

Masterarbeit von
Michelle Falk

Trauer von Menschen mit geistiger Behinderung begleiten

Eine Methodensammlung



Stiftung Rehabilitationszentrum Berlin-Ost

IMPRESSUM

Herausgeber:

Prof. em. Dr. habil. Klaus-Peter Becker
Prof. Dr. Reinhard Burtscher
im Auftrag des Vorstandes
der Stiftung Rehabilitationszentrum Berlin-Ost

© Alle Rechte bei den Herausgebern
und bei der Autorenschaft

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen
des Urheberrechts ist ohne Zustimmung
des Herausgebers unzulässig und strafbar.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen,
Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung
in elektronischen Systemen.

Lektorat:

Klaus-Peter Becker
Reinhard Burtscher

Layout:

Christina Kaminski

Anschrift:

Stiftung Rehabilitationszentrum Berlin-Ost,
Allee der Kosmonauten 23 B, 10315 Berlin

Internet: www.stiftung-reha.berlin



Druck: Umweltdruck Berlin GmbH
Sportfliegerstraße 9, 12487 Berlin

ISBN 978-3-9822419-2-0

Berlin 2023

Gender Mainstreaming

Der Vorstand der Stiftung Rehabilitationszentrum Berlin-Ost ist darauf bedacht, im Sinne des „Gender Mainstreaming“ Frauen und Männer sowie Mädchen und Jungen gleichberechtigt anzusprechen.

Sollte in einem Text nur die weibliche oder männliche Form zu finden sein, dürfen sich trotzdem beide Geschlechter angesprochen fühlen.

Vorwort der Herausgeber der Schriftenreihe

Abschied und Trauer sind Teil der Lebenserfahrung eines jeden Menschen. Zur Begleitung von Menschen mit geistiger Behinderung, die trauern, bedarf es zunächst einer empathischen Grundhaltung. Darüber hinaus sind Konzepte und Methoden für einen professionell gestalteten Beistand unentbehrlich. Das beginnt bereits bei der bewussten Sprachwahl, um den Tod zu erklären. Redewendungen, wie ein lieb gewordener Mensch ist „eingeschlafen“ oder „verloren gegangen“ können dabei mehr verwirren als aufklären.

Mit der Veröffentlichung der Masterthesis von Frau Michelle Falk wird ein kaum beachtetes Thema von der Stiftung RBO einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Die Autorin betont, dass Trauer individuell verschieden ausgelebt wird. Es gibt nicht die eine Art zu trauern. Es sind vielmehr vielfältige Ausdrucksweisen zu beobachten, die sich mehr oder weniger unterscheiden. Trauerreaktionen finden auf emotionalen, körperlichen, kognitiven Ebenen und im Verhalten statt. Die Autorin zeigt verständlich und klar die verschiedenen Zusammenhänge auf. Ihre Arbeit ist eine Fundgrube an Ideen und kreativen Methoden, wie eine Trauerprozess begleitet werden kann. Ein Hauptteil der Publikation besteht aus einer praxisnahen Methodensammlung für den Arbeitsalltag in Einrichtungen der Behindertenhilfe. Eine Sammlung bekannter und weniger bekannter Vorgehensweisen bietet die Möglichkeit, die vermeintlich passendste Maßnahme auszuwählen und anwenden zu können.

Die Disputation zur Masterthesis von Frau Falk fand im März 2023 bei Prof. Dr. Reinhard Burtscher (Erstgutachter) und Prof. Dr. Sarah Häsel-Bestemann (Zweitgutachterin) an der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin statt. Der Vorstand der Stiftung RBO freut sich, dass die Autorin bereit ist, mit ihrem Manuskript an die Öffentlichkeit zu treten und damit einem breiten Kreis von Praktikern wertvolle Anregungen zu vermitteln. Möge die Publikation in diesem Sinne eine gute Aufnahme finden. Die Herausgeber wünschen Frau Falk weiterhin einen erfolgreichen beruflichen Weg zum Wohle der sich ihres Beistands anvertrauenden Menschen.

Prof. Dr. Klaus-Peter Becker
Prof. Dr. Reinhard Burtscher

im Auftrag des Vorstands der Stiftung

Berlin, im September 2023

Inhalt

1	Einleitung	8
2	Klärung zentraler Begriffe	9
2.1	Geistige Behinderung	9
2.2	Trauer.....	11
2.2.1	Die Facetten und Ebenen der Trauer	12
2.2.2	„Komplizierte Trauer“	15
2.2.3	Das Modell der Notwendigkeiten.....	15
2.3	Trauerarbeit und ihre Methoden	22
3	Der besondere Raum: Trauer von Menschen mit geistiger Behinderung	23
	Fallbeispiel I	29
4	Trauer begleiten	31
4.1	Wissen als Basis	31
4.2	Menschenbild und Haltung.....	31
4.3	Personenzentrierung, Selbstbestimmung und das Recht auf Teilhabe	32
4.4	Empowerment und Ressourcenorientierung	32
4.5	Gesellschaftlicher Auftrag.....	33
4.6	Kommunikation in Beziehung.....	34
4.7	Selbstreflexion	35
4.8	Austausch und Kooperation	36
	Fallbeispiel II.....	37
5	Zugänge zur Trauer gewinnen	41
5.1	Die Arbeit mit Fotos	41
5.2	Biographiearbeit.....	41
5.3	Rituale schaffen	42

5.4	Kreative und künstlerische Zugänge zur Trauer	43
5.5	Verbundenheit durch die Natur.....	44
5.6	Filme, Videos und Bücher	44
6	Methodensammlung	45
6.1	„Die Realität des Todes anerkennen“	46
6.2	„Den Schmerz des Verlustes annehmen“	52
6.3	„Sich des verstorbenen Menschen in Dankbarkeit erinnern“	58
6.4	„Eine neue Identität entwickeln“	63
6.5	„Die Suche nach dem Sinn“	67
6.6	„Unterstützung von anderen erhalten“	72
6.7	„In Beziehung bleiben“	74
	Fazit	79
	Anhang	81
	Quellenverzeichnis	83
	Abbildungsverzeichnis	85

*Für Mama.
So lebst du weiter.
Du bist immer bei mir.
Du bleibst bei mir.
In mir sehe ich Dich.*

1 Einleitung

Wie passen Trauer und Behinderung in unsere postmoderne Gesellschaft? Dort gilt das „Höher – Schneller – Weiter“. Das Ziel: Selbstoptimierung, die beste Version seiner selbst sein. Funktionieren. Nach vorne blicken, nicht zurück. Weitermachen. Und dann – auch wenn diese Erfahrung seltener wird und statistisch nur noch alle 15 – 20 Jahre gemacht wird – werden Menschen im Laufe des Lebens früher oder später damit konfrontiert, dass ihnen nahestehende Personen sterben und Trauer in ihr Leben tritt. Diese wird jedoch in den letzten Jahrzehnten gesellschaftlich immer weniger akzeptiert und weniger gemeinschaftlich gelebt. Gemeinsame alte Rituale und Traditionen, wie der Abschied am offenen Sarg, Beileidsbekundungen am Grab, der Trauerschmaus oder das Tragen schwarzer Kleidung während des ersten Trauerjahres sind fast gänzlich aus der Abschieds- und Trauerkultur verschwunden und haben keinen Ersatz gefunden (vgl. Klimbingat, Sperl 2012: 176). Das heißt nicht, dass Trauer nicht mehr existiert, sondern eher, dass sie mehr „im Verborgenen“, außerhalb der Gemeinschaft, stattfindet. Durch diese Umstände und die Anforderungen, die die heutige Zeit an das Individuum stellt, geraten Hinterbliebene unter Druck, ihre Trauer schnellstmöglich hinter sich lassen zu müssen, um wieder „hineinzupassen“. Funktionieren. Nach vorne blicken. Nicht zurück. Weitermachen. Trauer als natürliche Reaktion auf einen Verlust wird weiterhin erlebt, doch ist der Umgang mit ihr erheblich erschwert. Besonders schwer ist er für Menschen mit geistiger Behinderung. Ihnen wurde lange die Fähigkeit zu trauern abgesprochen und damit das Recht auf Trauer verwehrt. Aus Fürsorge sollten sie geschützt, vor den schweren Themen wie Sterben, Tod und Trauer bewahrt werden. Die Folge war, dass Bedürfnisse oft unerkannt blieben, Trauerprozesse erschwert wurden und es vor allem an Unterstützung fehlte und heute noch fehlt. Menschen mit geistiger Behinderung trauern. Denn gerade Trauer ist eine zutiefst menschliche Reaktion, die unabhängig von Sozialstatus, Alter, Geschlecht und Behinderung verbindet. Der Paradigmenwechsel, der „neue“ Blick auf Behinderung und das damit einhergehende umfassende Recht auf Teilhabe führt hinsichtlich der Lücke an Unterstützungsangeboten zu der Frage: Welches Wissen, welche Haltung, welche Rolle, Aufgaben und Kompetenzen erfordert es, erwachsene Menschen mit geistiger Behinderung in ihrer Trauer nicht zu behindern, sondern sie stattdessen darin zu unterstützen? Und: Wie können Unterstützungsangebote konkret aussehen?

Die vorliegende Thesis richtet sich an alle, die trauernde Menschen mit geistiger Behinderung unterstützen möchten. Einige Aspekte beziehen sich dabei speziell auf den professionellen Kontext sozialarbeiterischer oder heilpädagogischer Arbeit. Die meisten jedoch können ebenfalls für Angehörige, Freunde oder dem Unterstützer*innenkreis aus verschiedensten Lebensbereichen hilfreich sein.

Die Arbeit wurde mithilfe von dem erstellt, was die Literatur über die Begleitung von trauernden Menschen mit geistiger Behinderung bereits vermittelt. Ihr Ziel ist es, mit dem theoretischen Hintergrundwissen um Trauer, Behinderung und Teilhabe (Kapitel 2) einen wissenschaftsbasierten und gleichzeitig empathischen Zugang zur komplizierten wie emotionalen Thematik zu entwickeln. Es wird der besondere Raum beschrieben, in dem sich Menschen mit geistiger Behinderung in ihrer Trauer – vor allem in der Gesellschaft – bewegen (Kapitel 3), um im Anschluss die entsprechende Haltung, Rolle und Kompetenzen zu entwerfen, die für ihre Begleitung erforderlich sind (Kapitel 4). Abschluss und Kernstück dieser Arbeit bilden Anregungen, Inspirationen und Handreichungen für die Begleitung in Form einer Methodensammlung, die zum einen aus gesammelten und zum anderen aus selbstentworfenen Methoden besteht (Kapitel 6). Übergeordnet steht jederzeit der Anspruch, für die Trauer von Menschen mit geistiger Behinderung in ihrer Individualität zu sensibilisieren und ihr zugleich eine Stimme zu geben.

2 Klärung zentraler Begriffe

Die Nutzung bestimmter Begrifflichkeiten kann mit bestimmten Haltungen einhergehen, weshalb eine vorherige Klärung wichtig und sinnvoll erscheint. Bevor im dritten Kapitel die Thematik der Thesis konkretisiert wird, sollen im Folgenden zunächst zentrale wie relevante Begriffe, die den Zugang zu ihr ermöglichen, eingeführt und definiert werden.

2.1 Geistige Behinderung

Die Thesis befasst sich mit der Trauer und deren Begleitung von Menschen mit einer sogenannten „Geistigen Behinderung“. Die Verwendung dieses Begriffes ist nicht unumstritten. Er bleibt vielfach kritisiert und an dieser Stelle soll der Einsatz der internationalen Bewegung „People First“ Beachtung finden, die aktiv gegen die Verwendung des Begriffes vorgeht und stattdessen die Verwendung „Mensch mit Lernschwierigkeiten“ präferiert (vgl. Mensch zuerst – Netzwerk People First Deutschland e.V. 2022). Er wurde dennoch aus folgenden Gründen gewählt: einerseits bestimmt er die pädagogische Praxis sowie Theorie. Andererseits verteilt er juristische Leistungsansprüche und ermöglicht es damit, die rechtliche Perspektive von Menschen mit sogenannter geistiger Behinderung zu diskutieren (vgl. Kuhlig, Theunissen und Wüllenweber 2006: 116). Diese Sicht eröffnet die Möglichkeit – unter den Aspekten von Selbstbestimmung, Teilhabe und Partizipation sowie deren Barrieren – die Trauer von Menschen mit geistiger Behinderung und damit ihr Recht auf Trauer zu beleuchten. Die Basis für dieses Verständnis bildet das von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) verabschiedete und weit verbreitete ICF-Modell (Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit). Die Vorzüge werden von Kuhlig u. A. (vgl. ebd: 123) aufgezeigt: das Modell basiert auf der Perspektive gleicher Rechte von Menschen mit geistigen Behinderungen; es verfolgt die Verständigung unterschiedlicher Disziplinen; es ist professionsübergreifend nachvollziehbar und ermöglicht internationale Vergleichbarkeit; es schließt verschiedene Einflussfaktoren, deren Kombinationen und Wechselwirkungen mit ein; es ist wissenschaftlich anwendbar und beschreibt Behinderung unter Partizipationsgesichtspunkten und damit als ein situationsabhängiges und nicht nur personenabhängiges Phänomen.

Die folgende Graphik dient der Veranschaulichung der Verflechtung und Wechselwirkungen, die mit diesem Verständnis einhergehen:

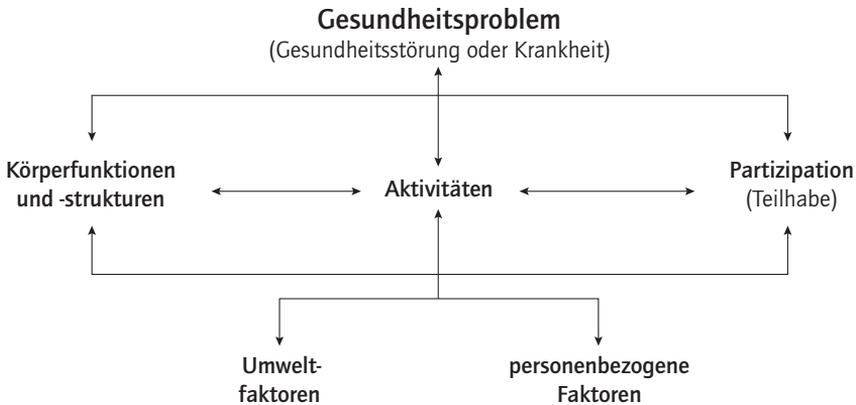


Abb. 1: Wechselwirkungen zwischen den Komponenten der ICF (Quelle: BfArm 2022)

Der Thesen liegt damit folgende Auffassung von geistiger Behinderung zugrunde: Sie ist auch situationsabhängig (s. S. 28). Es wirken verschiedene personenbezogene sowie umweltbezogene Faktoren positiv oder negativ darauf ein, ob Menschen eine gleichberechtigte Teilhabe ermöglicht wird oder ob sie darin behindert werden. Behinderung ist ein soziales Phänomen. Sie entsteht im Miteinander.

Eine rechtliche Orientierung bietet in Deutschland zudem die geänderte Fassung des Neunten Buches des Sozialgesetzes. Demnach entsteht Behinderung dann, „wenn Beeinträchtigungen mit Barrieren in der Umwelt so zusammenwirken, dass dies eine gleichberechtigte Teilhabe an der Gesellschaft einschränkt“ (BMAS, 2016: 22).

Diese These hat den Anspruch, sich möglichst nah an der Praxis zu bewegen. Deshalb sollen an dieser Stelle entsprechende Auswirkungen des rechtlichen Rahmens und des damit verbundenen Blicks auf Behinderung nicht unerwähnt bleiben. Das „neue“ Verständnis erfordert von der Praxis, dass lange bestehende handlungsleitende Prinzipien wie das der Fürsorge in der Arbeit mit Menschen mit geistiger Behinderung durch das Leitprinzip der Teilhabe ersetzt werden. Zu einem späteren Zeitpunkt dieser These wird deutlich, wie wichtig dieser Aspekt in Hinblick auf die Trauer von Menschen mit geistiger Behinderung ist. Das „neue“ Verständnis stellt zudem die Anforderung an die Praxis, teilhabebasierte Konzepte wie das Empowerment oder Prinzipien wie das der Partizipation zu implementieren. Damit geht der Auftrag einher, die Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass Selbstwirksamkeitserfahrungen und Selbstbestimmung von Menschen mit geistiger Behinderung in allen Lebensbereichen möglich werden. Die gegebene Definition sowie die dargelegten Erläuterungen sind deshalb relevant, da sich das Kapitel 3

dem besonderen Raum widmet, in dem sich trauernde Menschen mit geistiger Behinderung bewegen. Der Ausgangspunkt ist wie bereits in der Einleitung erwähnt folgender: Die Gesellschaft spricht Menschen mit geistiger Behinderung die Fähigkeit, das Bedürfnis oder das Recht auf Trauer oftmals ab. Doch: Menschen sind nicht behindert darin, ihre Trauer zu leben, sondern sie werden darin behindert. Trauerarbeit mit Menschen mit geistiger Behinderung erfordert ein Menschenbild, eine Haltung, eine innere Definition, die sie als vollwertige Mitglieder der Gesellschaft in ihrem Recht zu trauern respektvoll und auf Augenhöhe anerkennt und es ermöglicht, entsprechende Barrieren zu erkennen und zu überwinden.

2.2 Trauer

Auch der Begriff Trauer umfasst eine komplexe Thematik, die es zum weiteren Verständnis näher zu betrachten gilt. Die folgende Definition bietet zunächst die Möglichkeit, eine Idee davon zu gewinnen, welche unterschiedlichen Aspekte eine Rolle spielen können:

„[Trauer] wird heute als aktives Geschehen interpretiert, und Trauernde werden als (autopoietisch) Lernende begriffen, die die Verantwortung für ihr Weiterleben und ihr Handeln nach dem Verlust übernehmen. Trauer umfasst die ganze (leibliche, psychische, soziale, spirituelle, geistige, biographische, geschichtliche und kulturelle) Wirklichkeit des Menschen. Ob und wie ein Mensch mit einem Verlust weiterlebt, wird durch ein Wechselspiel von Individuum und (kleiner – familiärer, sozialer, kirchengemeindlicher – und großer – kultureller, nationaler, ethnischer, religiös-konfessioneller) Umwelt (Interdependenz!) beeinflusst. Einigkeit besteht in der Forschung darüber, dass sich keine zeitlichen Aussagen über die Dauer der Trauer machen lassen.“ (Lamp & Smith, 2004, S. 1142)

Zunächst gilt es die Begriffe „Verlust“ und „Trauer“ näher zu bestimmen. Verluste, Abschiede und die damit verbundene Trauer gehören zum Leben eines jeden Menschen. Genannt seien hier beispielhaft ein Umzug, der den Abschied von einem geliebten Zuhause erfordert; ein Beziehungsabbruch zu einem engen Freund; das Verabschieden von Kolleg*innen, die die Arbeitsstelle wechseln oder der Wechsel des vertrauten Arbeitsplatzes; der Verkauf eines Autos, das Jahre lang „treue Dienste erwiesen“ hat; das Verlieren eines subjektiv bedeutsamen Schmuckstückes; die Trennung von einer Partnerschaft, die viele Jahre zukunftsweisend war; der Abschied von Lebensträumen, die sich aufgrund bestimmter Begebenheiten nicht mehr realisieren lassen. Der Verlust von Gegenständen, Lebensumständen, Träumen oder Hoffnungen führt dazu, dass Menschen trauern. Der Tod eines nahestehenden Menschen und die Konfrontation mit der Unwiderruflichkeit dieses veränderten Umstandes, sind davon abzugrenzen (vgl. Jeltsch-Schudel 2008: 234). Die vorliegende Thesis beleuchtet in erster Linie die Trauer um diese besondere Art von subjektiv bedeutsamen Verlusten, die unmittelbar mit dem Tod einer nahestehenden Person verbunden ist. An dieser Stelle ist zu erwähnen, dass in der Literatur (z. B. von

Autor*innen wie Luchterhand und Murphy, Kachler) oft von dem Verlust eines geliebten Menschen gesprochen wird. Um hier Beziehungen in ihrer Differenziertheit gerecht zu werden, wird weitestgehend auf wertfreiere Formulierungen zurückgegriffen. So wird beispielsweise von subjektiv bedeutsamen Verlusten oder dem Verlust einer nahestehenden Person gesprochen. Trauer kann durch den Tod eines Menschen hervorgerufen werden, zu dem bereits zu Lebzeiten intensive Gefühle bestanden, der Einfluss auf das Leben der hinterbliebenen Person genommen und damit subjektiv von großer Bedeutung war.

2.2.1 Die Facetten und Ebenen der Trauer

Die zu Anfang des Kapitels gewählte Definition macht deutlich, dass Trauer unter verschiedenen Gesichtspunkten – ihren Facetten – beleuchtet werden muss, um sie in ihrer Komplexität zu erfassen.

Trauer ist individuell.

Grundlegend für den Zugang zur weiteren Thematik ist das Wissen um ihre Individualität. Die Trauer, die ein subjektiv bedeutsamer Verlust hervorruft, ist ebenso individuell wie jeder Mensch und jedes Beziehungskonstrukt (vgl. Jungbauer 2013: 53).

Trauerreaktionen finden auf unterschiedlichsten Ebenen statt.

Stirbt eine nahestehende Person, kann die Trauer bei Hinterbliebenen verschiedenste Reaktionen hervorrufen. Trauerreaktionen bezeichnen zum einen emotionale Reaktionen auf den Tod einer nahestehenden Person sowie dessen Einfluss auf das Denken, den Körper und das Verhalten. Bezugnehmend auf die bereits benannte Individualität sind alle Formen, die der Trauer Ausdruck verleihen, dabei zunächst als „normal“ zu betrachten. Es gibt nicht die eine Art zu trauern, kein Richtig und kein Falsch, solange nicht andere Personen darunter leiden (vgl. Franke 2018: 33). Um einen Einblick in die Diversität der Trauerreaktionen anhand der verschiedenen Ebenen zu ermöglichen, soll folgendes Schaubild dienen:

Trauer ist emotional.

Trauer kann mit den unterschiedlichsten Gefühlen einhergehen. Alle denkbaren Gefühle können Ausdruck der Trauer sein (vgl. Jungbauer 2013: 50 f.).

Trauer ist körperlich.

Trauer kann in körperlichen Symptomen Ausdruck finden. Psychosomatisch kann der Körper daraufhin hinweisen, dass der Mensch durch den Verlust belastet ist (vgl. ebd.: 52).

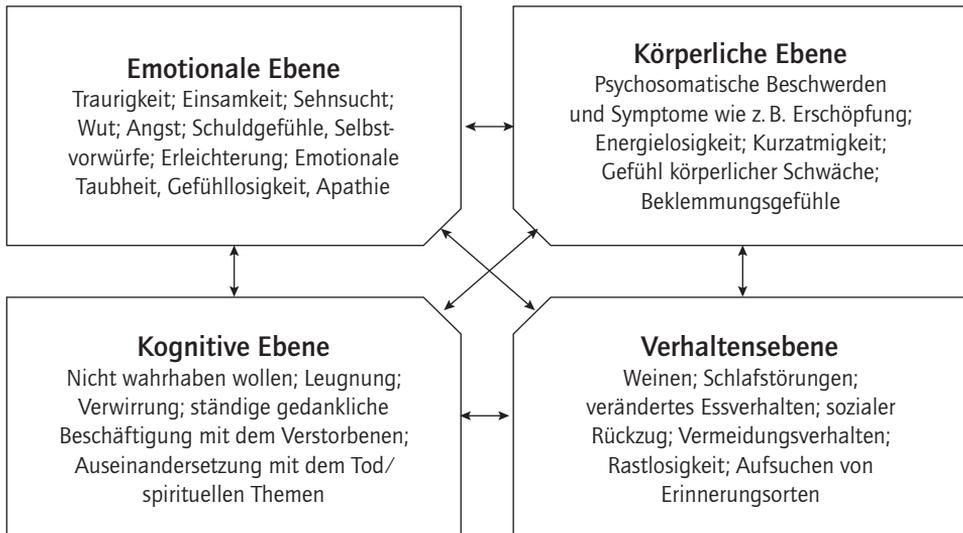


Abb. 2: Vier Ebenen der Trauerreaktionen (Quelle: Jungbauer 2013: 51)

Trauer verändert das Verhalten.

Ein erlebter Verlust geht oftmals mit der Veränderung, Anpassung oder der Extremisierung von Verhaltensweisen einher. „Trauer umfasst die ganze [...] Wirklichkeit des Menschen“ (Lamp & Smith, 2004, S. 1142): Hier lässt sich ein erster Zusammenhang zwischen Trauer(reaktion) und der sozialen Wirklichkeit des Menschen herstellen. Menschen verändern sich in ihrer Trauer, was für Andere oftmals zunächst durch verändertes Verhalten wahrgenommen wird. Gerade Beispiele wie Meidungsverhalten oder sozialer Rückzug lassen direkte Zusammenhänge auf die Beziehungen im sozialen Umfeld erkennen (vgl. ebd.).

Trauer betrifft das Denken.

Der erlebte Verlust beeinflusst das mentale Leben der Hinterbliebenen. Neben den in Abbildung 2 aufgeführten möglichen Erfahrungen können Gedanken auch positiv geartet sein, beispielsweise bezogen auf die gewandelte und fortdauernde Bindung zur verstorbenen Person oder auf die Einschätzung der eigenen Bewältigungsmöglichkeiten, die eigene Identität, Zukunftsgestaltung oder Spiritualität (vgl. ebd.: 51).

Die Ausführungen geben einen kleinen Einblick in die vier verschiedenen Ebenen – Emotionen, Körper, Gedanken, Verhalten – auf denen die Trauer Reaktionen hervorzurufen vermag. Neben den Ebenen, auf denen Trauerreaktionen stattfinden, bewegt sich ein Mensch in seiner Trauer auch immer in einem bestimmten gesellschaftlichen Raum.

Trauer findet unter normativen Rahmenbedingungen statt.

„Ob und wie ein Mensch mit einem Verlust weiterlebt, wird durch ein Wechselspiel von Individuum [...] und [...] Umwelt (Interdependenz!) beeinflusst.“ (Lamp & Smith, 2004, S. 1142)

Jede Kultur, Gesellschaftsform und Religion stellt eigene normative Erwartungen an die Trauer des Individuums: beispielsweise durch spezifische Erwartungen an die Trauerreaktionen der unterschiedlichen Geschlechter, die Vorgabe eines (gesellschaftlich) akzeptierten Trauer-Zeitraums oder durch die Hierarchisierung und damit der Bewertung der Gesellschaft von subjektiven Verlusten. Sie stellen die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen für die Trauer (vgl. Brinkmann, Paul 2015: 8). Auf diese normativen Faktoren wird zu einem späteren Zeitpunkt (Kapitel 3) genauer eingegangen.

