

Raum zum Abschiednehmen von  
Verstorbenen in der Berliner Charité

# Gefangen in der Einsamkeit

Der Verlust eines geliebten Menschen stürzt viele Trauernde  
in Verzweiflung bis hin zu Depressionen.  
Trauerbegleitung in Firmen ist eine neue Serviceleistung.

VON CONNY NEUMANN

**D**er Ort wirkte dann doch irgendwie schlicht für den großen Augenblick: ein riesiger Dachboden aus dunklem Gebälk, eine ehemalige Tenne, darunter ein Kuhstall. Hier saßen sie, verloren und doch endlich angekommen, auf harten Holzstühlen, zusammen mit etwa zwei Dutzend anderen erwartungsvollen Besuchern.

Gabi und Franz aus Bayern, die in Wahrheit anders heißen und die einst einen großen Bekanntenkreis hatten, weil sie in der Region einen Handwerksbetrieb führten. Jetzt wollten sie kaum Kontakt, kein „Guten Morgen“ auf der Straße, niemandem in die Augen sehen. Es fiel ihnen schwer, an diesem Tag wieder unter Leute zu gehen.

Das erste Mal seit dem Unfall. Seit der Nacht, in der Polizisten vor der Tür standen. 14 war ihr Sohn, der tollste von allen Söhnen – natürlich. Ihre Liebe, ihre Zukunft und die des Geschäfts. Ihr Stolz. Gesund, übermütig, sportlich, sagenhaft hübsch. Flausen im Kopf.

Zu viele Flausen, er war nachts rausgeschlichen und hatte mit Kumpels ein paar Runden im Roadster gedreht, er saß hinten, denen vorne ist nichts passiert. Als der Wagen seitlich gegen einen Pfosten krachte, war er sofort tot.

Neun Monate waren vergangen, neun Monate ohne ihn und keine Nacht ohne ihn. Keine Stunde, in der Gabi und Franz nicht wissen wollten: warum?

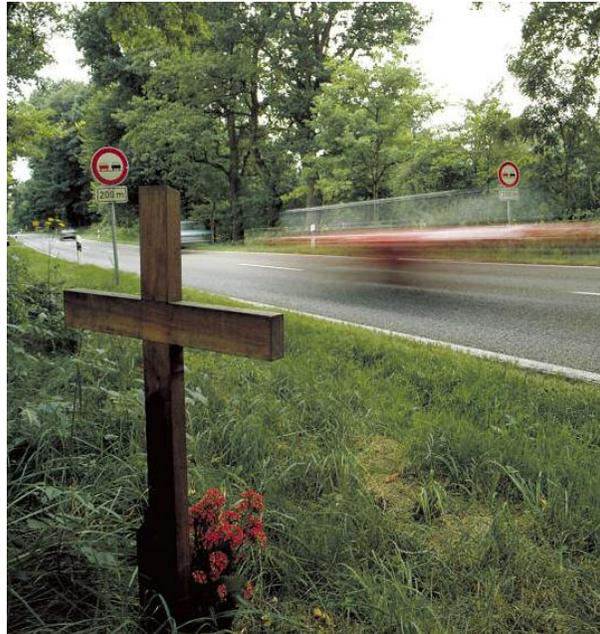
Warum schleicht unser Sohn nachts weg und tut Dinge, die behütete Kinder nicht tun? Warum haben wir nichts gemerkt? Hat er denn nicht an uns gedacht? An das, was passieren kann? Warum ist er jetzt tot?

Als das seltsame Angebot kam, waren beide an einem Punkt, an dem es für sie nicht mehr weiterging. Zuerst dachten sie noch, die spinnen.

Im Nachbarort sollte es die Gelegenheit geben zum letzten Gespräch mit dem Verstorbenen. Ein Medium sollte Kontakt aufnehmen mit den Toten, dort, auf der Tenne. Eine Art Geheimtreffen verzweifelter Hinterbliebener, für 25 Euro Mindestgebühr pro Gast.

Gabi und Franz hätten alles gegeben, um die Antwort auf das „Warum“ zu bekommen. Nach dem Abend auf der Tenne würde ihr Leben besser, hofften sie. Vielleicht würden sie wieder frei atmen können, den Schmerz in der Stube in eine Nische stellen und ihn dort verwahren.

Sie bekamen keine Antwort auf das „Warum“. Sie hörten, dass es ihrem Sohn



Ein Kreuz und die große Frage: warum?

leidtue und dass er seinen Frieden habe, dort, wo er nun sei. Das Medium erging sich in Allgemeinplätzen, was auch sonst.

