

## WIENERIN DOSSIER

WIR BRAUCHEN  
JETZT TROST

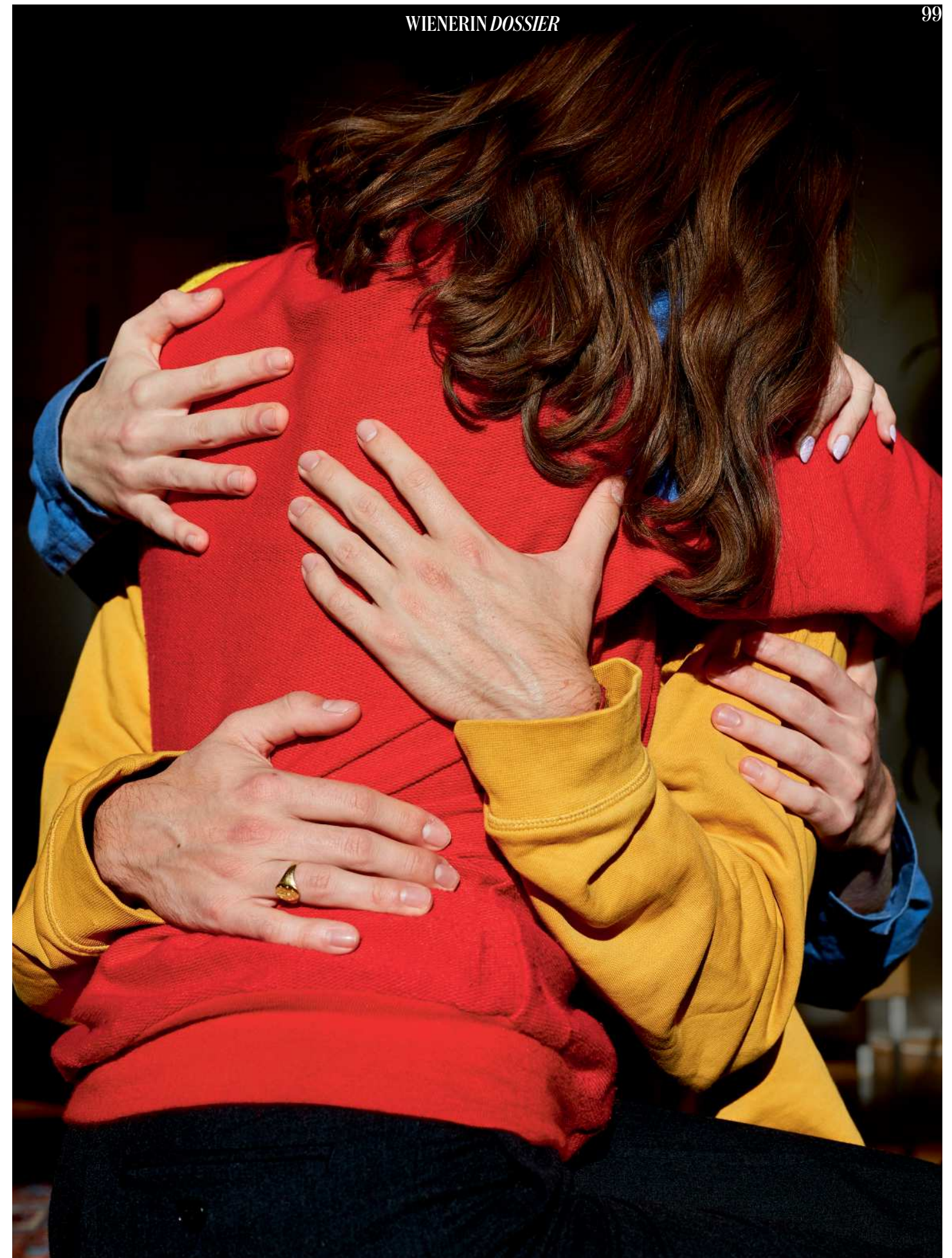
**HILFSTELLUNG.** Trauer gehört zum Leben dazu. Wer Trost sucht, möchte weder Lösungen oder Ratschläge noch ein Mehr an Worten – was es braucht, sind gemeinsames Aushalten des Schmerzes und ein offenes Ohr.