Trauer findet unter persönlichen Rahmenbedingungen statt.

Innerhalb dieses gesellschaftlichen Rahmens spielen für die Trauer eines Menschen persönliche individuelle Faktoren eine Rolle. Bedeutend sind in erster Linie die Art und subjektive Qualität sowie die Individualität der Beziehung zu der verstorbenen Person, die die Trauer maßgeblich bestimmen. Soziale Ressourcen und das soziale Umfeld, aktuelle Belastungen, Erfahrungen mit Vor-Verlusten oder Krisen, die eigene Spiritualität, die Todesumstände, persönliche Jenseitsvorstellungen sowie die individuelle Resilienz wirken innerhalb der Trauer (vgl. Luchterhand/Murphy 2010: 18).

Hinsichtlich der individuellen Rahmenbedingungen formuliert Mechthild Schroeter-Rupieper, Gründerin der Familientrauerarbeit in Deutschland, fragend folgende Variablen (vgl. Krause, Schroeter-Rupieper: 2018: 75):

- Vermittelte die Beziehung zu der verstorbenen Person Sicherheit und war relevant für das Selbstwertgefühl der*des Trauernden?
- Welche Rolle nahm die verstorbene Person im Leben der*des Hinterbliebenen ein? Welche soziale oder materielle Qualität hatte die Beziehung?
- In welchem Rollenverhältnis stand die verstorbene zur hinterbliebenen Person? War sie die bis zum Zeitpunkt des Todes der*die einzige Vertraute?
- Was für eine Bindung bestand zum verstorbenen Menschen?
- Bestanden Abhängigkeiten oder Konflikte?
- Auf welche Weise starb die Person?
- Starb die Person in räumlicher unmittelbarer Nähe oder abseits des Lebensumfelds der*des Hinterbliebenen?
- Erlitt die hinterbliebene Person mehrere Verluste in Folge?
- Hätte der Tod der verstorbenen Person vermeintlich verhindert werden können?

- Gibt es nicht bewältigte Trauer aus der Vergangenheit?
- Wurden in der Vergangenheit bereits positive Bewältigungsstrategien in Krisen, bei Verlusten oder im Umgang mit Grenzen entwickelt?
- Gibt es Unterstützung aus dem Umfeld?
- Findet die Person in ihrer Trauer Anerkennung?
- Gibt es neben dem Verlust weitere Stressoren/belastende Lebensumstände, wie bspw. die Beendigung einer Partnerschaft, Arbeitslosigkeit, o.Ä.?

Zusammenfassend ist festzuhalten: Trauerreaktionen können sich auf unterschiedlichsten Ebenen zeigen, in vielfältigsten Gefühlen, in veränderten Denk- und Verhaltensweisen oder in Form körperlicher Symptome. Sie findet immer unter gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und unter persönlichen Voraussetzungen statt und ist vor allem unter diesem letzten Aspekt als höchst individuell zu betrachten.

2.2.2 „Komplizierte Trauer“

Starke Intensität und eine normativ längere Dauer mit und in der ein Mensch nach einem schweren Verlust trauert sind zunächst als „normal“ anzusehen (vgl. Jungbauer 2013: 54). Die Literatur spricht von komplizierter Trauer, wenn jedoch extreme Trauerreaktionen gezeigt werden, die sich von anderen Trauerreaktionen dadurch abgrenzen lassen, dass sie für die betroffene Person weitreichend negative Folgen hat (vgl. ebd.). Um „normale“ Trauer in ihrer Vielschichtigkeit von Trauerreaktionen, die umfassende negative Auswirkungen für Betroffene bedeuten, abgrenzen zu können, kann der Vergleich anhand verschiedener Dimensionen (Verlauf, Symptomatik, gesundheitliche und soziale Folgen) vorgenommen werden (siehe Abbildung 3, S. 16).

Für die Begleitung trauernder Menschen mit geistiger Behinderung ist es wichtig, die Merkmale normaler und komplizierter Reaktionen – unter der Berücksichtigung des besonderen Raums, in dem sie sich bewegen – zu (er)kennen, um ggf. entsprechende ergänzende Unterstützung organisieren zu können (siehe hierzu auch Kapitel 4.8, Punkt „Interdisziplinäre Zusammenarbeit“).

2.2.3 Das Modell der Notwendigkeiten

Neben dem Wissen um die Facetten wie Ebenen von Trauer und um die Abgrenzung zu komplizierten Trauerprozessen können sogenannte Trauermodelle den wissensbasierten Zugang zur Thematik erleichtern. Wie bei allen Modellen gilt auch hier, diese nicht als allgemeingültig zu verstehen. Sie können aber durchaus dazu dienen, für Betroffene, Begleitpersonen und das Umfeld eine Orientierungshilfe zu geben. Sie ermöglichen Transparenz und liefern sachliche Informationen, um Trauer mit ihren Reaktionen besser

	Einfache Trauerreaktion	Komplizierte Trauerreaktion
Verlauf	<ul style="list-style-type: none"> • allmähliche Anpassung an die neue Realität • vergleichsweise abnehmende Intensität der gefühlten Trauer • Anpassung an die neue Realität ohne den Verstorbenen gelingt 	<ul style="list-style-type: none"> • starke, impulsive emotionale Reaktionen wie Wut, Schuldgefühle und Angst • verzögerte Trauerreaktionen • keine kontinuierliche Abnahme der Trauerintensität • Trauer wird oft nicht als Traurigkeit erlebt • Anpassung an neue Realität ohne den Verstorbenen gelingt nicht
Symptomatik	<ul style="list-style-type: none"> • Traurigkeit mit Rückzug und häufigem Weinen • Trauerausdruck ist stark von kulturellen Normen geprägt 	<ul style="list-style-type: none"> • selbstschädigendes Verhalten • Panikattacken • depressive Reaktionen • exzessive Reizbarkeit • anhaltende und häufige Intrusionen („Flashbacks“) • Gefühl der inneren Leere und Sinnlosigkeit
Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • langfristig keine gesundheitlichen Folgen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlaf- und Essstörungen • erhöhte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten
Soziale Folgen	<ul style="list-style-type: none"> • kurzfristig Rückzug aus dem gewohnten sozialen Umfeld • langfristig keine negativen Folgen 	<ul style="list-style-type: none"> • Vernachlässigung des sozialen Netzes (Freunde, Bekannte) • Einbußen im Bereich des beruflichen Funktionierens • Vereinsamung, Isolation

Abb. 3: Merkmale normaler und komplizierter Trauer (Quelle: Jungbauer 2013: 55)

verstehen, akzeptieren und begleiten zu lernen (vgl. Schroeter-Rupieper 2018: 74). Deshalb sollen im Folgenden zunächst zwei unterschiedliche Arten dieser Modelle skizziert werden. Im Anschluss soll das Modell genauer beleuchtet werden, das für die theoretische Orientierung innerhalb dieser Thesis gewählt wurde.

In der Vergangenheit waren in der Trauerliteratur sogenannte Phasenmodelle leitgebend. Die Schweizer Psychologin Verena Kast (1977) entwickelte hierzu die folgenden vier Phasen:

1. Trauerphase: Nicht-Wahrhaben-Wollen
2. Trauerphase: aufbrechende Emotionen
3. Trauerphase: Suchen und Sich-Trennen
4. Trauerphase: neuer Selbst-Weltbezug (vgl. Kast 2013: 65 – 81)

Heftig kritisiert wurden diese und ähnliche Phasenmodelle, da sie darauf schließen lassen, dass Trauer durch einen linearen Ablauf – dem nacheinander erfolgenden Durchlaufen der einzelnen Phasen – und einer passiven Rolle der*des Trauernden gekennzeichnet sei. Entwickelt wurden darauf aufbauend sogenannte Aufgabenmodelle. Vielzitiert wird der amerikanische Psychologieprofessor William J. Worden, der folgende vier Traueraufgaben entwickelte:

1. Aufgabe: Die Tatsache des Verlusts akzeptieren
2. Aufgabe: Den Schmerz der Trauer erleiden
3. Aufgabe: Sich auf ein Leben einstellen, in dem der oder die Verstorbene fehlt
4. Aufgabe: Emotionale Energie zurücknehmen und in Neues investieren
(vgl. Luchterhand/Murphy 2010: 14)

Das Modell der Notwendigkeiten

Eine Orientierung darin, wie der Trauerprozess in der vorliegenden Thesis verstanden werden soll, gibt ebenfalls ein Aufgabenmodell: die zu Wordens Aufgaben nahverwandten Notwendigkeiten des Trauerns, entwickelt von dem amerikanischen Trauerbegleiter Alan D. Wolfelt und um die siebte Notwendigkeit ergänzt vom deutschen Theologen und Trauerbegleiter Adolf Pfeiffer:

- die Realität des Todes anerkennen
- den Schmerz des Verlustes annehmen
- sich des Verstorbenen erinnern
- eine neue Identität entwickeln
- die Suche nach dem Sinn
- Unterstützung von anderen erhalten
- in Beziehung bleiben (Pfeiffer) (vgl. Willecke 2021: 18)

Die Entscheidung für dieses Modell beruht auf folgenden Argumenten: Aufgabenmodellen liegt ein nicht-lineares Verständnis des Trauerprozesses zugrunde. Die enthaltenen Aufgaben werden als nicht begrenzt oder abgeschlossen betrachtet: Sie gehen fließend ineinander über, lösen sich ab oder bestehen nebeneinander. Der Psychologe und Trauerexperte Roland Kachler beschreibt hier passend,

„[...] dass der Trauerprozess kein Durchleben von aufeinanderfolgenden Phasen ist, sondern zunächst ein immer neues Kreisen, ein Vorwärts und dann wieder Zurückgehen darstellt.“ (Kachler 2017: 24)

Das Modell Notwendigkeiten nimmt zudem mit der Notwendigkeit „Unterstützung von anderen erhalten“ die soziale Komponente von Trauer auf und bildet damit die

Basis für Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten. Es beruht – ebenso wie das von Worden – auf der Bindungstheorie des Psychoanalytikers Bowlby und geht von einer fortdauernden Bindung zu der verstorbenen Person nach dem Tod aus. Diese wesentliche Annahme findet in der von Pfeiffer ergänzten siebten Notwendigkeit „in Beziehung bleiben“ eine entsprechende Platzierung.

Trotz der aufgeführten Argumentation für dieses Modell wird sich im Folgenden gegen den Gebrauch des Begriffes der „Notwendigkeit“ entschieden. Von Notwendigkeiten zu sprechen, könnte implizieren, dass die im Modell aufgelisteten Notwendigkeiten zwingend und für alle Menschen gleichbedeutend unerlässlich sein müssen. Trauer ist in höchsten Maßen individuell und damit auch ihre Funktionalität. Das bedeutet, dass einige „Notwendigkeiten“ im Einzelfall nicht notwendig sein müssen. Die vorliegende Arbeit versucht, Trauer in ihrer Diversität, Individualität und damit Eventualität zu betrachten. Um dieser Eventualität sprachlich einen Raum zu geben, soll in den folgenden Erläuterungen daher von „Trauerelementen“ oder „Elementen der Trauer“ gesprochen werden.

Um die Entwicklung der Handlungsansätze und die Anregungen im Kapitel 6 zu verstehen, ist es wichtig die einzelnen Elemente des Modells an dieser Stelle bereits kurz zu beleuchten:

„Die Realität des Todes anerkennen“

Die Realität des Todes anzuerkennen bedeutet, sich der Wirklichkeit zu stellen, dass die nahestehende Person tot ist und nicht wieder zurückkehren wird (vgl. Luchterhand, Murphy 2010: 14). Viele Hinterbliebene „suchen“ nach dem verstorbenen Menschen. Sie glauben beispielsweise, ihn auf der Straße zu entdecken oder, dass er sie wie üblich zuhause erwartet. Das geschieht nicht nur dann, wenn der Tod unvorhersehbar und plötzlich eingetreten ist. Auch bei einem längeren Sterbeprozess oder dem Tod im hohen Lebensalter verneinen Hinterbliebene oftmals zunächst dessen Realität. Menschen, die kognitiv begreifen, dass die verstorbene Person nicht wiederkommt, hören auf, nach ihr zu suchen, sie zu sehen oder zuhause zu erwarten. Es ist allerdings erwiesen, dass die Realität des Todes anzuerkennen, d. h. neben dem kognitiven ein umfängliches emotionales Verständnis für das „Nie-Wieder“ zu erhalten, oftmals bedeutend länger benötigt (vgl. Willecke 2021: 20 f.).

„Den Schmerz des Verlustes annehmen“

Die Schwere und Intensität des erlebten Schmerzes hängen von der subjektiven Beziehung und Bindung zur verstorbenen Person und damit verbundenen unterschiedlichen Faktoren ab (vgl. Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 29). Trauernde tragen oftmals die

Angst, den eigenen Schmerz um den Verlust nicht ertragen zu können. Schmerz wird dann nicht zugelassen, indem Trauergefühle verleugnet werden oder durch dauerhafte Ablenkung keinen Raum finden (vgl. Luchterhand/Murphy 2010: 14).

„Trauer, die nicht gelebt wird und die keinen Raum bekommt, verschwindet nicht.“ (Heppenheimer 2012: 31)

Unverarbeitete Trauerbedürfnisse können immer wieder – auf verschiedenen Ebenen – an die Oberfläche treten, besonders leicht, wenn neue Lebenskrisen entstehen. Folgen können psychische sowie körperliche Erkrankungen oder Verhaltensauffälligkeiten sein. Die Trauerliteratur beschreibt einheitlich, dass die Trauer und vor allem die damit verbundenen emotionalen Bedürfnisse gelebt werden müssen, um wieder ein erfülltes Leben führen zu können (vgl. Luchterhand, Murphy 2010: 14 ff.).

*„Sich der*des Verstorbenen in Dankbarkeit erinnern“*

Menschen erinnern sich, manchmal bewusst und gewollt, manchmal spontan und ungewollt. Bestimmte Gerüche, Lieder oder Augenblicke können starke Erinnerungen an den verstorbenen Menschen hervorrufen. Für Trauernde kann das Erinnert-Werden oder Sich-Erinnern mit unterschiedlichen Gefühlen verbunden sein. Sich zu erinnern kann bedeuten, sich mit dem Gedanken auseinanderzusetzen, dass all das, was in der Erinnerung besteht, in Zukunft nie wieder erlebt werden kann. Es kann mit dem Schmerz um das Bewusstsein einhergehen, dass Ungesagtes ungesagt bleibt und offene Konflikte nie geklärt werden können. Manche Trauernde meiden es, sich bewusst zu erinnern, um dem Schmerz oder der Realität des Todes, des endgültigen „Nie-Wieders“ zu entfliehen. Andere Hinterbliebene nutzen greifbares Erinnerungsmaterial, schauen sich bewusst Fotos oder Videos an, sprechen viel von der verstorbenen Person oder suchen aktiv den Austausch mit anderen Hinterbliebenen oder Dritten, um die Person in dankbarer Erinnerungen „zu halten“.

„Durch die Erinnerung halten wir den Verstorbenen ein Stück weit lebendig. Indem wir sein Andenken bewahren, ehren wir ihn und sein Leben.“ (Willecke 2021: 29)

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Dankbarkeit zu Stärkung von Resilienz, der Widerstandsfähigkeit in Krisen, beiträgt. Erinnerungen können daher in der Trauer nicht nur schmerzhaft sein und den Menschen mit der Realität konfrontieren, sondern sie können ebenso Halt geben und stärkend wirken.

„Eine neue Identität entwickeln“

Enge Beziehungskonstrukte tragen bedeutend zur Identität eines Menschen bei. Sich beispielsweise als Tochter ohne Mutter, als Ehemann ohne Ehefrau oder sich als Bruder ohne Schwester zu verstehen, kann einen langwierigen Anpassungs- und Wachs-

tumsprozess bedeuten. An die eigene Identität stellt sich die Frage „Wer bin ich abgesehen von der Beziehung zu dem verstorbenen Menschen?“ Manche Beziehungen waren von Abhängigkeiten gekennzeichnet, sodass es notwendig wird, Rollen oder Aufgaben, die die verstorbene Person übernommen hat, von Anderen übernehmen zu lassen oder selbst zu übernehmen (vgl. Luchterhand/Murphy 2010: 17). Der Verlust eröffnet dadurch oftmals ein Spannungsfeld: Auf der einen Seite stehen der Wunsch, Vertrautes und Bekanntes zu bewahren und das Bedürfnis nach Sicherheit. Auf der anderen Seite steht der Wunsch nach Veränderung wie Entwicklung und damit die Chance, ein stärkendes Selbstbewusstsein zu gewinnen.

„Die Suche nach dem Sinn“

Viele Trauernde stellen nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen Sinnfragen, die sowohl den Tod als auch das Leben betreffen (vgl. Witt-Loers 2019: 68). Kulturelle Werte und religiöse Vorstellungen werden nicht selten in Frage gestellt. Es kommen Fragen auf, wie: „Warum musste der Mensch sterben?“, „Warum lebe ich noch?“, „Warum lässt Gott so etwas zu?“, „Wo ist der*die Verstorbene jetzt?“. Das Stellen von Sinnfragen eröffnet dabei auch die Möglichkeit, eigene Zukunftsaussichten zu entwerfen: „Wie kann ich den verstorbenen Menschen in mein Leben integrieren?“ „Was würde sich die verstorbene Person für mich wünschen?“ „Welche Träume und Wünsche habe ich in meinem Leben?“ und in Hinblick auf die Konfrontation mit der Endlichkeit des eigenen Lebens: „Welchen Sinn möchte ich meinem Leben geben?“

„Unterstützung von anderen erhalten“

Die neue Lebenssituation stellt Menschen vor verschiedene praktische wie emotionale Herausforderungen, deren Bewältigung durch die Unterstützung anderer erleichtert werden kann. Menschen, die eine nahestehende Person verlieren, erleben neben dem primären Verlust durch den Tod der Person als solche auch sogenannte sekundäre, interne Verluste. Mit dem Tod gehen Qualitäten, die die Beziehung getragen haben, verloren: Zuneigung, Sicherheit, Liebe, Verständnis oder Unterstützung (vgl. Witt-Loers 2019: 74). Umso bedeutsamer wird ein unterstützendes Umfeld, das Gefühl des Verstanden-Werdens und die Fähigkeit oder Befähigung von Trauernden, ihre Bedürfnisse und Wünsche zu kommunizieren sowie Hilfe einzufordern.

„In Beziehung bleiben“

In der Vergangenheit zielte Trauerarbeit in Theorie und Praxis im Allgemeinen darauf ab, die verstorbene Person „loszulassen“. Diese Auffassung führte allerdings dazu, dass viele Trauernde sich in ihrer Realität nicht verstanden fühlten. Der deutsche Psychologe und Psychotherapeut Roland Kachler beschreibt das Element „in Beziehung

bleiben“ als das „Finden der inneren Beziehung zum Verstorbenen. [...] [Trauer] [...] ist ein Weg zu einer Beziehung zum Verstorbenen, die gerade kein Ende kennt“ (Kachler: ebd.). Das von Pfeiffer aufgeführte siebte Element basiert auf dem Wunsch von Hinterbliebenen, die Beziehung durch den Tod der nahestehenden Person nicht enden zu lassen. In Beziehung bleiben bedeutet einen Weg zu finden, die Beziehung auf eine neue andere Art zu leben und aktiv zu gestalten. Es bedeutet, einen Raum zu finden, der es möglich macht, die Verbundenheit zum verstorbenen Menschen weiter zu spüren.

Das Wissen um Trauerfacetten und deren Elemente ist hilfreich, um einen kognitiven Zugang zu Trauer in ihrer Komplexität zu erhalten. Für die Begleitung nützt es, die Praxis zu erklären, Handeln zu begründen und zu reflektieren. Wichtig bleibt zu beachten, dass das dadurch erlangte Wissen in der Praxis nicht über die Individualität der Trauer der einzelnen Person gestellt wird. Manche Elemente mögen im Einzelfall von großer Bedeutung sein und Unterstützung verlangen, andere sind eher nebensächlich oder nicht relevant. Durch die Erläuterungen wird zudem das Ineinandergreifen der einzelnen Trauerelemente erkennbar. Um dieses zu veranschaulichen, soll an dieser Stelle abschließend ein fiktives Beispiel dienen:

Eine junge Frau, deren Mutter vor ein paar Jahren plötzlich verstarb, setzt sich an ihrem Geburtstag allein in ein Café. Es ist das Café, in dem sie nach ihrem Auszug aus ihrem Elternhaus jeden ihrer Geburtstage mit ihrer Mutter feierte. Sie bestellt immer das gleiche, eine kleine Tradition, genau wie sie es früher mit ihrer Mutter tat. Am Tisch angekommen, demselben Tisch am Fenster wie immer, sieht sie ihre Mutter sich gegenüber sitzen. Sie hört noch ihre Glückwünsche, ihr Lachen; sie spürt noch ihre Geburtstagsumarmung. Dann wird ihr bewusst, dass all das, was in ihrer Erinnerung so präsent ist, in der Realität nie wieder so sein wird (→die Realität des Verlustes anerkennen). Sie würde ihr so gern so vieles erzählen und ihre Meinung zu den Veränderungen in ihrem Leben erfragen. Tränen laufen ihr über die Wangen (→den Schmerz des Verlustes annehmen). In diesen Momenten und an diesem Ort fühlt sie sich ihrer Mutter besonders nah (→in Beziehung bleiben). Sie ist dankbar für all diese kleinen Momente, die sie mit ihrer Mutter verbringen durfte (→sich der Verstorbenen in Dankbarkeit erinnern). Als sie ihr Stück Kuchen gegessen und ihren Kaffee ausgetrunken hat, sieht sie schon ihre beste Freundin vor dem Fenster winken. Sie ist mit ihr verabredet, um an diesem für sie besonderen Tag nicht allein zu sein (→Unterstützung von anderen erhalten). Und sie will ihr von ihrem neuen Jobangebot im Ausland erzählen, das sie gerne annehmen möchte. Seit dem Tod ihrer Mutter blickt sie neuen Herausforderungen mutig entgegen. Sie möchte die Zeit ihrer Jugend mit all ihren Möglichkeiten auskosten (→eine neue Identität entwickeln; die Suche nach dem Sinn).

2.3 Trauerarbeit und ihre Methoden

Die Facetten und Elemente der Trauer machen deutlich, dass Trauer weit mehr als das Gefühl von Traurigkeit, mehr als das Traurig-Sein umfasst. Damit geht die Trauerbegleitung über das Trösten hinaus. Professionelle Trauerbegleitung ist ein junges Phänomen, eine Antwort auf die Veränderung gesellschaftlicher Strukturen und sozialer Netzwerke (vgl. Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 17). Diese Thematik thematisiert jedoch nicht die Begleitung durch professionell ausgebildete Trauerbegleiter*innen. Trauerarbeit findet bereits im Umfeld durch die Menschen statt, die den Betroffenen am nächsten sind, im privaten wie professionellen Kontext: zum Beispiel durch Angehörige oder Mitarbeitende in Wohngemeinschaften.

„Trauerarbeit kann man nicht theoretisch lernen. Es bedarf vielmehr der Sensibilität für die eigene Trauer“ (Jochheim 2012: 38)

Trauerarbeit wird dann möglich, wenn nahestehende Menschen den Trauernden mit einer reflektierten Haltung gegenüberstehen. Sie kann da entstehen, wo das Bedürfnis nach Unterstützung und Begleitung erkannt wird, indem entsprechende Angebote gemacht und Hilfestellungen gegeben werden (vgl. Stauber 2008: 153). Diese Angebote und Hilfestellungen umfassen alles, „was dem Trauernden erlaubt, die mit dem Verlust verbundenen persönlich-emotionalen Inhalte seines Erlebens zu fühlen und – wenn er will – auszudrücken“ (Jochheim 2012: 224).

Die Methoden des sechsten Kapitels stellen entsprechend keine klassischen Handlungskonzepte der Sozialen Arbeit dar, obwohl sie auf Ansätzen wie dem Empowerment oder dem handlungsleitenden Prinzip der Ressourcenorientierung basieren. Sie sollen als Anregungen sowie Handreichung für konkrete Unterstützungsangebote in der Trauerarbeit verstanden werden.

3 Der besondere Raum: Trauer von Menschen mit geistiger Behinderung

Wie bereits im Kapitel 2.2.1 erwähnt, findet Trauer stets unter normativen Rahmenbedingungen der Gesellschaft statt. In welchem besonderen Raum sich dabei Menschen mit geistiger Behinderung bewegen, wie Behinderung und Trauer zusammenspielen, soll im Folgenden näher betrachtet werden.

Entrechtete Trauer

Die Thematik der Trauer von Menschen mit geistiger Behinderung vereint zwei Themen, die durch Tabuisierung, mangelndes Fachwissen und die Voreingenommenheit der Gesellschaft geprägt sind (vgl. Witt-Loers 2019: 19). Bereits lange wurde diskutiert, ob Menschen mit geistiger Behinderung überhaupt die Fähigkeit zu trauern besäßen. Wenn Menschen von ihrem Umfeld das Recht abgesprochen wird, Trauer zu empfinden, spricht man von „entrechteter Trauer“. Das Konzept „disenfranchised grief“ wurde von Doka erstmals 1989 vorgestellt und beleuchtet die normative Seite von Trauer. Es setzt seinen Fokus auf Trauer, die den aktuell gültigen gesellschaftlichen Normen nicht entspricht. Mögliche Übersetzungen sind „sozial nicht anerkannte Trauer“, „aberkannte Trauer“ und entrechtete Trauer (Brinkmann, Paul 2015: 10). Für die folgenden Ausführungen – vor dem Hintergrund des Verständnisses von Trauer und Behinderung – wurde sich für den Begriff der „entrechteten Trauer“ entschieden. Er impliziert, dass ein Recht auf Trauer für jeden Menschen besteht. Dennoch soll die Begriffsverwendung der Aberkennung in den weiterführenden Erläuterungen ihre Berechtigung finden und unter der Berücksichtigung der Besonderheit, die Menschen mit geistiger Behinderung in ihrer Trauer erfahren, in den Blick genommen werden.

