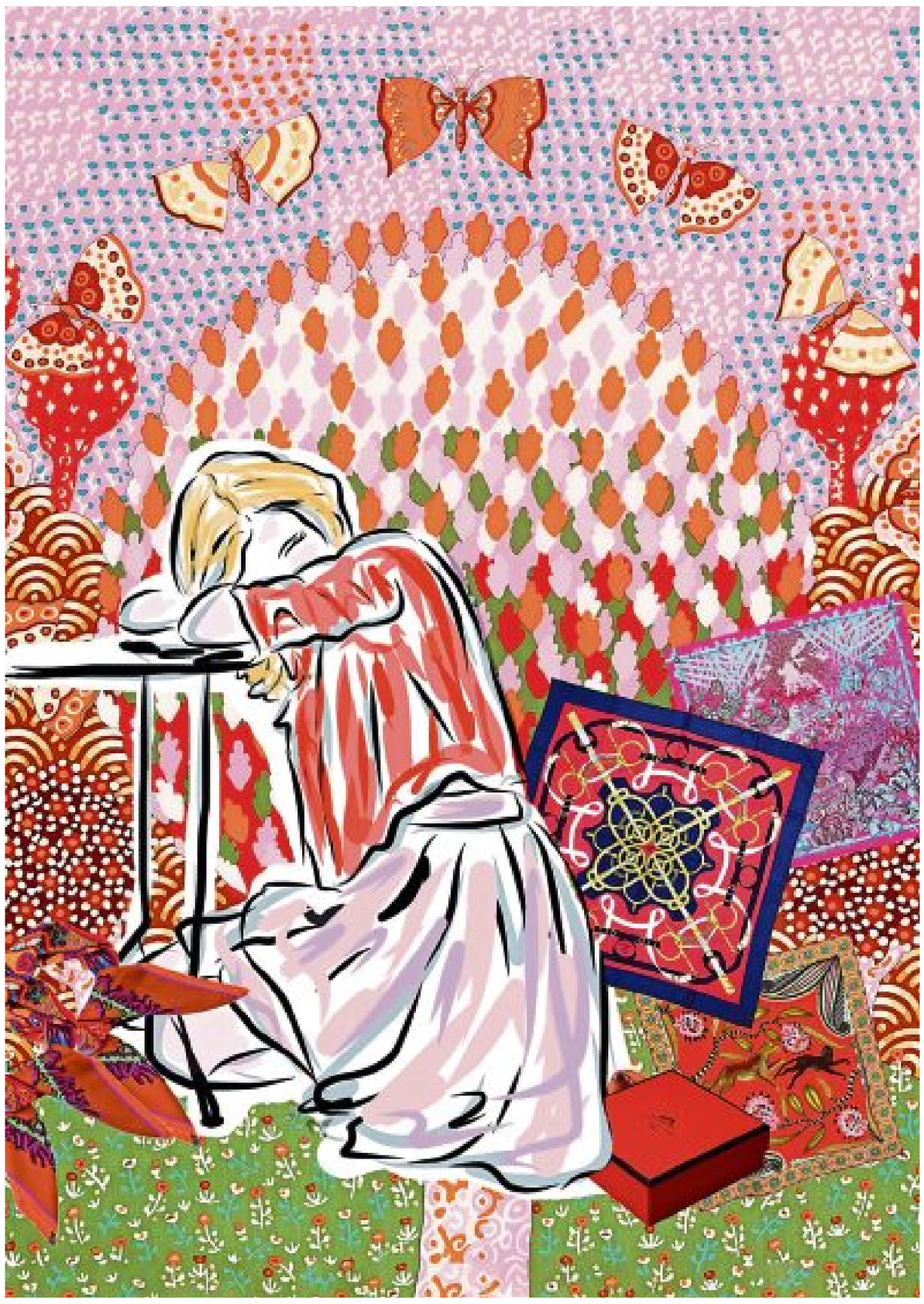
Plötzlich einsam und verlassen

PSYCHE Der Tod eines geliebten Menschen sorgt für tiefe Trauer. Damit umgehen zu lernen, sei ein Marathon für die Seele, erklärt Maya Stomp, die mit 41 Jahren ihren Mann verlor. Wie ein Weiterleben möglich ist.