TEXT Andrea Burchhart  
FOTOS Petra Rautenstrauch

Als hätten wir mit dieser Pandemie nicht genug Sorgen, auch noch ein Terrorattentat. Das ohnehin schon überstrapazierte Sicherheitsgefühl geriet in jenen Tagen völlig aus dem Ruder. Jede/n hätte es treffen können! Politikerinnen und Politiker üben sich in mahnenden und erbauenden Worten. Nach drei Tagen Staatstrauer hielt der Alltag die meisten wieder auf Trab. In Trauer und Schock blieben jene, die einen persönlichen Verlust erlitten haben. Kann man nach einem solchen Schicksalsschlag je wieder Freude empfin-

den? Kann es überhaupt so etwas wie ein normales Leben danach geben? Gibt es irgendwas, das einen in so einer Situation überhaupt trösten kann? „So banal es klingt: Für den anderen da zu sein und anzubieten, gemeinsam die Trauer auszuhalten, ist der beste Trost“, sagt Nicole Hobiger-Klimes ([nicolehobigerklimes.at](http://nicolehobigerklimes.at)). Als Coach und psychologische Beraterin begleitet sie Menschen in allen Lebenslagen und leistet Hilfestellung in Krisensituationen. „Trauernde wünschen sich oft nichts mehr, als verstanden zu werden. Auch wenn man es als Freundin oder Partner nicht zu 100 Prozent verstehen oder nachvollziehen kann, ist es tröstend, wenn man sagt: ‚Ich bin für dich da!‘“

**SELBSTWIRKSAMKEIT.** Die eigene Resilienz bestimmt, wie wir mit einer niederschmetternden Krankheitsdiagnose, einem Autounfall, dem Tod eines nahestehenden Menschen oder dem Verlust des eigenen Arbeitsplatzes umgehen. Menschen, deren „Immunsystem der Seele“ aufgebaut ist, verarbeiten Krisen besser und können sie im Idealfall für sich nutzen. Die Expertin weiß, dass es möglich ist, aus guten Momenten Stärke für schlechte Tage zu ziehen und sich so nachhaltig aufzubauen: „Unser Gehirn merkt sich einfach alles. Eine starke positive Erinnerung kann helfen, um sich aus einer trostlosen Stimmung zu holen“, so Hobiger-Klimes, Autorin des Dankbarkeitsbuches *Meine Quantensprünge: Glücklich sein beginnt bei mir* (Verlag Berger, € 24,90). Um Schicksalsschläge realisieren und verarbeiten zu können, greifen wir gerne auf Rituale zurück. So wurden auch Kerzen und Blumen an jene Stellen in der Wiener Innenstadt gelegt, wo vier Menschen vom Attentäter ermordet wurden. „Die Leute haben so das Gefühl, sie können etwas beitragen; sie können mehr tun, als nur traurig zu sein. Das bringt Selbstwirksamkeit. Im Buddhismus wird einem Verstor-





benen ein ganztägiges Meditationsritual geschenkt. Man kann sich das so vorstellen, als würden alle anderen das gute Karma, das daraus entsteht, der toten Person für eine gute Reise schenken. Etwas Gutes tun und es dem anderen widmen – auch das kann tröstlich sein“, erklärt Hobiger-Klimes.

