

„Trauer als Chance, sich zu finden“

Von Petra Tempfer

■ Wechsel in dunkle Jahreszeit fördert Leiden durch Trauer.

■ Unterdrückte Gefühle münden oft in Depressionen.

Wien. „Trauer gehört ausgelebt“, weiß Thomas Nagy, Gründer und Geschäftsführer des Klosterneuburger Vereins „TrauerWeile“. Dieser begleitet Menschen, die einen Trauerfall zu beklagen haben – in Gesprächsrunden und kostenlosen Trauer-Abenden können sie sich ihre Gefühle von der Seele reden oder einfach nur stumm dasitzen und zuhören. Vor allem zu Allerheiligen merkt Nagy, der den durch Spenden finanzierten Verein vor fünf Jahren gegründet hat, einen regen Zustrom.

„Das hat auch etwas mit dem Wechsel in die dunkle Jahreszeit zu tun“, meint Nagy, „denn wenn es finster ist, neigt man eher zu depressiven Verstimmungen, die durch die Trauer verstärkt werden.“ Eine große Packung Taschentücher wartet daher in den vereinseigenen Praxisräumen auf die Besucher. Sie leert sich rasch, denn: Hier wird viel geweint.

Vorwiegend Frauen trauern sich laut Nagy, Hilfe im Gespräch zu suchen. „Das Publikum ist zu 70 Prozent weiblich“, sagt er – seiner Ansicht nach ist das Thema Trauer innerhalb der Bevölkerung jedoch noch immer



Nach dem Verlust des langjährigen Partners folgt ein Drittel der Betroffenen diesem kurz danach in den Tod. Foto: bb

tabu. Die Zahl der Besucher sei zwar gewachsen, und auch der Verein habe mittlerweile auf 14 Mitarbeiter – vorwiegend Lebens- und Sozialberater – aufgestockt. „Das Problem ist aber nach wie vor, dass in Österreich die Trauer nicht nach außen getragen wird“, meint der Geschäftsführer, der bereits rund 3000 Menschen nach einem Verlust begleitet und bei Bedarf an Therapeuten, Mediziner und Psychologen weitergeleitet hat.

Anders als etwa in Griechenland, wo sich die Trauernden beim Begräbnis mitunter Haare und Kleider zerreißen, werde einem hier gemeinsam mit dem Totenschein ein Antidepressivum verschrieben. „Trauer ist aber ein Teil des Le-

bens und darf nicht verdrängt werden“, weiß Nagy, „sonst blutet man aus.“ Er spricht damit jenes Drittel der Bevölkerung an, das seiner Erfahrung nach beim Verlust des langjährigen Partners nach ein bis zwei Jahren selbst stirbt, „weil die bessere Hälfte fehlt.“

Trauer als soziales Bild

Ein weiteres Drittel schaffe es, mit der Verdrängung zu leben, während für alle anderen die Trauer eine große Chance darstelle – und zwar jene, sich selbst zu finden. „Einmal kam eine 45-jährige Witwe zu mir, die innerhalb der Familie stets ihre Trauer über den Verlust den Ehemannes zeigen musste“, berichtet Nagy, „um in das soziale Bild

zu passen.“ Über ihre wahren Gefühle konnte sie aber erst an einem Trauer-Abend sprechen. „Eigentlich bin ich froh, dass der Franzl tot ist“, sprudelte es aus ihr heraus, „denn er hat gesoffen und mich geschlagen. Jetzt kann ich endlich essen und fernsehen, was ich will.“

Erst durch das Gespräch ließ die 45-Jährige ihre Gefühle zu – ein Prozess, der auch in den Augen des deutschen Trauerforschers Jorgos Canacakis wichtig ist. „Gefühle, die nicht gezeigt werden, sind verloren“, betont er gegenüber der „Wiener Zeitung“. Der Experte ordnet die Trauer gemeinsam mit Protest, Verzweiflung oder Anklage in die Reihe der lebendigen Gefühle ein, die – falls sie

nicht ausgelebt werden – in Depressionen münden.

„Trauer ist keine Schwäche, die man verstecken muss“, stellt auch die Wiener Psychotherapeutin und Mediatorin Elisabeth Töpel klar. Ihrer Ansicht nach benötigen Menschen, die etwa der Verlust eines Haustieres belastet, ebenfalls Hilfe: „Das kann nämlich genauso eine traumatische Erfahrung sein.“

Im Verein „Regenbogen“ widmet sie sich ausschließlich Kindern, die mit der Scheidung der Eltern oder eben dem Tod eines Familienmitglieds konfrontiert sind. Die Therapie sieht ganz unterschiedlich aus – vom Basteln für den Verstorbenen bis hin zum Zulassen von Wutausbrüchen.

„Betroffene reagieren oft mit Schuldzuweisungen“, weiß Töpel – dabei würden Fragen wie „Warum hast du mir das angetan?“ an den Verstorbenen gestellt. „Dieser kann aber nicht ersetzt werden, eine Heilung ist daher nicht möglich“, sagt die Psychotherapeutin, „wir können nur helfen, mit den Aggressionen umzugehen.“

Töpel, die ihre Praxis nun zehn Jahre lang führt, registriert einen steigenden Bedarf. Was auch daran liegen könnte, dass die Krankenkasse seit 2001 die Kosten für eine Psychotherapie – zwischen 50 und 100 Euro – mitunter übernimmt.

Stampfen und schreien

Kostenlose Trauerinformationsabende werden seit 2005 fünf mal pro Jahr bei der Bestattung Wien (BW) angeboten und von dieser finanziert – abgehalten werden sie von Mitarbeitern des Vereins „TrauerWeile“. „Zumeist kommen 40 bis 50 Personen, das Maximum waren einmal 120“, berichtet Wolfgang Weiss von der BW, der in Wien rund 16.000 Todesfälle jährlich zählt.

Jeder, der ein Begräbnis bestellt hat, bekommt mit der Rechnung die Einladung zum Trauerinformationsabend zugeschickt. Denjenigen, die diese annehmen, sieht man laut Weiss die Trauer zunächst selten an. „Erst im Laufe des Abends öffnen sie sich“, erzählt er, „wobei manche stampfen und schreien – um schließlich erleichtert nach Hause zu gehen.“ ■