

Interview mit Herrn Gregor Metzger zur Trauer bei erwachsenen Geschwistern

Herr Metzger, Sie leiten seit 2006 die Geschwistergruppe für erwachsene Geschwister ab 18 Jahren an der Geschäftsstelle.

Was war Ihre Motivation die Gruppe zu begleiten?

Nach dem Tod meines Bruders Christian im Dezember 2002 fand ich in der Geschwistergruppe der Verwaisten Eltern München e.V. einen Ort und eine Gruppe von Menschen, die mir unglaublich dabei geholfen haben, mich mit dem Unausprechlichen, dem Schmerz und meinem zerbrochenen Vertrauen in das Leben auseinanderzusetzen. Ich fühlte mich geborgen und verstanden. Es war schön, unter Menschen sein zu können, die sich mit ähnlichen Fragen, Ängsten und Zweifeln konfrontiert sahen, vor denen Menschen, die nicht betroffen sind, eher ausweichen. Hinzu kam, dass ich durch den Tod meines Bruders eine quälende soziale Isolation erlebte.

Nach über zwei Jahren als Teilnehmer wollte ich etwas zurückgeben. Das Schöne ist, dass ich bis heute auch als Begleiter der Gruppe sehr viel von meinen Teilnehmern lerne, immer wieder aufs Neue. Außerdem bin ich so im Kontakt mit meinem Bruder und meiner eigenen Trauer. Trauer hat sich dabei für mich sehr verändert. Sie ist eine Kraft geworden, die mich zurück ins Leben geführt hat und mich immer wieder fragt: "Gregor, was willst du mit Deinem Leben machen? Was macht „Sinn“?".

Die Arbeit mit Trauernden ist inzwischen auch zu meinem Beruf geworden, da ich nun als psychotherapeutischer Trauer- und Krisenbegleiter in eigener Praxis arbeite.

Was veranlasst trauernde Geschwister die Gruppe aufzusuchen?

Die Ereignisse, die betroffene Geschwister zu uns führen, sind unterschiedlich. In den meisten Fällen liegt der Verlust erst ein paar Wochen oder Monate zurück, in einigen Fällen sind es aber auch mehrere Jahre. Unabhängig davon ist es eigentlich

immer das Bedürfnis, die Trauer und die damit aufgeworfenen Fragen teilen zu können, sich mitteilen zu dürfen ohne sich zurücknehmen zu müssen und darauf vertrauen zu können, in der Gemeinschaft anderer Betroffener aufgefangen zu werden.

Welche Themen beschäftigen erwachsene trauernde Geschwister ihrer Meinung nach?

Ein überspannendes Thema ist beispielsweise der alles verzehrende „Phantom-schmerz“ der Trauer. Ähnlich wie bei einem abgetrennten Körperteil, das trotzdem noch zu schmerzen scheint, schmerzt uns auch die „abgetrennte“ Beziehung zu unserem verloren gegangenen Mitmenschen, die nun unerwiderte Liebe oder Zuneigung, unbewältigte Beziehungsthemen und Konflikte oder ungelebte gemeinsame Lebensschritte und Träume. Es ist mir ein wichtiges Anliegen, deutlich zu machen, dass der Bruder oder die Schwester zwar gegangen ist, damit aber nicht die Beziehung zu ihm oder ihr stirbt, sondern weiterhin lebendig und entwicklungsfähig sein kann.

Hinzu kommt oftmals eine erlebte Abtrennung vom Leben „da draußen“. Weil alles in Frage gestellt wird, auch die eigene Zukunft. Diese Entfremdung gegenüber dem „normalen“ Leben geht sehr oft auch mit einer starken sozialen Isolation einher. Einerseits, weil der Trauernde sich zurückzieht, andererseits weil sich viele Bekannte und Freunde ihrerseits von dem Trauernden zurückziehen, aus eigener Unsicherheit oder weil eigene ungelöste Fragen im Kontakt mit der Trauer des Anderen aufgeworfen werden. Sehr schmerzhaft für die Betroffenen ist es, wenn dieser Bruch durch die eigene Familie oder Partnerschaft geht. Zu erleben, dass das Thema Verlust in vielen Lebensbereichen ein unerwünschtes Thema ist, verstärkt diese Entfremdung von der vermeintlich „normalen“ Welt und geht daher einher mit Gefühlen des Verlorengehens, Verrückt-werdens und einer Trauer um das eigene verlorene Leben. Angst, Wut und Trauer sind in diesem Zusammenhang ganz

ganz natürliche und auch gesunde Reaktionen des Betroffenen und werden ebenfalls in der Gruppe thematisiert, weil sie als inadäquat, unpassend, verrückt und unverständlich empfunden werden.