**NEU DENKEN.** Das Trostspenden war lange den Kirchen vorbehalten; öffentlich zu trauern war tabuisiert. Verlust, Krankheit, ja selbst gängige Beziehungsprobleme hatten kaum einen Ort, an dem sie ausgesprochen werden durften. Das allgemeingültige Mantra lautete: „Damit muss ich alleine fertigwerden!“ Die Zeiten haben sich geändert: Es gibt niederschwellige Therapieangebote, Selbsthilfegruppen und das Internet. Heute sprechen viele Trauernde offen über den Verlust eines geliebten Menschen und machen anderen damit Mut – wie Katrin Biber. 2013 wurde ihre damals 21-jährige Schwester aus Eifersucht von ihrem Freund ermordet. Die tragische Geschichte hat Biber auch in einem Buch beschrieben (*Larissas Vermächtnis: Der schreckliche Mord an meiner Schwester und mein Weg zurück ins Leben*, Piper, € 10,30). „Ich hatte keine Ahnung, wie ich überleben sollte. Wut, Schuldgefühle, Heul- und Panikattacken, Angstzustände, Hilflosigkeit und Einsamkeit waren nur einige der Gefühlsreaktionen meiner Trauer, die zu meinen täglichen Begleitern wurden. Schnell wurde mir bewusst, dass mir die Menschen – auch wenn sie Verständnis für mich hatten – die Erwartungshaltung entgegenbrachten: Wann funktioniert sie wieder? Wann wird sie wieder ‚normal‘? Viele waren mit der Situation vollkommen überfordert“, erinnert sich Katrin Biber.

Sie begann, einen Trauerblog zu schreiben, und holte sich Hilfe in der Therapie. Doch nicht nur die Seele litt, auch der Körper: „Die Schmerzen waren überall, vor allem nach einigen Monaten, als mich der Alltag einholte und ich täglich damit zu kämpfen hatte, meine Traurigkeit zu unterdrücken. Das war anstrengender als alles, was ich bisher kannte. Mein Körper wehrte sich und zeigte mir, dass ich dringend auf ihn achten sollte. Er schrie nach einer Pause und verlangte nach Kraft.“ Weder die Trainings im Fitnessstudio noch Yogaeinheiten halfen, die Gefühle nach außen zu lassen – so begann die Tirolerin schließlich, in der freien Natur zu trainieren, und probierte neue Körperübungen aus, die Kraft spendeten. „Ich lernte, wieder einen Zugang zu meinem Körper zu finden und die Stärke, die in ihm steckt, zu sehen“, so Biber.

Langsam reifte die Idee, aus dem schmerzvollen Schicksal etwas Positives zu kreieren und anderen Menschen mithilfe von Bewegung und Sport im Umgang mit Verlusten zu helfen. Biber ließ sich zur Personal-, Gesundheits- und Functional-Trainerin und Trauerbeglei-

terin ausbilden und entwickelte mit *Seelensport* ein Konzept speziell für trauernde Körper. „In unseren Kursen und Trainings lernt man den persönlichen Umgang mit der eigenen Trauer. In unserer Gesellschaft muss man immer nur funktionieren – dass man nach einem Trauerfall aber einfach mal sein kann, wie man ist, und seine Gefühle auslebt, ist nicht vorgesehen. Mit Sport kann man auch lernen, mit diesen Gefühlen umzugehen“, so Biber.

**ZUSAMMENHALT.** Eine andere Frau, die sehr jung jemanden verlor (ihren Lebenspartner, in ihren frühen Zwanzigern) und ihre Trauer öffentlich machte, ist Jaqueline Scheiber alias Minusgold ([minusgold.com](http://minusgold.com)). Die Mitinitiatorin des *Young Widowers Dinner Club* ([youngwidowersdinner.club](http://youngwidowersdinner.club)), einer Plattform, bei der sich Menschen, die in jungen Jahren ihre Lebenspartnerin oder ihren Lebenspartner verloren haben, austauschen, veröffentlichte kürzlich ihr Buch *Offenheit* (Kremayer & Scheriau, € 18,-). „Um sich selbst zu trauern ist ein wichtiger und großer Bestandteil der Trauerarbeit“, sagt sie. Man habe nie „nur“ einen Menschen verloren, man habe ein Stück von sich selbst verloren, und manchmal ganze Lebensbereiche. „Ich gehe sehr offen mit dem Trauerthema und dem Tod um – immerhin ist er mir oft begegnet und hat mich sehr verändert. Für mich ist daran nichts Unnatürliches oder Vorsichtiges. Ich stelle den Elefanten in den Raum. Wie die anderen Leute damit umgehen, ist schon auch deren Verantwortung“, so Scheiber. Was sie