Folgende Ebenen gilt es zu betrachten:

- aberkannte Trauerfähigkeit
- aberkannte Trauerreaktionen
- aberkannte Beziehungen
- aberkannte Verluste

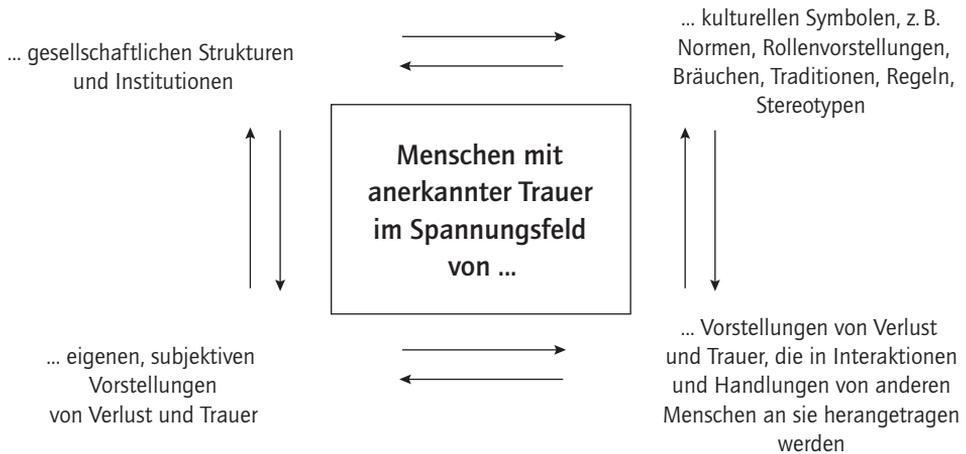


Abb. 4: Spannungsfeld von Menschen mit aberkannter Trauer (Quelle: Brinkmann, Paul 2015: 12)

Aberkannte Trauerfähigkeit

Von aberkannter Trauerfähigkeit oder der Aberkennung von Trauerbedürfnissen ist dann zu sprechen, wenn Menschen aufgrund der Annahme, dass sie wegen ihres Alters, einer geistigen Behinderung oder psychischen Erkrankung weniger oder gar nicht trauern (vgl. Brinkmann, T., Paul, C. 2015: 11). In Bezug auf Menschen mit geistiger Behinderung besteht dabei die Annahme, dass diese durch die Einschränkung ihrer kognitiven Fähigkeiten nicht in der Lage wären, Verluste zu verstehen und diese als Konsequenz auch keine Trauer hervorrufen können. Nach dieser Auffassung sei davon auszugehen, dass es nicht möglich, nicht nötig oder für sie überfordernd sei, sich mit der Bearbeitung ihrer Trauer zu beschäftigen (vgl. Witt-Loers 2019: 88).

Hinzukommt, dass das Umfeld aus eigenen Unsicherheiten oder der Sorge um Überforderung versucht, den Menschen mit geistiger Behinderung vor Themen wie Sterben, Tod und Trauer zu „schützen“. Das führt dazu, dass Menschen mit geistiger Behinderung Informationen zu einem Todesfall gänzlich oder teilweise vorenthalten werden. Fälschliche Annahmen und Unsicherheiten im Umfeld bewirken zudem, dass Menschen mit geistiger Behinderung nicht in Abschieds- und Trauerrituale einbezogen werden. Bezogen auf die Elemente der Trauer bedeutet das, dass es ihnen durch ihr Umfeld oftmals erheblich erschwert wird, den Tod als Realität anzuerkennen. Wenn Menschen nicht informiert oder einbezogen werden, sich isoliert und ausgegrenzt fühlen und dadurch das Vertrauen in die Bezugspersonen verlieren, wird außerdem der Schmerz um den Verlust größer (vgl. Witt-Loers 2019: 15). Die Erwartungen und Unsicherheiten ihrer Umwelt führen dazu, dass Unterstützungsangebote ausbleiben. Es entsteht Verunsicherung und Druck, sodass

Menschen mit geistiger Behinderung darin behindert werden, ihre Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken oder Unterstützung einzufordern (vgl. Witt-Loers 2019: 91).

Aberkannte Trauerreaktionen

In Kapitel 2.2.1 wurde bereits erwähnt, dass jede Kultur, Gesellschaftsform und Religion eigene normative Ausdrucksformen von Trauer bieten. Abweichende Trauerreaktionen werden entweder nicht als solche erkannt, für „nicht normal“ oder „risikohaft“ hinsichtlich der Entwicklung einer psychischen Erkrankung eingestuft (Brinkmann, T.; Paul, C. 2015: 11). Besonders die Trauerreaktionen von Menschen mit geistiger Behinderung werden häufig als solche nicht (an-)erkannt (vgl. Witt-Loers 2019: 19). Sie finden oftmals andere nonverbale wie verbale Ausdrucksformen, ihr Bedauern auszudrücken, beispielsweise indem sie „es schade finden“ oder es ihnen „leidtut“ (vgl. Junk-Jhry 2008: 172). Einschränkungen in der Kommunikations- und Expressionsfähigkeit, Artikulationsfähigkeit, dem Sprachverständnis, Abstraktionsvermögen, Konzentrationsvermögen oder der Regulation von Emotionen (vgl. Witt-Loers 2019: 158), sowie ein verzögertes Wahrnehmungs- und Reaktionsvermögen (vgl. ebd.: 157) können das Verlusterleben und die Trauerreaktionen von Menschen mit geistiger Behinderung beeinflussen und somit von der gesellschaftlich festgelegten „Normalität“ abweichen. Daneben besteht bei Menschen mit geistiger Behinderung oft die allgemeine Tendenz positiv zu reagieren, die oftmals fehlinterpretiert wird. Menschen mit geistiger Behinderung lernen durch ihre Abhängigkeit von Anderen häufig früh, sich anzupassen oder sozial erwünschtes Verhalten zu zeigen. Wenn sie in traurigen Momenten lächeln, sagt das nicht zwangsläufig etwas über ihre wahren Trauergefühle aus. Sind verbale Kommunikationsmöglichkeiten und Ausdrucksformen eingeschränkt, sind oftmals veränderte Verhaltensweisen sowie Körpersprache in der Trauer wahrzunehmen. Weichen Trauerreaktion von der gesellschaftlich anerkannten Normalität ab, so werden sie nicht selten missverstanden, fehlinterpretiert, als negativ befunden oder gar sanktioniert (vgl. Witt-Loers 2019: 14). Menschen ohne geistige Behinderung haben nicht selten Schwierigkeiten, ihr Gegenüber in dessen individuellen Ausdrucksformen zu verstehen. Das Mehr an Zeit, das Menschen mit geistiger Behinderung benötigen, um ihre Trauer zu (er)leben, wird ihnen zudem oft nicht zugestanden (vgl. Kraus, Schroeter-Rupieper 2018: 19). Es sei an dieser Stelle auch erwähnt, dass Menschen mit geistiger Behinderung überdurchschnittlich häufig an psychischen Erkrankungen leiden und entsprechende Medikationen einnehmen (vgl. Witt-Loers 2019: 106). Dies kann zusätzlich dazu beitragen, dass Trauergefühle verdeckt werden und von außen nicht (so leicht) erkennbar sind (vgl. ebd.: 102). Dass Trauerreaktionen von Menschen mit geistiger Behinderung als solche nicht (an-)erkannt oder gar sanktioniert werden führt dazu, dass der Trauerprozess gestört wird und wichtige Unterstützungsangebote ausbleiben.

Aberkannte Verluste

Aberkannte Verluste bezeichnen solche, die normativ unterschätzt oder gar nicht als solche wahrgenommen werden.

Besonders Menschen mit geistiger Behinderung erleben im Laufe ihres Lebens mehrfache Verluste oder verschiedene Verluste parallel. Einen Einblick, welche Diversität das Verlusterleben umfassen kann, gibt folgende (nicht abgeschlossene) Auflistung: die Trennung von den Eltern, zum Beispiel aufgrund eines Kontaktabbruchs oder Umzugs; die Trennung, der Tod oder die Krankheit von Familienangehörigen, Mitbewohner*innen, Haustieren oder nahestehenden Bezugspersonen wie Betreuer*innen; der Umzug in eine Einrichtung; das Ende einer Freundschaft oder Partnerschaft; die Ausgrenzung innerhalb der Familie, des Arbeitsplatzes, der Einrichtung oder der Gesellschaft; der Verlust des Arbeitsplatzes, der fortschreitende Verlust geistiger oder körperlicher Fähigkeiten; die Trauer um Autonomie im Allgemeinen (vgl. Heppenheimer, Sperl 2011: 85 ff.).

Zu dem besonderen Verlusterleben, bewegen sich Menschen mit geistiger Behinderung verhältnismäßig in kleineren sozialen Netzwerken. Es bestehen in der Regel Abhängigkeiten und weniger soziale Ressourcen. Der Verlust einer nahestehenden Person, zu der ein hohes Maß an Abhängigkeit bestand, ist oftmals parallel mit existenziellen Sorgen und Ängsten sowie sekundären Verlusten in verschiedenen Lebensbereichen verbunden. Nicht selten geht die Trauer um die Person mit der Trauer um die eigene Einsamkeit, um den Verlust von Mobilität und Teilhabemöglichkeiten (beispielsweise, weil die verstorbene Person das Auto zu Konzerten, Freunden, in den Urlaub oder zu Freizeitangeboten gefahren hat oder diese Aktivitäten organisiert und begleitet hat), der Trauer darum, auf Hilfe und Unterstützung anderer angewiesen zu sein und zu bleiben, der Trauer um die eigene Behinderung, einher.

Vorherige Verluste, parallele Verluste und aktuelle Belastungen können den Trauerprozess beeinflussen. Wie Menschen mit geistiger Behinderung ihre Trauer erleben, ausdrücken oder mit ihr umgehen, wird dadurch bestimmt, ob es in der Vergangenheit durch die Anerkennung ihrer Verluste ermöglicht wurde, Gefühlen und Bedürfnissen Ausdruck zu verleihen oder Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um einen Umgang mit Krisensituationen oder Trauer zu erlernen.

Aberkannte Beziehungen

Von Aberkennungen von Beziehungen wird dann gesprochen, wenn die Trauer aufgrund der für gering befundenen Intensität der Beziehung – vordergründig bei nicht blutsverwandten Beziehungen – geringschätzt wird. Zudem findet auf dieser Ebene der Aberkennung eine Hierarchisierung statt, beispielsweise wird die Trauer der Enkel um ihre Großeltern als weniger intensiv erwartet als die der Kinder um ihre Eltern. Ebenso werden

durch die Aberkennung von Beziehungen Menschen von Abschieds- und Trauer Ritualen ausgeschlossen. Auch hier bleiben Unterstützungsangebote aus (vgl. Witt-Loers 2019: 90 f.). Besonders die Intensität der Beziehungen von Menschen mit geistiger Behinderung wird oftmals von außen verkannt, genannt sei hier beispielhaft die Trauer um ein Idol, einen Sänger oder Schauspieler, mit dessen Persönlichkeit und Kunst sich eine Person identifiziert hat (vgl. ebd.: 96 f.).

Dieser Thesen liegt die Auffassung zugrunde, dass Menschen mit geistiger Behinderung das Recht darauf haben, zu trauern. Es ist nicht in Frage zu stellen, ob Menschen mit geistiger Behinderung die Fähigkeit dazu besitzen. Die Barrieren, mit denen sich Menschen mit geistiger Behinderung in ihrer Trauer konfrontiert sehen, können in folgenden Punkten zusammengefasst werden:

Menschen mit geistiger Behinderung werden konfrontiert mit

- der Aberkennung ihrer Trauerfähigkeit
- der Fehlinterpretation, dem Unverständnis gegenüber ihren Trauerreaktionen
- dem gänzlichen oder teilweise Fehlen von Informationen über Themen wie Sterben, Tod und Trauer oder den konkreten Todesfall
- mehrfachen oder parallelen Verlusten in verschiedenen Bereichen
- der Behinderung ihres Trauerprozesses durch ihr Umfeld
- dem Fehlen von Unterstützungsangeboten.

All diese Punkte lassen sich in das im zweiten Kapitel vorgestellten bio-psycho-soziale ICF-Modell übertragen:

Das Schaubild (s. S. 28) veranschaulicht zusammenfassend, welche Faktoren auf Menschen mit geistiger Behinderung in ihrer Trauer wechselseitig wirken und wie sie förderlich oder behindernd auf diese Einfluss nehmen können. Die beschriebenen Formen der Aberkennung können zur Behinderung des Trauerprozesses führen. Sollen trauernde Menschen mit geistiger Behinderung darin unterstützt werden, ihre Trauer, ihr Recht auf Trauer, zu leben, so gilt es für Begleitpersonen, das beschriebene Spannungsfeld mit seinen vielschichtigen Faktoren reflektiert und sensibel zu berücksichtigen. Der Thesen basiert auf der Überzeugung, dass Menschen ohne Behinderung lernen sollten, Menschen mit geistiger Behinderung in ihrer Trauer nicht zusätzlich zu behindern, sondern förderliche Kontextfaktoren zu schaffen. Sie sollten lernen, ihnen ihre Trauer zuzugestehen, sie ihnen zuzutrauen und gemeinsam Mittel und Wege zu finden, ihr einen Raum zu geben und für das Recht auf Trauer einzustehen. Als zutiefst menschliches Thema (be-) trifft Trauer alle Menschen gleich – ob mit oder ohne Behinderung – und sollte in ihrer Individualität Anerkennung finden. Daher wird in den folgenden Kapiteln oft von Men-

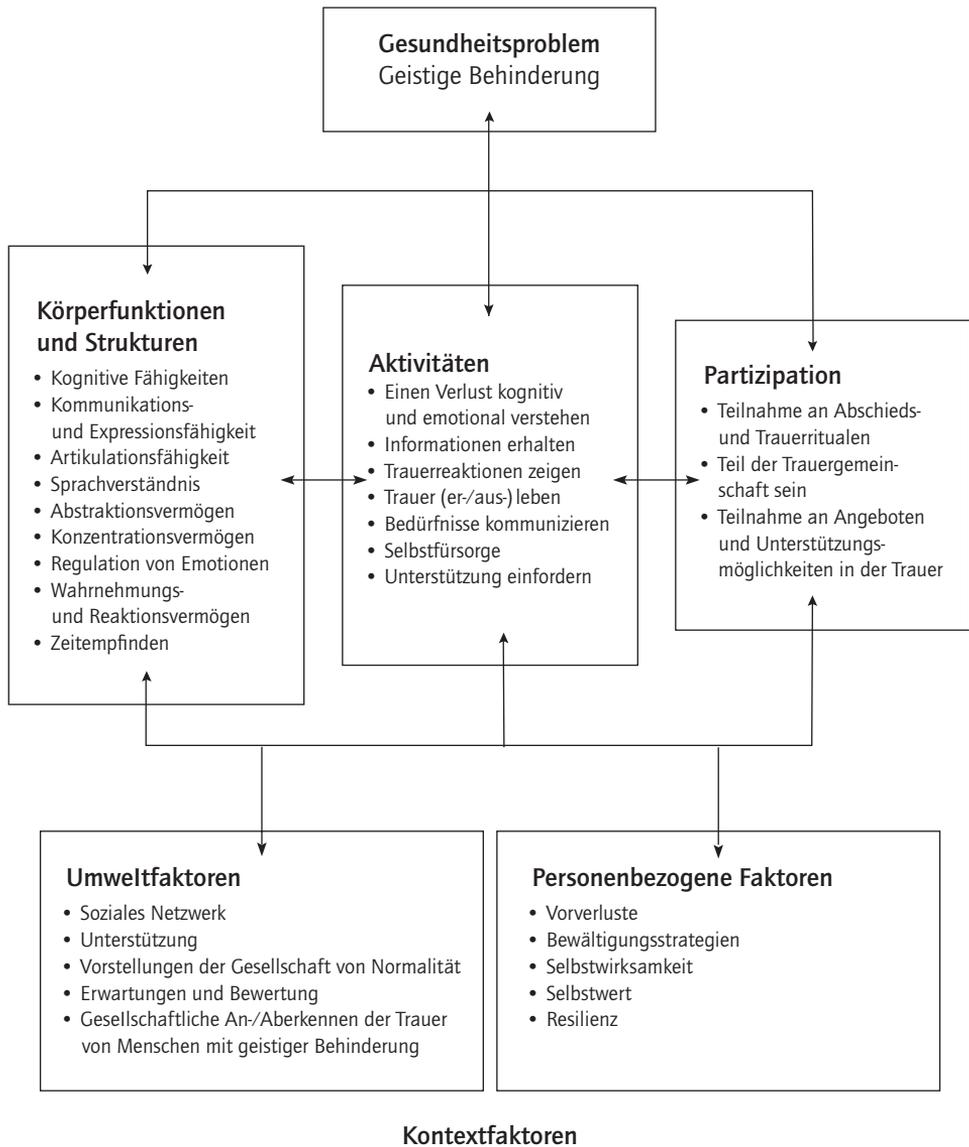


Abb. 5: Wechselwirkungen zwischen den Komponenten der ICF am Beispiel Trauer bei Menschen mit geistiger Behinderung (Quelle: eigene Darstellung)

schen, Trauernden oder Hinterbliebenen gesprochen, auch wenn sich die Äußerungen auf die Arbeit mit Menschen mit geistiger Behinderung bezieht. Der Begriff wird gezielt dann verwendet, wenn das Anliegen besteht, die aufgeführten besonderen Umstände zu betonen oder sie bewusst in den Blick zu nehmen.

Fallbeispiel I

Um den besonderen Trauerraum von Menschen mit geistiger Behinderung greifbarer zu gestalten, soll abschließend ein fiktives Fallbeispiel dienen. Es stellt Behinderung im Kontext Trauer in der Praxis dar und eröffnet den Raum dafür, Fragen und Gedanken zu formulieren. Zu einem späteren Zeitpunkt der Thesis erfolgt eine Abwandlung des Fallbeispiels, sodass auftretende Gedanken sortiert und Antworten gefunden werden können.

*Laura W. ist 27 Jahre alt, hat das Down-Syndrom und wohnt seit circa vier Jahren in einer Wohngemeinschaft. Sie lebt dort zusammen mit drei Mitbewohner*innen und fühlt sich sehr wohl. Nach einer zweiwöchigen Gruppenreise für Menschen mit Behinderung kehrt Laura von der Nordsee in ihre WG zurück. Der Reisebus bringt sie zu einem Treffpunkt, wo sie von ihrem WG-Betreuer abgeholt werden soll. Während sie dort wartet, ruft sie ihr Vater an. Sie erfährt, dass ihre Großmutter mütterlicherseits vor ein paar Tagen gestorben sei. Der Vater hat nicht viel Zeit, da gerade so viel zu organisieren ist, außerdem müsse er sich um Mama kümmern, der es schlecht gehe und legt auf. Julian, der WG-Betreuer kommt zum Treffpunkt und wundert sich, dass Laura ihn nicht wie sonst nach einer Reise freudestrahlend begrüßt. Julian fragt irritiert nach, ob alles in Ordnung sei und ob die Reise Laura nicht gefallen habe. Julia antwortet zurückhaltend, dass alles gut gewesen sei, wie immer. Auf der gemeinsamen Rückfahrt zur WG spricht Laura kaum. Julian interpretiert ihr Verhalten als Müdigkeit und gönnt ihr die Ruhe. Als Laura die folgenden Tage, in denen sie noch Urlaub hat jedoch kaum das Zimmer verlässt, obwohl sie sonst so kontaktfreudig ist und immer nach ihren Reisen ausführlich berichtet, entscheidet sich Julian nach Rücksprache mit den Kolleg*innen, Lauras Reisebegleitung zu kontaktieren. Diese berichtet, dass Laura eine tolle Zeit mit der Gruppe an der Nordsee hatte und nichts Besonderes vorgefallen sei. Am dritten Tag nach Lauras Rückkehr erhalten die Betreuer*innen einen Anruf von Lauras Schwester. Sie informiert kurz über den Tod der Großmutter und bittet darum, mit Laura für die morgige Beerdigung angemessene Kleidung herauszulegen. Lisa, Julians Kollegin, klopft bei Laura. Laura reagiert abweisend, nimmt aber Lisas Vorschlag gemeinsam Kleidung für die Beerdigung herauszulegen an. Lisa hat keine Zeit, um weiter mit Laura ins Gespräch zu gehen, da der Anruf der Schwester kurz vor Feierabend erfolgt ist und sie sowieso schon einige Überstunden gesammelt hat.*

*Am Folgetag kehrt Laura nach der Beerdigung in die WG zurück. Lisa begrüßt sie und fragt nach, ob alles okay sei. Laura sagt sie sei müde, sie wolle ihre Ruhe und zieht sich in ihr Zimmer zurück. Die Mitarbeiter*innen entscheiden, Lauras Vater zu kontaktieren, um nachzufragen, wie sie weiter mit der Situation umgehen sollen. Der Vater berichtet aufgebracht, dass Laura bei der Beerdigung eine „Show abgezogen“ habe. Sie wäre zweimal*

*zum Pfarrer gelaufen, um ihm das Mikrofon wegzunehmen. Als der Vater sie daraufhin ermahnt habe, sich zu benehmen, sei sie wütend und lautstark aus der Kirche gestürmt. Er erklärt, dass Laura gar keine enge Beziehung zu der Oma gehabt habe, da sie sie aufgrund der Entfernung nur zwei bis drei Mal im Jahr gesehen habe. Sie wolle nur Aufmerksamkeit. Er fordert die Mitarbeiter*innen auf, nicht auf das „Drama“ einzugehen und möglichst „normal“ weiterzumachen, damit sie sich nicht weiter in die Situation reinsteigere. Am Tag darauf klagt Laura über Bauchschmerzen. Sie bittet die Mitarbeiter*innen darum, in ihrer Werkstatt Bescheid zu geben, dass sie krank sei. Die Mitarbeiter*innen erklären Laura, dass es komisch sei, dass sie so plötzlich erkrankt ist. Sie sagen ihr, sie würden zwar Bescheid geben, allerdings solle sie am vierten Tag wieder zur Arbeitsstelle, da sie ansonsten eine Krankschreibung brauche und sich der Aufwand zum Arzt zu gehen nicht lohnte, wenn sie nicht wirklich richtig krank ist. Laura ist einverstanden.*

In den folgenden Monaten treten in der WG immer häufiger Konflikte auf, in die Laura verwickelt ist. Sie wirkt extrem reizbar und aggressiv. Zuletzt hatte sie einer Mitbewohnerin, einen Topfdeckel aus der Hand geschlagen. Als die Betreuerin Lisa das Gespräch sucht, fängt Laura an zu weinen. Sie sagt, sie sei traurig, dass ihre Oma gestorben sei. Lisa sagt, dass das doch jetzt schon ein halbes Jahr her sei und sie das sicher nicht als Ausrede benutzen kann, wenn sie sich danebenbenimmt.

4 Trauer begleiten

Aufbauend auf dem entwickelten Wissen um die Trauer von Menschen mit geistiger Behinderung, soll im Folgenden ein Verständnis für die ebenso facettenreiche Rolle von Begleitpersonen geschaffen werden.

4.1 Wissen als Basis

Theoretisches Wissen um die Trauer von Menschen mit geistiger Behinderung ist für die Trauerarbeit förderlich. Ebenso wie Trauermodelle hilft dieses Wissen dabei, Unsicherheiten abzubauen, Transparenz zu schaffen sowie Orientierung zu erhalten. Das Wissen um die Aspekte „entrechteter Trauer“ kann hilfreich sein Menschen in ihrer Trauer nicht mit unangemessen, ihren Bedürfnissen nicht entsprechenden Erwartungen oder Forderungen zu konfrontieren (vgl. Witt-Loers 2019: 46), auftretende Barrieren als solche zu erkennen und den Menschen bei derer Überwindung zu unterstützen. Das theoretische Wissen um die Elemente der Trauer kann als Anhaltspunkt dienen, Unterstützungsangebote an die entsprechenden Bedürfnisse anzuknüpfen. Das Wissen um die nicht-endliche Prozesshaftigkeit und Individualität der Trauer kann förderlich sein, die Begleitung für einen (unbestimmten) Zeitraum, in einem angemessenen Tempo und in einer ganz individuellen Form anzusetzen.

Für Begleiter*innen kann es eine Entlastung darstellen – im professionellen sowie privaten Kontext – Fortbildungen zum Thema (präventiv) wahrzunehmen, um Wissen als Basis für die Begleitung zu erlangen. Im institutionellen Kontext können zudem entsprechend themenspezifische Teamtage angeboten oder Leitfäden zum Umgang mit Trauer von Klient*innen entwickelt werden, um Sterben, Abschied und Trauer bereits präventiv zu integrieren und Überforderung vorzubeugen.

4.2 Menschenbild und Haltung

Trauerarbeit erfordert von Begleitenden ein ganzheitliches Menschenbild, da Trauer den Menschen in seiner Gänze erfasst: seinen Emotionen, seinem Körper, seinem Verhalten, seinen Gedanken, seiner Spiritualität, seiner Identität. Sie erfordert eine Zurücknahme des eigenen Wissens und eigener Annahmen darüber, was gut und richtig für das Gegenüber ist.

„Wenn wir nichts erwarten, voraussetzen und erzwingen, kann sich eine besondere, tiefe Nähe entwickeln, die Raum eröffnet für die ganz individuellen Wünsche und Bedürfnisse des trauernden Menschen.“ (Witt-Loers 2019: 155)

Trauerarbeit setzt zudem eine Offenheit und Sensibilität dafür voraus, Menschen und ihre Trauer in ihrer Individualität zu sehen, sie darin zu akzeptieren und flexibel zu unterstützen. „Trauerprozesse sind einzigartig, so wie wir Menschen einzigartig sind“ (Witt-Loers 2019: 46). Sie erfordert die Sensibilität kulturelle sowie religiöse Aspekte der Trauer zu berücksichtigen und zu respektieren (vgl. ebd.: 200). Die Basis bildet einerseits die Begegnung auf Augenhöhe und den Respekt vor dem individuellen Trauerweg, der Zeit und dem Raum, den er benötigt, (vgl. Witt-Loers 2019: 36 ff.) sowie dem Respekt gegenüber persönlicher Lebenserfahrungen, bereits erlebten Verlusten und aktuellen Belastungen (vgl. ebd.: 82). Andererseits bilden Empathie, einfühlsames Wahrnehmen, Verstehen und Zuhören, der Perspektivwechsel und Vertrauen die tragende Brücke für die Trauerarbeit.

4.3 Personenzentrierung, Selbstbestimmung und das Recht auf Teilhabe

Menschen mit geistiger Behinderung sind als selbstbestimmtes, vollwertiges Mitglied der Gesellschaft zu betrachten. Es ist in diesem Sinne als ihr Recht anzusehen, ihre Trauer selbstbestimmt mit ihren Bedürfnissen, Vorstellungen und Wünschen (er)leben zu können. Sie haben ein Recht auf Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten sowie größtmögliche Autonomie auf ihrem Trauerweg (vgl. Witt-Loers 2019: 32). Selbstbestimmung wird dann möglich, wenn Menschen um Erlaubnis gefragt werden, ihr Einverständnis eingeholt wird, ihnen eigene Entscheidungen überlassen werden und sie nach ihren Wünschen und Möglichkeiten einbezogen werden (vgl. ebd.: 157). Selbstbestimmung im Trauerprozess bedeutet, dass Menschen mit geistiger Behinderung die Zeit und den Raum erhalten, ihren eigenen Weg zu finden, eigene Ideen zu entwickeln und zu realisieren (vgl. ebd.: 38).