Schließlich tragen viele Geschwister noch schwer daran, dass Geschwistertrauer manchmal eine geringere Aufmerksamkeit entgegen gebracht wird als der Elterntrauer – Geschwister werden sehr oft von Angehörigen oder Außenstehenden schlicht übersehen und bekommen daher weniger Zuwendung und Aufmerksamkeit. Der Betroffene hat ja „nur“ ein Geschwisterteil verloren, anders als eine Mutter, die ihr Kind verloren hat, was in der gesellschaftlichen Aufmerksamkeit „schwerer“ wiegt.

Wie verändert sich das System Familie nach dem Tod des Geschwisters?

Eine Familie ist wie ein komplexes Mobile, bei dem allerdings jedes Element mit den jeweils anderen verbunden ist. Diese Verbindungen weisen die unterschiedlichsten Eigenschaften auf: Sie können kurz, dick und starr, aber auch lang, dünn und flexibel sein. Diese Verbindungen oder Beziehungseigenschaften haben sich im Laufe des Zusammenlebens und aufgrund der Aufgaben und Rollen, die die Personen innerhalb des Familiengefüges eingenommen haben, eingespielt – sie sind vertraut und damit Ausdruck und Inbegriff von „Normalität“ und „Heimat“. Wenn ein Mensch aus diesem Gefüge gerissen wird – alle Verbindungen zu diesem Element werden gekappt und das Element entfernt – hat das zur Folge, dass sich auch alle anderen Beziehungen zueinander, aber auch die Positionen innerhalb des Gesamtgefüges verändern. Was vorher „oben“ war, kann plötzlich „unten“ sein, vormals flexible Beziehungen sind gespannt, manche reißen oder brechen, Elemente die vorher weit entfernt waren, sind nun sehr nahe etc. Übertragen auf die Familie bedeutet das, dass nicht nur der reine Verlust des Familienmitglieds verarbeitet werden muss, sondern auch der Verlust der „Normalität“ innerhalb der Familie, indem eine neue „Realität“ und ein neues Funktionieren innerhalb der Familie gefunden und aufgebaut werden müssen. Sehr oft kommen hier zusätzlich Familien- oder Partnerschaftsthemen an die Oberfläche – auch mehrgenerationale – weil

die bisherigen Mechanismen nicht mehr funktionieren oder nicht mehr ausreichen.

Es ist auch zu beobachten, dass nicht selten eine Tochter – meistens die älteste – die Rolle der Mutter übernimmt, wenn diese unter der Trauer zusammenbrechen droht, indem sie sich die Gesamtverantwortung für den Zusammenhalt der Familie und die Pflege der Eltern zuschreibt. Hält diese unausgesprochene Rollenübernahme an, führt dies mittelfristig dazu, dass die Töchter ihrerseits erschöpft zusammenbrechen. Erwachsene Söhne hingegen reagieren aus emotionaler Überforderung sehr oft mit Distanzierung zur Familie, verbunden mit Schuldgefühlen, die sich in Wut ausdrücken.

Die individuellen Ausdrucksformen von Trauer sind sehr oft die Ursache für Entfremdung innerhalb einer Familie oder einer Partnerschaft. Ebenso die Unterschiede zwischen weiblicher Trauer, die eher nach außen gerichtet und emotional ist, und männlicher Trauer, die eher nach innen gekehrt ist und nach Ablenkungsstrategien sucht. Diese Unterschiede sind auch durch gesellschaftliche Konventionen untermauert und daher erwünscht oder sanktioniert – kurz gesagt, Frauen dürfen und können eher weinen und öffentlich trauern, Männer müssen eher stark sein und funktionieren. Ich denke, männliche Trauer ist ebenso wie Geschwistertrauer in vielerlei Hinsicht in der Gesellschaft noch unverstanden.

Ebenso führen Trauerunterschiede über die Generationen zu Verwerfungen. Die älteren Generationen suchen und finden Unterstützung in Bräuchen und Ritualen, die für die jüngere Generation kaum noch Bedeutung besitzen. Dafür entwickelt sich hier eine parallele Trauerkultur beispielsweise im Internet. Ob das gut ist oder nicht, möchte ich nicht bewerten, es ist einfach so. Eine große Herausforderung für jeden, der mit einem Verlust konfrontiert wird, ist es, erst einmal zu lernen, wie er ganz persönlich trauern kann. Das lernt niemand in der Schule, sondern im Idealfall zu Hause, von Kindesbeinen an. In einer Gesellschaft, die aus Kleinfamilien besteht und das Thema Tod in entfami­lierte Heime drängt, ist das allerdings kaum mehr möglich.