„Die Erwartungshaltung der anderen war: Wann wird sie wieder ‚normal‘?“

Menschen im Umgang mit Trauernden rät? „Es müssen keine großen Heldentaten sein, und es ist okay, wenn man als Außenstehende oder Außenstehender nicht nachvollziehen kann, was gerade los ist. Deswegen absehen von Ratschlägen oder Tipps – sanfte Nachsicht mit Menschen in Krisen, und viel Geduld!“ Für die Trauernden gilt: nicht zu streng und unliebsam mit sich selbst sein. „Ich glaube, man darf das Selbstmitleid ausbaden – weil es einfach fucking unfair ist! Und man kommt irgendwann an einen Punkt, an dem es auch genug ist.“ Betroffene wissen: Die Trauer endet nie. Aber Trost kann sie dämpfen und erträglich machen – und helfen, sie ins Leben zu holen. ➤

#### WAS KRAFT GIBT

**ZUHÖREN.** Präsent sein und mit dem / der Trostsuchenden gemeinsam die Trauer aushalten.

**ZUGEBEN.** Überforderungen einzugestehen ist besser, als mit Floskeln zu antworten.

**ZUPACKEN.** Essen vorbeibringen, Kinder beaufsichtigen, Wohnung aufräumen ...

# „ES IST LEICHTER, ZU VERTRÖSTEN“

VERLUSTERFAHRUNG. Warum geht Trösten bei Kindern so einfach und dann plötzlich nicht mehr? Psychiater Michael Lehofer meint, weil wir erst wieder lernen müssen, uns mit dem Untröstlichen abzufinden.

TEXT Barbara Haas

**T**rösten ist keine leichte Sache. Dazu kommt, dass unsere Gesellschaft lieber vertröstet, als sich wirklich um Trost zu bemühen. Können wir aus diesen ungesunden Vertröstungen wieder rausfinden? Ja, sagt der Grazer Psychiater Michael Lehofer, der gerade mit dem Bischof Hermann Glettler ein Buch zu dem Thema veröffentlicht hat (*Trost: Wege aus der Verlorenheit, Styria Books, € 22,-*). Was Trost mit Begegnung zu tun hat, wo Spiritualität aufkeimt und warum wir uns dringend vom Optimierungsgedanken lösen müssen, um Trost erfahren zu können, darum geht es in diesem Gespräch.

— **Wenn ich meine Kinder tröste, klappt das fast immer. Doch sie sind erst acht, und ich weiß leider, dass es eines Tages eben nicht mehr funktionieren wird. Warum verlernen wir, uns trösten zu lassen?**

**Michael Lehofer:** Wir verlernen es nicht, denn wir sind ein ganzes Leben lang tröstbar. Trost ist ein Phänomen, das notwendig wird, wenn wir einen Verlust erleben, vor allem, wenn er existenziell ist. Dann haben wir einen akuten Mangel an Identität. Erst wenn uns jemand in dieser Situation Begegnung schenkt, bekommen wir die Möglichkeit, uns quasi wieder zusammenzubauen.

Existenzielle Verluste sind im Laufe unseres Lebens unvermeidbar.

— **Also sprechen wir einmal konkret von einem existenziellen Verlust. Wenn jetzt etwa mein Mann oder mein Kind sterben würde – was schon in der Vorstellung extrem schmerzhaft ist –, würde ich so einen Verlust erfahren. Und wie soll dann Trost entstehen?**