Der sinnlose Budenzauber ließ die Eltern noch verzweifelter zurück. Gabi und Franz verkauften den Betrieb und zogen fort. Die Zukunft war ihnen egal. Es gab niemanden, für den sie morgens aufstehen mussten. Es gab kein Später, keine Abiturfeier, keinen Erben, keine Pläne, kein Lachen, keine zu laute Musik. Als sei schon jetzt, mit knapp 40 Jahren, alles zu Ende.

**Tausende Trauernde** stecken jedes Jahr in Deutschland nach dem Tod eines geliebten Menschen in diesem Tunnel der Kraftlosigkeit fest. Der Tunnel umschließt eine Trauer, die keinen Ausweg mehr findet, einen Schmerz, der immer gleich scharf ist, jeden Tag.

Irgendwann wird diese Trauer zur Krankheit. Die Unfähigkeit, eines Tages den Alltag wiederaufzunehmen, führt in

eine Depression. Manche Experten sind der Meinung, dass 60 Prozent aller Depressionen durch einen schweren Verlust wie Tod, Trennung oder Kündigung ausgelöst werden. Das gewohnte Leben bricht plötzlich weg, mit ihm die Sicherheit und die gewohnten Abläufe. „In schlimmen Situationen verlieren wir uns und das Vertrauen ins Leben“, sagt die Schweizer Psychotherapeutin und Trauerexpertin Verena Kast.

Viele Betroffene merken zu spät, dass sie in ihrer Trauer nicht nur Trost, sondern eine seriöse Therapie brauchen. Und Zeit. Denn die Heilung einer verwundeten Psyche kann dauern.

Während das traditionelle Trauerjahr eine reelle Maßeinheit ist, in der der Schmerz wirklich leiser wird, sich langsam in Erinnerung wandelt, gibt es für die Trauer-Depression keinen vorhersehbaren Zeitrahmen. Klar ist nur: Ohne Therapie wird sie sich kaum auflösen.

Die Nachricht vom plötzlichen Tod ist immer ein Schock. Ein Adrenalin-Überfall. Diese Bruchteile von Sekunden, in denen der Verstand auf Flucht schaltet, nur noch weg will und sein „Nein“

hinaushämmert. Danach quälen ihn Bilder und Geräusche, die wiederkommen, gnadenlos. Nach Jahren beginnt der Puls immer noch zu rasen, wenn die Erinnerung aufsteigt. An das Läuten des Telefons, die Stimme des Arztes, an den Blick des Polizisten.

Es sind die Sekunden, bevor das Ohnmachtsgefühl einsetzt. Man schreit und hört sich nicht. Man atmet und bekommt keine Luft. Man fühlt sich nicht mehr.

Nach dem Schock, der Tage und Wochen dauern kann, beginnt im „normalen“ Trauerprozess die Phase, in der Emotionen aufbrechen, wie Wut, Schuldgefühle, Angst und Zorn. Wer auch das hinter sich gelassen hat, kann sich langsam von dem geliebten Menschen trennen.

Kast nennt diesen Prozess das Suchen nach einem Weg, auf dem sich ohne den Verstorbenen weiterleben lässt. Erst später, nach frühestens einem Jahr, sollte es gelingen, mit dem Verlust positiv um-

zugehen, ihn als eine Art innere Figur in sein Leben zu integrieren und dennoch neue Beziehungen einzugehen.

Viele Hinterbliebene schaffen diese Schritte in ihrem eigenen Tempo. Unterstützung erfahren sie von Selbsthilfegruppen oder einer stabilen, liebevollen Umgebung in der Familie und im Freundeskreis.

**Doch wer den Verlust nicht verarbeitet,** wer nach vielen Monaten noch immer alle Gedanken und Handlungen um den Verstorbenen kreisen lässt, gleitet in eine Depression. Kast nennt das „die komplizierte Trauer“.

Unter ihr leiden häufig Menschen, die in der Beziehung zu dem Verstorbenen zu wenig Eigenleben entwickelt haben. Sie wussten nicht, was sie selbst wollen. Dachten vielmehr immer daran, was der andere von ihnen erwartet. Dadurch entstand eine Abhängigkeit, die ihnen nicht bewusst war.

Wen der Tod in dieser Verfassung allein zurücklässt, der findet keinen Halt mehr. Denn sein bisheriges Dasein war meist zu sehr an ein Phänomen gekoppelt, das Kast das „Beziehungsselbst“ nennt. Also eine Art Schnittmenge zwischen zwei Menschen, die in einer engen Beziehung stehen.

Das Beziehungsselbst besteht nicht nur aus gemeinsamen Erinnerungen und Erlebnissen, die es ohne den anderen nicht gegeben hätte. Oder aus dem gemeinsamen Freundeskreis. Es besteht aus den Gesprächen, dem Streit, dem Lachen, das man nur gemeinsam hatte. Aus dem Anblick des anderen, seinen Augen, die zurückblicken. Vor allem aus dem Austausch von Liebe und Zärtlichkeit.