Für Maya Stomp ist aus heiterem Himmel eine Welt zusammengebrochen, als ihr Ehemann vor zehn Jahren durch einen medizinischen Notfall starb. Dieses Ereignis war so einschneidend, dass sie später entschied, beruflich neue Wege zu gehen: Sie hat eine eigene Praxis als Trauer-Coach gegründet und ein Buch geschrieben, in dem sie die Zeit nach dem Tod ihres Mannes Revue passieren lässt. Über ihre Art der Trauerbewältigung, die Tücken des Alltags und den richtigen Umgang mit Trauernden hat Jessica Quick mit der Autorin gesprochen.



Als ob die Welt über einem zusammenbricht ... Trauer kann sich über Jahre lang hinziehen. FOTOS: M. STOMP, K. STEENWINKEL

Frau Stomp, wenn aus dem Wir ein Ich wird, bedeutet das: keine gemeinsamen Fernsehabende mehr, kein simpler Austausch über das am Tag Erlebte, seinen Lieblingskäse von der Einkaufsliste streichen... Wie ist das zu schaffen?

Maya Stomp: Es gibt tausende Momente, die einen daran erinnern, dass die geliebte Person nicht mehr lebt. Aber all diese schmerzhaften Erinnerungen helfen auch, die Realität zu begreifen. Schritt für Schritt, Stunde für Stunde, Moment für Moment. Es hilft, all diese Emotionen zu durchleben und sie nicht zu vermeiden. Den einen Tag geht das gut, den anderen nicht. Mir hat geholfen, nicht an die Zukunft zu denken, sondern den Augenblick zu bewältigen.

Aber ja, Sie haben Recht. Auf einmal alle praktische Arbeit alleine stemmen zu müssen, ist wirklich hart. Jetzt erst realisiert man, in welcher Balance das Wir alles gemanagt hat. Als ich das erste Mal den Müll rausgebracht habe, musste ich weinen. Nicht weil ich es nicht konnte. Aber für gewöhnlich hatte mein Mann die Aufgabe übernommen. Den Müll rausbringen - das klingt so einfach, aber die Situation war sehr hart. Für die technischen Dinge habe ich mir später Hilfe geholt. Ein Freund etwa hat mich bei Fragen rund um den Computer unterstützt. Doch jede Frau hat auch eigene Ressourcen, die sie vom Moment des Alleinseins an wieder aktivieren kann.

Sie schreiben in Ihrem Buch, Freunde, Festtage, Rituale würden an Bedeutung verlieren. Können Sie das erklären? Geben nicht gerade Freunde den meisten Halt?

Freunde sind wichtig. Aber sie können die Trauerarbeit nicht für dich erledigen. Das kann dazu führen, dass man sich sehr einsam fühlt. Dazu gibt es Freunde, die mit deinem Leid nicht umgehen können. In meiner Familie wird am ersten Weihnachtstag traditionell gebruncht. Später gehen wir spazieren und machen Rätsel. Am Abend gibt es ein Fondue. Das war mein ganzes Leben lang so. Darauf kann ich vertrauen, es gehört zu mir und ist mir von großem Wert.

In diesen Zeiten von Corona ist alles kompliziert. Die Pandemie bringt viele Verluste mit sich - nicht nur durch Menschen, die sterben oder krank werden, sondern auch einen Verlust an Glauben, Freiheit und Ritualen, die uns in schweren Zeiten normalerweise Halt geben.

Das Leid der Trauer ist aber nicht nur psychisch, auch der Körper reagiert - etwa mit Haarausfall, Gedächtnisausfall, wie Sie schreiben. Ist das nur eine temporäre Erscheinung? Können da Ärzte überhaupt helfen?

Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass es nur vorübergehend ist, was beruhigend ist. Es dauerte einige Zeit, bis sich mein Gedächtnisverlust gelegt hatte, in meinem Fall etwa zwei Jahre. Aber heute ist wieder alles in Ordnung. Während der Trauer durchlebt der Körper eine schwere Zeit. Meine Ärztin wollte mir damals keine Medikamente geben - etwa um besser schlafen zu können. Heute bin ich froh darüber.

Was mir geholfen hat, ist etwas für meinen Körper zu tun: Shiatsu-Massage, Spaziergänge in der Natur und die Gespräche mit meinem Friseur. Er versicherte mir, dass ich niemals alle meine Haare verlieren und eine Glatze bekommen würde. Das war die beste Medizin aller Zeiten!