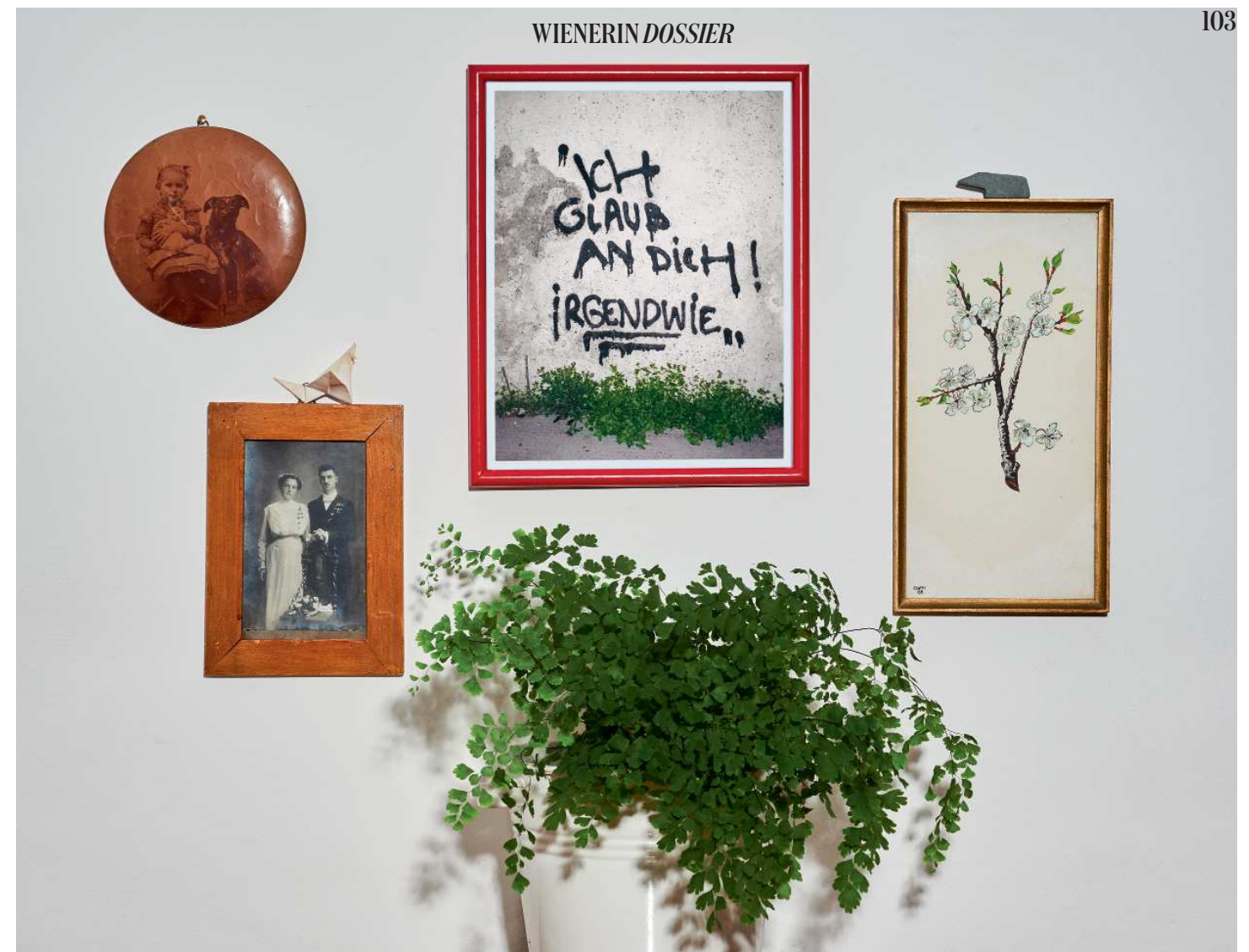
Wenn ein Mensch stirbt, den man sehr geliebt hat, dann ist man untröstlich, weil man sich nicht vorstellen kann, ohne ihn weiterleben zu können. Sie würden in einem solchen Fall vermutlich wütend werden, würden Schuldige suchen, würden versuchen, sich selbst zu trösten. Getröstet würden Sie aber erst, wenn Ihnen jemand dabei hilft, sich vorstellen zu können, auch ohne den unverzichtbaren Verlust weiterleben zu können. So freundet man sich erstaunlicherweise mit der Einsamkeit an und wird langsam wieder offen für neue Begegnungen. Dafür braucht man zumindest einen Begleiter – vielleicht eine Freundin, die ermutigt, die neue Wahrheit anzuschauen. Das alles braucht Vertrauen und vor allem Zeit, denn Trost lässt sich nie erzwingen.

