



Trauern im Ausnahmezustand: Was bedeutet das für Hinterbliebene und wie können diese nun unterstützt werden?

Die Corona-Pandemie fordert Menschen in allen Lebensbereichen heraus, ungewohnte Wege zu gehen. Das gilt auch für das Trauern, denn über Jahrhunderte tradierte Formen des Abschiednehmens sind derzeit nicht möglich. Ob und wie sich das langfristig auswirken könnte, ob es zu **verzögerten oder gestörten Trauerprozessen** kommen wird, lässt sich derzeit nicht absehen. Natalie Katia Greve, Trauerbegleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Business-Coach in Hamburg, erklärt, warum das Trauern so wichtig ist, was in Ausnahmezeiten (trotzdem) möglich und was auch später noch nachzuholen ist.

„Eine solche Situation hatten wir noch nie und niemand kennt die Konsequenzen. In unserer Kultur ist es normal, einen Sterbenden noch einmal sehen und sich verabschieden zu können. Nach dem Tod kommen Menschen zum Trösten und Unterstützen, sie sitzen zusammen und weinen miteinander und haben häufig die Gelegenheit, den Verstorbenen noch einmal aufgebahrt zu sehen.“ Für das Antizipieren, das **Verstehen, dass ein Mensch gestorben ist**, sind diese Möglichkeiten des Selbstsehens und auch des Anfassenkönnens, wenn es gewünscht ist, ganz wichtig.

Und Nähe gehört auch zum Trauern: „Berührung ist ein Grundbedürfnis, das momentan nur sehr eingeschränkt möglich ist“, erklärt Natalie Katia Greve. Und auch die Rituale, die der Trauer einen Rahmen geben, sind zum großen Teil außer Kraft gesetzt: ein Gottesdienst, eine große Trauerfeier mit Luftballonsteigenlassen am Grab, wie der Verstorbene es sich vielleicht gewünscht hat, das anschließende gemeinsame Essen, bei dem Hinterbliebene aus verschiedensten Kontexten ihre Erinnerungen an den Toten austauschen können und vieles mehr.

„Ein liebevolles Miteinander ist aber nicht außer Kraft gesetzt“, betont Natalie Katia Greve. Wichtig sei es, mit dem Trauernden in Kontakt zu bleiben. Wer eine Suppe vor die Tür stellt, von Balkon zu Balkon das Gespräch anbietet, zum Telefon greift und Karten oder Blumen schickt signalisiert: **Ich sehe Dich!** „Das Thema Trauer zu thematisieren fällt vielen Menschen ja schon in normalen Zeiten schwer und Zoom macht es nicht leichter“, sagt die Trauerbegleiterin und rät: „Wenn die Worte fehlen, ist es völlig okay, das auch zu sagen und den Trauernden zu fragen, was er an Unterstützung braucht.“ Dies gelte besonders auch für die Arbeitgeber. Denn auch die Arbeit im Homeoffice und damit das zusätzliche ins Innen geworfen sein könne zusätzlich belasten: „Für viele Trauernde bedeutet der Arbeitsplatz Ablenkung.“ Homeoffice, die Betreuung von Kleinkindern oder auch die völlige Isolation könnten zusätzliche Belastungsfaktoren sein.



Vergiss mein nicht Trauer Leben

Eine Antizipation des Todes sei trotzdem möglich, wenn es im Krankenhaus oder Pflegeheim ermöglicht werde, dass sich Sterbende und Angehörige per Video-Chat noch einmal sähen. Der Bestatter könnte ein Foto des Verstorbenen machen: „Das Foto muss sich natürlich niemand anschauen. Es ist ja auch nicht für jeden das Richtige, am offenen Sarg Abschied zu nehmen. Aber auf diesem Wege kann eine Antizipation stattfinden. Und ganz wichtig ist es meiner Meinung nach auch, den Hinterbliebenen eine Wahl zu lassen.“ Das Gefühl der Hilflosigkeit und **Handlungsunfähigkeit** zu haben ist nach Ansicht von Natalie Katia Greve ein entscheidender Faktor, der den Trauerprozess in den Coronabedingten Einschränkungen erschweren kann.

Ob es einem Hinterbliebenen gut tut, eine Urne für eine große Trauerfeier erst drei Monate nach dem Tod beisetzen zu können? Die **Beisetzung als heilsames Ritual**, das zum Trauerprozess gehört, wird so verzögert. Ob auch der Trauerprozess aufgrund der aktuellen Umstände verzögert oder gar gestört wird, ob Trauern pathologisch wird, zu Depressionen oder sogar Suiziden führt, kann derzeit niemand wissen. Aus ihrer langjährigen Erfahrung als Trauerbegleiterin insbesondere von Suizid-Hinterbliebenen weiß Natalie Katia Greve aber: „Menschen haben unglaublich große **Ressourcen**, auf die sie zurückgreifen können.“ Auch während Kontakteinschränkungen können Trauerbegleiter oder auch Bücher dabei helfen, diese Ressourcen zu aktivieren.

Und viele Rituale ließen sich glücklicherweise zu einem späteren Zeitpunkt nachholen: „Am Geburtstag oder ersten Todestag könnte der Verstorbene noch einmal im großen Kreis gefeiert werden. Auch eine Traueranzeige kann man erneut schalten oder um Kondolenz für ein Abschiedsbuch bitten.“

Natalie Katia Greve ist Business-Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Trauerbegleiterin sowie eine renommierte Expertin für die Themen „Trauer am Arbeitsplatz auch nach Suizid“, „Suizidprävention“ und das Erkennen von und den Umgang mit psychischen Erkrankungen am Arbeitsplatz.

In Hamburg begleitet Natalie Katia Greve außerdem bei *Vergiss mein nicht - Trauer Leben* ehrenamtlich Suizid-Hinterbliebene. *Vergiss mein nicht* hat sie 2015 zusammen mit ihrer Kollegin Birgit Sonnabend gegründet.

Mit ihrem Buch „Der kleine Trauerbegleiter“ (2019, Patmos Verlag) gibt sie zusammen mit Jeanine Reble Hinterbliebenen aller Todesursachen einen wertvollen Helfer für die eigene Trauerarbeit an die Hand.

Weitere Informationen auf www.natalie-katia-greve.de.



Vergiss mein nicht
Trauer Leben