

Eine extreme Belastung

Psychologin Johanna Tiedtke über Trauer und Neubeginn

Über Verlust, über Trauer und neue Lebensmuster sprach sechs+sechzig mit der Psychologin Johanna Tiedtke vom Institut für Psychogerontologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.

sechs+sechzig: Nach dem Verlust eines geliebten Menschen haben viele das Gefühl, ins Bodenlose zu fallen.

Tiedtke: Der Tod ist ein extremes Belastungserlebnis für den, der bleibt. Zuallererst natürlich, wenn der Tod plötzlich eintritt. Doch selbst, wenn eine längere Krankheit vorausgegangen ist und viel Kraft für die Pflege verbraucht wurde. Selbst wenn die eigene Lebenszufriedenheit dadurch in Mitleidenschaft gezogen wurde und selbst wenn man sich mit dem bevorstehenden Verlust schon auseinandersetzen konnte – der tatsächliche Tod bringt Hinterbliebene an den absoluten Tiefpunkt.

Spätestens dann setzt die Trauer ein. Trauer ist weder depressiv noch krankhaft. Trauer ist legitim, normal. Spricht man deshalb von lebensförderlicher Trauer?

Trauer ist kein pathologisches Phänomen, und in den ersten sechs Monaten nach einem Todesfall kann Depressivität nicht gemessen werden. Einen Verlust kann nur der bewältigen, der sich aktiv damit auseinandersetzt. Alle Gedanken kreisen zunächst um den Toten, man betrauert, was für immer verloren ist – und das natürlich umso heftiger, je näher der Todeszeitpunkt noch ist. Nach Ablauf einer gewissen, individuell ganz unterschiedlich bemessenen Zeit aber wird auf die sogenannte verlustorientierte Bewältigung eine wiederherstellungsorientierte Bewältigung folgen. In dieser Phase erinnert man sich gemeinsamer schöner Momente und fängt wieder funktional an zu leben. Wer sich in ein Schneckenhaus zurückgezogen hat, der verlässt es, um sich neue Aufgaben zu suchen und nach vorne zu schauen. Wann es soweit ist, zu welchem Zeitpunkt, wird wesentlich mitbestimmt von dem Abhängigkeitsverhältnis, in dem man zu dem verlorenen Menschen stand. Für viele Menschen ist es wichtig, sich von dem Verstorbenen zu verabschieden. Dies kann dabei helfen, neuen Lebensmut zu finden.

Schon das Weiterführen des Alltags soll eine große Hilfe sein. Ist das wirklich so?

Eins zu eins ist das Weiterführen des Alltags nicht möglich, wenn der Ehepartner gestorben ist oder die Ehefrau ebenso wie der langjährige Lebensgefährte oder die Lebensgefährtin. Plötzlich wird man mit ungewohnten Aufgaben konfrontiert – Aufgaben, die der andere übernommen hatte. Frauen müssen sich nun vielleicht mit finanziellen Angelegenheiten beschäftigen, was neu für sie ist. Für Männer sind Haushaltsdinge oft ungewohnt. Das kann zu Überforderung führen, es kann aber auch einen neuen An Schub geben. Wegen der höheren Lebenserwartung und weil Frauen zudem meist jünger sind als ihre Ehemänner, sind sie häufiger von Verwitwung betroffen. Dem Tod des Partners ist oft eine lange, aufopferungsvolle, kräftezehrende Pflege vorausgegangen – eine Pflege bis an die Belastungsgrenze. Manche Frauen blühen nach der Trauerzeit deshalb regelrecht auf.

Und wenn das nicht der Fall ist?

Wenn man auch nach längerer Zeit noch ganz in der Trauer gefangen ist und von lähmender Antriebslosigkeit beherrscht wird, ist es hilfreich, sich soziale Unterstützung im Umfeld zu suchen. Bei der Familie, bei den Freunden, bei den Nachbarn vielleicht. Bei älteren verwitweten Frauen sind verschiedene Strategien zu beobachten: Sie beleben alte Beziehungen wieder und intensivieren bestehende Verbindungen. Sie treffen Gleichgesinnte, die sich in ähnlicher Lage befinden – oder sie gehen neue Beziehungen ein. Wem die soziale Unterstützung gänzlich fehlt, dem bleiben immer noch die Selbsthilfegruppen für Trauerarbeit. Selbst wenn diese Trauergruppen nur eine Zeit lang besucht werden, fällt es danach doch leichter, sich schrittweise etwas Neuem zu öffnen.

Interview: Ute Fürbötter