— **In Ihrem Buch geht es um Trost, aber eben auch um Vertröstung – wo liegt denn aus Ihrer Sicht der Unterschied?**

Die Grundlage ist, dass ich tief in das Untröstliche eindringen muss und mich mit dem Untröstlichen abfinden muss, bevor ich getröstet werden kann. Und das passiert so selten, weil wir auch in unserer optimierten Welt immer möglichst schnell wieder Balance wollen und dieses Ungleichgewicht nicht gut aushalten. In so einer Situation laufen wir Gefahr, offen für Vertröstungen zu werden – dass alles „schon wieder gut“ wird oder dass „es vorbeigeht“. Das alles tröstet uns nicht, denn erst, wenn wir uns mit der neuen Wahrheit anfreunden, kann Trost wirken.

— **Sie sprechen von einer optimierten Welt; auch im Buch kommt so eine ähnliche Stelle vor. Sie schreiben, dass Menschen häufig „Sklaven auf einer Galeere sind, die unter ihrem eigenen Namen segelt“ – was meinen Sie denn damit?**

Wir machen alles zum Objekt – das meine ich damit. Und wenn Menschen das mit sich und anderen machen,



dann entwürdigen sie sich und andere. Das kann in Partnerschaften geschehen, mit der Umwelt oder auch mit Kindern. Wenn Sie etwa Ihre Kinder nur als Objekt Ihrer narzisstischen Selbstverwirklichung betrachten, dann werden diese vielleicht Ballett, Klavier und Chinesisch können, und Sie werden sich als tolle Mutter fühlen; aber Sie haben eigentlich nie einen Herzensblick für Ihre Kinder übrig gehabt, und daher fehlt den Kindern trotz allem die wesentliche Voraussetzung für ein glückliches Leben. Dasselbe gilt für uns selbst: Wenn wir uns zum Objekt unserer Selbstverwirklichung machen, werden wir vielleicht erfolgreich, aber garantiert unglücklich. Das betrifft den Beruf, unsere Gesundheit, das Aussehen, was auch immer. Die Alternative wäre, statt optimiert einfach optimal zu leben.

— **Das klingt erstrebenswert, ist aber auch nicht leicht zu erreichen. Lassen Sie uns noch einmal zum**

**„Erst wenn wir uns mit der neuen Wahrheit anfreunden, kann Trost wirken.“**

**Trost zurückkommen. Sie haben das Buch ja mit Bischof Hermann Glettler geschrieben. Spielt Religion für Sie eine Rolle beim Thema Trost?**

Zweifelsonne ist das „Geschäftsmodell“ von Religionsgemeinschaften nicht selten eine klassische Vertröstung, kein Trost. Ich kann das Thema nur persönlich beantworten: Ich denke, es ist eine Tatsache, dass die Welt nicht an der Grenze unserer Wahrnehmung endet, denn wir können etwa anerkennen, dass Hunde besser riechen und Adler besser sehen als wir. Es gibt

also jenseits unserer Wahrnehmung eine Welt, zu der wir keinen unmittelbaren Zugang haben, und da beginnt für mich Spiritualität. Mich interessiert diese Seite der Welt seit meiner Kindheit, wobei mich die Fragen ehrlicherweise immer mehr befriedigt haben als die Antworten. ▶



# ICH TRÖSTE MICH SELBST

**SELBSTMITGEFÜHL.** Wenn etwas schiefgeht, neigen die meisten dazu, besonders hart zu sich selbst zu sein – dabei würden wir gerade dann Trost brauchen. Wie das geht, zeigt uns die Mindful Self Compassion.

TEXT *Ljubiša Buzić*

**D**as war jetzt wirklich saublöd! Eh klar, dass ich das mal wieder verbocke. So eine bescheuerte Idee!“ Haben Sie schon mal so mit sich selbst gesprochen? Vielleicht, nachdem Ihnen irgendein Missgeschick passiert ist, oder wenn Sie das Gefühl hatten, sich vor anderen Menschen so richtig blamiert zu haben? Dann sind Sie nicht allein. Die meisten von uns gehen genau so mit sich selbst um – und zwar gerade dann, wenn sie eigentlich eine tröstende Umarmung brauchen würden. Was aber tun, wenn niemand da ist, der einem diese geben könnte?

