

Eine Gestalttherapeutin, die trauert

Man kann sagen, ich war vorbereitet, als mein Mann eineinhalb Jahre nach seiner Krebsdiagnose zuhause im Beisein seiner Familie starb.

Ich war es nicht.

Man kann sagen, ich war gut eingebettet mit den Freunden und Teilen der Familie, die uns insbesondere in den letzten Wochen tatkräftig unterstützt hatten, vom Kochen, über das Da-sein, damit ich gehen kann, bis hin zu anderer wichtiger Hilfe.

Alles danach war anders als vorher.

Als klar war, dass es zu Ende ging, verstummte plötzlich eine enge Freundin: Ich wollte nicht stören sagte sie...

Man kann sagen, ich hatte auch meine Klienten und Supervisionsgruppen gut vorbereitet, als ich rechtzeitig mitteilte, dass mein Mann lebensbedrohlich erkrankt sei und ich sie bitte, mich weiterhin arbeiten zu lassen und mir etwas zuzumuten. Ich wusste, wenn ich diese Information nicht rechtzeitig loswerde, findet das, was passieren wird, irgendwann keinen Ausdruck mehr. Und dann ohne bereiteten Boden eine Todesnachricht loszuwerden, oder schlimmer noch, sie nicht loszuwerden, wollte ich ihnen und mir nicht zumuten. Das hätte auch eine Weiterarbeit schwierig gemacht.

Mit meinen Klient*innen gab es spannende Prozesse: indem sie sich fragten, wie sie mit der Situation umgehen könnten, ob sie sich weiter ihren Raum nehmen dürfen, ob sie Anteil nehmen und mich fragen dürfen, wie die Lage ist.“

Der *Dritte-Welt-Effekt*: “was sind schon meine Probleme, wenn es um Leben und Tod geht...“, trat, wenn, überhaupt nur selten und kurz auf und hinderte uns nicht an weiteren therapeutischen Prozessen, sondern wurde ein produktiver Teil unserer gemeinsamen Arbeit.

Zusätzlich traf ich Vereinbarungen für kurzfristige Absagen bei häuslichen Notfällen (die gab es zum Glück nur selten).

Und dann, als es dann soweit war, war alles anders. Ich hatte nie wirklich an das *Danach* denken können und wollen. Mein Mann, unsere erwachsene Tochter und ich hatten unsere Zeit sehr im Hier und Jetzt, sehr nahe, kontaktvoll, mit gutem Essen, sogar noch mit kleinen Reisen und unserem jährlichen Gartenfest gestaltet. Ich wurde sehr bewusst in der Zeit der Krankheit nicht schneller (z. B. um alles das, was zu tun war, zu schaffen), sondern langsam, - damit wir immer noch zusammen gehen konnten. Ich fühlte mich und uns gut aufgehoben in meinem sozialen Kontext.

Das *Danach* fing an, als die Trauerfeierlichkeiten vorbei waren und es dauerte eine Weile, bis klar wurde, was das *Danach* bedeutet.

Ein paar Ausschnitte:

Ausschnitt 1: **Unter KollegInnen**

- 1 Ich hatte einige Zeit vor dem Tod meines Mannes eine Psychoonkologie-Weiterbildung begonnen.

Das erste Seminar nach seinem Tod: In der Anfangsrunde sage ich, dass meine Mutter und mein Mann gestorben sind. – Betroffene Gesichter, kein Wort. Die Runde geht weiter. In der anschließenden Kleingruppenarbeit geht es um die Rolle und den Umgang mit Angehörigen. Alle sprechen darüber, aber nicht mit mir, der Angehörigen. Mir fiel es zunehmend schwer, dabei zu sitzen, immer noch mit der Nichtreaktion aller Beteiligten kämpfend und gegen das innere Schuldgefühl argumentierend, ich hätte etwas Unangemessenes gesagt und diese Reaktion selbst provoziert.

Irgendwann ergriff ich das Wort, dann fanden auch die anderen einen Ausdruck, eine Sprache für das, was war; darüber, wie es für mich ist und was die sehr erfahrenen und von mir sehr geschätzten Kolleg*innen gehindert hat, mit mir zu sprechen. Meine Rückmeldung in der großen Runde stieß bei den Ausbilderinnen (den *Krebsgurus*) auf großes Erstaunen, sie waren sich sicher: „wir waren doch da...“ In der Pause sprachen mich Kolleginnen an: „ich habe mich nicht getraut, etwas zu sagen.“

Ausschnitt 2: **Kontaktgestaltung**

Menschen rufen mich an und fragen, wie geht es Dir? Meine Antworten sind schwierig und passen (das merke ich an den Reaktionen meiner Gesprächspartner) nicht ganz zu den vermuteten Trauerphasen. Am Anfang gab es bei mir die große Verwunderung, dass ich es überlebe, dass mein Leben wirklich weitergeht, dass ich lebe, fühle, schmecke und mich freue. Da ging es mir fast zu gut. Später dann kamen die vielen Facetten von Trauer, Überforderung und Angst, die sich ausdrücken in den Banalitäten des Lebens und so schwer zu versprachlichen sind, und natürlich, zugewandte Menschen wollen beruhigt werden, dass sie sich keine Sorgen machen müssen. Ich musste viel dafür tun, dass auch andere Themen Platz haben. Mir hat man immer viel und gerne erzählt, jetzt kommt auf meine Frage, „wie geht es Dir“ die knappe Antwort „gut“ (was sind schon die eigenen Malessen gegen den Tod...). Ein Gespräch kommt viel schwerer zustande als früher.