Sie haben in Ihrem Buch eine Liste erstellt, was man nicht zu Trauernden sagen sollte. Wieso ist es so schwer, jemandem gegenüberzutreten, der einen Menschen verloren hat?

Es ist schwer, mit jemandem zusammen zu sein, der einen starken Verlust erlitten hat, weil wir uns hilflos fühlen. Wir wollen der anderen Person helfen, wir wollen, dass sie sich gut fühlt, und wir wollen es „reparieren". Aber Trauer ist nicht zu reparieren. Menschen müssen sie durchleben! Das Beste, was wir tun können, ist - und ich liebe diesen Ausdruck: den Raum zu halten. Sei bei dem Trauernden, setze dich zu ihm hin, höre ihm zu. Sei ein Herz mit Ohren. Habe Geduld. Und Suppe mitbringen - das hat einen großen symbolischen Wert. Es ist wärmend und nahrhaft, sowohl für den Körper als auch für die Seele.

„Menschen müssen Trauer durchleben!"

Maya Stomp
Trauercoach

Welche Einstellung haben Sie in Sachen Todesanzeige oder Grabstein: Ist das heutzutage überhaupt noch wichtig?

Das ist eine persönliche Angelegenheit. Für mich war es wichtig. Ich wollte, dass die Welt weiß, dass mein lieber Mann nicht mehr da ist. Also habe ich eine Zeitungsannonce aufgegeben. Gleiches gilt für den Grabstein. Er ist Teil des Prozesses, den Verlust zu akzeptieren. Den Stein auszuwählen, die Wörter auszuwählen, die Buchstaben auf dem Stein zu lieben. Ich fand es (und finde es immer noch) so schwer, seinen Namen auf dem Stein zu sehen. Ich wusste nie, dass ein Friedhof ein ganz besonderer Ort für die Seele ist. Du kannst dort sein. Niemand wird dich stören. Du kannst am Grab weinen. Alles ist ruhig.

Den Verlust zuzulassen, ist der erste Schritt zur Heilung. Es gibt aber Menschen, die das nicht können. Sie verdrängen den Verlust - und kommen damit zunächst gut klar.

Ich glaube, dass die Trauer früher oder später im Leben wieder auftauchen wird. Sie ist nicht weg, nur weil man sie nicht zulässt. Dein Körper und dein Herz erinnern sich. Das kann ein Jahr, es kann aber auch zwanzig Jahre später sein. Ich bin überzeugt, wer nicht zu trauern lernt, wird viele gute Dinge im Leben verpassen. Weil er eine Last mit sich trägt, egal ob er sie akzeptiert oder nicht.

›› Maya Stomp: „Wir Witwen sind ein zähes Volk", Gütersloher Verlagshaus, 160 Seiten

Wie sich Trauernde von den Sachen Verstorbener trennen können

Der geliebte Mensch ist nicht mehr da, die Kleidung und der Lieblingssessel hingegen schon. Den Besitz von Eltern, Partnern oder Geschwistern aufzulösen, ist für viele Angehörige eine große Aufgabe - organisatorisch, aber vor allem emotional. „Das liegt daran, dass die Gegenstände eine Verbindung zur verstorbenen Person schaffen", sagt Christine Kempkes, die als Bestatterin, Trauerbegleiterin und Trauerrednerin arbeitet.

Kein Druck: Mit dem Aussortieren der Sachen kommt für viele Trauernde die schmerzhafte Erkenntnis: Dieser Mensch wird sich nie wieder in diesen Sessel sinken lassen oder in diesen Pullover schlüpfen. Er wird nicht zurückkehren. Einige Hinterbliebene wollen die Dinge lieber heute als morgen aus dem Blickfeld schaffen. Andere brauchen Monate oder Jahre, um sich behutsam an die Aufgabe heranzutasten

Fotos von den Räumen: Wenn allerdings das Elternhaus aufgelöst werden muss, weil das Geld für weitere Monatsmieten fehlt, muss es schnell gehen. „In diesem Fall ist es eine gute Idee, die Räume in ihrem Originalzustand zu fotografieren - und dabei auch Detailaufnahmen von Ecken oder Gegenständen machen, die dem Verstorbenen besonders wichtig waren", sagt Kempkes.

