

ÜBERLEBEN – In Katastrophensituationen und bei Trauer

(nach Laurence Gonzales)

Bei Trauer geht es manchmal ums Überleben. In der ersten Phase nach einem schweren Verlust muss in einer Art Schockphase der Alltag irgendwie bewältigt werden. Und immer wieder auch nach Monaten und Jahren tauchen die Gefühle und Gedanken auf: Wie schaffe ich das...?!

Laurence Gonzales hat das Verhalten von Menschen in Extremsituationen erforscht und sich gefragt: Wie schaffen es die einen zu überleben und die anderen nicht? Die **Strategien für ein Überleben in Katastrophenphasen** können auch auf ein „Überleben“ in Trauerphasen angewandt werden.

Menschen sind nie einer Situation hilflos ausgeliefert, sie haben stets eine Möglichkeit, sich für ihre Haltung bezüglich der Situation zu entscheiden. **Auch in der Trauerphase soll man sich dem Leben zuwenden: Das Leben geht weiter, irgendwie.**

Wichtig ist es, sich nicht von den Gefühlen beherrschen zu lassen, sondern Ruhe zu bewahren, um durch Nachdenken zu guten Entscheidungsfindungen zu gelangen. **Die Trauer drückt nieder, die Fragen „Was ist zu tun?“, „Was hilft mir weiter?“, u.s.w. führen weiter.**

Es nützt nichts, sich an einen anderen Ort oder in eine andere Zeit zu wünschen. „Hier bin ich.“ ist die passende Grundhaltung und ermöglicht eine Lösungsfindung im Hier und Jetzt.

Der verstorbene Mensch kann nicht mehr zurückgeholt werden und es hilft nicht, sich ein Wie-es-einmal-war zurückzuwünschen. Später einmal wird es gelingen, den Verstorbenen ins neue Leben zu integrieren.

Bestehende Bindungen sind wichtig. Man weiß, warum und wofür man das scheinbar Unerträgliche und die Perspektivlosigkeit aushalten möchte.

Liebe Menschen werden nun besonders wichtig, es reicht oft, dass man ihre Nähe spürt und man sich nicht völlig allein fühlt.

Auch wenn man meint, am Ende der eigenen Kräfte zu sein, kann man noch etwas für andere tun. Altruismus, das Dasein für andere, gibt Lebenssinn und -kraft.

Anderen in der eigenen Trauer zu helfen, hilft einem selbst, andere ein Stück glücklicher zu machen, lässt einen selbst ein wenig Glück ahnen.

Einfache Muster und Rituale helfen, den scheinbaren Stillstand der Zeit zu überwinden und in kleinen Schritten vorwärtszugehen.

Den Alltag und den Job halbwegs zu erledigen, Verpflichtungen, sind sie auch noch zu klein, nachzukommen, kurze Spaziergänge u.s.w. schenken ein Gefühl von Lebendigkeit.

Es ist wichtig, nicht auf Wunder zu hoffen oder Rettung von außen zu erwarten. Dies lenkt davon ab, selbst aktiv zu bleiben.

Trauern bedeutet, sich dem Auf und Ab der Stimmungen zu stellen und darauf zu vertrauen, dass es einmal gelingen wird, mit dem Verlust zu leben.

Auch wenn es paradox erscheint, ist die Konzentration auf das Schöne in der Welt entscheidend. Die Hinwendung zu den schönen Kleinigkeiten des Alltags erleichtert eine Loslösung von Fixierungen auf die massiven eigenen Probleme.

„Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich.“ meint ein afrikanisches Sprichwort und lädt ein, immer wieder eine bewusste Pause beim Trauern zu machen.

Überlebende berichten, dass sie, auch wenn sie durch das Erlittene geprägt sind, zu einer neuen und besonderen Lebendigkeit gefunden haben.

Einmal, so berichten jene, die durch die Phasen der Trauer durchgegangen sind, ist das Leben wieder „gut“ geworden, nicht mehr wie früher, aber man hat gelernt, auf neue Art zu leben.

Quelle: Interview mit Laurence Gonzales in der Süddeutschen Zeitung, 3.9.22.

Bernhard Pletz