Eine Freundin, die sich nach längerer Zeit wieder verliebt und eine Beziehung eingeht, erzählt nichts davon, sondern strengt sich an, ruft sehr häufig sehr besorgt an und lässt mich an den positiven Entwicklungen ihres Lebens nicht teilhaben - als könnte ich mich nicht mehr daran freuen.

Eine andere sehr enge Freundin nimmt das ganze Geschehen so mit, dass sie sich vollständig zurückzieht.

Ausschnitt 3: **Ratschläge**

Ich war immer viel unterwegs **und** immer viel und gerne zuhause mit Andreas, meinem Mann. Nun werde ich mit persönlichen Bewältigungsstrategien anderer bedrängt. Alleine zuhause zu sein, steht nicht hoch im Kurs. Dabei habe ich gerade zuhause das Gefühl von Hintergrund und Ganzheitlichkeit, wenn auch vermischt mit der immer wieder auftauchenden Erkenntnis: Dein Mann kommt

jetzt nicht mehr die Treppe herunter, um Dir etwas zu kochen.

Nachkontakt vor instabilem Hintergrund

Und es gibt noch etwas, das fehlt und den neuen Alltag so schwer macht. Ich merke jeden Tag, was für ein stabiles System das war, in dem ich mich bewegt habe, das mich getragen hat. All das, was zu meinem Selbstverständnis, meinem Leben, meinem Hintergrund gehört.

Der Mensch mit dem ich neben Alltag, dem gemeinsamen Kind auch so selbstverständlich und neben allen Konflikten auch so unverbrüchlich gemeinsam einen Platz in der Welt hatte.

Ich habe mir nie wirklich klar gemacht, wieviel Stabilität und Sicherheit, das für meine Leben bedeutet hat.

Ohne diesen Kontext ist es plötzlich so viel schwerer, ich zu sein. Im Hier und Jetzt geht alles ganz gut, meine Impulse, mein Interesse sind da. Nur hinterher stehe ich etwas erschrocken da und frage mich: was und wie war das jetzt?

Noch immer steht mir meine Sicht der Dinge zur Verfügung, wenn ich z.B. in Supervisionen in der Akutpsychiatrie meine Impulse zur Verfügung stelle, die sich nicht an den Systemen von Diagnostik und Konfluenzforderungen ausrichten. Und danach muss ich mich erstmal mühsam sortieren und frage mich, was hast Du da eigentlich gemacht.

Der Nachkontakt ist schwierig geworden.

Und da wir Gestalttherapeut*innen wissen, was Nachkontakt bedeutet, war das Lernen schwierig in den Momenten danach.

Vermutlich habe ich wenig gelernt in dieser Zeit, da der Nachkontakt, die Auswertung und Assimilation nicht gut funktionierten.

Die Art der Figurbildung war in dieser Trauerzeit nicht viel anders als vorher, mein Interesse und meine Haltung standen mir weiterhin zur Verfügung und prägten die Prozesse.

Aber hinterher musste ich mich jedes Mal wieder orientieren. Fragen stelle ich mir auch sonst immer mal, aber das war anders, tiefgreifender.

Vor allem aber war mein Hintergrund nun anders, quasi *under construction*, teilweise noch nicht mal das, sondern erstmal baufällig. Plötzlich fehlt mir mein Hintergrund und die Figur(en) fliegen etwas verloren hin und her.

Es fühlte sich an wie Seiltanzen ohne Netz oder in unwegsamem Gelände mit unsachgemäßer Ausrüstung unterwegs sein. Ich war froh, einfach durchzukommen.

Dazu kamen die trauerbedingten Phänomene: Schlafprobleme, Vergesslichkeit, Konzentrationsschwächen. Es gab manchmal (zum Glück selten und gut verteilt) Terminchaos, und das innere Anknüpfen im Vorfeld der Arbeit war schwierig.

Ich war gezwungen, meine Abläufe und meine Dokumentation anders zu organisieren, was mir so schnell nicht gelang. Ich versuchte es mit Mut zur Lücke - nicht gerne, aber unvermeidlich.

Das macht Angst, - an vielen großen und kleinen Stellen.

„Nimm es zu Dir“ war ein Standardsatz meines Lehrtherapeuten in der Ausbildung und so nahm ich es zu mir:

Ich akzeptierte mich als eine manchmal vergessliche, viel langsamere, empfindlichere und vor allem verunsicherte Frau und Gestalttherapeutin.

Machte es das besser? Erst mal nicht wirklich. Aber es half mir, in Kontakt zu bleiben mit mir und meiner Umwelt.

Und es gab immer wieder die Frage, kannst Du das - diese Arbeit - weitermachen? Für mich bezog sich diese Frage vor allem auf die Arbeit mit Gruppen, die ich wirklich liebe.

-

Ohne Hintergrund bewegt es sich anders in Gruppen.

Die Angst der anderen:

Noch jetzt begegnet mir die leider oft unausgesprochene Angst meines Umfeldes angesichts des Todes eines 54jährigen Mannes in vielfältigen Formen.

Manchmal erkenne ich sie, manchmal bin ich überrascht und befremdet und manchmal gelingt es, darüber in Kontakt zu kommen.

Gibt es einen vernünftigen Abschluss für diese Beschreibung?

Ich glaube nicht. Es sind Eindrücke, Momentaufnahmen, Prozesse. Es ist nichts geschlossen. Es ist nichts fertig.

Und: ich war nicht darauf vorbereitet.

Also bleibt mir nicht viel anderes als damals, als die Diagnose kam: in Kontakt kommen damit und mich auf die Prozesse einzulassen. Manchmal ist das schwer. Sprechen, einen Ausdruck finden hilft.

Veronica Klingemann

Erschienen in der [Zeitschrift Gestalttherapie, Forum für Gestaltperspektiven 2/2018](#)