Dieser Verlust, sagt die Schweizer Professorin, sei so immens, dass er in eine Identitätskrise führen kann. Hinein in den Sinnverlust und in die tiefe Dunkelheit.

Die komplizierte Trauer befällt aber auch Menschen, die bis dahin wenig Positives erlebt und kaum Erfolg gehabt haben. Etwa ungewollte Kinder, die nie ein Grundvertrauen aufbauen konnten. Oder Menschen, deren Leben geprägt ist von negativen Erfahrungen oder Schicksalsschlägen. All das kumuliert im Augenblick des Schocks, diesen einen wunderbaren Partner oder das geliebte Kind zu verlieren. Die Einsamkeit wird grenzenlos. Es gibt viele Konstellationen, die ins seelische Dunkel führen können.



Ähnlich wie im Privatleben kann es Menschen in ihrem beruflichen Umfeld treffen. Dass der Tod eines vertrauten Kollegen manchmal tiefes und anhaltendes Leid auslöst, wurde lange nicht genügend beachtet.

Gregor Metzger, Münchner Psychologe und Unternehmensberater, kennt Dutzende dieser Fälle. Zu seinen Patienten zählte auch eine Marketingleiterin, die gerade mit ihrer Vorgesetzten am Telefon den Tagesplan durchsprach, als in das Auto ihrer Chefin ein Lastwagen krachte. Sie war sofort tot. Zurückblieb eine Kollegin, die diese Sekunden nie verarbeiten konnte. Zudem hatte sie sich mit ihrer Vorgesetzten blendend verstanden und einen sehr persönlichen Verlust durch deren Tod erlitten.

Kurz darauf wurde sie gebeten, den leitenden Posten zu übernehmen. Die Marketingexpertin war in der Firma beliebt, zunächst lief die Arbeit reibungslos. Doch nach etwa drei Monaten begannen sich Kunden zu beschweren. Die Mitarbeiterin versäumte Termine, konnte sich an Absprachen nicht mehr erinnern und fehlte bei wichtigen Besprechungen. Ihr Umgangston in der Abteilung war plötzlich verletzend.

Die psychische Belastung durch den Todesfall war zu groß. Die Frau holte sich professionelle Hilfe, am Ende pro-

fitierte auch das Unternehmen von der Überwindung ihrer Probleme.

Wenn Trauer zur Krankheit wird, im beruflichen wie im privaten Leben, schlägt sich das auch als ökonomischer Faktor nieder. Wer unter Verlust leidet und mit den Gedanken ständig bei diesem Schmerz ist, bringt kaum noch Leistung. In den USA wurde schon 2002 durch das Grief Recovery Institute eine Studie mit mehr als 25 000 Trauernden erstellt. Demnach kosten Angestellte, die einen Todesfall verarbeiten müssen, die amerikanische Wirtschaft jedes Jahr rund 45 Milliarden Dollar.

Seit kurzem ist deshalb die Trauerbegleitung in Firmen eine professionelle Serviceleistung, auch hierzulande. Franziska Offermann aus München hatte sich nach dem Tod ihres kleinen Sohnes entschlossen, ihren Beruf in der Pharma-Industrie aufzugeben. Diese Arbeit erschien ihr plötzlich nicht mehr wichtig. Heute hilft sie mit ihrem Therapieangebot „Lucera“ Unternehmen bei der Begleitung trauernder Mitarbeiter.

Offermann versucht dabei vor allem, ein Verhaltensmuster aufzubrechen, das sie „Fassadendenken“ nennt: Trauernde verstecken oft ihre Gefühle und wollen ihre Schwäche und ihren Schmerz im Arbeitsumfeld nicht zeigen, die Fassade soll stimmen.



Helga Bertele auf ihrem Hof in Sulzberg im Allgäu

Die Berater von Lucera versuchen, Führungskräfte präventiv zu schulen. Wenn ein Mitarbeiter anruft, er benötige Sonderurlaub, weil sein Kind oder die Ehefrau plötzlich verstorben sei, soll der Chef bereits in diesem schwierigen Moment die richtigen Worte finden. Danach bemüht sich das Team von Lucera um den Trauernden und bietet ihm im Auftrag der Firma individuelle Krisenbegleitung an. Flankiert wird diese Hilfe durch Gespräche im Unternehmen. „Die Kollegen“, sagt Offermann, „fühlen sich meist unsicher. Soll man den Trauernden ansprechen oder allein lassen? Manche nehmen ihre Kinderbilder vom Schreibtisch, wenn eine Kollegin soeben ihr Baby verloren hat, und die gerade schwangere Mitarbeiterin versucht, der Frau aus dem Weg zu gehen. Das ist verständlich, aber wenig hilfreich.“ Das Coaching-Paket umfasst in der Regel etwa 30 Stunden. Abschließend gilt es auch, den Wiedereinstieg in den Arbeitsalltag für den schwer getroffenen Kollegen zu regeln und geeignete Arbeitszeitmodelle für ihn zu entwickeln.