Erinnerungskiste: Viele Menschen haben Angst, dass sie mit dem Nachlass auch die Erinnerungen weggeben. Vielen Trauernden - gerade Kindern - tut es gut, eine Erinnerungskiste anzulegen. Vorteil: Wenn es sich nicht gut anfühlt, sie im Blickfeld zu haben, kann man sie im Schrank weit nach hinten schieben.

Traurigkeit, Angst, Wut, Dankbarkeit: Beim Aufräumen der Sachen zieht nicht selten ein emotionales Chaos auf. Ist es nicht Verrat an der Partnerin, ihr geliebtes Bücherregal aufzulösen? Warum hat der Bruder so viel Müll angehäuft? „Gefühle wollen gefühlt werden," sagt Bestatterin und Trauerbegleiterin Silke Szymura dazu. Sie rät, während des Aufräumens liebevoll mit sich selbst umzugehen und die eigenen Empfindungen nicht zu verurteilen. Besser ist es, mit sich selbst zu sprechen, wie man auch mit einer guten Freundin sprechen würde. Man müsse in dieser Situation nicht von sich selbst verlangen, stark zu sein.

Vor dem Tod über Wünsche sprechen. „Es erfordert viel Mut, so ein Gespräch zu führen - nach dem Tod kann es aber ein riesiges Geschenk sein", sagt Trauerbegleiterin Silke Szymura. DPA

STERBEFALL

Abrechnung für Leichenschau besser prüfen

Welche Kosten anfallen können.

Auch wenn das in einem Moment der Trauer oft schwer fällt: Angehörige eines Verstorbenen sollten sich die in der Leichenschau-Abrechnung genannten einzelnen Posten genau anschauen. Denn nach Angaben der Verbraucherinitiative Bestattungskultur Aeternitas gibt es öfter Probleme mit zu hohen Rechnungen.

Seit Anfang 2020 gelten den Verbraucherschützern zufolge für die Abrechnung einer Leichenschau höhere Gebührensätze. Doch gerade bei der genannten Untersuchungsdauer könne es Unregelmäßigkeiten geben.

Laut der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) können für eine eingehende Leichenschau inklusive Ausstellen des Totenscheins 165,77 Euro berechnet werden. Die Leichenschau muss dafür aber mindestens 40 Minuten lang gedauert haben. Bei einem kürzeren zeitlichen Aufwand sind laut GOÄ nur 99,46 Euro angemessen.

Extra abrechnen dürfen Ärzte außerdem ein Wegegeld und verschiedene Zuschläge, so dass sich am Ende ein Kostenrahmen zwischen 103 und 265 Euro ergebe. Neben Dauer und Umfang der Leichenschau können dabei auch die Todesumstände, Uhrzeit und Wochentag sowie Entfernung der Arztpraxis als Kostenfaktoren einfließen, erklären die Experten.

Ein oft zusätzlich berechneter „Erschwerniszuschlag" dürfe hingegen nur dann erhoben werden, wenn aus besonderen Umständen ein zeitlicher Mehraufwand von mindestens zehn Minuten entstanden ist, erklärt die Verbraucherinitiative. Sie rät daher dazu, den in der Rechnung angegebenen Zeitaufwand mit dem tatsächlichen genau abzugleichen.

Ein Verzicht auf die Leichenschau ist nicht möglich, denn erst danach darf bestattet werden. Die Kosten müssen die Angehörigen tragen. DPA

ANTEILNAHME

Angemessen reagieren

Trauert ein Kollege am Arbeitsplatz, löst das oft Unsicherheit aus. Wer nicht weiß, welche Worte tröstlich sein könnten, sollte aber nicht einfach schweigen, rät Annika Schlichting von der Beratungsstelle Charon in der Zeitschrift „Psychologie Heute" (Ausgabe November 2020).

„Mir fehlen die Worte. Mir geht so viel durch den Kopf, aber ich habe Angst, etwas Falsches zu sagen."

Denn Trauernde wollen wahrgenommen werden, erläutert sie. Daher sei es die bessere Lösung, die eigene Sprachlosigkeit zu kommunizieren statt den Mitarbeiter zu meiden. Man könne formulieren: „Mir fehlen die Worte. Mir geht so viel durch den Kopf, aber ich habe Angst, etwas Falsches zu sagen", so Schlichting.

Ein Zeichen der Anteilnahme könne sein, eine Blume auf den Schreibtisch zu stellen oder eine Karte zu schreiben. Auch eine einfache Geste wie die Einladung zum Mittagessen kann helfen.