**FÜR SICH SELBST DA SEIN.** Die Amerikanerin Kristin Neff ist Entwicklungspsychologin und die führende Forscherin auf dem Gebiet des Selbstmitgefühls. „Menschen, die selbstmitfühlender sind, zeigen die Tendenz, zufriedener und sogar glücklicher zu sein; sie verfügen über eine höhere Motivation, haben funktionierende Beziehungen, eine bessere körperliche Gesundheit und weniger Ängste und Depressionen“, schreibt sie in ihrem Buch *Selbstmitgefühl* (Kailash-Verlag, €20,90). Außerdem können sie besser mit Problemen wie Scheidung, beruflichem oder schulischem Versagen und „sogar mit einem Trauma nach dem Einsatz in Kriegsgebieten“ umgehen, so Neff.

Vor zehn Jahren hat Kristin Neff mit ihrem Kollegen Christopher Germer ein Trainingsprogramm entwickelt, das sich Mindful Self Compassion – kurz MSC – nennt, mittlerweile auf der ganzen Welt Verbreitung findet und von PsychotherapeutInnen vermittelt wird. Die Innsbrucker Psychologin Susanne Jäger gibt solche Kurse in achtsamem Selbstmitgefühl ([achtsames-selbstmitgefuehl.at](http://achtsames-selbstmitgefuehl.at)).

Ein Punkt, wenn uns etwas Unangenehmes passiert, ist, dass wir uns selbst dafür fertigmachen. Das liege einerseits daran, dass unsere Gesellschaft uns Leistung und Perfektion abverlangt, andererseits sei dieses Verhalten bereits in unserem Reptiliengehirn angelegt, so Jäger: „Unser Sicherheitssystem versucht, über Selbstkritik Sicherheit herzustellen. Dazu gehört auch dieses ‚Du *musst* besser aufpassen!‘. Das hat aber etwas sehr Harsches“, so Jäger. „Ziel ist es nicht, diese gesunde Selbstanalyse ganz auszuschalten, sondern den Tonfall zu ändern; also mehr auf Selbstmotivation zu setzen als auf Selbstkritik. Die einzige Antwort auf Leiden, die Sinn macht, ist nicht Kritik, die ist nicht Schimpfen – die ist Trost!“

Vor allem in Zeiten von Corona und Terrorangst sei es wichtig, sich selbst beruhigen und trösten zu können.

„Selbstmitgefühl ist prädestiniert für solche Situationen“, sagt Jäger. Der erste Schritt sei es, das Leiden überhaupt wahrzunehmen und anzuerkennen. „Wir Menschen sind Schmerzflüchter und Lustsucher. Das bedeutet, leidvolle Situationen ignorieren wir erst einmal“, erklärt die Therapeutin. „Schritt zwei wäre, zu realisieren: Es geht ganz vielen Menschen so wie mir. Ich merke, ich bin nicht allein.“ Und im dritten Schritt sucht man sich etwas, das einem Trost geben kann. „Das können ganz kleine Dinge sein: eine

Tasse Tee, ein Telefongespräch mit einer Freundin.“

Eine der Trostübungen, die die Psychologin in ihren Kursen vermittelt, ist die „beruhigende Berührung“: „Man legt die Hand auf den Brustbereich, verbindet sich mit dem Atem und sagt sich dann einige beruhigende Sätze vor.“ Jäger schlägt dafür so etwas wie „Wohlwünsche“ vor, entlehnt aus der buddhistischen Tradition: „Möge ich sicher sein. Möge ich in Frieden sein. Möge ich freundlich zu mir selbst sein. Und möge ich mich und mein Leben, die jetzige Situation, so annehmen, wie sie sind.“ Lassen Sie die Sätze ruhig auf sich wirken!

„Möge ich sicher sein.  
Möge ich in Frieden sein.“

# FÜR ANDERE DA SEIN

BERUFEN. Es gibt Menschen, die ständig mit Trostsuchenden zu tun haben. Was treibt eine Trauerbegleiterin, eine Telefonseelsorgerin und eine Psychotherapeutin an? Was finden sie tröstlich und wie bleiben sie empathisch?