Die Psychotherapeutin Verena Kast sieht in der Erkrankung sogar eine Chance. „Die Depression kann durchaus sinnvoll sein, denn sie führt ja dazu, sich wieder mehr mit sich selbst zu beschäftigen. Man muss mit sich wieder Kontakt auf-

nehmen“, sagt Kast. Das eigene Selbst wieder hervorzurufen ist ein wesentlicher Schritt, will sich der Patient von dem Verstorbenen lösen und den Tod akzeptieren.

Gelingen kann diese Rück-Abwicklung von der verlorenen Ich-Du-Beziehung zum Alleinsein, wenn man erkennt, dass die Beziehung zu dem Toten weiterbesteht. Aber in einer anderen Form.

Sie drückt sich vor allem durch Rituale und Gedanken aus. Besuche von Plätzen, an denen man glücklich war. Besuche am Grab. Stumme Zwiesprache. Beim Abschreiten der früher gemeinsamen Wege und beim nochmaligen Durchleben von Schlüsselsituationen kann es gelingen, zu einem guten Abschluss zu kommen. Und einen Neubeginn zu schaffen. Möglicherweise dauert es Jahre, ans Ziel zu kommen.

**Helga Bertele musste** viele Wege einschlagen, um ihrem Schmerz-Gefängnis zu entkommen. Die vitale 45-Jährige, aufgewachsen auf einem großen Bauernhof im Allgäu, sah ihren Sohn Manuel am Morgen des zweiten Weihnachtsfeiertags 2004 zum letzten Mal. Sie war schwanger, die Familie lebte damals am Strand in Sri Lanka, der Heimat von Manuels Vater.

Es war der Tag, an dem sich das Meer Hunderttausende Opfer holte. Manuel,

eineinhalb Jahre alt, schlief noch, als der Tsunami den Strand erreichte. Sein Vater riss ihn aus dem Bett, drückte ihn an sich und versuchte zu schwimmen. Doch das Wasser schleuderte beide mit Wucht an eine Palme, der Junge wurde fortgespült, die Eltern überlebten.

Stunden später fand der Vater den kleinen Leichnam seines Sohnes ganz nahe an dem von der Riesenwelle zertrümmerten Haus.

Bis dahin hatte Helga Bertele geglaubt, sie sei ein robuster Mensch. „Wer als Kind barfuß über Stoppelfelder läuft, hält was aus“, dachte sie. Doch der Schock saß zu tief. Der Schock über den Tod ihres Babys und der Schock über die selbst erlebte Katastrophe. Zu Hause in Deutschland bekam sie Hilfe, sie besuchte eine psychosomatische Klinik.

Als ein halbes Jahr nach Manuels Tod ihre Tochter Nathalie geboren wurde, fasste sie wieder Mut. Nathalie sah ihrem verstorbenen Bruder verblüffend ähnlich. Aber bei aller Freude über dieses lebhaftes, gesunde Kind brachen die Wunden ständig wieder auf. Um den Schmerz zu bekämpfen, sprach Bertele mit Freunden und Kollegen unentwegt über ihre Trauer. „Die Leute konnten das nicht mehr ertragen“, sagt Bertele.

Sie setzte sich jede Nacht an den Schreibtisch, aus ihrem Schicksal wurde ein Manuskript. Das half. „Ich habe mich meinem Buch erzählt.“

Doch erst fünf Jahre nach Manuels Tod schaffte die Allgäuerin einen endgültigen Neuanfang. Ihr Vater starb, hinterließ ihr das riesige alte Bauernhaus samt Scheunen und Stallungen, dazu Felder, so weit das Auge reicht.

Aber keinen Cent. Bertele entwickelte eine ungeheure Energie, um die Gebäude zu erhalten und damit die Wurzeln ihrer Familie. Die Planung wurde zur Therapie. Sie nennt diese neue Kraft ihre „Trauer-Power“. Trauer und Tod sollten nun einen Sinn bekommen. Deshalb will die heute alleinerziehende Mutter aus dem Hof eine Herberge schaffen für verwaiste Eltern. Die „Arche Allgäu“ wird Stall und Scheunen in Seminarräume und Gästezimmer verwandeln.

Hinterbliebene können dort ausruhen, Ferien machen und mit anderen Betroffenen reden. Der alte Hof soll sich wieder mit Familien und mit neuer Hoffnung füllen.