4.4 Empowerment und Ressourcenorientierung

Vor allem für die Trauerarbeit mit Menschen mit geistiger Behinderung ist – entgegen der früheren Defizitorientierung – die Orientierung an Ressourcen zielweisend. Als Ressourcen innerhalb der Trauer ist dabei all das zu betrachten, „[...] was stärken, erfreuen oder Mut und Zuversicht schenken kann“ (Witt-Loers 2019: 63). Ressourcenorientierung erfordert von Begleitenden den Menschen als Expert*in seiner Trauer, seiner Bedürfnisse, seiner Möglichkeiten und Grenzen zu betrachten. Sie erfordert die Annahme, dass der*die Trauernde alle Lösungen für seine Trauerbewältigung bereits in sich trägt, so dass sich Begleiter*innen als Impulsgebende verstehen. Sie erfordert das Vertrauen in die Person, ihre Stärken und Fähigkeiten (vgl. Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 42).

„[Trauer] wird heute als aktives Geschehen interpretiert, und Trauernde werden als [...] Lernende begriffen, die die Verantwortung für ihr Weiterleben und ihr Handeln nach dem Verlust übernehmen.“ (Lamp & Smith, 2004, S. 1142)

Die in Kapitel 2.2 gegebene Definition verdeutlicht, dass Trauer die Aktivität der Hinterbliebenen erfordert. Trauernde fühlen sich jedoch oftmals ohnmächtig oder handlungsunfähig (vgl. Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 42). Die Arbeit, die Trauer einem Menschen abverlangt, kann jedoch nicht von Begleitenden stellvertretend übernommen werden. Es ergibt sich der Empowerment-Auftrag: es gilt den Menschen so zu stärken, dass er selbst in seiner Trauer aktiv werden kann (ebd.). Das Hervorheben von Kompetenzen und Stärken oder das Übertragen und Zutrauen verschiedener Aufgaben, im Alltag, bei dem Abschiednehmen oder beim Entwickeln von Bewältigungsstrategien kann den Menschen in seinem Selbstwert und seiner Selbstsicherheit im Trauerprozess stärken. Empowerment findet dort statt, wo Menschen Anerkennung dafür erfahren, ihre Bedürfnisse auszudrücken oder ihr Umfeld um Unterstützung zu bitten (vgl. ebd. 43).

4.5 Gesellschaftlicher Auftrag

Die Entrechtung mit der Menschen mit geistiger Behinderung in ihrer Trauer häufig konfrontiert sind, bringt ihre Begleitpersonen in eine Advokat*innenrolle. Es ergibt sich der gesellschaftliche Auftrag, für das Recht auf Trauer von Menschen mit geistiger Behinderung einzustehen (vgl. Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 20). Im Sinne des Empowerments sind Menschen darin zu befähigen, ihre Interessen, Wünsche und Forderungen gegenüber Dritten zu vertreten. In einem übergeordneten Sinne bedeutet es, dass die Bedürfnisse trauernder Menschen mit geistiger Behinderung in die Sozialplanung und Konzeptionsplanung der Eingliederungshilfe Einzug finden. Advokat*in der Trauer von Menschen mit geistiger Behinderung zu sein bedeutet Öffentlichkeitsarbeit, die Aufklärung und Sensibilisierung des Umfelds und im kleineren und konkreten die Interessenvertretung gegenüber Dritten bei einem akuten Todesfall.

Darüber hinaus ist nichts so sicher, wie dass der Tod alle Menschen (be)trifft. Dennoch sind Themen wie Sterben, Tod und Trauer in der heutigen Gesellschaft tabuisiert. Besonders Menschen mit geistiger Behinderung werden von ihnen – meist aus Fürsorge – bewusst ferngehalten. Die Folge ist, dass der akute Verlust (stärkere) Überforderung und Einsamkeit hervorruft. Es kann als gesellschaftlicher Auftrag verstanden werden, diese Themen zu enttabuisieren. Das geschieht dadurch, dass zunächst besonders Menschen mit geistiger Behinderung eine Auseinandersetzung mit den Themen zugetraut wird (vgl. Krause, Schroeter-Rupieper: 2018: 18). Die Auseinandersetzung bietet die Gelegenheit, dass mögliche Ängste und Unsicherheiten bereits vor einem einschneidenden Verlust abgebaut werden können. Es schafft die Möglichkeit, dass Menschen schon im Vorfeld eine eigene tröstliche Vorstellung vom „Leben nach dem Tod“ entwickeln dürfen. Und

es eröffnet die Chance, dass zutiefst menschliche Themen wie Sterben, Tod und Trauer wieder Einzug in die Gesellschaft erfahren.

4.6 Kommunikation in Beziehung

Über die Herausforderung der Trauerarbeit mit Menschen mit geistiger Behinderung spricht Frau Witt-Loers passend von einem „Kommunikationsproblem“ (vgl. Witt-Loers 2019: 15). Es geht nicht darum, dass Menschen mit geistiger Behinderung lernen, sich für Menschen ohne Behinderung in ihrer Trauer verständlich zu machen. Es geht in der Begleitung darum, eine Kommunikation anzubieten, die die individuellen Einschränkungen, Fähigkeiten und Lebenssituation einer Person berücksichtigt. Dieses Angebot umfasst die Entscheidung zu Wortwahl, Sprachtempo und Art der Kommunikation, verbal, nonverbal oder mit ausgewählten Unterstützungsmethoden sowie Stimme, Tonfall und Lautstärke. Das Kommunikationsangebot kann damit eine die Person wertschätzende, warme, beruhigende Atmosphäre und somit vertrauensvolle Basis für die Arbeit schaffen (vgl. Witt-Loers 2019: 159). In der Kommunikation mit Menschen mit geistiger Behinderung gilt es bei komplexen Themen wie Sterben, Tod und Trauer – entgegen dem Usus – symbolhafte Sprache, abstrakte Deutungen, Umschreibungen oder irreführende bildhafte Vergleiche zu vermeiden. Es gilt auf verbaler Ebene klare Worte zu finden und leicht verständliche Sprache zu verwenden (vgl. Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 47; vgl. Witt-Loers 2019: 109, 127). Menschen mit geistiger Behinderung sind damit konfrontiert, dass ihnen Informationen im Allgemeinen weniger leicht zugänglich sind, da sie bspw. nicht lesen können. Dieser Umstand vergrößert die Gefahr, dass die Informationen, die sie tatsächlich erreichen, durch ihr Umfeld bereits vorausgewählt werden und dass Werte und Annahmen von Dritten darauf Einfluss nehmen (vgl. Witt-Loers 2019: 27). Deshalb ist es wichtig, persönliche Meinungen, Umgangsweisen und Glaubensauffassungen als Begleitende stets transparent zu machen (ebd.: 95). Es gilt, einfach aber inhaltlich möglichst umfassend zu informieren, aktiv zuzuhören, präsent zu sein sowie immer wieder nachzufragen, was verstanden wurde (vgl. Witt-Loers 2019: 126 f., 154, 160). Neben der angemessenen Art zu informieren sind in der Kommunikation Transparenz und Ehrlichkeit von großer Bedeutung. Es soll ein Raum geschaffen werden, indem Fragen gestellt und Unsicherheiten geäußert werden können. Es müssen Fragen seitens des trauernden Menschen und die Unmöglichkeit, Antworten zu geben seitens der Begleitperson – gegebenenfalls über einen langen Zeitraum und immer wieder – ausgehalten werden (vgl. Witt-Loers 2019: 41). Die aufgeführten Aspekte der Kommunikation machen deutlich, dass die verbale Kommunikation in der Trauerarbeit fast nebensächlich ist (vgl. Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 45). Tragend ist die Beziehung, die einen wertschätzenden, ehrlichen, transparenten und respektvollen Raum, geprägt durch Akzeptanz und Flexibilität bietet, Unterstützung in Zeiten der Trauer zuzulassen.

4.7 Selbstreflexion

Trauerarbeit erfordert von Unterstützer*innen ein hohes Maß an Selbstreflexion auf verschiedenen Ebenen.

„Trauerarbeit kann man nicht theoretisch lernen. Es bedarf vielmehr der Sensibilität für die eigene Trauer“ (Heppenheimer 2012: 38)

Frau Witt-Loers beschreibt Selbstreflexion als den Schlüssel zu Trauernden (vgl. Witt-Loers 2019: 21). Um in der Trauerarbeit handlungsfähig zu sein, ist es notwendig, sich mit persönlichen Verlusten, dem Verhältnis zur eigenen Trauer, der eigenen Traurigkeit, eigenen Ressourcen und effektiven wie nicht-effektiven Bewältigungsstrategien auseinanderzusetzen (vgl. Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 53). Es gilt auch, persönliche Ängste und Unsicherheiten vor der Trauerreaktion Anderer dabei zu erkennen (vgl. Heppenheimer 2012: 30). Wertvorstellungen und Normen zum Thema Sterben, Tod und Trauer, sowie Vorurteile, Rollenzuschreibungen und Interpretationen müssen immer wieder bewusst gemacht und kritisch überprüft werden (vgl. Witt-Loers 2019: 154). Zur Selbstreflexion können folgende Fragen hilfreich sein (vgl. ebd.: 21 f.):

- Welche Befürchtungen gibt es in der Begegnung mit trauernden Menschen? Welche Unsicherheiten gibt es hinsichtlich der Begegnung mit der Trauer von Menschen mit geistiger Behinderung?
- Welche Hoffnungen gibt es in der Begegnung mit Menschen mit geistiger Behinderung in ihrer Trauer?
- Welche Ressourcen, Kompetenzen und eigene Fähigkeiten sind vorhanden und könnten für die Trauerarbeit hilfreich sein?
- Welche Verluste waren im eigenen Leben mit Trauer verbunden? Worauf wurde zurückgegriffen? Was war in der Trauer hilfreich und was nicht? Gab es Unterstützung? Hat etwas gefehlt?
- Wo könnten eigene negative Erfahrungen die Trauerarbeit beeinflussen und ggf. den Trauerprozess des Gegenübers stören?

Die Offenheit, andere Menschen auf ihrem individuellen Trauerweg zu begleiten erfordert es, persönliche wie gesellschaftlich vorgefertigte Normen – soweit dies möglich ist – aus der Trauerarbeit herauszuhalten. Und trotzdem ist es wichtig, in der Begleitung eigene Grenzen wahrzunehmen, um handlungsfähig zu bleiben. Innere wie äußere Kapazitäten sowie persönliche Belastungen müssen in den Blick genommen und ggf. andere Unterstützungssysteme aktiviert werden, um Beistand bieten zu können (vgl. ebd.: 22, 155).

Dem Trauerprozess offen und flexibel zu begegnen, bedeutet auch, kritikfähig zu sein und es in der Begleitung nicht persönlich zu nehmen, wenn Angebote von der trauernden

Person nicht angenommen werden (vgl. Witt-Loers 2019: 38). Die angebotene Unterstützung sowie das eigene Handeln müssen immer wieder reflektiert werden, um neue Perspektiven zu gewinnen, neue Ressourcen zu entdecken oder Situationen besser einordnen zu können. Auch hier können Fragen hilfreich sein (vgl. Krause; Schroeter-Rupieper 2018: 46)

- Gibt es einen Grund, eine Idee oder einen konkreten Anlass, das Angebot zu machen?
- War das Angebot für den trauernden Menschen hilfreich? Woran ist diese Feststellung festzumachen?
- Welche Ideen ergeben sich aus dieser Erfahrung heraus für weitere Angebote?
- Kann die Situation aus einer anderen Perspektive beobachtet werden?

Im Professionellen Kontext können im Konkreten Kollegiale Beratung, Supervisionen, ein ethisches Konsil, eine Helfer*innenkonferenz oder im Allgemeinen Projekt- und Orientierungstage sowie Fortbildungen einen geeigneten Raum für Austausch und damit für Selbstreflexion von Haltung und Handeln bieten (vgl. Witt-Loers 2019: 30, 200).

4.8 Austausch und Kooperation

Die Arbeit mit Angehörigen

Austausch kann in der Zusammenarbeit mit Angehörigen wichtig und hilfreich sein, um den Menschen in seiner Trauer bestmöglich zu unterstützen. Der Austausch kann zum einen zunächst dazu dienen, dass Informationen zu einem Todesfall nicht verloren gehen oder sich widersprechen und damit den Trauerprozess stören (vgl. Witt-Loers 2019: 128). Darüber hinaus bleibt die Familie, durch das häufig kleinere soziale Netzwerk und Abhängigkeiten, im Erwachsenenalter für Menschen mit geistiger Behinderung oftmals ein wichtiger Bezugsrahmen (vgl. ebd.: 179). Gerade Familien mit einem Familienmitglied mit geistiger Behinderung und besonders Eltern mit einem Kind mit geistiger Behinderung erleben – ebenso wie die Person selbst – in ihrem Leben verschiedene Verluste parallel und sehen sich mit unterschiedlichen Barrieren konfrontiert. Neben der Trauer um ein „nicht-gesundes“ Familienmitglied muss die Familie häufig von Perspektiven, die sie sich für dieses Familienmitglied gewünscht hat, früh Abschied nehmen. Innerhalb der Familie kann bereits ein persönlicher und gemeinschaftlicher Umgang mit Verlusten erlernt werden und es ist möglich, dass in dieser Lernerfahrung Ressourcen liegen oder aus ihr heraus negative Bewältigungsstrategien entwickelt wurden. Diese Möglichkeiten gilt es in der Begleitung der Person sowie der Arbeit mit den Angehörigen im Blick zu halten und sensibel wahrzunehmen. Auch wenn Begleiter*innen die Advokat*innenrolle ein-

nehmen ist es wichtig, die Familienmitglieder als Menschen mit eigenen Schwächen und Verletzlichkeiten zu sehen, besonders dann, wenn sie ebenfalls trauern. Auch sie sehen sich als Advokat*innen, wenn sie den Menschen – in ihrer eigenen Traurigkeit, Unsicherheit, Besorgtheit und Angst – aus Fürsorge vor der Trauer schützen wollen (Krause; Schroeter-Rupieper 2018: 81). Zusammenarbeit mit Angehörigen bedeutet, ebenso wie die Trauerarbeit mit dem Menschen selbst, eine selbstkritische, offene und sensible Haltung einzunehmen.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Trauer (be)trifft den Menschen in seiner Gesamtheit. Wie bereits beschrieben, müssen Begleitpersonen reflektiert darauf achten, wo persönliche und professionelle Grenzen liegen. Natürliche Trauerprozesse sind von komplizierter Trauer, psychischen Erkrankungen oder Traumata sorgfältig abzugrenzen (vgl. Witt-Loers 2019: 115 f.). Gerade dabei kann die Zusammenarbeit mit anderen Professionen, wie die Kooperation mit professionellen Trauerbegleiter*innen, Seelsorger*innen, Psychotherapeut*innen, Psychiater*innen oder Neurolog*innen, entlastend wirken und einen Beitrag dazu leisten, den Bedürfnissen der Betroffenen entsprechende Unterstützungsmöglichkeiten zu unterbreiten.

Fallbeispiel II

Um die Theorie um Rolle, Haltung und Aufgaben der Begleitpersonen, die Bedeutung des Umfelds an Unterstützer*innen, noch greifbarer werden zu lassen, folgt an dieser Stelle die variierte Version des Fallbeispiels aus Kapitel 3:

*Laura W. ist 27 Jahre alt, hat das Down-Syndrom und wohnt seit circa vier Jahren in einer ambulant betreuten Wohngemeinschaft. Sie lebt dort zusammen mit drei Mitbewohner*innen und fühlt sich sehr wohl. Sie war gerade eine Woche auf einer Gruppenreise an der Nordsee als ihr Vater sie anruft. Er teilt ihr mit, dass es ihrer Oma sehr schlecht gehe und sie vielleicht bald sterben würde. Er nimmt sich Zeit für das Gespräch und Lauras Fragen. Am Ende fragt er nach, ob sie die Reise zu Ende genießen wolle. Laura sagt, dass sie dafür zu traurig sei. Sie wäre jetzt am liebsten zuhause in der WG und in der Nähe von ihm und ihrer Mama. Der Vater sagt, er würde sich nach einer Lösung bemühen. Die beiden legen auf. Im Anschluss an das Telefonat ruft der Vater bei Lauras Schwester an. Sie sprechen über Laura und ihre Schwester bietet an, sie am Folgetag abzuholen, da sie selbst sich auf den Weg mache, um in der Nähe der Familie zu sein. Laura einzusammeln, würde keinen großen Umweg erfordern. Die Schwester sagt, dass sie alles Weitere mit Laura selbst besprechen werde. Der Vater informiert noch kurz die Reisebegleiterin über die Situation und bittet sie, bis morgen, wenn sie von der Schwester abgeholt würde, auf Laura sensibel einzugehen, da die Situation sicher schwer für sie sei. Sie sei generell sehr feinfühlig und habe ihre Oma sehr geliebt. Die Reisebegleiterin sucht im Anschluss*

an das Telefonat das Gespräch zu Laura. Sie wirkt auf die Reisebegleiterin eher in sich gekehrt. Auf Nachfrage, ob sie etwas bräuchte, sagt Laura, dass sie gerade nicht allein sein möchte. Außerdem wolle sie einen Tee und Schokolade. Die Reisebegleiterin bringt ihr Gewünschtes auf ihr Zimmer und setzt sich mit der Erlaubnis von Laura zu ihr. Laura stellt viele Fragen und die Reisebegleiterin nimmt sich viel Zeit, um zuzuhören und Antworten zu geben, auf die Fragen, die sie beantworten kann. Am Folgetag wird Laura von ihrer Schwester mit dem Auto abgeholt. Zur Begrüßung nimmt sie Laura in den Arm. Sie hält sie lange fest. Dann steigen die beiden ins Auto und während der Fahrt sind beide eher ruhig. Als sie dem Zielort näher kommen fragt Lauras Schwester nach, ob Laura mit zu den Eltern wolle oder lieber in die WG. Laura entscheidet sich für ihr Zimmer in der WG. Dort könne sie am besten schlafen. Als Laura von ihrer Schwester begleitet in die WG kommt, begrüßen sie der WG-Betreuer Julian, der gerade im Dienst ist. Er erzählt ihr, dass er bereits mit ihrer Schwester am Vortag telefoniert habe. Diese habe ihm erzählt, dass es ihrer Oma schlecht gehe und sie früher von der Reise zurückkommt. Bevor die Schwester sich verabschiedet, erklärt sie Laura, dass sie ihre Oma morgen besuchen wolle. Sie bietet an, dass Laura mitkommen kann. Laura sagt, sie wolle es sich noch überlegen, sie müsse erstmal auspacken und zieht sich in ihr Zimmer zurück. Lauras Mitbewohner*innen sind irritiert, dass Laura schon zuhause ist und außerdem nicht wie sonst üblich mit ihnen gemeinsam zu Abend isst. Sie fragen Julian, ob das mit ihnen zu tun habe. Julian sagt, dass es nichts mit ihnen zu tun habe. Er klopft an Lauras Tür und fragt nach, wie es ihr gehe und ob sie etwas brauche. Laura sagt sie sei traurig. Sie weint. Julian reicht ihr Taschentücher und hört ihr zu. Laura erklärt, dass sie Angst habe, ihre Oma so krank zu sehen. In Filmen habe sie schon oft Kranke und Tote gesehen, vor allem in Krimis und Krankenhausserien und das sei nicht schön, sondern wie in einem Horrorfilm. Julian sagt ihr, dass er verstehe, dass sie Angst habe. Er erklärt ihr, dass es „in echt“ oft anders ist als in Filmen. Er sagt, dass es vollkommen okay ist, wenn sie ihre Oma nicht besuchen möchte. Und dass es genauso okay ist, wenn sie es möchte. Er sagt ihr, dass sie ja auch nicht allein wäre bei dem Besuch und rät ihr nochmal mit ihrer Schwester darüber zu sprechen. Bevor er das Zimmer verlässt, sagt er Laura, dass ihre Mitbewohner*innen nach ihr gefragt haben. Er holt sich das Okay von Laura, mit ihnen darüber zu sprechen, dass es Laura nicht gut geht, weil ihre Oma sehr krank ist. Als Laura ihre Schwester anruft, verlässt er das Zimmer und setzt sich kurz zu den anderen Bewohner*innen, um ihnen zu erklären, was mit Laura los ist. Die anderen haben viel Verständnis. Eine der Mitbewohner*innen und mittlerweile Freundin von Laura bringt ihr später am Abend noch ihren Kuschelbären vorbei, den sie selbst immer mit ins Bett nimmt, wenn es ihr nicht gut geht. Laura ist gerührt und bedankt sich herzlich.

Zu Dienstbeginn am Folgetag sucht Julian Kontakt zu Laura. Sie wirkt etwas aufgeregt und erzählt ihm, dass sie sich entschieden habe, heute zusammen mit ihrer Schwester

zu ihrer Oma zu fahren. Ihr Vater und ihre Mutter werden auch da sein. Sie habe auch ein Geschenk für ihre Oma. Das Aussuchen sei nicht leicht gewesen, da sie erst an Schokolade gedacht hatte, die sie und Oma früher immer zusammen gegessen haben. Aber ihre Schwester hatte ihr erklärt, dass ihre Oma nicht mehr essen kann. Deshalb hat sie vorgeschlagen ihr eine Handcreme mitzubringen. Laura sagt, sie habe so viele die noch neu sind und gut riechen, dass sie die ausgesucht hat, die am meisten „nach Oma“ riecht. Julian bemerkt ihr gegenüber, wie schön es ist, dass sie ihrer Oma zu dem Besuch etwas mitbringen wird. Später holt die Schwester sie ab. Die beiden Schwestern besuchen die Oma, sie isst nicht mehr, steht nicht mehr auf und spricht auch nicht mehr. Lauras Schwester erklärt ihr, dass sie trotzdem merkt, dass sie da sind und dass sie sich sicher freut. Zuerst cremt Hannah eine Hand von ihrer Oma ein. Dann nimmt Laura die andere, um sie einzucremen. Laura erzählt ihrer Oma noch von ihrer Reise. Die beiden Schwestern verabschieden die Oma und verlassen ihr Zimmer. Im Wohnzimmer sind die Eltern. Die Familie spricht darüber, dass heute wohl der letzte Tag ist, an dem die Oma noch lebt. Laura weint viel und ihre Eltern bieten ihr an, die Nacht bei ihnen im Haus zu verbringen. Laura sagt, sie wolle lieber in ihrem Zimmer schlafen, dort schlafe sie am besten.

Am nächsten Morgen besucht die Schwester Laura in der WG. Sie teilt ihr mit, dass die Oma leider in der Nacht verstorben ist. Die beiden weinen zusammen. Julians Kollegin Hannah ist im Dienst und wird von der Schwester ebenfalls informiert. In den Folgetagen telefoniert Laura viel mit ihrer Familie. Sie erzählt den Betreuer*innen dass bald die Beerdigung für ihre Oma stattfinden wird. Sie wolle auch daran teilnehmen und etwas für ihre Oma machen. Die Mitarbeiter*innen gehen ins Gespräch mit der Schwester, um zu erfragen, welche Möglichkeiten es für Laura gibt, die Trauerfeier mitzugestalten. Die Schwester erklärt, dass am Folgetag die Trauerfeier gemeinsam mit dem Pfarrer geplant würde. Dort könne Laura gerne mitkommen. Im Gespräch mit dem Pfarrer am nächsten Tag, geht dieser auf Lauras Wunsch ein. Er macht den Vorschlag, dass sie eine Fürbitte oder ein Gedicht für ihre Oma während der Trauerfeier vortragen könnte, wenn sie sich das zutraut. Er habe von ihrer Familie gehört, dass sie jedes Jahr an Weihnachten tolle Gedichte vortrage. Laura fühlt sich geehrt und stimmt zu. Lauras Eltern erklären dem Pfarrer, dass es außerdem für Laura seit jeher schwierig war, sich lange zu konzentrieren, vor allem wenn schwierige Wörter verwendet werden. Außerdem wäre es für die gesamte Familie eine Entlastung, wenn die Trauerfeier so kurz wie möglich gestaltet würde, da alle schwer betroffen seien und die anschließende Beisetzung ebenfalls viel Kraft kosten würde. Der Pfarrer sagt, es sei kein Problem die Trauerfeier kürzer zu halten, außerdem wolle er sich Mühe geben, einfache Worte zu benutzen, damit alle dem, was er über die Oma sagt, gut folgen können.

*Nach der Beerdigung erzählt Laura ihren Betreuer*innen Julian und Hannah von ihrem Gedicht, dass sie vorgetragen hat. Sie wirkt sehr stolz. Das kleine Gedicht rahmt Laura auf Hannahs Vorschlag hin in den kommenden Wochen noch ein und hängt es unter dem Foto ihrer Oma in ihrem Zimmer auf. Laura war nach der Beerdigung noch eine Woche zuhause geblieben und geht seither wieder in ihre Werkstatt. Sie hatte sich darauf gefreut und die Gruppenleiter nehmen Rücksicht, wenn Laura mal eine Pause braucht oder weint. Sie hatten vor Lauras Rückkehr schon kurz mit Laura und mit ihren WG-Betreuer*innen gesprochen und konnten so gut auf sie eingehen. Auch Lauras Mitbewohner*innen gingen und gehen sehr rücksichtsvoll mit ihr um. Im Laufe der Wochen kommen sie in unterschiedlichen Konstellationen ins Gespräch. Auch ihre Mitbewohner*innen haben bereits die Erfahrung gemacht, einen geliebten Menschen verabschieden zu müssen.*

Dieses Fallbeispiel, verglichen mit dem aus Kapitel 3 macht deutlich, dass Kontextfaktoren positiv wie negativ auf den Menschen mit geistiger Behinderung in seiner Trauer wirken und ihn in ihr stützen wie behindern können. Im zuletzt aufgeführten Beispiel wird deutlich wie sowohl Umweltfaktoren als auch personenbezogene Faktoren positiven Einfluss auf das Er- und Ausleben von Trauer nehmen. Die Umwelt, die Familie, WG-Betreuer*innen, Gruppenleiter in der Werkstatt sowie der Pfarrer erkennen Lauras Trauer an, trauen sie ihr zu und ermöglichen ihr entsprechend eigene Entscheidungen zu treffen, kurz- sowie langfristig Unterstützung zu bekommen und damit Teilhabe zu erfahren. Lauras Selbstwirksamkeit und Selbstwert kommen als personenbezogene Faktoren zum Tragen, indem sie bei der Trauerfeier durch ihr Gedicht aktiv mitwirken kann und indem sie später Andenken mithilfe von Hannah selbst gestaltet. Auf potenziell negative innere (die vom Vater erwähnte Sensibilität) wie äußere Faktoren (Trauerfeiern, die i. d. R. nicht in einfacher Sprache gehalten werden) wurde durch die Sensibilität des Umfelds so eingewirkt, dass Laura in ihrer Trauer und ihrer Teilhabe nicht behindert wird.

