

Trauer in Zeiten von Corona

Gerade ist fast nichts mehr normal.

Wenn ein Mensch gestorben ist, mit dem man eng verbunden ist, fällt man damit aus seiner gewohnten Welt heraus. Man findet sich in einem Chaos der Gefühle wieder, die man selbst kaum versteht und erst recht nicht diejenigen, die um einen sind. Und doch kann man das Bedürfnis haben zu erzählen, den eigenen Schmerz, die Verunsicherung los zu werden im Gespräch. Es kann hilfreich sein, wenn man in den Arm genommen wird, wenn jemand da ist. Familienangehörige und Freunde kommen, man rückt vielleicht zusammen, unterstützt sich gegenseitig.

Nun hat das Covid-19-Virus alle aus der gewohnten Welt herausgeholt, werden alle Menschen verunsichert und verhindern Schutzmaßnahmen den gewohnten Kontakt untereinander.

Gerade das, was man in der Trauer als hilfreich empfindet, das Zusammenrücken mit Familie und Freunden, ist plötzlich so nicht mehr möglich. Das kann die eigene Trauer noch schwerer machen. Vielleicht ist es da hilfreich, wenn Sie ein paar Punkte lesen, die ihnen helfen könnten durch diese Zeit jetzt zu kommen. Vielleicht wollen Sie die eine oder andere Anregung für sich nutzbar machen, vielleicht entwickeln Sie aus der einen oder anderen Anregung Eigenes, was Ihnen weiterhilft oder Sie werden sich darin sicher, dass nur Ihr Weg, der so ganz anders ist als unten beschrieben, Ihr Richtiger ist.

Kontakt zulassen

Sie können im Moment nicht besucht werden oder sind selbst in Ihrer Bewegungsfreiheit sehr eingeschränkt. Die von außen verordnete Kontaktsperre muss nicht heißen, dass Sie nun selbst jeden Kontakt verweigern. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie sich zurückziehen, aber vielleicht kann es auch helfen, wenn Sie doch den einen oder anderen Kontakt zulassen. Nehmen Sie den Telefonhörer ab, öffnen Sie die Mails oder Messenger Nachrichten. Lesen sie Beileidskarten und lassen sie so zu, dass Sie Anteilnahme und Unterstützung erfahren.

Was willst du?

Seien Sie ehrlich in dem, was Sie brauchen und was auch nicht. Trauen Sie sich zu sagen, ob und wie Sie Kontakt haben wollen und wann nicht, ob Sie telefonieren können, lieber angerufen werden wollen oder selbst anrufen. Sagen Sie, was für Sie hilfreich ist und was nicht. Vielleicht wissen Sie es gerade selbst nicht, dann bereiten Sie Ihren Gesprächspartner*in darauf vor, dass Sie an einem Tag den Anruf wünschen und am anderen den Hörer nicht abheben können.

Zuhören

Hören Sie sich selbst zu. Was brauchen Sie im Moment für sich? Was ist hilfreich für Sie? Was aber auch nicht. Hören Sie auf Ihre Trauer. Sie will nicht bekämpft, möglichst schnell überwunden werden. Ihre Trauer gehört zu Ihnen, ist Ihre eigene und die Richtige für Sie. Hören sie darauf, was sie Ihnen sagt. Sie ist nicht das Problem. Das Problem ist der große Verlust den Sie erleiden müssen. Ihre Trauer will Ihnen helfen mit dem Verlust leben zu lernen, auch wenn sie sich im Moment überhaupt nicht vorstellen können, dass Sie jemals damit leben können. Jetzt überleben Sie erst einmal „nur“.

Geduld

Haben Sie Geduld mit sich und anderen. Sie und auch die Menschen um Sie herum sind verunsichert. Sie alle sind dabei zu lernen mit dieser Situation umzugehen. Mit sich selbst Geduld zu haben ist sicher eine der schwersten Übungen, besonders dann, wenn man in einer Situation drin steckt, aus der man ja so schnell wie möglich heraus will. Aber die Trauer braucht ihre Zeit. Niemand kann Ihnen Ihre Trauer nehmen, aber vielleicht kann jemand Ihnen kleine Pausen anbieten, kleine Überlebenshilfen reichen. Geben Sie sich und Ihrer Trauer die Zeit die Sie brauchen. Setzen sie sich dabei nicht unter Druck. Wenn Tränen kommen, erlauben Sie ihnen zu fließen, wenn sie nicht kommen wollen, dann müssen sie nicht sein oder kommen erst dann, wenn es für Sie dran ist.