Erwachsene Geschwister werden durch den Verlust eines Geschwisterteils in vielen Fällen in einer Lebensphase „erwischt“, in der sie eh schon sehr belastet sind. Zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr sind in unserer Kultur jene Jahre, in denen Heranwachsende ihre Identität als Erwachsene ausbilden. Es ist eine Phase mit vielen Unsicherheiten und voller Entscheidungen, die zu treffen sind: Abnabelung von zu Hause, Ausbildung, Berufseinstieg, Familiengründung, Kinder, Existenzsicherung, Karriere, Jobwechsel, Arbeitslosigkeit etc. Es ist eine Zeit, die voll von Herausforderungen, Leistungsdruck und Prüfungen ist, eine Zeit sozialer Konkurrenz und Verdrängung, insbesondere in wirtschaftlich unklaren Zeiten. Wo bleibt da die Zeit für Trauer? Es verwundert nicht, dass viele Betroffene unter den gesellschaftlichen Anforderungen dieser Lebensphase auf der einen und der Trauer auf der anderen Seite aufgerieben werden. Ich muss manchmal innerlich schmunzeln, wenn ich gefragt werde, wie richtig zu trauern sei und was dabei alles getan werden müsse, um wieder der zu sein, der man vorher war – ganz im Sinne einer Check- oder To-Do-Liste, um ein Projekt zum Abschluss zu bringen.

In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, wie problematisch es ist, wenn in der Folge des Verlustes Überidealisationen durch Eltern auftreten, entweder, wenn der Verstorbene idealisiert wird, was sehr oft beim ältesten Sohn der Fall ist und zu einer tief verletzenden Zurücksetzung und Marginalisierung der „Übrigbleibenden“ führt, oder aber wenn die zurückbleibenden Kinder von den Eltern fortan übermäßig beschützt werden und die Last aller Zukunftshoffnungen und elterlichen Erfüllungsehnsüchte auferlegt bekommen.

Was verändert sich in der eigenen Lebensgestaltung nach dem Tod des Geschwisters?

Das lässt sich allgemeingültig kaum sagen, da das von der Lebensphase des betroffenen Geschwisterteils abhängt, wie ich eingangs sagte. Interessant ist es auf alle Fälle, dass Trauer in jedem Falle etwas sehr individuelles ist und unterschiedlichste Ausdrucksformen sucht. Ebenso ist es interessant, dass manche Menschen

„bereichert“ und „gereift“ aus diesem Lebenschnitt herausgehen, während andere „geschwächt“, gar „gebrochen“ sind und den Verlust niemals zu überwinden scheinen. Wobei ich ganz klar feststellen möchte, dass diese Bewertungen wenig aufschlussreich sind, da auch die Dauer der Trauer etwas sehr Individuelles ist und somit der Zeitpunkt, an dem diese Feststellung getroffen wird, entscheidend ist. Das sogenannte „Trauerjahr“ ist hier nur eine grobe Orientierung mit starken Abweichungen. Ich kann für mich sagen, dass ich persönlich weitaus länger als ein Jahr im üblichen Sinn getrauert habe. Darüber hinaus ist Trauer auch kein Phänomen, das sich in seiner Intensität linear abfallend verhält, sondern eher in sich abschwächenden Wellen verläuft und selbst lange nach dem Verlust an Jahrestagen oder dem Erreichen einer symbolbesetzten Wegmarke im Leben des Betroffenen erneut heftig auftreten kann, beispielsweise, wenn ein Lebensalter erreicht wird, das der Verstorbene nicht mehr erreichen durfte. Aber alle machen die Erfahrung, dass sich die Trauer verändert und sie dann mehr ist als der dumpfe Schmerz der ersten Monate.

Wie Sie sagten, wird häufig nur an die trauernden Eltern gedacht, aber nicht an die trauernden erwachsenen Geschwister, was müsste geschehen, damit diesem Aspekt mehr Beachtung geschenkt wird?

Geschwistertrauer wird vor allem in jenen Familien oder Beziehungsstrukturen übersehen, in denen das Thema Trauer ohnehin tabuisiert und vermieden wird. Wobei nicht nur die Geschwister die Leidtragenden sind, sondern alle Beteiligten. Unter diesen Bedingungen macht es allerdings auch wenig Sinn, auf Geschwistertrauer hinzuweisen, da deren Ausblendung ja nicht aus böser Absicht geschieht, sondern aus für das Beziehungssystem überlebensrelevanten Gründen nicht zugelassen werden kann. Hier muss an der Ursache des Tabus angesetzt werden, die beispielsweise in einem familiären Trauma liegen können. Dazu bedarf es allerdings einer familientherapeutischen Intervention, das kann die Geschwistergruppe alleine nicht leisten.