5 Zugänge zur Trauer gewinnen

In Kapitel 4 und zuletzt durch das Fallbeispiel wurde deutlich, dass Trauerarbeit von Begleitpersonen vor allem eine entsprechende Haltung abverlangt, die mit verschiedenen Aufgaben einhergeht. In diesem Kapitel soll ein Einblick dafür geschaffen werden, welche unterschiedlichen Ansätze und Zugänge die Trauerarbeit bietet, bevor im Weiteren konkrete Anregungen dafür gegeben werden, wie Menschen mit geistiger Behinderung durch ausgewählte Methoden in ihrer Trauer begleitet werden können.

5.1 Die Arbeit mit Fotos

Für viele Hinterbliebene stellen Fotos Erinnerungsstücke dar, die häufig den Zugang zu den eigenen Emotionen in der Trauer erleichtern oder das Eintauchen in konkrete Erinnerungen mit dem Verstorbenen erlauben (der Moment, in dem das Foto aufgenommen wurde; Momente, in denen die verstorbene Person gelächelt hat; ...). Fotos können allerdings auch unangenehme Gefühle hervorrufen, indem sie zum Beispiel auf ungeklärte Konflikte verweisen. Der*die Trauernde sollte daher die Dosierung und damit die Intensität der Wirkung von Fotos und damit verbundenen Erinnerungen selbst bestimmen. Sie können je nach Bedürfnis hervorgeholt, wieder verstaut oder gänzlich verbannt/vernichtet werden. Da das Anschauen von Fotos eine große Intimität bedeutet, sind die Bedürfnisse des*der Trauernden auch hier stark in den Fokus zu setzen. Liegt der Wunsch oder das Einverständnis vor, Fotos gemeinsam zu betrachten, so bieten sie die wertvolle Möglichkeit, die oftmals herrschende Sprachlosigkeit zu überbrücken und ins Gespräch zu kommen (vgl. Zeul 2012: 148 ff.)

5.2 Biographiearbeit

Jeder Mensch sammelt von Geburt an bis zu seinem Tod Lebenserfahrungen und entwickelt eigene Bewältigungs- und Auseinandersetzungsmechanismen. Die Arbeit mit der Lebens- und Familiengeschichte des Einzelnen ermöglicht es, mehr über erlebte Verluste, Krisen und das Todesverständnis einer Person zu erfahren. Biographiearbeit kann dabei bereits präventiv oder im Trauerprozess interventiv erfolgen. Sie eröffnet zunächst die Möglichkeit, die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gemeinsam zu betrachten, darüber zu sprechen oder überhaupt Worte zu finden und ins Gespräch zu kommen. Ressour-

cenorientierte Biographiearbeit birgt in Hinblick auf die Trauer eines Menschen zudem die Chance, persönlich als erfolgreich erlebte Mechanismen der Krisenbewältigung oder soziale Ressourcen aufzudecken, auf die möglicherweise im akuten Trauerfall zurückgegriffen werden kann. (vgl. Dingerkus, Schlottbohm 2006: 79 ff.). Wichtig ist auch hier die Haltung der Begleiter*innen und die Begegnung auf Augenhöhe: Die privaten Informationen sollen möglichst gemeinsam mit den Betroffenen erarbeitet oder mit ihrem Einverständnis von Dritten, beispielsweise Angehörigen, eingeholt oder ergänzt werden.

5.3 Rituale schaffen

Als Trauerrituale werden unterschiedlichste öffentliche oder private Handlungen verstanden, die Hinterbliebenen auf verschiedenen Ebenen helfen können, mit einem subjektiv schweren Verlust zu leben. Durch das wiederholende Ausführen symbolischer Handlungen wie dem Entzünden einer Kerze entwickeln viele Menschen in ihrer Trauer beruhigende Gedanken und Gefühle (vgl. Klimbingat, Sperl 2012: 171). Rituale können das Gefühl von Sicherheit, Halt und Geborgenheit geben (vgl. ebd.: 176). Trauerrituale finden zugleich in einem normativen Rahmen der Gesellschaft statt und werden von der jeweiligen Religion und Kultur stark beeinflusst. Besonders bei dem gemeinschaftlichen Abschiednehmen kommen gesellschaftlich etablierte Rituale zum Tragen. Beispielsweise stellen das Werfen von Erde oder Blüten bei einer Beisetzung/Beerdigung oder der Trauerschmaus solche Rituale dar. Abschiedsrituale können dazu beitragen, den Tod der verstorbenen Person zu realisieren. Trauerrituale – wie das Tragen schwarzer Kleidung – können Hinterbliebenen auch dabei helfen, ihren sozialen Status als Trauernde*n für das Umfeld wortlos erkennbar zu machen. Besondere Jahrestage wie der Geburtstag des Verstorbenen, der Hochzeitstag oder der Todestag erinnern Trauernde oftmals an das, was sie mit dem Tod des Menschen verloren haben und werden häufig mit Ritualen begangen, die Struktur und Sicherheit vermitteln können. Da gemeinschaftliche Rituale immer weiter aus der Gesellschaft verschwinden, können auch persönliche feste Rituale im Alltag einen sicheren Rahmen für die Trauer schaffen. Innerhalb diesem können Gefühle ausgedrückt, Schmerz zugelassen oder Erinnerungen wachgehalten werden. Während in Zeiten der Trauer oftmals unterschiedlichste Emotionen, Gedanken und innere wie äußere Veränderungen zusammenkommen und Menschen dadurch Überforderung, Ohnmacht oder Verzweiflung verspüren, können aktiv begangene Rituale Orientierung sowie Halt bieten, den Betroffenen Trost spenden und den Raum für Selbstwirksamkeitserfahrungen eröffnen. In der Methodensammlung sind viele Methoden aufgeführt, die Anregungen für Rituale darstellen oder die rituell angewandt werden können.

5.4 Kreative und künstlerische Zugänge zur Trauer

Trauer ist ein komplexes Thema, das den Menschen als Ganzes (be)trifft. Nicht nur Menschen mit geistiger Behinderung haben Schwierigkeiten, ihre Gefühle, ihre Bedürfnisse und Gedanken verbal zu kommunizieren. Gerade in der Trauerarbeit kann es daher für Begleiter*innen neben Gesprächsangeboten hilfreich und sinnvoll sein, mutig und offen kreative Wege auszuprobieren.

Musik als Brücke zur Trauer

Musik kann ebenso wie Fotos den Zugang zu Trauer erleichtern. Nicht ohne Grund werden bei Beisetzungen/Beerdigungen oder Trauerfeiern Musikstücke gespielt. Ihr gelingt es dort, wo es schwierig ist, Worte zu finden, einen Raum für Emotionen und Gedanken zu schaffen, sowohl für die*den Einzelnen als auch für die Gemeinschaft (vgl. Baumann 2020: 17).

„[Musik] kann Leiden nicht verhindern. [Sie] kann jedoch einen Raum des Berührtseins durch Schönheit hineinbringen in das Leid und für einen Augenblick die Menschen verändern – die Betroffenen und deren Begleiter. Andererseits kann auch noch so schöne Musik erschütternde Gefühle auslösen. Diese Gefühle können – aufgehoben in einem liebevollen Kontext – als heilsame Katharsis erlebt werden, um dann auf eine Weise wieder aufzubauen.“ (Baumann 2020: 13 f.)

Musik kann auf verschiedene Weisen in der Trauerarbeit zum Einsatz kommen. Sie kann Teil von Ritualen sein, als Erinnerungsstück oder Ressource dienen oder den Zugang zu unterschiedlichen Emotionen ermöglichen. Auch ohne musiktherapeutische Ausbildung kann Musik in der Trauerarbeit die Möglichkeit eröffnen, dass Hinterbliebene ohne Worte erreicht, unterstützt und begleitet werden können (vgl. ebd.: 19).

Malen und kreativ gestalten

Viele Hinterbliebene verspüren nach einem schweren Verlust ein scheinbar unüberwindbares Ohnmachtsgefühl. Durch die Endgültigkeit des Todes werden sie mit der Tatsache konfrontiert, dass nichts getan werden kann, um die verstorbene Person wieder lebendig zu machen. Gerade deshalb kann es als positiv erlebt werden, in dieser Situation etwas tun zu können, aktiv zu werden. Malen oder etwas kreativ zu gestalten, kann die Möglichkeit bieten, dass Trauernde sich selbst wieder als Handelnde, als Schöpfende erleben und damit ihre Selbstwirksamkeit stärken. Ebenso wie Musik kann die kreative Aktivität – auch ohne kunsttherapeutische Ausbildung – auf unterschiedliche Arten dazu beitragen, einen Zugang zur Trauer zu finden und in der Trauerarbeit auf verschiedene Arten zum Einsatz kommen (vgl. Hirn 2012: 136 f.).

5.5 Verbundenheit durch die Natur

Leben und Sterben sind der Kreislauf der Natur. In der Trauer fühlen sich manche Hinterbliebene mit ihren Verstorbenen besonders in der Natur oder durch bestimmte Naturerfahrungen verbunden. In der Natur können Betroffene für die verstorbene Person einen sicheren Ort finden, an dem ihr nach dem Tod weiter begegnet werden kann. Beispiele für solche Orte sind der Himmel, die Sterne, der Sonnenaufgang oder -untergang, die Weiten des Meeres, die Erde oder das Licht. Auch einzelne Naturphänomene wie der Regenbogen, der Wind, der Regen oder das Gewitter, können eine Begegnung mit der*dem Verstorbenen bedeuten. Andere Trauernde entdecken in Tieren oder Pflanzen Botschafter oder die Verkörperung des verstorbenen Menschen und fühlen sich in der Begegnung mit ihnen mit ihm verbunden (vgl. Kachler 2005: 108 – 119). Sich in der Natur zu bewegen, kann in der Trauerarbeit für Betroffene helfen, einen tröstlichen Ort der Verbundenheit mit dem verstorbenen Menschen, eine Brücke zu ihm, zu entdecken.

5.6 Filme, Videos und Bücher

Auch Filme, Videos oder Bücher zum Thema Sterben, Tod und Trauer können in der Trauerarbeit zum Einsatz kommen. Sie können den Raum öffnen, um mit den Menschen über diese schweren und häufig als abstrakt oder tabuisiert empfundenen Themen ins Gespräch zu kommen. Sie können hilfreich sein, um etwas über ihr Todesverständnis zu erfahren oder den Betroffenen durch ihre Bildkraft den Zugang zu Emotionen zu ermöglichen. Wird in der Trauerarbeit auf Medien zurückgegriffen, ist es besonders wichtig, im Vorfeld abzuwägen, inwiefern sie für den Trauerweg im Einzelfall passend und hilfreich erscheinen (vgl. Witt-Loers 2019: 124 f.). Ebenso gilt es hier, die Grenzen des Gegenübers zu wahren, da Bilder, Geschichten, Filme oder Videos auch Ängste auslösen oder Fragen aufwerfen können. Die Arbeit mit Medien erfordert es daher ebenso, einen Raum für Fragen, Äußerungen von Ängsten und Unsicherheiten, einen Raum für gemeinsames Reflektieren, zu schaffen. Eine ausgewählte Zusammenstellung an Büchern und Filmmaterial, die sich für die Arbeit mit trauernden Menschen mit geistiger Behinderung eignen könnte, findet sich im Anhang der Thesis.

6 Methodensammlung

Ein Verständnis für Trauer, Behinderung und die Rolle als Begleitperson zu entwickeln, dient dazu, Antworten auf die Frage zu finden, welche Unterstützung Menschen mit geistiger Behinderung in der Trauer angeboten werden kann. Ebenso wie die Trauer ist ihre Begleitung ein stetiger Prozess. Sie erfordert es, sich immer wieder die Frage zu stellen, welche Bedürfnisse die*der Betroffene gerade in sich trägt oder verdeckt äußert. Dadurch können Ideen gewonnen werden, was in einem Moment hilfreich sein könnte. An dieser Stelle ist es zu erwähnen, dass es – wie bei Menschen ohne Behinderung auch – vorkommen kann, dass die verstorbene Person durch ihre fehlende Präsenz im Alltag vergessen wird oder Hinterbliebene ihre Trauer nicht nach außen tragen möchten. Manche Menschen machen ihre Angelegenheiten – so auch die Trauer – mit sich selbst aus und entwickeln dabei eigene effektive Bewältigungsstrategien. Die Offenheit für den individuellen Trauerweg verlangt es in jedem Fall, dem trauernden Menschen möglichst erwartungsfrei zu begegnen, ihm keine Informationen oder Angebote aufzuzwingen sowie seine Grenzen sensibel wahrzunehmen und zu respektieren (vgl. Witt-Loers 2019: 164). Werden Angebote gemacht, so ist es Aufgabe der Begleiter*innen bereits im Vorfeld abzuwägen, welcher Zugang gewählt wird und welche Methoden im Einzelfall zu Persönlichkeit, Interessen, Vorerfahrungen sowie Fähigkeiten der trauernden Person passen und somit nicht zu Über- oder Unterforderung führen. Begleitpersonen sollten auch mit den angebotenen Methoden in Theorie wie Praxis vertraut sein und sich zudem auch innerlich mit ihr verbunden fühlen. Eine Methode „wider Willen“ seitens der Begleiter*innen würde bei Betroffenen ihre Wirkung verfehlen (vgl. Witt-Loers 2020: 4). Die Wahl der Methoden sollte immer zielorientiert erfolgen. Leitgebend können Fragen sein, wie: Was wünscht sich der trauernde Mensch gerade? Was braucht er gerade jetzt auf seinem Trauerweg?

Im Folgenden werden mögliche Bedürfnisse wie entsprechende Unterstützungsmöglichkeiten innerhalb der einzelnen Trauerelemente näher beleuchtet. Im Anschluss an jedes Element erfolgt die Zusammentragung einiger ihnen zugeordneter konkreter Methoden, die Inspiration und Handlungsansätze für die Trauerarbeit mit Menschen mit geistiger Behinderung bieten. Für die Übersichtlichkeit sind die Methoden jeweils einem Element zugeordnet. Da die Elemente oftmals ineinandergreifen, sind weitere Elemente am

Schluss der jeweiligen Methode aufgeführt. Neben der Methoden als solche sollen in der Sammlung mögliche Abwandlungen, Potenziale und die nötigen Materialien sowie das Setting skizziert werden. Zusammengetragene Methoden, die bereits an Anregungen anderer Autor*innen anknüpfen sind in der Überschrift als solche gekennzeichnet, gänzlich selbst entworfene Methoden mit * markiert.

6.1 „Die Realität des Todes anerkennen“

Dieses Trauerelement umfasst die kognitive wie emotionale Auseinandersetzung mit der Realität des „Nie-Wieders“. Um dieses Verstehen-Können von Menschen mit geistiger Behinderung zu beschreiben, greifen einige Autor*innen im Fachdiskurs auf die Übertragung kindlicher Todeskonzepte zurück (vgl. Witt-Loers 2019: 121; Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 53 ff.). Da die Thesis die Person sowie ihren Trauerweg in ihrer Individualität fokussiert, soll auf eine solche Übertragung an dieser Stelle bewusst verzichtet werden. Leitend sollen stattdessen folgende Fragen gestellt werden:

- Welche individuellen Möglichkeiten stehen dem Menschen zur Verfügung, den Tod und seine Folgen einzuordnen (vgl. Witt-Loers 2019: 104 ff.)?
- Und: Welche Informationen, welche Zugänge und Erfahrungen können der*dem Hinterbliebene*n helfen, sich kognitiv und emotional mit der (neuen) Realität auseinanderzusetzen?

Den Tod erklären

Bereits vor einem Todesfall über die Themen Tod und Sterben als Bestandteil des Lebens ins Gespräch zu gehen, kann Menschen durch zunächst sachliche Informationen darin unterstützen, Ängste und Unsicherheiten abzubauen. Es eröffnet den Raum, Fragen zu stellen und Antworten zu erhalten und damit einen eigenen Bezug zu entwickeln. Filme, Bücher oder Workshops zum Thema ermöglichen den Raum dafür. Um dem Menschen darin zu unterstützen, den Tod kognitiv kennen und begreifen zu lernen, können Erklärungen zu den Dimensionen des Todes dienen. Der Tod ist endgültig, universal und kausal. Wird die Endgültigkeit des Todes erklärt, geht es vor allem darum, verständlich zu machen, dass eine verstorbene Person nicht wiederkommt. Hier wird deutlich, wie wichtig es ist, in der verbalen Kommunikation klare Worte zu finden. Ist ein Mensch „eingeschlafen“ besteht die Annahme oder Hoffnung, dass er wieder aufwacht. Ist ein Mensch „von uns gegangen“, kann die Möglichkeit bestehen, dass er wieder zu uns zurückkehrt. Haben wir einen Menschen „verloren“ kann dieser wiedergefunden werden. Die zweite Dimension, die Universalität des Todes, die Tatsache, dass der Tod zu jedem Leben dazugehört, kann zum Beispiel durch das Heranziehen von Beispielen aus der Natur wie Pflanzen oder Tieren begreifbarer werden. Auch die Kausalität als dritte

Dimension des Todes zu erklären, kann Menschen helfen, den Tod verstehen zu lernen. Es geht darum, zu erklären warum Menschen sterben. Stirbt ein Mensch aufgrund von Krankheit kann es von Bedeutung sein, diese von Krankheiten abzugrenzen, die generell zur Gesundheit führen, da andernfalls Ängste und Unsicherheiten entstehen können.

Die Voraussetzung: Die Todesnachricht erhalten

Wie bereits in Kapitel 3 beschrieben, wird Menschen mit geistiger Behinderung, ihre Trauerfähigkeit (im Zusammenhang mit diesem Element die Fähigkeit des Verstehen-Könnens) oftmals aberkannt und ihnen in diesem Zusammenhang Informationen vorenthalten. Um den Prozess des Verstehen-Lernens überhaupt zu ermöglichen ist es Voraussetzung, dass der Mensch mit geistiger Behinderung in einem Todesfall – wie jeder andere Mensch auch – zeitnah, der Situation und dem individuellen Todesverständnis entsprechend sensibel informiert wird (siehe hier detailliert die Methode „Die Todesnachricht überbringen“).

Das Abschiednehmen

Abschied von einem Sterbenden oder Toten nehmen zu können, kann eine wichtige aktive und reale Erfahrung auf dem Weg des Verstehen-Könnens sein. Das Abschiednehmen vom toten Körper beispielsweise durch die Aufbahrung im offenen Sarg lässt den Tod oftmals weniger abstrakt und unreal werden (vgl. Witt-Loers 2019: 129). Auch die (aktive) Teilnahme an der Beisetzung/Beerdigung oder Trauerfeier sind Elemente des Sich-Verabschiedens. Die Frage zu erkunden, ob und wie ein Mensch von einer sterbenden Person oder einem toten Menschen Abschied nehmen möchte, erfordert ein hohes Maß an Sensibilität. Wünsche müssen respektiert und Grenzen gewahrt werden. Auch hier können Erklärungen und Aufklärung wertvoll sein, um Unsicherheiten und Ängste abzubauen sowie eigene Entscheidungen und Teilhabe zu ermöglichen (vgl. Witt-Loers 2019: 132 ff.).

„Aber Trauer kann man nicht verstehen, auch wenn es hilflose Versuche gibt, Verluste zu verstehen und zu begreifen. Die Frage nach dem „Warum“ von Leid und Tod lässt sich nicht ausreichend von Worten beantworten.“ (Heppenheimer 2011: 76)

Heppenheimer stellt fest, dass Menschen – ob mit oder ohne geistige Behinderung – den Tod in seiner Gänze nicht kognitiv begreifen können. Deshalb werden erlebte emotionale Erfahrungen und damit Teilhabe umso bedeutender. Aufgabe von Begleitpersonen ist es folglich, alles dafür zu tun, Menschen mit geistiger Behinderung den Zugang zu Informationen und damit zu eigenen Entscheidungen und Erfahrungen zu ermöglichen.

Die Todesnachricht überbringen (angelehnt an Luchterhand, Murphy 2010: 53)

Anregungen

- eine Vertrauensperson finden, die dem Menschen die Nachricht überbringt
- zeitnah über den Tod einer nahestehenden Person informieren
- verwenden Leichter Sprache/vereinfachter Sprache
- verwenden klarer Worte > keine abstrakten Begriffe
- einfach aber inhaltlich umfassend informieren
- an das Todesverständnis des Gegenübers anknüpfen
- nachfragen, was verstanden wurde
- präsent sein
- Raum für Fragen schaffen
- die Möglichkeit bieten, den Raum zu verlassen
- mit der Person einen tröstlichen Platz finden, an dem sie in den kommenden Tagen nach dem Tod bleiben möchte

Ergänzungen und Abwandlungen

Nicht selten fällt es Begleitpersonen schwer, die Todesnachricht zu überbringen (z. B. aus Angst vor der Reaktion des Gegenübers; eigene Trauer/Schock; ...).

Es kann hilfreich sein, auf vorbereitete Formulierungen zurückzugreifen, z. B.:

„Es fällt mir schwer, dir das zu sagen ...“

„Ich muss dir etwas Trauriges erzählen ...“

„Es ist etwas sehr Trauriges passiert ...“

Material und Setting

- Ein ruhiger Ort, an dem gemeinsam gesprochen werden kann und von dem der Rückzug möglich ist
- Ggf. Taschentücher

Potenzial

Durch Transparenz, das Vermeiden fälschlicher oder fehlender Informationen, wird der Trauerprozess nicht gestört.

Die Person erhält durch die Information Kenntnis und damit Möglichkeiten:

- den Prozess des Verstehen-Lernens zu beginnen
- eigene Entscheidungen und Teilhabe zu erfahren

Weitere Elemente

Unterstützung durch andere erhalten

Sich von dem verstorbenen Menschen verabschieden

(angelehnt an Witt-Loers 2019: 131; Luchterhand, Murphy 2010: 58 f.)

Anregungen

Gibt es die Möglichkeit, sich vom verstorbenen Menschen bei einer Aufbahrung zu verabschieden, so sind folgende Anregungen ggf. hilfreich:

- Sensibel erkunden, ob sich die Person von dem verstorbenen Menschen verabschieden möchte
- Erklärungen geben/vorbereiten:
 - Verstorbene fühlen sich kalt an
 - Verstorbene können nicht mehr sprechen und hören nichts mehr
 - Verstorbene spüren nichts mehr
 - Die Person liegt in einem Sarg, im Raum ist es kalt (bei der Aufbahrung in der Leichenhalle), der Mund der Person kann offenstehen, die Augen sind geschlossen und werden sich auch nicht mehr öffnen/die Augen sind leicht geöffnet, die Farbe hat sich verändert; die Person kann nicht mehr sehen; die Haut ist heller/gräulich oder an manchen Stellen wie den Händen fleckig
- Menschen weinen eventuell und bekunden ihr Beileid, indem sie „Mein Beileid“ sagen, sich gegenseitig in den Arm nehmen

Ergänzungen und Abwandlungen

Vielen Menschen hilft es auf ihrem Trauerweg, sich ein letztes Mal vom Körper der verstorbenen Person zu verabschieden, andere empfinden die Erfahrung als wenig hilfreich oder sogar traumatisierend. Deshalb ist eine hohe Sensibilität gegenüber den individuellen Wünschen und Grenzen des Betroffenen gefordert.

Erklärungen und Vorbereitung sind wichtig, damit die Person eigene Entscheidungen treffen kann. Vor allem im Hinblick auf Feuerbestattungen kann es wichtig sein, Erklärungen zu geben. Manche Hinterbliebene leiden unter der Vorstellung, dass die verstorbene Person durch die Einäscherung Schmerzen erfährt (vgl. Witt-Loers 2019: 131).

Fotos oder Piktogramme können unterstützend dazu beitragen, Ängste und Unsicherheiten abzubauen, Bedürfnisse zu ergründen oder eigene Entscheidungen zu treffen sowie konkret auf das Abschiednehmen vorzubereiten.

Material und Setting

- Einen ruhigen Ort für das Gespräch wählen
- Ggf. Fotos von einer Person, die in einem Sarg aufgebahrt wurde und von dem sich Angehörige verabschieden

Potenzial

Vom toten Körper Abschied nehmen zu können, spendet Trost und bietet die Möglichkeit, noch letzte Worte an den verstorbenen Menschen zu richten und damit auch Entlastung zu schaffen (indem bisher Ungesagtes nicht ungesagt bleibt).

Der Tod der nahestehenden Person wirkt weniger abstrakt und die Realität des Verlustes wird greifbarer.

Hinterbliebene machen durch den Abschied reale (den toten Körper sehen/berühren) Erfahrungen, die den Prozess des Verstehen-Lernens erleichtern können.

Die Trauerfeier erleben

(angelehnt an Luchterhand, Murphy 2010: 54 ff., Witt-Loers 2019: 134 ff.)

Anregungen

Hat die*der Trauernde die Entscheidung getroffen, an der Trauerfeier teilzunehmen, so kann es, v. a. bei nahen Angehörigen, eine Unterstützung sein:

Den Einbezug in die Vorbereitungen oder aktive Mitgestaltung zu ermöglichen, z. B.:

- Bei der Auswahl von Sarg/Urne, dem Wählen der Kleidung, die der verstorbene Mensch trägt, der Wahl von Blumen oder Musik für die Trauerfeier, dem Aussuchen eines Fotos, gemeinsame Auswahl des Ortes, an dem die Person beigesetzt wird

Aktive Teilhabe an der Trauerfeier ermöglichen, z. B.:

- Kontaktaufnahme zu Trauerredner*in/Geistlichen > Möglichkeit, die Trauerfeier/Teile der Trauerfeier in Leichter Sprache zu halten
- eine Rede halten, den Sarg/die Urne tragen, eine Kerze entzünden, einen Gegenstand wie z. B. einen Erinnerungsgegenstand, Blumenschmuck o. Ä. positionieren, Programm-/Erinnerungs- oder Liedhefte verteilen, die Trauer Gäste mitbegrüßen, Verantwortung für Taschentücher/Regenschirme o. Ä.
- Sargbeilagen: (selbstbemalte) Steinherzen, Fotos, Abschiedsbrief, ein gemaltes Bild, persönliche Gegenstände
- Beteiligung an der Gestaltung von Danksagungen/Dankeskarten
- Nennung des Namens in der Traueranzeige

Ergänzungen und Abwandlungen

Auch die Frage, ob ein Mensch an der Trauerfeier und Beisetzung/Beerdigung teilnehmen oder sich aktiv beteiligen möchte, ist sensibel zu erkunden (vgl. Luchterhand, Murphy 2010: 58). Aufklärung und detaillierte Erklärungen im Vorfeld (hier können ebenfalls Fotos zum Einsatz kommen) helfen, dass die Person eine selbstbestimmte Entscheidung treffen kann. Die Grenzen und Wünsche der Person sind in jedem Fall zu respektieren.

