oder massieren*
- *sich in eine warme Decke rollen, eine Wärmflasche auf den Bauch legen oder heiß duschen oder baden*
- *einen Sonnenuntergang oder die Wolken am Himmel beobachten oder in den Regen starren*
- *einen Wohlfühltee oder andere Heißgetränke trinken*
- *sich in einem Schaukelstuhl hin- und herwiegen*
- *an einer wohlriechenden Blume schnuppern*
- *einen Spaziergang möglichst im Regen oder bei Schneefall unternehmen*
- *sich etwas Schönes und Teures kaufen*
- *einen traurigen Roman lesen oder ein trauriges Gedicht deklamieren*
- *....*

➔ *Aktion*

Welche Personen kommen in Frage, Sie zu trösten?

Wie mögen Sie getröstet werden, was mögen Sie nicht?

Was können Sie machen, um sich selbst zu trösten?

In Ihrer belasteten Situation als Angehörige ist die Fähigkeit, trauern zu können, vor allem hinsichtlich zweier Aspekte bedeutsam. Falls der Suchtkranke erstens uneinsichtig ist, benötigen Sie die Trauer, um die Sucht zu akzeptieren. Es ist nicht schön, jemandem zuzusehen, wie er sich nach und nach zerstört. Indem sie Ihrer Trauer ausreichend Raum geben, Trost anderer erfahren und Möglichkeiten des Selbsttrosts entwickeln, können Sie sich erleichtern und dafür sorgen, dass Sie wieder durchatmen können. Geteiltes Leid ist halbes Leid! Indem sie weinend akzeptieren, dass Sie in Bezug auf seine Sucht ohnmächtig sind, schaffen Sie die Voraussetzung und Öffnung, sich wieder Ihrem Leben zuzuwenden.

Falls Sie sich zweitens entscheiden, zum Suchtkranken mehr Abstand einzunehmen, den Kontakt zum Suchtkranken zu begrenzen oder sogar abzubrechen, benötigen Sie die Fähigkeit, zu trauern, um reinen Herzens gehen zu können. Viele Angehörige, die sich allzu sehr verstrickt haben, hängen oftmals dem

irrigen Glauben an, dass sie ihre Situation durch einen sauberen Schnitt bereinigen können. Sie denken, wenn Sie jeglichen Kontakt zum Suchtkranken von heute auf morgen kappen, dass sie dem Übel und Leid entkommen können. Ich finde, dass Sie durchaus das Recht zu einem solchen Schritt des Kontaktabbruchs haben und es nicht selten zum Selbstschutz notwendig ist. Emotional allerdings geht die Rechnung nicht auf. Typisch ist es, dass z.B. Partnerinnen nach einer Trennung, Eltern nach dem Herauswurf Ihres suchtkranken Kindes oder erwachsene Kinder nach dem Kontaktabbruch zu den suchtkranken Eltern statt befreit aufzuleben, zunächst in tiefe Depressionen fallen oder starke Lebensängste entwickeln. Diese entstehen durch die Vermeidung der erfahrenen Verletzungen. Die Folgestörungen können sich auch erst viele Jahre später entwickeln.

Es ist ein (lebens-)langer Trauerprozess, zu verstehen und zu akzeptieren, was Ihnen jahrelang zugemutet wurde bzw. was Sie sich jahrelang haben zumuten lassen. Die mannigfaltigen Kränkungen wollen beweint werden und die Wunden geleckt werden. Emotionale Verletzungen haben ein eigenes Tempo, zu heilen. Es braucht Zeit, Mitgefühl, Verständnis und Fürsorge. Bitte bleiben Sie mit Ihrer Trauer nicht allein!

Die folgende Kurzgeschichte zum Thema Trauer und Trost habe ich einem erwachsenen Kind aus einer Suchtfamilie geschrieben, die bei mir eine Psychotherapie durchführte, um ihr Kindheitstrauma zu überwinden.

➔ *Kurzgeschichte: Trau Dich!*

Es war einmal ein nicht mehr kleines Mädchen, das hatte ganz viel Angst, sich weh zu tun. Wenn man nämlich Aua hat, muss man heulen. Und Heulen war schrecklich. Das mochte das Mädchen nicht und deswegen blieb es immer zu Hause, wo es sich sicher fühlte. Zu Hause hatte es alles Rosarot eingerichtet. Die Wände waren zartrosa gestrichen und das Sofa war dunkelrosa und die Tischdecke hatte ein rosarotes Blümchenmuster. Rosa war schön und gemütlich und hoffnungsfroh. Das Mädchen liebte Rosa.

Eines Tages ging das Mädchen im Grünen spazieren. Es stolperte über eine vorwitzige Wurzel und fiel auf den Hosenboden. Auf dem Boden sitzend und mit Popoweh sah es durch die tränennassen Augen ein komisches, kleines und runzliges Männlein, das es noch nie zuvor gesehen hatte. Das Männlein war ganz blau. Blau wie der Himmel und blau wie das Meer und blau wie die Schlümpfe.

„Hast Du Dir weh getan?“

„Nein, geht schon! - Bist Du ein Schlumpf?“

„Nein, ich bin kein Schlumpf.“

„Wer bist Du dann, Du kleiner, blauer Kerl?“

„Kennst Du mich nicht?“

„Nein, ich mag nur Rosarot.“

„Rosa ist eine schöne Farbe. Blau und Rosa passen gut zusammen.“

„Hmm! Und wer bist Du?“

„Ich bin der Trost.“

„Wie der Trost?“

„Du kennst mich nicht, Du Arme! Ich bin der, der die Schmerzen leichter macht, der Dich beruhigt und einschlafen lässt, wenn Du krank bist, etwas verloren oder Sorgen hast. Ich trockne Deine Tränen und lasse Dich wieder durchatmen und bringe Dich zum Lachen, auch wenn es weh tut.“

„Ich mag keine Schmerzen und keine Tränen. Sie sind doof. Ich will sie nicht.“

„Jeder hat sie, sie gehören zum Leben. Der Schmerz ist der Bruder der Lebenslust. Ohne Schmerz und Lust kein Leben. Und damit ihr Menschen das Leben trotz des Schmerzes lieben könnt, gibt es mich.“

„Warum warst Du dann nie für mich da, wenn ich Dich brauchte?“

„Ich bin immer für Dich da. Als Du klein warst, war ich für Dich da. Ich habe gepustet und Dich gehalten, Dich gewiegt, Dir mildernde Worte ins Ohr geflüstert, Dir Lieder gesungen und Dich gekitzelt. Du kannst Dich nur nicht mehr erinnern. Dann hat sich eine finstere Wolke zwischen uns gedrängt. Du konntest mich nicht mehr erkennen und hast mich vergessen. Das war traurig. Später bist Du groß geworden. So groß und wütend. Ich war da, bin immerzu hochgesprungen und habe gewunken. Du hast nie zu mir heruntergeschaut. So konntest Du mich nicht sehen.“

„Wo finde ich Dich?“

„Überall und immer!“

„Und wie finde ich Dich?“

„Wenn Du Dich klein fühlst und den Kopf vor Kummer senkst, bin ich da für Dich.“