TEXT *Andrea Burchhart*

## **Anna-Maria kommt dann, wenn eine Katastrophe ausbricht**

„Ich bin Teil eines Kriseninterventionsteams und betreue Menschen nach außergewöhnlichen belastenden Ereignissen. Leuten beizustehen, die gerade einen engen Angehörigen verloren haben, die erfahren haben, dass sie eine lebensbedrohliche Krankheit haben, oder die verarbeiten müssen, dass ihr ganzes Hab und Gut wegen einer Naturkatastrophe weg ist, ist auch für Profis wie mich keine leichte Aufgabe. Trösten bedeutet nichts anderes, als für den anderen da zu sein. Die Betroffenen bestreiten emotionale Kämpfe mit Gefühlen wie Ratlosigkeit, Ohnmacht, Sprachlosigkeit. Oft bekomme ich auch schon ganz viel Wut und Frust ab. Nach so einem Dienst gehe ich am liebsten laufen, raus in die Natur, um den Kopf freizubekommen. Ich habe mir außerdem angewöhnt, jeden Tag ein paar Zeilen in ein Notizbuch zu schreiben, um so Themen besser abzuschließen.“

„Niemand kann  
einem anderen  
die Tränen  
trocknen, ohne  
sich selbst die  
Hände nass zu  
machen.“

AFRIKANISCHES SPRICHWORT

## **Hermine spendet Hilfesuchenden Trost am Telefon**

„Obwohl sie selbst an einer schweren Krankheit litt, arbeitete meine Tochter bei der *Telefonseelsorge*. Nach ihrem Tod hatte ich das Bedürfnis, das auch zu tun – für sie. Meine eigene schmerzhaftes Geschichte in ein gutes Gefühl umzuwandeln und etwas Positives rauszuholen war eine starke Motivation.“

Die Ausbildung war sehr intensiv und dauerte ein Jahr. Regelmäßige Supervision und die Gesprächsmöglichkeiten mit dem Team helfen beim Abgrenzen. Meiner Erfahrung nach schätzen es die Menschen, dass kein klassisches therapeutisches Gespräch stattfindet, sondern dass da jemand ist, der bereit ist, Ohr, Mund und Herz zur Verfügung zu stellen. Ziel eines Gesprächs ist es immer, dem Anrufer oder der Anruferin dabei zu helfen, neue Perspektiven zu sehen und die eigenen Ressourcen zu erkennen. Es ist sehr beglückend, wenn das klappt.

Die vielen Gespräche haben mir aber auch gezeigt, dass mein eigenes Schicksal kein besonderes ist, dass ich keine Ausnahme bin. Man stumpft nicht ab, aber man muss erkennen, dass man nur ein Stück weit Begleiterin sein kann und nicht verantwortlich für das Handeln eines anderen ist.“

## **Elisabeth lässt sich zur Sterbe- und Trauerbegleiterin ausbilden**

„Ich habe schon immer die Sehnsucht gehabt, mich mit älteren Menschen auszutauschen. Der Wunsch, eine Ausbildung zur Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleiterin zu machen, war lange da. Heuer hatte sich ein langjähriger Freund meines Vaters in den USA dazu entschlossen, ärztlich assistierten Suizid zu begehen. Er hatte eine dramatische Krankheitsdiagnose bekommen und wollte seinem Leben selbst ein Ende setzen, um seiner Familie nicht zur Last zu fallen. Mein 80-jähriger Vater war sehr aufgewühlt, er hat einen Abschiedsbrief geschrieben. Ich fühlte mich überfordert – was sind denn die Werkzeuge, um tatsächlich Trost spenden zu können? Reicht es denn, nur zuzuhören, achtsam und präsent zu sein? Wie umgehen mit den vielen Gefühlen? In der Ausbildung lerne ich, diesen essenziellen Emotionen einen Raum zu geben, der Heilung zulässt, und Tod und Trauer als Teil des Lebens zu sehen.“