Wird nicht persönlich an der Trauerfeier teilgenommen, können auch

- Foto-/Audio- und Videoaufnahmen der Trauerfeier in Absprache mit den Angehörigen und der Trauerredner*in, dem Bestattungsinstitut oder dem*der Geistlichen gemacht werden, um die Erfahrung des gemeinschaftlichen Abschiednehmens zu einem späteren Zeitpunkt bei Bedarf nachholen zu können.

Die Aufnahmen können mit einer Vertrauensperson gemeinsam angeschaut/ angehört werden und auch hier muss ein Raum für Fragen geschaffen werden

- der Abschiedsbrief kann vergraben, per Flaschenpost ins Wasser gelassen oder mit einem Heliumluftballon in die Luft geschickt werden

Material und Setting

- Sargbeilage: Steine, Acrylfarbe
- Abschiedsbrief/gemaltes Bild für die*den Verstorbenen: Stifte/Farben und Pinsel, Papier; ggf. Schaufel, leere verschließbare Flasche, Heliumballon/ Luftballongas

Potenzial

Wertschätzung erfahren, das Gefühl noch etwas für den verstorbenen Menschen tun zu können > Selbstwirksamkeitserfahrung, Teilhabe ermöglichen; Abschiedserinnerungen schaffen

Eine Informelle Gedenkfeier ausrichten

(vgl. Luchterhand, Murphy 2010: 59 f.)

Anregungen

Eine informelle Gedenkfeier auszurichten, kann vor allem in Gruppen das Abschiednehmen ermöglichen, beispielsweise in einer Wohngruppe, in der ein*e Mitarbeiter*in oder eine Bewohner*in verstirbt. Sie kann besonders dann bedeutsam sein, wenn eine Teilnahme an der offiziellen Trauerfeier nicht möglich ist. Sie kann im direkten Anschluss an die offizielle Trauerfeier stattfinden und später, bspw. anlässlich des Todes- oder Geburtstages der*des Verstorbenen als Ritual etabliert werden. Einige Ideen für die Gestaltung:

- Anregungen, Ideen und Vorschläge der Betroffenen aufgreifen, z. B. bei der Wahl der Musik, des Essens und der Getränke, der Gestaltung eines Gedenktisches, Auswahl eines/mehrerer Fotos der verstorbenen Person
- Lichter gestalten: aus leeren Gläsern, die von innen mit Acrylfarben individuell bemalt werden, sowie von außen beschrieben und beklebt werden können
- Bilderrahmen und Bildercollage gestalten

- Eine Rede halten; gemeinsam Singen; gemeinsames Anschauen von Fotos (Beamer; Fernseher; ...)

Material und Setting

- Gedenktisch: einen freien Tisch, Tuch/Tischdecke
- Lichter: leere Gläser, Acrylfarben, Acrylstifte, Glitzersteine, Heißklebepistole, Teelichter
- Bilderrahmen: Holzrahmen, Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Glitzerpulver, Glitzersteine, Naturmaterialien, Klebstoff

Potenzial

Selbstwirksamkeit fördern, Raum für gemeinsame Trauer schaffen

Weitere Elemente

Unterstützung durch Andere erhalten

6.2 „Den Schmerz des Verlustes annehmen“

Der Tod einer nahestehenden Person kann Menschen vor die Herausforderung stellen, emotionale – oder auch körperlichen – Schmerzen zu ertragen. Hinsichtlich der Frage, inwiefern Menschen mit geistiger Behinderung Trauer emotional erfahren, wird oftmals auf Konzepte wie SEED (Skala der Emotionalen Entwicklung – Diagnostik) zurückgegriffen (vgl. Witt-Loers 2019: 121). Die Orientierung an einzelnen Aspekten solcher Konzepte kann hilfreich sein, zum Beispiel, um einen Einblick darin zu erhalten, inwiefern Emotionen wie Freude, Trauer oder Leid wahrgenommen, empfunden oder reguliert werden können (vgl. ebd.). Da Trauerreaktionen auf den verschiedenen Ebenen wie bereits in Kapitel 2 beschrieben jedoch in höchstem Maße individuell sind und der Tod einer nahestehenden Person immer eine emotionale Ausnahmesituation darstellt, soll auf Ausführungen des SEED-Ansatzes an dieser Stelle verzichtet werden.

Die Schwere und Intensität der Traueremotionen hängen zunächst von der Bindung zur verstorbenen Person ab (vgl. Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 29). Es wurde in Kapitel 4 erläutert, dass besonders die Beziehung und Bindung von Menschen mit geistiger Behinderung zu anderen Personen oftmals unterschätzt und verkannt wird. Deshalb gilt es besonders hier eine urteils- und wertfreie Haltung, eine Haltung des „Nicht-Wissens“ einzunehmen.

Wird Trauer in Form von Traurigkeit gezeigt, ist das Gegenüber häufig mit dem Impuls konfrontiert, den trauernden Menschen trösten zu wollen. Diese innere Reaktion basiert auf der Annahme, dass etwas gesagt, getan oder verändert werden könne, damit es der Person schnellstmöglich „wieder besser geht“, der Schmerz verschwindet. Die Begleitung bedeutet jedoch vor allem eines: die Trauer des Gegenübers auszuhalten (vgl. Krause,

Schroeter-Rupieper: 2018: 30), die damit einhergehenden Gefühle anzuerkennen und ihm deren Bewältigung zuzutrauen (ebd.: 81 f.). Über Gefühle zu sprechen ist – auch für Menschen ohne geistige Behinderung – eine enorme Herausforderung. Deshalb bringt sich Trauer oftmals an anderer Stelle zum Ausdruck. Auf der Verhaltensebene sucht Trauer häufig durch Veränderungen im Alltäglichen ihren Weg an die Oberfläche, beispielsweise indem Alltagstätigkeiten schwerfallen, die Körperpflege vernachlässigt wird oder sich das Ess- und Trinkverhalten verändert (vgl. Witt-Loers 2019: 50). Situationsunabhängig kann es bedeuten, dass der*die Trauernde sich unruhig verhält, Schwierigkeiten zeigt, sich zu konzentrieren, müde oder erschöpft ist oder sich im sozialen Miteinander gereizt oder gar aggressiv verhält. Trauerschmerz kann hinter Isolation, der extremen Suche nach Nähe, Depressivität, angepasstem oder regressivem Verhalten versteckt sein. Da Trauer den Menschen als Ganzes (be)trifft, können auch körperliche Beschwerden wie Herzschmerzen, Herzrasen, Übelkeit, Bauch- und Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und häufige Infektionen in ihrer Hinweis- und Schutzfunktion Symptomträger der Trauer sein. In der Mimik kann die Anspannung oder Starre im Gesicht Anzeichen der Belastung geben. Auftretendes Zähnepressen oder -knirschen sowie „Ticks“ können auf die emotionale Belastung hinweisen (vgl. Witt-Loers, 2019: 53). Deshalb ist von Begleitenden ein hohes Maß an sensibler Wahrnehmung gefordert, nonverbal geäußerte Trauer in ihrer Vielfalt zu erkennen (vgl. Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 30). Neben verschiedenen, auch kreativen, Zugängen, die den Bezug zu Trauergefühlen ermöglichen können (siehe hierzu Kapitel 5.4), spielt auch hier die Authentizität der Begleitperson eine bedeutsame Rolle. Frau Witt-Loers spricht davon, dass durch das Zeigen und Äußern eigener Gefühle seitens der Begleitperson, „die Grenze ‚nicht behindert/behindert‘ [...] durchbrochen werden“ (Witt-Loers 2019: 24) und Verbundenheit entstehen kann. Diese Authentizität erfordert von Begleiter*innen ein hohes Maß an Selbstreflexion und die Balance zwischen Anteilnahme und Halt. Hier die Grenze des Gegenübers zu wahren bedeutet, Mitgefühl zu zeigen und dabei nicht mitzuleiden (vgl. Heppenheimer, Sperl 2011: 76).

Auch effektive sowie nicht-effektive Bewältigungsversuche sind in ihrer Individualität zu erkennen, effektive anzuerkennen und zu unterstützen. Dass Menschen in ihrer Trauer viel Zeit mit sich verbringen, kann im Einzelfall hilfreich sein, Gefühle zu bewältigen, die anderen gegenüber nicht gezeigt werden wollen oder können. Rückzug kann aber auch Einsamkeit bedeuten, sodass Menschen sich alleingelassen fühlen und ohne Unterstützung keinen Umgang mit ihren Gefühlen finden (vgl. Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 44).

Es gilt im Blick zu behalten, mit welcher Diversität an Gefühlen, die mit dem Verlust einhergehen, Menschen konfrontiert werden können. Auch Ängste können entstehen, beispielsweise die Angst vor dem eigenen Tod oder dem Sterben weiterer nahestehen-

der Personen. Wiederholte Gespräche, Information und Aufklärung – beispielsweise zur Kausalität des Todes – können dabei helfen, Ängste zu lösen (vgl. Witt-Loers 2019: 53).

„Wir sind uns bewusst, dass die trauernde Person den Rhythmus des Trauerprozesses und die Verarbeitung selbst bestimmt und Gefühle nicht provoziert werden dürfen. Sie dürfen ihre Gefühle zeigen und wir nehmen diese ernst.“ (Stöckli, Brühlhart, Jeckelmann 2008: 194)

Es ist wichtig, dass auch dieses Element der Trauer von dem Trauernden selbst bestimmt erlebt wird. Aufgabe von Begleiter*innen ist es, einen Raum zu schaffen, in dem es ihnen möglich wird, Gefühlen zuzulassen, sie zu erleben und sie zu akzeptieren.

Trauermonster

(angelehnt an Krause 2018: 108; Willecke 2021: 74)

Anregungen

Gefühlsmonster oder Trauermonster bieten eine Möglichkeit, Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Die Trauer und die unterschiedlichen Gefühle, die Menschen nach einem Verlust begleiten, sind oftmals schwer greifbar und können beängstigend oder erdrückend wirken. Deshalb kann es hilfreich sein, der Trauer eine Gestalt zu geben. Bei den Monstern handelt es sich nicht um furchteinflößende Kreaturen, sondern um abstrakt dargestellte individuelle Wesen, die für viele Trauernde zu Begleiter*innen werden können. Es gibt verschiedene Möglichkeiten Trauermonster in der Begleitung zum Einsatz zu bringen:

1. Mit vorgefertigten Gefühlsmonster-Karten



Abb. 6: Gefühlsmonster-Karten (Quelle: Völker-Cheung 2017)

2. Eigene(s) Trauermonster malen

Bei der ersten Option können folgende Fragen und Anregungen in der Begleitung hilfreich sein:

- Du kannst dir mehrere dieser Karten aussuchen
- Welche dieser Monster passen gut zu dem, wie du dich fühlst, seitdem X gestorben ist?
- Wie geht es dem Monster auf der Karte? Geht es dir auch manchmal so? Was meinst du warum? Hängt das mit bestimmten Situationen zusammen?

Bei der zweiten Option können diese Impulse ideengebend sein:

- Wie groß ist das Monster? Welche Farbe hat es?
- Wie ist sein Wesen und hat es besondere Eigenschaften?
- Welcher Name passt zu ihm?

Material und Setting

- Gefühlsmonster-Karten, online bestellbar
- Papier, Stifte, Farben, Glitzer, etc.

Potenzial

Ins Gespräch kommen; Gefühle erkennen, zulassen und akzeptieren

Gefühlsanzeiger

(vgl. Witt-Loers 2019: 166 f.)

Anregungen

Um Gefühle – besonders in der Trauer – zu identifizieren, können Emojis, Emotionskarten oder Fotos genutzt werden.

Um ins Gespräch zu kommen, können folgende Fragen helfen:

- Welche Gefühle hast du jetzt?
- Welche Gefühle hast du seit/als X gestorben ist?
- Fühlst du dich traurig/wütend/allein/... in bestimmten Situationen?
- Was hilft dir, wenn du traurig bist/dich einsam fühlst/wütend bist/...? Was kannst du machen? Kann ich dir dabei helfen? Wünschst du dir in bestimmten Situationen etwas von den Menschen um dich herum?

Auf die Rückseite der Karten können die Gefühle im Wortlaut der/des Trauernden geschrieben werden. Ebenso kann dort festgehalten werden, was für sie/ihn in dieser Emotion von anderen hilfreich sein kann. So kann sie/er die Karte anderen zeigen, wenn es ihr/ihm schwerfällt, ihre/seine Gefühle und entsprechenden Bedürfnisse in bestimmten Situationen verbal zu erklären.

Ergänzungen und Abwandlungen

- Die Anzahl/Diversität der Karten oder Fotos ist anpassbar an die Fähigkeiten der/des Trauernden
- Werden Fotos genutzt, sollten die Gefühle der darauf abgebildeten Personen, eindeutig erkennbar sein
- Die Smileys können selbst erstellt oder ausgedruckt werden

Material und Setting

- Tonpapier, Zirkel, Stifte, Schere oder
- Ausgedruckte Emojis oder
- Emotionskarten, online bestellbar oder
- Zeitschriften, Schere, Klebstoff, Tonpapier

Potenzial

Ins Gespräch kommen; eigene Gefühle identifizieren; den Umgang mit (Trauer-)Gefühlen lernen; vereinfachte Kommunikation der Gefühle gegenüber Anderen

Weitere Elemente

Unterstützung von Anderen erhalten

Wut zulassen und Anspannungen abbauen (angelehnt an Luchterhand, Murphy 2010: 67 f.)

Anregungen

Durch die Angepasstheit, die Menschen mit geistiger Behinderung häufig früh erlernen, fällt es ihnen oftmals schwer, Gefühle und Persönlichkeitsmerkmale zu unterscheiden. Besonders Wut ist für viele ein negativ behaftetes Gefühl, das nicht mit der eigenen Person in Verbindung gebracht werden will und daher nicht zugelassen und unterdrückt wird. Wenn eine Person im Zusammenhang mit ihrer Trauer Wut und innere Anspannungen empfindet, ist es wichtig, dieser Emotion Raum zu geben und Möglichkeiten zum Abbau von Spannungen zu ermöglichen. Hier gibt es unterschiedliche Ideen dafür, wie Wut in Verhalten Ausdruck finden kann:

- Auf einen Boxsack schlagen
- In ein Kissen schlagen
- In der Natur schreien
- Eiswürfel mit einem Hammer zertrümmern
- Sportliche Betätigung (z. B. schnelles Gehen, Walking, Joggen, Schwimmen)

Es kann hilfreich sein, der Person zu erklären, dass es „ganz normal“ ist wütend zu sein, dass jeder Mensch manchmal wütend ist und dass das nicht bedeutet, dass man deswegen „böse“ ist.

Ergänzungen und Abwandlungen

Wird ein Boxsack verwendet und ist es der Person möglich zu lesen/zu schreiben, können Zettel erstellt werden, auf denen steht, auf was die Person sauer ist, z. B. „Die anderen haben noch eine Mama“, „Du bist nicht mehr hier“, „Der Tod ist sch****“. Der zu dem Gefühl und der damit verbundenen Situation passende Zettel kann am Boxsack mit Klebeband angebracht werden.

Material und Setting

- Boxsack ggf. Stift, Papier und Klebeband
- Kissen
- Eiswürfel, Hammer
- Einen Ort, an dem andere durch das Verhalten nicht gestört werden

Potenzial

Abbau von Spannungen; Emotionen/Wut und negativ behaftete Emotionen zulassen und annehmen; Emotionsregulation stärken

Gefühlslaterne

Anregungen

- Eine eigene Gefühlslaterne gestalten
- Laterne mit 4 Seiten > Platz für 4 unterschiedliche individuell gestaltete Gefühlslagen, z. B. eine Seite mit bunten Tupfen bemalt; eine dunkel; eine, die wie ein Labyrinth gestaltet ist; eine auf der ein Gewitter zu erkennen ist
- Die Laterne kann bspw. im Eingangsbereich des Zimmers/vor dem Zimmer der Person platziert werden; schaltet die Person das Teelicht ein oder zündet es an, kann sie die Seite der Laterne nach vorne drehen, die ihrem Gefühlszustand am ehesten entspricht

Material und Setting

- Gartenlaterne
- Acrylstifte für Glas
- Heißklebepistole, unterschiedliche Materialien zum Bekleben
- Teelicht

Potenzial

Ins Gespräch kommen; Gefühle identifizieren; vereinfachte Kommunikation der Gefühle gegenüber Anderen

Weitere Elemente

Unterstützung durch Andere erhalten

6.3 „Sich des verstorbenen Menschen in Dankbarkeit erinnern“

Sich der*dem Verstorbenen – bewusst – zu erinnern, kann in unterschiedlichsten individuellen Formen geschehen. Die Angst, durch Erinnerungen den Trauerschmerz zu erleben und diesen nicht ertragen zu können, spielt in diesem Element oftmals eine Rolle. Allerdings werden Trauernde ohnehin oft mit plötzlich auftretenden Erinnerungen, ausgelöst durch die unterschiedlichsten Dinge im Alltag konfrontiert. Vielen Hinterbliebenen hilft es deshalb, dem Erinnern einen festen örtlichen und zeitlichen und damit sicheren Raum zu geben. Ein Ort des Erinnern kann das Grab, Orte, die mit der Person subjektiv verbunden werden oder ein Erinnerungsort in den eigenen Räumlichkeiten darstellen. Zeitlich kann der Trauer zu einer bestimmten Tageszeit, einem

Schatzkiste

(vgl. Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 117; Luchterhand, Murphy 2010: 91 f.)

Anregungen

Die Schatzkiste ist eine Schachtel für Erinnerungen an den verstorbenen Menschen und kann individuell gestaltet werden:

Einige Ideen:

- Schachtel
(Holzkiste, gekaufte Schachtel, Schuhkarton, der selbst gestaltet wird)

Dort können unterschiedliche Dinge aufbewahrt werden:

- Erinnerungsstücke (Lieblingskleidungsstück, Schmuck, Uhr, Lieblingsspiel, Erinnerungsstück an gemeinsame Aktivitäten, ...)
- Fotos, Karten

Material und Setting

- Karton oder Kiste
- Ggf. Geschenkpapier, Stifte, Glitzermaterial, Fotos, Klebstoff

Potenzial

Trost spenden; Resilienz fördern (Dankbarkeit)

bestimmten Rhythmus innerhalb der Woche oder eines Jahres individuell Raum gegeben werden. Im Jahreslauf bieten oftmals besondere Tage wie kulturelle oder religiöse Feiertage (Totensonntag, Allerheiligen, ...), der Geburts- oder Todestag einen Raum. Für Begleitpersonen ist es wichtig, das Bedürfnis nach Erinnerungen zu erkennen, zu akzeptieren und den Menschen dabei zu unterstützen, einen für ihn hilfreichen Raum für die Erinnerungen zu schaffen. Es erfordert die Erlaubnis der Begleitperson, über die verstorbene Person zu sprechen (vgl. Witt-Loers 2019: 66). Unterschiedlichste Methoden der Unterstützung können helfen, Räume der Erinnerung zu schaffen.

Erinnerungsplaylist 🎵

(angelehnt an Luchterhand, Murphy 2010: 91 f.)

Anregungen

Es kann für den*die Trauernde tröstlich sein, eine Playlist mit Musikstücken zusammenzustellen, die er*sie mit der verstorbenen Person verbinden.

Die Playlist kann mit Liedern gefüllt werden, die gemeinsam mit dem verstorbenen Menschen gerne gehört wurden oder die an gemeinsame Zeiten oder Aktivitäten erinnern. Einige Ideen:

- Die Lieblingsmusik der*des Verstorbenen
- Filmmusik aus einem Film, der bei einem gemeinsamen Kinobesuch gesehen wurde
- Musikstücke aus einem Theaterstück, das gemeinsam besucht wurde
- ...

Ähnlich wie Gerüche ruft besonders Musik bei vielen Menschen Erinnerungen hervor und ermöglicht es, Emotionen zu wecken.

Material und Setting

Playlist in einer App auf einem Endgerät anlegen; CD

Potenzial

Erleichterter Zugang zu Erinnerungen und Emotionen; Trost finden;
Schönes und Schmerzhaftes verbinden

Weitere Elemente

Den Schmerz des Verlustes annehmen; in Beziehung bleiben

Besondere Tage verbringen (angelehnt an Witt-Loers 2019: 174)

Anregungen

Tage wie Weihnachten, Ostern, Muttertag, Vatertag, Todes- oder Geburtstage stellen für viele Trauernde eine besondere Herausforderung dar. Deshalb kann es eine Unterstützung darstellen, einen bevorstehenden Jahrestag zu planen und ggf.

für diese Tage Rituale zu entwickeln. Auch Absprachen mit dem sozialen Umfeld, das ebenfalls um den*die Verstorbene*n trauert kann dabei hilfreich sein.

Einige Ideen zur Gestaltung besonderer Tage:

- Den Tag gemeinsam mit anderen Menschen begehen, die ebenfalls um die verstorbene Person trauern
- Die Grabstelle besuchen und eine Blume ablegen
- Das Lieblingsessen des*der Verstorbenen kochen
- Die Lieblingsmusik der*des Verstorbenen hören
- Fotoalben ansehen, über die verstorbene Person sprechen oder Erinnerungen teilen
- Einen Brief schreiben und ihn an einem Heliumballon fliegen lassen/ ihn als Papierboot ins Wasser setzen

Ergänzungen und Abwandlungen

Viele Trauernde empfinden vor besonderen Tagen innere Anspannungen, die sie häufig nicht genau zuordnen können. Es kann eine Entlastung sein, wenn Andere um bevorstehende Jahrestage wissen und die*den Trauernde*n nach gemachten Plänen fragen oder gemeinsam Pläne erstellen. Die Vorbereitungen dienen als Sicherheit in den oftmals schwierigen Tagen davor. Sie müssen nicht strikt befolgt werden und verhindern, dass Trauernde durch den „plötzlichen“, unvorbereiteten Eintritt des Tages nicht „überfallen“ werden.

Material und Setting

- Einen ruhigen Ort, um Pläne vorab zu erfragen oder gemeinsam zu besprechen
- Ggf. Heliumballon, Stift, Papier

Potenzial

Schutz vor Überforderung; Gewinnen von Sicherheit in besonders herausfordernden Zeiten; Abbau von Anspannungen

Weitere Elemente

Unterstützung durch andere erhalten

Erinnerungsbuch gestalten (angelehnt an Luchterhand, Murphy 2010)

Anregungen

In einem Erinnerungsbuch können verschiedene Dinge Platz finden:

- Fotos
- Trauerkarte
- Todesanzeige
- Liste oder Fotos/Bilder der Dinge, die die Person am liebsten mochte oder die ihre Persönlichkeit beschreiben (Lieblingsfarbe, Lieblingsessen, Orte, Aktivitäten)
- Fotos von der Grabstelle/Trauerfeier
- Briefe an den verstorbenen Menschen
- ...

Ergänzungen und Abwandlungen

Neben klassischen Fotoalben, in denen zumeist gemeinsam erlebte Ereignisse zu Lebzeiten der*des Verstorbenen festgehalten werden, kann ein Erinnerungsbuch durch das Festhalten von Erinnerungen an den Abschied (Fotos von der Grabstelle, Einkleben der Todesanzeige/Trauerkarte) auch dazu beitragen, dass der Tod des nahestehenden Menschen als Realität Akzeptanz findet.

Das Erinnerungsbuch kann als Erinnerungsstück immer wieder zur Hand genommen werden und auch aktiv zu verschiedenen Zeitpunkten weitergestaltet werden.

Auch der Einband kann selbst gestaltet werden, sodass ein weiterer persönlicher Bezug entsteht.

Für Menschen, die unterstützte Kommunikation nutzen, kann ein von Bezugspersonen besprechbares Fotoalbum als Erinnerungsalbum dienen.

Material und Setting

- Buch blanko

Für den Einband z. B.

- Geschenkpapier, doppelseitiges Klebeband und eine Schere
- Neutrales Geschenkpapier, Stempel, Sticker
- Fotos oder Bilder

Potenzial

In Aktivität kommen; Resilienz fördern (Dankbarkeit)

Weitere Ebenen

Die Realität des Todes anerkennen; In Beziehung bleiben

Ein Schmuckstück der Erinnerung entwerfen

(vgl. Luchterhand, Murphy 2010: 92 f.)

Anregungen

Schmuckstücke der Erinnerung können ähnlich wie Handschmeichler eine beruhigende oder tröstende Wirkung haben.

Als Schmuckstücke eignet sich z. B. ein Armband, Fußkettchen oder eine Halskette, die individuell mit Perlen und Anhängern versehen werden kann. Eine Anregung für den*die Trauernde*n kann die Frage sein, was er mit der verstorbenen Person verbindet oder woran er sich gerne erinnert (z. B. ein Herzanhänger für Liebe; eine Blume für die von ihr geliebte Natur; ein Smiley für ihr Lachen, ...).

Ergänzungen und Abwandlungen*

Für Menschen, die weniger aktiv kreativ sein wollen oder können, kann alternativ auch ein Glasmedaillon oder ein entsprechender Ring besorgt werden, in die kleine Andenken hineingelegt werden können (z. B. eine getrocknete Blume vom Friedhof). Ein solches Medaillon eignet sich auch sehr gut als Geschenk für Trauernde.

Material und Setting

- Schmuckherstellungsset oder
- Glasmedaillon oder Ring

Potenzial

Trost spenden; in Aktivität kommen

Weitere Elemente

In Beziehung bleiben

Kissen oder Patchworkdecke aus Erinnerungskleidung

(vgl. Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 119)

Anregungen

Viele Hinterbliebene tragen die Kleidung der*des Verstorbenen, da sie sich ihr dadurch nahe oder mit ihr verbunden fühlen. Oftmals „hängen“ Menschen jedoch auch an den persönlichen Kleidungsstücken von Verstorbenen, obwohl sie keinen aktiven Nutzen für sie haben und lediglich als Erinnerungsstücke aufbewahrt werden.

