



Sterben und Trauer in der Familie

Mit einem leidenschaftlichen Plädoyer für eine systemische Beratung stellte der Psychotherapeut Georg Humbert beim Sögeler Hospizverein den systemischen Ansatz seiner Trauerbegleitung vorzustellen. Seine theoretischen Betrachtungen ergänzte er dabei durch praxiserprobte methodische Zugänge und illustrierte ausgewählte Aspekte und Vorgehensweisen anhand eines anonymen Fallbeispiels.

Der Verlust eines nahen Menschen könne die innere Gefühlswelt so weit aus dem Gleichgewicht bringen, dass die bisherigen Strategien zur Lebensbewältigung völlig versagen. Die Spannbreite reiche von Fassungslosigkeit und Entsetzen über Ohnmacht und Einsamkeit, bodenloser Trauer oder Wut bis hin zu völliger Gefühlstaubheit. Ein Wechselbad heftigster emotionaler Ausbrüche, hektischer Aktionismus oder stillschweigender Rückzug mit massiven Depressionen seien in dem Zusammenhang die häufigsten Reaktionsmuster.

In der systemischen Trauerbegleitung arbeitet Georg Humbert daher sehr behutsam insbesondere durch einfühlsame Gespräche, gibt viel Raum für die ehrliche Auseinandersetzung mit dem Verstorbenen, der Beschäftigung mit dem Sinn des Lebens sowie für individuelle Fragen zum Thema "Leben und Tod". Dabei gibt er vor allem die Gelegenheit, auch nachträglich noch Unausgesprochenes und Belastendes zu klären und sich verdrängter oder bekämpfter Gefühle bewusst zu werden. Das Ziel der systemischen Trauerarbeit ist die Wiedererlangung der individuellen emotionalen Balance durch einen erfolgreich gelungenen Abschied, der zudem die nötige Kraft und Zuversicht für die Bewältigung des weiteren Lebens freisetzt. "Dabei sollten wir uns der außergewöhnlichen Verletzbarkeit von Trauernden immer sehr bewusst sein und persönliche Grenzen in einem ganz besonders hohen Maße achten", fordert Georg Humbert von allen Trauerbegleitern, auch aus eigener Erfahrung.

"In der Begleitung Sterbender und Trauernder haben wir häufig nur den individuellen Trauerprozess im Blick", meinte auch der Vorsitzende Michael Strodt. "Erweitern wir diesen Blick, indem wir die Angehörigen, die Trauerfamilie und das Umfeld mit hineinnehmen und mit dieser Perspektive die zwischenmenschlichen Beziehungen betrachten, beginnen wir systemisch zu denken und zu schauen." Ziel sei es, die Vielschichtigkeit und Komplexität von Familienstrukturen und Abschieds- und Trauersystemen zu veranschaulichen, die Vielfalt von Informationen über eine Familie und deren System zu erfassen und mögliche Problempunkte erkennen zu können, so Humbert. Weil Trauer mit den intensiven Gefühlen, wie Zorn, Wut, Hilflosigkeit, Orientierungslosigkeit oder Schuldgefühle sehr häufig verdrängt und nicht verarbeitet wird, spiegelt die systemische Trauerarbeit dem Betroffenen stellvertretend diese Gefühlslage, um dadurch z.B. auch nachträglich noch von einem geliebten Menschen Abschied nehmen zu können. Mit Musik und einer Erinnerung an die gerade verstorbenen Folklegende Pete Seeger bedankte sich Michael Strodt für diesen wichtigen Hospizabend, der bei allen Beteiligten einiges in Bewegung gebracht habe.