Ratschläge

In Zeiten, in denen man verunsichert ist, möchte man, dass man Rat bekommt. Und doch merken Sie, dass viele Ratschläge nicht greifen, an Ihnen vorbei gehen. Nehmen Sie den einen oder anderen Rat erst Mal zur Kenntnis, wenn Sie wollen, und prüfen sie dann, ob er für Sie passen könnte. Ein Rat ist keine Handlungsanweisung, sondern kann eine Möglichkeit sein, etwas auszuprobieren das hilfreich sein könnte. Hilft diese Möglichkeit, entwickeln Sie diese weiter Hilft sie nicht, lassen Sie es.

Es gibt auch ungebetene Ratschläge. Lassen Sie diese als Versuch stehen, Ihnen helfen zu wollen und weisen Sie diese dann als für Sie unbrauchbar zurück.

Sie dürfen in der Trauer viel ausprobieren, aber Sie müssen es nicht.

Struktur

Es kann hilfreich sein sich Strukturen zu schaffen, um nicht ins Bodenlose zu fallen. Der Tod hat Ihnen schon so viel an Kontrolle genommen. Die jetzige Situation verändert im Moment ein Stück Selbstbestimmung. Da kann es hilfreich sein, wenn Sie sich einen Teil Ihrer Kontrolle neu erobern indem Sie Ihren Tag ganz bewusst strukturieren, die eine oder andere Routine beibehalten oder neu schaffen. Es wird vielleicht nicht immer gelingen, aber probieren Sie aus, wie es sich anfühlt wenn Sie einen Tag strukturiert verbracht haben.

Initiative

Es ist schwer, in Zeiten der Trauer selbst Initiativen zu ergreifen. Und doch, trauen Sie es sich zu, dass es möglich ist. Recherchieren Sie im Netz nach Hilfen, tauschen Sie sich darin mit anderen aus.

Trauen Sie sich auch eine Beratungsstelle anzurufen (neben Freund*innen, Menschen aus Ihrer Familie) Beratungsstellen sind in Zeiten von Corona weiter ansprechbar (die Telefonseelsorge z.B. 0800 1110111 oder 0800 1110222)

Lassen Sie sich zu einem Spaziergang verführen, auch wenn Ihnen die Sonne gerade unpassend erscheint in Ihrer eigenen Trauer. Bewegen Sie sich, soweit es möglich ist. Bewegung kann die Gedanken für einen Augenblick stoppen.

Verbundenheit spüren

Lassen Sie es zu, wenn Menschen Ihnen Ihre Verbundenheit zeigen wollen. Sicher, Sie sind untröstlich in Ihrer Trauer, und doch darf es sein, dass jemand Ihnen Mut machen kann, Ihnen zeigt, dass Sie ihm oder Ihr wichtig sind – auch wenn sie sich im Moment selbst nicht wichtig nehmen können. Vielleicht ist der oder die Verstorbene gerade das einzig für Sie Wichtige, dann spüren Sie die Verbundenheit zu ihm oder zu ihr. Das ist in der akuten Trauer fast immer mit dem Schmerz verbunden. Sie werden selten die Nähe zu Ihren Verstorbenen fühlen, ohne den Schmerz. Das will sich mit der Zeit ändern. Der Schmerz will irgendwann gehen, aber die Verstorbenen bleiben. Bis es soweit ist, bleibt Ihnen die schmerzhafteste Verbindung zu den Toten. Und das ist O.K. Daneben aber dürfen Sie auch Verbindungen zu lebenden Menschen haben, spüren, dass es da noch offene Ohren gibt, die sich Ihnen anbieten, dass kurze Nachrichten dazu da sein können, etwas leichter durch den Tag zu kommen. Und vielleicht hilft die gerade in Corona Zeiten überall beschworene Solidarität auch Ihnen, mit all den Menschen um Sie herum eine eigene Verbundenheit zu spüren, die Ihnen hilft Ihre vom Tod aufgezwungene Isolation und die nun durch das Virus hinzu gekommene Isolation besser zu ertragen.

Für sich selbst da sein

Wenn Sie in Kontakt zu anderen Menschen stehen, sorgen Sie für sich selbst. Ihre Trauer braucht sehr viel Kraft. Nehmen sie das an, was Sie bekommen können und grenzen Sie sich ab, wenn es Ihnen zu viel wird. Behalten Sie sich den eigenen Freiraum, auch und gerade in Zeiten der Einengung.