Eine Idee ist:

- Aus Kleidungsstücken ein Kissen oder eine Patchworkdecke herzustellen

Dadurch werden die Kleidungsstücke aktiv zu einem persönlichen Erinnerungsstück verarbeitet. Ein Kissen, in das der Kopf gelegt werden oder in das das Gesicht ge-

schmiegt werden kann, eine Decke, mit der man sich zudecken kann, kann eine tröstliche Wirkung haben.

Material und Setting

- Kleidung von der*dem Verstorbenen
- Ggf. Kissen
- Nähmaschine

Potenzial

Trost spenden; ins Tun kommen

Weitere Elemente

In Beziehung bleiben

6.4 „Eine neue Identität entwickeln“

Trauer bedeutet Anpassung an die Welt ohne den verstorbenen Menschen. Diese Anpassung kann gleichzeitig eine Chance auf Entwicklung bedeuten. Trauer ist für Begleiter*innen unter diesem Aspekt als Übungsfeld und die trauernde Person als Lernende zu verstehen (vgl. Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 51; Witt-Loers 2019: 112). Sie trägt die Chance in sich, Handlungs- und Bewältigungsstrategien zu entwickeln, auf die im weiteren Leben zurückgegriffen werden kann. Die Entwicklung kann den Umgang mit Gefühlen, Gedanken oder Verhaltensweisen umfassen, die Fähigkeit sich selbst zu beruhigen, Bedürfnisse zu kommunizieren sowie Unterstützung einfordern oder annehmen zu können (vgl. ebd.: 37). Empowerment entsteht dann, wenn Begleitpersonen diese Entwicklung wahrnehmen und die Person in ihr bestärken. Da Beziehungen von Menschen mit geistiger Behinderung auch mit Abhängigkeiten verbunden sein können, kann der Verlust auch mit dem parallelen Verlust von gewohnten Abläufen, Gewohnheiten und Ritualen einhergehen (vgl. Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 85). Diese Dinge, die parallel verloren gehen, tragen für Hinterbliebene auch die Chance auf Autonomie in sich, nämlich dann, wenn eigene Ressourcen aktiviert werden, um Strukturen und Gewohnheiten zu behalten – oder zu verändern – und ggf. eigene neue Rituale zu entwickeln. Die Person in ihrer Anpassung, in ihren Hoffnungen, Wünschen und Träumen individuell zu begleiten, erfordert von Begleitpersonen, gemeinsame Bedingungen zu schaffen, um Strukturen den Bedürfnissen und Wünschen der Person entsprechend beizubehalten oder im kleinen sowie großen Kontext zu verändern. Neben den folgenden Methoden kann auch Ablenkung – zum Beispiel in Form gemeinsamer Aktivitäten – als positive Bewältigungsstrategie dienen, um Selbstwirksamkeit und Lebensfreude in Zeiten der Trauer wiederzuentdecken und um neue Kraft für den weiteren Lebensweg zu schöpfen.

Lebensweg gestalten

(angelehnt an Luchterhand, Murphy 2010: 100)

Anregungen

Der Lebensweg oder eine Lebenslinie in einer Art Zeitskala ist eine Methode der Biographiearbeit. Sie gibt die Möglichkeit, Meilensteine und Wendepunkte des eigenen Lebens zu betrachten. Sie bietet die Chance der Erinnerung und ist zeitgleich ein Mittel, eigene Ressourcen, Stärken, positive Erfahrungen, Bewältigungsstrategien und Gefühle ins Bewusstsein zu rufen. Den eigenen Lebensweg zu betrachten, kann gerade bei einem einschneidenden Lebensereignis, wie dem Verlust eines nahestehenden Menschen, nützlich sein, da durch ihn oftmals Verwirrung entsteht und die eigene Identität ins Wanken gerät.

Der Lebensweg kann individuell gestaltet werden, z. B.:

- durch Malen auf Papier
- durch das Spannen einer Schnur im Raum

Ist die Grundform für den Lebensweg entstanden, können wichtige Ereignisse darin festgehalten werden. Darunter können bspw. die Aufnahme einer Tätigkeit, der Auszug aus dem Elternhaus, der Beginn oder das Ende von Beziehungen (Freundschaften, Partnerschaften), der Verlust eines Menschen/Haustieres oder der Weggang einer vertrauten Bezugsperson zählen. Die Ereignisse können schriftlich betitelt werden oder mithilfe von Fotos, selbstgemalten oder ausgedruckten Bildern oder Piktogrammen veranschaulicht werden.

Ergänzungen und Abwandlungen

Der Fokus sollte auf den Ressourcen des Lebenswegs liegen. Manche Menschen werden ggf. vermehrt negative Erfahrungen festhalten, da diese meist – und gerade in der Trauer nochmals verstärkt – einschneidender erlebt werden als positive Erlebnisse oder persönliche Erfolge. Sowohl bei positiv besetzten Ereignissen als auch in Hinblick auf diese vermeintlich negativen Punkte des Lebenswegs können folgende Fragen der Ressourcenorientierung dienen:

- Warum war dieses Erlebnis besonders wichtig für dich?
- Woran liegt es, dass du X geschafft hast? Bist du darauf stolz?
- Was hast du aus dieser Erfahrung gelernt? Konntest du dir selbst helfen?
- Als es so schwierig war, wer hat dir da geholfen? War jemand für dich da?
- Was hat zu dieser schwierigen Zeit Kraft gegeben?

Durch die Betrachtung des Lebenswegs treten oftmals eigene Ressourcen wieder ins Bewusstsein. Diese können zusätzlich veranschaulicht werden, z. B. auf einem separaten „Mut-Mach-Blatt“.

Auf diesem separaten Stück Papier können Dinge festgehalten werden, die die Person selbst an sich mag, die sie gut kann oder auf die sie stolz ist. Vielen Menschen fällt es gerade in der Trauer schwer, diese Dinge zu erkennen, weshalb ein wertschätzendes Gegenüber einige äußere Anregungen geben kann („Ich weiß, dass deine Mitbewohner*innen es sehr mögen, dass du dich immer um sie kümmerst, wenn es ihnen nicht gut geht“). Auch das Mut-Mach-Blatt lässt unterschiedlichste Gestaltungsformen zu (Schrift, Fotos, Gemaltes, Piktogramme, ...). Es kann auch eine Affirmation als Überschrift dienen, z. B. „Ich habe so vieles schon geschafft. Ich schaffe auch das!“ (vgl. Luchterhand, Murphy 2010: 69). Das Blatt kann dann an einem Ort aufbewahrt werden, an dem es gut sichtbar ist oder bei Bedarf schnell zur Hand genommen werden kann.

Material und Setting

- Ruhiger, ungestörter Ort
- Papier, Stifte
- Ggf. Fotos, Bilder, andere Materialien
- Ggf. Schnur und Befestigungsmaterial (z. B. Wäscheklammern)

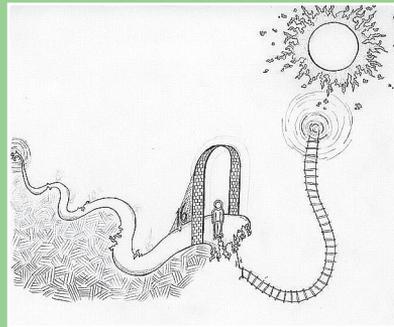


Abb. 7: Lebensweg
(Quelle: Künstlerin Becky, auf precore.net)

Potenzial

Ressourcen aufdecken; Empowerment; Stärkung des Selbstwertgefühls

Weitere Elemente

Sich des*der Verstorbenen in Dankbarkeit erinnern

Mutmachplaylist 🎵

(angelehnt an Luchterhand, Murphy 2010: 82)

*„Musik ist viel mehr als nur ein schöner Zeitvertreib.
Musik kann Balsam für die Seele sein“ (Salim Butt)*

Anregungen

Viele Menschen greifen auf Musik zurück, um ihre Gefühle positiv zu beeinflussen. Die eigene Lieblingsmusik oder ein*e Künstler*in kann besonders in der Trauer zu einer Art „Freund*in“ werden, die immer da ist, wenn es jemandem nicht gut geht oder ein Motivations-Kick gebraucht wird.

- Playlist mit Lieblingsliedern, die Mut machen, freudige Erinnerungen hervorrufen, stärken

Material

Playlist in einer App auf einem Endgerät; CD

Potenzial

Positive Gefühle hervorrufen; Empowerment durch Musik

Persönlicher Handschmeichler*

(vgl. Witt-Loers 2019: 145)

Anregungen

Handschmeichler finden in verschiedensten u. A. psychotherapeutischen Settings Anwendung. Unter ihnen versteht man grundsätzlich Gegenstände, die bequem in eine Hand passen und aus verschiedenen Materialien bestehen können. Sie sind gekennzeichnet durch die Glätte ihrer Oberfläche, durch deren Berührung bei den meisten Menschen ein angenehmes, beruhigendes oder entspannendes Gefühl hervorgerufen wird. Für die persönliche Gestaltung eignen sich glatte Steine, die individuell bemalt oder beschriftet werden können. Kleine Gegenstände, die permanent oder immer dann, wenn man sie braucht, mit sich getragen werden können, geben als „Begleiter“ vielen Trauernden Halt und das Gefühl von Sicherheit und Handhabbarkeit.

Ergänzungen und Abwandlungen

Ideen für die Gestaltung der Steine:

Der*Die Trauernde kann auf den Steinen Ressourcen oder Stärken sowie Bedürfnisse festhalten (vgl. ebd.: 173) oder etwas, das er mit seiner Trauer um die verstorbene Person und somit mit ihr verbindet, z. B. kann das ein Schutzengel sein, ein Herz, ein Blatt, eine Blume, ein bestimmtes kraftschenkendes Wort, ...

Material

- Weiße Natursteine
- Acrylstifte



Abb. 8: Handschmeichler (Quelle: mein-schöner-garten.de)

Potenzial

Selbstberuhigung; Spannungsregulation; Sicherheit

Weitere Elemente

Sich in Dankbarkeit erinnern; In Beziehung bleiben

Trostsalben

(vgl. Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 113)

Anregungen

- Herstellung einer selbstgerührten Creme

In der Trauer fällt es vielen Menschen schwer, sich selbst und ihre Bedürfnisse zu sehen. Dinge, die vor dem Verlust, große Freude bereitet haben, verlieren manchmal zeitweise oder gänzlich ihren Effekt. Gerade für Trauernde kann es umso wichtiger werden, gut und nachsichtig mit sich selbst umzugehen und sich in Form von Kleinigkeiten etwas Gutes zu tun. Das Eincremen mit einer selbstgerührten Creme kann als tröstlich empfunden werden. Die Person kann frei wählen, welcher Duft ihr gefällt. Es kann auch ein Duft gewählt werden, den sie mit der verstorbenen Person verbindet. Durch regelmäßiges Verwenden der Creme kann auch ein Selbstfürsorge- oder Erinnerungs-Ritual entstehen, in dem sich z. B. vor dem Zu-Bett-Gehen mit der Salbe die Brust oder Hände eingecremt werden.

Ergänzungen und Abwandlungen

Eine Trostsalbe kann auch ein schönes Trauergeschenk sein. Die Dose kann individuell, z. B. mit Farben, Aufklebern oder Stoff gestaltet werden.

Material

- Salbendose
- Parfümfreie Salbe
- Duftöle (z. B. Citrus, Lavendel, Orange, Zimt, ...)
- Zahnstocher o. Ä. zum Umrühren

Potenzial

Selbstfürsorge

6.5 „Die Suche nach dem Sinn“

Der Verlust eines nahestehenden Menschen bringt Hinterbliebene oftmals dazu, sich mit Spiritualität, Glauben und Jenseitsvorstellungen zu beschäftigen. In der Begleitung ist es wichtig, einen Raum zu gestalten, der offene Fragen und die individuelle Suche nach tröstlichen Antworten erlaubt. Oftmals wird die Frage gestellt, wo die verstorbene Person jetzt ist. Für Begleitpersonen kann es hilfreich sein, Gegenfragen zu stellen zum Beispiel „Was glaubst du, wo sie jetzt ist?“. Es gilt sensibel wahrzunehmen, ob gegebenenfalls beängstigende Glaubensvorstellungen bei dem Menschen bestehen, beispielsweise das Gefangen-Sein in der Hölle und falls ja, gemeinsam zu versuchen, weniger beängstigende Bilder für das „Leben nach dem Tod“ zu finden (vgl.

Witt-Loers 2019: 92). Offenheit für die Individualität bedeutet hier, dass auch absurde, abstruse sowie religiöse Vorstellungen respektiert und gewürdigt werden, wenn sie der betroffenen Person Trost spenden. Ebenso kann es für den trauernden Menschen hilfreich sein, den Blick in die Zukunft zu richten und konkrete Wünsche und Ziele festzulegen. Vor allem in der ersten Zeit nach dem Verlust kann es hilfreich sein, wenn der verstorbene Mensch bei dieser Planung einen Platz findet.

Die Regenbogenbrücke*

Anregungen

Die Geschichte der Regenbogenbrücke ist weltweit verbreitet und findet ihren Ursprung in der Tiertrauer. Die Grundlage der Geschichte ist der psychologische Ansatz des „sicheren Ortes“, einem Ort, an dem Trauernde sich wohl und sicher fühlen, der innere Ruhe und Frieden spendet und an dem sie ihren Verstorbenen sicher wissen.

- Die Geschichte kann in Textform zum selbstständigen Lesen ausgehändigt werden
- Die Geschichte kann gemeinsam gelesen oder vorgelesen werden

Material und Setting

- Einen ruhigen Ort
- Bequeme Sitzmöglichkeit
- Taschentücher
- Die Geschichte

Die Geschichte der Regenbogenbrücke:

Eine Brücke verbindet den Himmel und die Erde.

Wegen der vielen Farben nennt man sie die Brücke des Regenbogens.

Auf dieser Seite der Brücke liegt ein Land mit Wiesen, Hügeln und saftigem grünen Gras.

Wenn ein geliebter Mensch auf der Erde [stirbt], geht er zu diesem wunderschönen Ort.

Dort gibt es das pure Glück und Frieden und es ist warmes, schönes Frühlingswetter.

Die alten und kranken Menschen sind wieder jung und gesund.

Sie [verbringen] den ganzen Tag zusammen [und haben Spaß].

Es gibt nur eine Sache, die sie vermissen.

Sie sind nicht mit den Menschen zusammen, die sie auf der Erde so geliebt haben.

So [genießen] sie jeden Tag zusammen, bis eines Tages plötzlich einer von ihnen innehält und aufsieht.

Der Mund bebt, der Blick richtet sich nach oben und die Augen werden ganz groß!

Plötzlich rennt er aus der Gruppe heraus und fliegt über das grüne Gras.

Die Füße tragen ihn schneller und schneller.

Er hat Dich gesehen.

Und wenn Du und diese geliebte Person sich treffen, nimmst Du sie in Deine Arme und hältst sie fest.

Dein Gesicht wird geküsst, wieder und wieder, und Du schaust endlich wieder in die Augen Deines geliebten Menschen, der so lange aus Deinem Leben verschwunden war, aber nie aus deinem Herzen.

Dann überschreitet Ihr gemeinsam die Brücke des Regenbogens, und Ihr werdet nie wieder getrennt sein

(angepasste Version, Sabrina Grüneberg 2004: Regenbogenbrücke).

- Unterstützende Bilder
- Materialien, um ein eigenes Bild zu malen oder zu gestalten



Abb. 9: Bild einer Regenbogenbrücke
(Quelle: HundeNothilfe e.V. 2021)

Ergänzungen und Abwandlungen

- Die Geschichte kann durch Bilder gestützt werden
- Es kann im Anschluss an das Lesen ein eigenes Bild gemalt/gestaltet werden
- Kann hilfreich sein für Trauernde ...
 - ... die erstmalig einen Verlust erleben
 - ... die bisher keine Jenseitsvorstellung entwickelt haben
 - ... die ihre bisherigen Vorstellungen hinterfragen
 - ... die beängstigende Jenseitsvorstellungen haben

Potenzial

Beängstigende Glaubensvorstellung durch weniger bedrückende, Trost spendende Bilder ersetzen; eine Jenseitsvorstellung entwickeln

Weitere Elemente

In Beziehung bleiben

Trauerreise

(angelehnt an Kachler 2005: 46 f.)

Anregungen

Die Frage, wo die verstorbene Person nach ihrem Tod ist, beschäftigt viele Trauernde. Die „Trauerreise“ bietet die Möglichkeit, dass die Person eine individuelle, tröstliche Antwort für sich findet. Sie stellt eine Imaginationsübung, ähnlich einer Traumreise dar. Die Begleitperson liest den Text vor und ermöglicht es der Person, in die eigene Vorstellung einzutauchen. Es geht bei der Reise darum, einen Ort zu schaffen oder zu finden, an dem der verstorbene Mensch sicher ist und ihn die hinterbliebene Person sicher weiß.

Ergänzungen und Abwandlungen

- Anschließend an das Vorlesen des Textes ist es wichtig, sich nach dem Befinden der Person zu erkundigen
- Ggf. möchte die Person im Anschluss über ihre Vorstellungen sprechen oder Fragen stellen

Material und Setting

- Einen ruhigen, ungestörten Ort
- Bequeme Sitzmöglichkeit
- Trauerreise-Text

„Versuche dir einen Ort vorzustellen. Du kannst die Augen dazu schließen, wenn du magst. Vielleicht ist der Ort ein Garten. Mit bunten Blumen und Schmetterlingen. Oder es ist ein Strand. Dort hört man das Meer rauschen und spürt den Sand unter den Füßen. Vielleicht ist ein Berg oder ein Baum im Wald. Vielleicht ist es ein Ort, an dem du mit X (Name der Person) oft und gerne warst (Pause).

Wenn du magst, stell dir vor, dass X jetzt an diesem Ort ist. Dort ist es ruhig und sicher. Wenn du magst, stell dir vor, dass du auch dort bist. Du kannst X begrüßen und sie*ihn in den Arm nehmen. Euch beiden geht es gut an diesem sicheren, schönen Ort (Pause).

Jetzt ist es an der Zeit sich zu verabschieden. Es ist traurig. Aber es ist auch schön, weil du weißt, dass es X an diesem Ort gut hat. Es geht ihm*ihr gut“

- Im Anschluss: Zeit für Gespräch, Fragen

Potenzial

Eine eigene tröstliche Jenseitsvorstellung entwickeln

Weitere Elemente

In Beziehung bleiben

Glas gestalten*

Anregungen

Besteht eine Idee, wie ein sicherer Ort für den verstorbenen Menschen aussieht oder gibt es eine eigene Jenseitsvorstellung, so kann dieser Ort plastisch in Form einer Miniaturlandschaft in einem Glas gestaltet werden.

Dort kann die Vorstellung vom Leben nach dem Tod greifbarer werden und die plastische, selbstgestaltete Form eine tröstliche Wirkung haben.

Dabei können unterschiedlichste Materialien genutzt werden, z. B.:

- Naturmaterialien wie Sand, Moos, getrocknete Blumen/Blätter, Steine, Rindenmulch
- Verschiedene Miniaturdekoration
- Ggf. Acrylfarben für Glas, um es von außen zu bemalen oder etwas darauf zu schreiben



Abb. 10: Miniaturlandschaft im Glas
(Quelle: Julius H. auf Pixabay)

Ergänzungen und Abwandlungen

Das Glas kann ebenso als Erinnerungsglas verwendet werden. Gab es eine besonderen Ort oder eine gemeinsame Tätigkeit, die der/den Hinterbliebene/n mit dem verstorbenen Menschen verbindet? Auch dieser Ort der Erinnerung kann gestaltet werden.

Material und Setting

- Weckglas oder anderes größeres Glas mit Deckel
- Materialien/Deko
- Ggf. Acrylstifte für Glas

Potenzial

Jenseitsvorstellung entwickeln; Trost finden

Weitere Elemente

Sich der*des Verstorbenen in Dankbarkeit erinnern

6.6 „Unterstützung von anderen erhalten“

Unterstützung in der Trauer zu erhalten ist ein wesentlicher Traueraspekt, der für die Begleitung in allen Elementen eine Rolle spielt. Neben der individuellen Begleitung kann es sinnvoll und hilfreich sein, ein Netzwerk an Unterstützungsmöglichkeiten – im professionellen wie privaten Kontext – aufzubauen (vgl. Witt-Loers 2019: 25). Das bedeutet, gemeinsam soziale Ressourcen aufrechtzuerhalten oder zu erschließen (vgl. Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 84), um dort Unterstützung zu erfahren. In der Advokat*innenrolle kann es bedeuten, Kenntnis und Akzeptanz der besonderen Situation in der Umwelt zu schaffen. Es kann bedeuten, das Wissen um den Energieaufwand, den Trauer kostet, zu vermitteln und den Mensch darin zu unterstützen, zusätzliche Belastungen in verschiedenen Lebensbereichen zu vermindern oder verhindern. Die Unterstützung, Hilfe von anderen zu erhalten, kann aber auch konkret darin bestehen, Räume der Begegnung zu ermöglichen, in denen es Trauernden ermöglicht wird sich auszutauschen und in diesem Austausch gegenseitige Unterstützung zu erfahren. (vgl. Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 48).

Austausch ermöglichen

(angelehnt an Luchterhand, Murphy 2010: 87)

Anregungen

Viele Hinterbliebene fühlen sich mit dem Tabu-Thema Trauer allein, unverstanden und isoliert. Lokale Trauergruppen oder Trauercafés können den Raum bieten, sich mit anderen Menschen auszutauschen, die sich in ähnlichen Situationen befinden und damit diesen Gefühlen entgegenwirken. In offenen Angeboten können die Erfahrungswelten dabei jedoch nicht nur aufgrund von Behinderung, sondern auch aufgrund von Alter und Art des Verlustes weit auseinandergehen.

In größeren Städten gibt es teilweise – jedoch sehr selten – differenzierte Angebote, die sich z. B. speziell an junge Menschen, Menschen mit geistiger Behinderung oder an Menschen, die den Verlust eines Elternteils erlebt haben, richten. Gibt es solche Angebote nicht und werden Bedarfe erkennbar so kann es eine Anregung sein, innerhalb eines Trägers oder Stadtteils, ein Angebot der Begegnung zu schaffen, z. B.:

- Ein Trauercafé oder eine Trauergruppe, die sich speziell an Menschen mit geistiger Behinderung richtet

Ergänzungen und Abwandlungen

Im professionellen Kontext kann Netzwerkarbeit die Möglichkeit bieten, Ressourcen zu aktivieren. Es kann sich trägerintern sowie – übergreifend oder auch bei der Werkstatt auf die Suche nach anderen Betroffenen gemacht werden, die Interesse an einem Austausch zeigen. So kann wie oben beschrieben eine Gruppe ins Leben

gerufen oder Kontakt zwischen Einzelnen hergestellt werden, um Austausch zu ermöglichen.

Ob ein Mensch sich in seiner Trauer mit anderen Betroffenen austauschen möchte, muss sensibel erkundet werden. Manche Menschen macht es noch trauriger, sich über „fremde“ Trauer auszutauschen. Wird ein entsprechendes Angebot wahrgenommen, ist es wichtig zu erfragen, ob der Austausch als hilfreich oder belastend wahrgenommen wird.

Potenzial

Zugehörigkeitsgefühl; Verständnis und Hilfe durch Andere erfahren; Anderen helfen

Rettungsring

(angelehnt an Willecke 2021: 92)

Anregungen

Trauer kann Menschen immer wieder in die Situation bringen, sich hilflos und blockiert zu fühlen. Es fällt dann schwer, selbstständig Hilfe zu suchen oder Ressourcen zu aktivieren.

Ein „Rettungsring“ kann als Veranschaulichung von Ressourcen verstanden werden, an dem sich Menschen in solchen Situationen „festhalten“ können. In der Mitte des Rings kann eine stärkende Affirmation oder ein schönes Bild stehen. Drumherum können unterschiedliche Ressourcen Platz finden. Folgende Fragen können bei der Erstellung des Rettungsringes hilfreich sein:

- Mit welchen Aktivitäten kann ich mich gut ablenken?
Bei welchen Tätigkeiten geht es mir besser?
- Wen kann ich anrufen?
- Gibt es Dinge, die mir sonst noch helfen/guttun?

Die Punkte werden in den einzelnen Abschnitten des Rings in verschiedenen Formen (Schrift, Fotos, Bilder, ...) festgehalten.

Der Rettungsring kann dann an einem Ort aufbewahrt werden, an dem es gut sichtbar ist, bei Bedarf schnell zur Hand genommen oder im Laufe des Trauerprozesses immer wieder erweitert werden kann.

Mein Rettungsring für stürmische Trauerzeiten – Download
<https://iris-willecke.de/rettungsring/>

Potenzial

Ressourcen (re-) aktivieren; Selbstwirksamkeit fördern

Weitere Elemente

Eine neue Identität entwickeln

6.7 „In Beziehung bleiben“

„Ein trauernder Mensch braucht die Gewissheit, dass er den geliebten Verstorbenen nicht vergessen wird, dass der Verstorbene ewig in seinem Herzen und seinen Gedanken bleiben wird“. (Luchterhand/Murphy 2010: 17).

Mit dem Tod endet die Beziehung zum Verstorbenen oftmals nicht. Gefühle, die die Beziehung getragen haben, wie Liebe, Zuneigung, Nähe und Vertrautheit sowie Erinnerungen können weiter bestehen. Je ferner der Todeszeitpunkt rückt desto größer wird oftmals die Angst, die verstorbene Person zu vergessen und sie dadurch (erneut) zu verlieren. Anpassung kann hier bedeuten, eine neue Form der Beziehung zu finden, in der eine physische Begegnung nicht mehr möglich ist. In Beziehung zu bleiben kann bedeuten einen äußeren oder inneren, einen sichtbaren oder unsichtbaren sicheren Ort für den verstorbenen Menschen zu finden. Das kann das Bewusstsein bedeuten, dass die Person den verstorbenen Menschen in ihre Herzen trägt (vgl. Kachler 2017: 136 ff.). Es kann aber auch ein realer Ort der Erinnerung sein, bspw. ein Gedenktisch im Zimmer, der Friedhof, ein Ort, mit dem die Person mit dem erstorbenen Menschen gerne Zeit verbracht hat (vgl. Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 116). Ist dieses Element für eine Person von Bedeutung, so ist es Aufgabe der Begleitpersonen, gemeinsam mit ihr einen solchen individuellen Ort zu finden. Dabei müssen Begleiter*innen sensibel darauf achten, dass dieser Platz für den Einzelnen tröstlich oder hilfreich ist. Es hilft, sich die Frage zu stellen, ob dieser innere oder äußere Ort dazu dient, den Verlustschmerz zu halten, oder ob er den Platz dafür lässt, dem neuen Leben ohne die verstorbene Person einen Raum zu geben (vgl. Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 87).