Ich halte es auch für wichtig, dass in der Öffentlichkeit mehr zum Thema Geschwistertrauer informiert wird. Dass hier ein Defizit besteht, lässt sich daran ablesen, dass es meines Wissens nur eine handvoll Geschwistertrauergruppen in Deutschland gibt. Die Verwaisten Eltern selber haben zwei, eine in Hamburg und unsere.

Welche Unterstützung würden erwachsene Geschwister sich wünschen?

Für alle ist es zuerst einmal eine große Erleichterung zu erkennen, dass sie nicht alleine sind mit ihrer Trauer!

Da das Thema Tod das Prinzip unserer Leistungsgesellschaft unterminiert und es daher tabuisiert wird, entstehen bei Betroffenen Gefühle der Entfremdung, der Unzulänglichkeit, des Anders- oder des Zurückseins. Auch Wut und Schuld kommen insbesondere bei Betroffenen von Suizid hinzu. Viele fühlen sich in ihrer Trauer nicht wahrgenommen. Es ist wichtig, dass hier ein Gegenüber für das betroffene Geschwisterteil existiert, das zunächst einfach nur „da“ ist und ausdrückt, dass es auch präsent bleibt und nicht flüchtet, wenn es schwierig wird. Es ist eine große Erleichterung für die betroffenen Geschwister, ihre Fragen und Gedanken mitteilen zu können und sich mit ihren Gefühlen oder ihrer Sprachlosigkeit zumuten zu dürfen, ohne Sanktionen oder Zurückweisung befürchten zu müssen. Es ist auch wichtig, dass das Gegenüber die individuelle Art der Trauer und die Trauerverarbeitung anerkennt und respektiert.

Für Eltern ist das manchmal schwierig, weil sie sich aufgrund ihrer Fürsorge, die sie für ihre auch erwachsenen Kinder empfinden, gedrängt fühlen, den Trauerprozess vermeintlich zu fördern, indem sie mit dem Kind darüber sprechen wollen. Grundsätzlich ist dieses Gesprächsangebot auch richtig, dennoch zeigt sich, dass viele Kinder ablehnend reagieren, weil sie sich unter Druck gesetzt oder bevormundet fühlen, so zu trauern, wie die Eltern das für richtig halten. Das ist ein sicheres Anzeichen dafür, dass die Trauer mit laufenden Abnabelungskonflikten oder anderen ungelösten Themen vermischt wird. Die gemeinsame Eltern-Kind-Trauerverarbeitung ist ein Indikator dafür, wie bereits

früher mit Konflikten innerhalb der Familie umgegangen worden ist.

Grundsätzlich gilt meines Erachtens, zu Hause ein Klima der Offenheit zu kultivieren, mit Rede- und Trauer Ritualen, zu denen jeder eingeladen ist teilzunehmen, die aber auch ohne Begründung und Verletzungsgefühle der Teilnehmenden ausgeschlagen werden dürfen. Es ist auch wichtig für jeden in der Familie, den nötigen Anteil an persönlich-intimer Trauer auf der einen und familiär-öffentlicher Trauer auf der anderen Seite Raum geben zu können. Das oberste Gebot lautet: „Respekt und Anerkennung für die Trauer des anderen, auch wenn sie unverständlich wirkt.“.

Wie läuft der Abend in der Geschwistergruppe ab?

Wir beginnen zumeist mit einer kurzen Schweigephase, um die Hektik des Tages abzustreifen und etwas zur Ruhe zu kommen. Je nachdem, ob jemand neu in die Gruppe hinzugekommen ist, stellen wir uns gegenseitig vor. Das ist auch für die Teilnehmer, die schon länger dabei sind, eine wichtige Übung, um zu lernen, dem Unaussprechlichen Worte zu geben. Für die Hinzugekommenen bildet das wiederum die Grundlage für ihr Vertrauen in die Gruppe. Während der Vorstellungsrunde sammeln wir auch die aktuellen Befindlichkeiten sowie Themen und Fragen der Teilnehmer, denen wir uns dann gemeinsam zuwenden. Jeder Teilnehmer hat etwas beizutragen, von dem ein anderer etwas lernen kann, und es ist mir wichtig, dass auch gelacht werden darf. Lachen und Humor sind wichtige Ressourcen, die jeder von uns in sich trägt. Wir sind in der Regel acht bis zehn Teilnehmer und somit sind die zweistündigen Treffen eng gepackt, aber es ist wichtig, dass alles zur Sprache kommen darf, was Platz haben soll. Nach einem Abschlussritual oder einer kurzen Befindlichkeitsrunde gehen wir dann nach zwei Stunden auseinander, nachdem wir uns dann meistens noch mal gegenseitig in den Arm genommen haben. Zweimal im Jahr treffen wir uns außerdem noch zu einem gemeinsamen Wandertag.

Das Interview wurde geführt von Claudia Schmid, Mai 2010