Briefe schreiben

(angelehnt an Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 119)

Anregungen

Briefe zu schreiben ist eine Form, mit dem verstorbenen Menschen in Verbindung zu bleiben. Das Schreiben bietet die Möglichkeit, von Erlebtem zu erzählen, Erinnerungen festzuhalten oder Gefühlen schriftlich Ausdruck zu verleihen. Das Schreiben kann als Ritual dienen oder nicht rituell in verschiedensten Alltagssituationen seinen Raum finden.

- Dem*der Trauernden den Vorschlag machen, Briefe zu schreiben
- Die Botschaften können aufbewahrt, vergraben, verbrannt, in Form eines Papierbootes aufs Wasser oder mit einem Luftballon in den Himmel geschickt werden

Ergänzungen und Abwandlungen

- Die Begleitperson kann stellvertretend schreiben
 - Es können auch Audio-Aufnahmen aufgenommen werden, die sich an den*die Verstorbene richten
 - An Geburtstagen oder nach Reisen können Grußkarten oder Postkarten für den*die Verstorbene geschrieben werden (vgl. Luchterhand, Murphy 2010: 81); bereits das Aussuchen der Karte kann eine Verbindung zur verstorbenen Person herstellen („Über welche Karte hätte sie sich gefreut?“)
 - Möchte der*die Trauernde einen Brief schreiben, weiß aber nicht, wie er*sie damit anfangen soll, so können hier gezielte Fragen helfen:
 - Möchtest du X noch etwas sagen?
 - Möchtest du X von etwas erzählen?
 - Möchtest du X erzählen, wie es dir geht?
- ...

Material

- Stift, Papier
- Ggf. Luftballon, Grußkarten

Potenzial

Verbundenheit und Nähe spüren; Selbstwirksamkeit durch aktive Gestaltung der Beziehung; Umgang mit Emotionen (Vermissen)

Weitere Elemente

Sich in Dankbarkeit erinnern

Einen Platz bereiten

(angelehnt an Krause, Schroeter-Rupieper 2018: 116)

Anregungen

Für Trauernde kann es hilfreich sein, einen äußeren, realen Ort zu haben, an dem sie die Beziehung zum verstorbenen Menschen bewusst spüren und führen können. Das kann beispielsweise ein Gedenktisch oder gerahmtes Foto im Zimmer sein, die Grabstelle oder ein anderer Ort, den der*die Trauernde mit ihrem verstorbenen Menschen verbindet.

- Erfragen, ob der*die Trauernde sich an einem bestimmten Ort ihrer verstorbenen Person besonders nah fühlt
- Aktive Gestaltung des Ortes ermöglichen, z. B. durch Beteiligung an der Grabpflege, Gestaltung eines Gedenktisches, Rahmen und Aufhängen eines Foto

- Begleitung anbieten/Unterstützung organisieren, um Grabbesuche zu ermöglichen

Potenzial

Der Trauer einen realen Ort zuweisen, an dem sie bedingungslos erlaubt ist; Gewissheit, die verstorbene Person nicht zu vergessen.

Weitere Elemente

Sich in Dankbarkeit erinnern

Ein Spaziergang in der Natur

(angelehnt an Luchterhand, Murphy 2010: 80)

Anregungen

Ein achtsamer Spaziergang in der Natur kann auf Menschen sowohl physisch als auch psychisch positiv wirken. Gerade in der Trauer kann das Laufen dazu führen, dass Gedanken und damit Erinnerungen leichter zugelassen werden und fließen dürfen. Werden Spaziergänge regelmäßig im Wald gemacht, kann durch die Jahreszeiten der Kreislauf der Natur verdeutlicht werden. Manche Menschen fühlen sich durch bestimmte Tiere, Pflanzen, Jahreszeiten oder Naturphänomene mit ihrem verstorbenen Menschen verbunden, sodass ein Spaziergang in der Natur die Möglichkeit schafft, diese Verbundenheit zu spüren.

- Gemeinsame Spaziergänge anbieten
- Aufmerksamkeit auf Wahrnehmung lenken; was wird gehört? Was wird gesehen? Was gefühlt? (z. B. den Boden unter den Füßen, die Wärme der Sonne im Gesicht, die frische Luft, Vogelgezwitscher, das Rascheln von Laub, das Knistern des Schnees, ...)

Ergänzungen und Abwandlungen

- Den Spaziergang aktiv mit dem verstorbenen Menschen verbinden: durch Suchen von Dingen in der Natur, die persönlich mit dem Verstorbenen in Verbindung gebracht werden (z. B. ein rotes Blatt, wie der Lippenstift, den die Mutter immer trug; eine Feder, weil der Bruder so gerne Vögel mochte; Hagebutten, weil es bei der Großmutter immer Hagebuttentee gab)
- Manche gesammelten Stücke lassen sich gut mit nach Hause nehmen und können als Erinnerungsstück, Dekoration des Gedenktisches oder Talisman fungieren (z. B. eine Kastanie, die in der Hosentasche mit sich getragen werden kann)

Potenzial

Verbundenheit in der Natur spüren; den Kreislauf des Lebens annehmen

Weitere Elemente

Sich in Dankbarkeit erinnern

Baum oder Pflanze pflanzen und pflegen (angelehnt an Luchterhand, Murphy 2010: 107)

Anregungen

- Die Lieblingsblume, den Lieblingsbaum des Verstorbenen oder ein anderes Gewächs (Vergissmeinnicht, Rosmarin, ...) pflanzen

Material

- Jungpflanze oder Samen
- Blumentöpfe
Zum Selbstbemalen:
 - Plastik-Blumentopf: Acrylfarben (Plastik) ggf. Schablonen, Pinsel, Sprühlack, matt oder glänzend, zum Fixieren, feines Schleifpapier (vor dem Bemalen den Topf leicht anschleifen)
 - Tontöpfe: Acrylfarben (wasserfest), Pinsel, Föhn, Klarlack (falls die Möglichkeit besteht, kann auch der Topf selbst getöpft werden)
- Einen Ort für die Pflanze, der für den*die Trauernde*n leicht aufzusuchen ist



Abb. 11: Blumentöpfe malen und bepflanzen (Quelle: gartenjorunal.net)

Potenzial

Verbundenheit spüren; das Gefühl durch das Andenken und die Pflege der Pflanze noch etwas für die verstorbene Person tun zu können

Weitere Elemente

Sich dem verstorbenen Menschen in Dankbarkeit erinnern

Die Methodensammlung stellt bildlich gesprochen einen bunten Blumenstrauß an Inspirationen für die Trauerarbeit mit Menschen mit geistiger Behinderung dar. Sie bieten verschiedenste, vor allem kreative, Möglichkeiten, einen Menschen auf seinem Trauerweg zu begleiten und tragen Potenziale in sich, individuelle Trauerbedürfnisse zu erkennen, zu berücksichtigen und zu stillen. Trotz ihrer Vielfalt vermag sie es dennoch sicher nicht, alle Menschen zu erreichen. Beispielsweise erfordert die Begleitung von Menschen mit schweren Mehrfachbehinderungen oder Menschen, die aufgrund von schwerer Krankheit einer nahestehenden Person bereits vor ihrem Tod trauern, eine ergänzende nähere Betrachtung, die über den Rahmen dieser Thesis hinausgehen würde.

Fazit

Ziel dieser Thesis war es nicht, wissenschaftliche Daten zu erheben. Sie stellt keine empirische Forschungsarbeit dar, sondern basiert auf der Erforschung verschiedener Perspektiven mit dem Anspruch einen theoriebasierten und gleichzeitig empathischen Zugang zur gesellschaftlich tabuisierten, komplexen wie emotionalen Thematik Trauer und Behinderung zu schaffen. Es wurde deutlich, in welchem Raum und Spannungsfeld sich dabei trauernde Menschen mit geistiger Behinderung bewegen. Nicht selten werden sie in ihrer Trauer entrechtet und an ihrer Teilhabe behindert. Die Gesellschaft stellt falsche Hypothesen auf, wodurch ihnen ihre Trauerfähigkeit oftmals aberkannt, Verluste und Beziehungen verkannt und ihre Reaktionen abgelehnt werden oder unerkannt bleiben. Menschen mit geistiger Behinderung trauern ebenso wie Menschen ohne Behinderung. Die Besonderheit besteht zumeist darin, dass sie in ihrer Trauer durch unterschiedlichste Faktoren behindert werden. Wird sich Menschen mit geistiger Behinderung in ihrer Trauer zugewandt, so ist die Kenntnis dieser Barrieren und besonderen Herausforderungen eine Entlastung. Theoretisches Wissen, eine wertschätzende, offene und reflektierte Haltung eröffnen die Möglichkeit, Menschen mit geistiger Behinderung in ihrer Trauer anzuerkennen, zu verstehen und zu unterstützen.

Wollen Erinnerungen geteilt oder festgehalten werden? Will die hinterbliebene Person sich selbst neu definieren? Möchte sie für sich eine tröstliche Vorstellung vom Leben nach dem Tod entwickeln? Sucht sie eine neue Beziehung zum verstorbenen Menschen? Wen und was braucht sie auf ihrem Trauerweg? Handlungsleitend können alle Fragen sein, die sich der trauernden Person auf ihrem Trauerweg stellen. In der Begleitung steht stets die Person in ihrer Individualität mit ihren Bedürfnissen, Wünschen und ihrer Entscheidungskraft im Mittelpunkt. So individuell ihre Trauer, ihre Reaktionen und ihre Bedürfnisse sind, so individuell sind mögliche Unterstützungsangebote. Die zuletzt aufgeführten Methoden stellen praktische Anregungen dar, um Ideen zu gewinnen, wie Hilfestellungen auf dem Trauerweg aussehen könnten, aber niemals müssen. Trauer ist bunt, soll sie an dieser Stelle mit einer Farbe beschrieben werden. Und ebenso bunt ist der entstandene „Blumenstrauß“ an Methoden. Genauso sorgfältig wie Blumengeschenke ausgewählt werden, soll auch die Wahl der Methoden auf die trauernde Person abgestimmt werden. Manche Menschen mögen Tulpen.

Andere Rosen. Manche Menschen wünschen sich in ihrer Trauer Gespräche. Andere wollen durch Malen ins Tun kommen. Zugewandtheit und Sensibilität, Offenheit und Flexibilität sowie stetige Reflektion sind die Schlüssel, die Begleiter*innen das Tor zur Unterstützung auf dem Trauerweg öffnen können.

„Die Trauer ist halt kein düsteres Thema. Sie ist der notwendige Weg zu einer besonderen Lebendigkeit. Notwendig. Die Trauer wendet etwas. Sie wendet die Nacht zum Tag und erweicht versteinerte Herzen. Sie verändert das Zusammenleben. Leise, ohne großen Wirbel, ohne dass man sich dabei ganz umkrepeln muss.“ (Sperl 2012: 275)

Anhang

Ausgewählte Medien für die Trauerbegleitung von Menschen mit geistiger Behinderung

BÜCHER

Bundesvereinigung Lebenshilfe (Hrsg.) (2018). Bäume wachsen in den Himmel Sterben und Trauern. Ein Buch für Menschen mit geistiger Behinderung. Marburg: Lebenshilfe Verlag

Das Buch gibt durch drei Lebensgeschichten in verschiedenen Lebensphasen Einblicke in unterschiedliche Umgangsformen mit Tod und Trauer. Es bietet außerdem konkrete Handlungsansätze für Betroffene. Das Buch richtet sich explizit an Menschen mit geistiger Behinderung. Es ist in einfacher Sprache verfasst, mit vielen Bildern illustriert und mit Fotosequenzen versehen.

Fried, A.; Gleich, J. (1997). Hat Opa einen Anzug an? München: Carl Hanser

Im mit dem deutschen Literaturpreis ausgezeichneten Kinderbuch werden Aufbahrung, Beerdigung und die Zeit nach dem Tod des Großvaters aufgegriffen und damit einige oftmals auftretende Fragen thematisiert und beantwortet. Das Buch liefert einen Anhaltspunkt über die Themen Sterben, Abschiednehmen, Jenseitsvorstellungen und Trauer ins Gespräch zu kommen.

Varley, S. (2009). Leb wohl, lieber Dachs. München: Annette Beltz Verlag

Das Kinderbuch erzählt von einem Dachs, der stirbt und dessen Freunde sich liebevoll an ihn erinnern. Es liefert Anhaltspunkte, um über das Thema Sterben zu sprechen und kann ein Gefühl dafür schaffen, wie wertvoll (geteilte) Erinnerungen im Trauerprozess sein können.

Booth, A. (2021): Ein Ort für meine Traurigkeit: Eine Geschichte über den Umgang mit dem Traurigsein. Stuttgart: Gabriel-Verlag

Das schön illustrierte Bilderbuch mit wenig Text handelt von dem Kennenlernen, der Akzeptanz und schließlich dem „Freundschaftschließen“ mit der eigenen Traurigkeit und richtet sich an Menschen in jedem Alter.

Bosse, A.; Klammt, A. (2016). Weil du mir so fehlst. Hamburg: Carlsen Verlag

„Weil du mir so fehlst“ erzählt auf kreative Art und Weise die Geschichte eines trauernden Bären. Dabei lässt das Kinderbuch viel Raum, sich mit der Geschichte zu identifizieren und eigene Ideen zu entwickeln. Es gibt Inspiration und empowert darin, in der Trauer selbst aktiv zu werden.

Heine, H.-M. (2016). Leni und die Trauerpfützen. Köln: BALANCE Buch + Medienverlag

*„Leni und die Trauerpfützen“ zeigt mit Leni, die um ihren Hund trauert, verschiedene Facetten der Trauer auf und verdeutlicht, dass Trauer um einen Verlust viel mehr als Traurigkeit bedeutet. Es kann sowohl für Trauernde als auch Begleiter*innen hilfreich sein, um Trauer umfassend(er) zu begreifen.*

FILME/VIDEOS

„Okay“, Dänemark, 2002

Die dänische Tragikkomödie „Okay“ erzählt die Geschichte einer Familie, die mit der tödlichen Diagnose des Vaters umgehen muss. Der Film über den Abschied der einzelnen Familienmitglieder und die Herausforderung, die Selbstbestimmung des Sterbenden zu wahren ermöglicht einen Einblick in unterschiedliche Umgangsformen mit Trauer, Abschied und Tod.

„Abschied von der Hülle“, Deutschland, 2004

*Die „Sendung mit der Maus“ thematisiert fiktiv-dokumentarisch das Thema Tod und Abschied, indem Armin Maiwalds fiktiver Zwilling Bruder stirbt. Die Sendung kann dafür genutzt werden, um über Sterben, Tod und Trauer ins Gespräch zu kommen. Es werden Einblicke in Abläufe und Abschiedsrituale gegeben (Vorbereitungen für die Beerdigung, Beerdigung und Trauerfeier) und Zuschauer*innen sehen Armin und andere Hinterbliebene in verschiedenen Gefühlslagen, die mit der Trauer einhergehen.*

Quellenverzeichnis

- Baumann, M.; Bünemann, D. (2020): Musiktherapie in Hospizarbeit und Palliative Care. München: Ernst Reinhardt Verlag. 2. Auflage.
- Brinkmann, T.; Paul, C. (2015): Gesellschaftliche Systeme und ihre Trauernormen am Beispiel der aberkannten Trauer. In: Leidfaden. Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer. 4. Jahrgang. Heft 3/2015. Göttingen. Vandenhoeck und Ruprecht. S. 8-17.
- Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte: ICF Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit: https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICF/_node.html [02.11.22]
- Dingerkus, G.; Schlottbohm, B. (2013): Den letzten Weg gemeinsam gehen Sterben, Tod und Trauer in Wohnrichtungen für Menschen mit geistigen Behinderungen. Münster: o.A. 3. Auflage.
- Franke, E. (2018): Anders leben – anders sterben. Gespräche mit Menschen mit geistiger Behinderung über Sterben, Tod und Trauer. Berlin. Springer. 2. Auflage.
- Grünberg, S.: Regenbogenbrücke (2004) <https://www.e-stories.de/gedichte-lesen.phtml?31264> [02.11.2022]
- Heppenheimer, H. (2012): Trauerarbeit in Behinderteneinrichtungen. In: Heppenheimer, H.; Sperl, I. (Hrsg.): Anders trauern. Neue Wege des Trauerns für Menschen mit geistiger Behinderung. Freiburg im Breisgau. Kreuz. 1. Auflage. S. 29-40.
- Jeltsch-Schudel, B. (2008): Verlusterfahrungen: Themen im Leben geistig behinderter Menschen. In: Fässler-Weibel, P.; Jeltsch-Schudel, P. (Hrsg.): Wer weiß denn, dass ich traurig bin? Trauern mit geistig behinderten Menschen. Freiburg (Schweiz): Paulusverlag. 1. Auflage. S. 234-248.
- Jochheim, M. (2012): „Selig sind, die da Leid tragen ...“ Trauer und Glaubenserfahrungen. Eine personenzentrierte Perspektive. In: Heppenheimer, H.; Sperl, I. (Hrsg.): Anders trauern. Neue Wege des Trauerns für Menschen mit geistiger Behinderung. Freiburg im Breisgau. Kreuz. 1. Auflage. S. 220-227.
- Jungbauer, J. (2013): Trauer und Trauerbewältigung aus psychologischer Perspektive. In: Jungbauer, J. (Hrsg.), Krockauer, R. (Hrsg.): Wegbegleitung, Trost und Hoffnung. Interdisziplinäre Beiträge zum Umgang mit Sterben, Tod und Trauer. Opladen. Barbara Budrich. 1. Auflage, S. 49-70
- Junk-Jhry, A. (2008): „... und wer stirbt, kommt in den Himmel!“. Sichtweisen und Ausdrucksformen Erwachsener mit geistiger Behinderung zu Trauern und Tod. In: Fässler-Weibel, P.; Jeltsch-Schudel, P. (Hrsg.): Wer weiß denn, dass ich traurig bin? Trauern mit geistig behinderten Menschen. Freiburg (Schweiz): Paulusverlag. 1. Auflage. S. 164-187
- Kachler, R. (2017): Meine Trauer wird dich finden. Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit. Freiburg im Breisgau. Herder. 1. Auflage.
- Kast, V. (2013): Trauern: Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Freiburg im Breisgau. Kreuz. 4. Auflage.

- Klimbingat, S.; Sperl, I. (2012): Formen und Rituale für die Begleitung Trauernder. In: Heppenheimer, H.; Sperl, I. (Hrsg.): Anders trauern. Neue Wege des Trauerns für Menschen mit geistiger Behinderung. Freiburg im Breisgau. Kreuz. 1. Auflage. S. 170 – 186.
- Krause, G.; Schroeter-Rupieper, M. (2018): Menschen mit geistiger Behinderung in ihrer Trauer begleiten. Ein theoriegeleitetes Praxisbuch. Göttingen. Vandenhoeck und Ruprecht. 1. Auflage.
- Kuhlig, W.; Theunissen, G.; Wüllenweber E. (2006): Geistige Behinderung. In: Wüllenweber, E.; Theunissen, G.; Mühl, H. (Hrsg.): Pädagogik bei geistigen Behinderungen. Ein Handbuch für Studium und Praxis. Stuttgart. Kohlhammer. 1. Auflage.
- Lamp, I. & Smith, S. (2004): Trauer und Beratung: Trauer als Beratungsinhalt oder Trauerberatung als eigenes Beratungsfeld? In Nestmann, F.; Engel, F. & Sickendiek, U. (Hrsg.), Das Handbuch der Beratung Band 2 – Ansätze, Methoden und Felder. Tübingen: dgvt. S. 1139–1149.
- Lindmeier, B.; Meyer, D.; Bundeszentrale für politische Bildung (Hrsg.) (2021): Das Leitprinzip der Selbstbestimmung. <https://www.bpb.de/lernen/inklusiv-politisch-bilden/335017/das-leitprinzip-der-selbstbestimmung/#:~:text=Selbstbestimmung%20ist%20ein%20politisches%20Recht,%2FLindmeier%202012%3A%20160> [30.10.22]
- Luchterhand, C.; Murphy, N. (2010): Wenn Menschen mit geistiger Behinderung trauern. Vorschläge zur Unterstützung. Weinheim und München u.a. Juventa. 3. Auflage.
- Sperl, I. (2012): Kann man trauern lernen? In: Heppenheimer, H.; Sperl, I. (Hrsg.): Anders trauern. Neue Wege des Trauerns für Menschen mit geistiger Behinderung. Freiburg im Breisgau. Kreuz. 1. Auflage. S. 270 – 278.
- Mensch zuerst – Netzwerk People First Deutschland e.V. (2022): Wir wollen nicht „geistig behindert“ genannt werden. Wir sind Menschen mit Lern-Schwierigkeiten. <http://www.menschzuerst.de/> [01.11.22]
- Stauber, K. (2008): Geistig behinderte Menschen trauern – anders? In: Fässler-Weibel, P.; Jeltsch-Schudel, P. (Hrsg.): Wer weiß denn, dass ich traurig bin? Trauern mit geistig behinderten Menschen. Freiburg (Schweiz): Paulusverlag. 1. Auflage. S. 152 –163
- Stöckli, M.; Brühlhart, F.; Jeckelmann, K. (2008): Konzepte der Sensler Stiftung für Behinderte. In: Fässler-Weibel, P.; Jeltsch-Schudel, P. (Hrsg.): Wer weiß denn, dass ich traurig bin? Trauern mit geistig behinderten Menschen. Freiburg (Schweiz): Paulusverlag. 1. Auflage. S. 188 –195.
- Willecke, I. (2021): Wie aus Trauer Liebe und Dankbarkeit wird. Schreibimpulse für einen bewussten Weg durch die Trauer. Hilfen für die Zukunft ohne den geliebten Menschen. Hannover. Humboldt. 1. Auflage.
- Witt-Loers, S. (2019): Trauernde Menschen mit geistiger Behinderung begleiten. Orientierungshilfe für Bezugspersonen. Göttingen. Vandenhoeck und Ruprecht. 1. Auflage.
- Witt-Loers, S. (2020): Ein Koffer voller Methoden – wo ist der passende Klient? In: Leidfaden. Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer. 9. Jahrgang. Heft 3/2020. Göttingen. Vandenhoeck und Ruprecht. S. 4 –9.
- Zeul, C. (2012): Wie wir private Fotos beim Trauern verwenden können. In: Heppenheimer, H.; Sperl, I. (Hrsg.): Anders trauern. Neue Wege des Trauerns für Menschen mit geistiger Behinderung. Freiburg im Breisgau. Kreuz. 1. Auflage. S. 148 –169

Abbildungsverzeichnis

- Abbildung 1 (S. 10) „Wechselwirkungen zwischen den Komponenten der ICF“. Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte: ICF Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit: https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICF/_node.html [02.11.22]
- Abbildung 2 (S. 13) „Vier Ebenen der Trauerreaktionen“. Jungbauer, J. (2013): Trauer und Trauerbewältigung aus psychologischer Perspektive. In: Jungbauer, J. (Hrsg.); Krockauer, R. (Hrsg.): Wegbegleitung, Trost und Hoffnung. Interdisziplinäre Beiträge zum Umgang mit Sterben, Tod und Trauer. Opladen. Barbara Budrich. 1. Auflage, S. 51
- Abbildung 3 (S. 16) „Merkmale normaler und komplizierter Trauer“. Jungbauer, J. (2013): Trauer und Trauerbewältigung aus psychologischer Perspektive. In: Jungbauer, J. (Hrsg.); Krockauer, R. (Hrsg.): Wegbegleitung, Trost und Hoffnung. Interdisziplinäre Beiträge zum Umgang mit Sterben, Tod und Trauer. Opladen. Barbara Budrich. 1. Auflage, S. 55
- Abbildung 4 (S. 24) „Spannungsfeld von Menschen mit aberkannter Trauer“. Brinkmann, T.; Paul, C. (2015): Gesellschaftliche Systeme und ihre Trauernormen am Beispiel der aberkannten Trauer. In: Leidfaden. Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer. 4. Jahrgang. Heft 3/2015. Göttingen. Vandenhoeck und Ruprecht. S. 12
- Abbildung 5 (S. 28) „Wechselwirkungen zwischen den Komponenten der ICF am Beispiel Trauer bei Menschen mit geistiger Behinderung“. Eigene Darstellung (2022)
- Abbildung 6 (S. 54) „Gefühlsmonster-Karten“. Völker-Cheung, C. (2017): Gefühlsmonster Karten als Einstieg in eine Mediation. <https://www.claudia-voelker.de/gefuehlsmonster-karten-als-einstieg-in-eine-meditation/> [02.11.22]
- Abbildung 7 (S. 65). „Lebensweg“. Künstlerin Becky: Lebensweg. <https://precore.net/en/portfolios/becky> [04.08.2023]
- Abbildung 8 (S. 66). „Handschmeichler“. K. Brunner (2021): Steine bemalen: Ideen und Tipps zum Nachmachen. <https://www.mein-schoener-garten.de/lifestyle/deko/steine-bemalen-42391> [04.08.2023]
- Abbildung 9 (S. 67). „Die Regenbogenbrücke“. HundeNothilfe e.V. 2021. https://www.hunde-nothilfe.de/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=53&filter_tag%5B0%5D=&Itemid=101 [02.11.22]
- Abbildung 10 (S. 71). „Miniaturlandschaft im Glas“. Julius H.: Wald, Glas. Pixabay. <https://pixabay.com/de/illustrations/ai-generiert-wald-glas-holzhaus-7765493/> [04.08.2023]
- Abbildung 11 (S. 77). „Blumentöpfe malen und bepflanzen“. Gartenjournal.net (2023): Blumentopf. BurdaVerlag Publishing GmbH. <https://www.gartenjournal.net/blumentopf-bemalen> [04.08.2023]

Grüne Reihe/ Monografien

Schriftenreihe der Stiftung
Rehabilitationszentrum Berlin-Ost

Band 1

Respektvolle Begegnungen
- gemäß Artikel 8, Bewusstseinsbildung, BRK

Band 2

Umstellungsbegutachtung der Berliner Behindertenhilfe
- Folgen für den Stationären Bereich anhand ausgewählter Beispiele

Band 3

Zum Wohlbefinden von Mitarbeitern in Wohnstätten
und Beschäftigten in Werkstätten

Band 4

„Lasst uns über Sex sprechen“
- Menschen mit geistiger Behinderung und Sexualität

Band 5

Trauer von Menschen mit geistiger Behinderung begleiten
- Eine Methodensammlung

