

Trauert!

*Geschichten über das Leben,
den Tod und die Kraft zum Weiterleben*



Julia Samuel

BELTZ

Leseprobe aus Samuel, Trauert!, ISBN 978-3-407-86513-7

© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?
isbn=978-3-407-86513-7](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86513-7)

Es gibt keine Liebe ohne Leid;
aber nur die Liebe kann das Leid heilen,
das sie verursacht.

Vater Julio Lancelotti



Einleitung

Annie, meine erste Klientin, lebte in der obersten Etage eines Wohnblocks hinter der Harrow Road in London. Sie war Ende sechzig und am Boden zerstört, weil ihre Tochter an Heiligabend mit ihrem Auto in einen Lastwagen gerast und tödlich verunglückt war. Das ist nun 25 Jahre her, doch ich erinnere mich noch so deutlich an den Zigarettenqualm, die erstickende Hitze von Annies Heizstrahler und ihre zornige Trauer, als wäre es gestern gewesen. Ich hatte vor kurzem als Freiwillige bei einer Organisation für Trauerbegleitung angefangen und saß nun nach gerade einmal zehn Einführungsstunden Annie gegenüber. Ich fühlte mich unzulänglich, und ihr Verlust machte mir Angst. Gleichzeitig spürte ich eine leise Aufregung, denn ich wusste, dass ich meine Lebensaufgabe gefunden hatte.

Von Annie habe ich etwas gelernt, das sich bei den vielen Hundert Menschen bestätigt hat, die ich seither begleitet habe: Wir müssen den Prozess der Trauer respektieren und verstehen, und wir müssen anerkennen, dass er notwendig ist. Wir können die Trauer nicht überwinden, indem wir den Kampf mit ihr aufnehmen, als handele es sich um eine körperliche Krankheit. Als Menschen versuchen wir natürlich instinktiv, Leid möglichst zu vermeiden, doch dieses Leid bewältigen wir nur, indem wir es zulassen. Und weil wir ihm nicht entkommen können, müssen wir Möglichkeiten finden, im Leid Kraft zu schöpfen. Annie lehnte sich mit aller Macht dagegen auf, den Tod ihrer Tochter zu akzeptieren. Sie verdrängte ihn, indem sie sich betrank und mit Angehörigen und Freunden stritt, die ihr über den Verlust hinweghelfen wollten. Aber ihr Schmerz zwang sie schließlich auch, einen Weg zu fin-

10 Trauert!

den, mit dem Tod ihrer geliebten Tochter zu leben – und es war ihr ganz eigener Weg.

Der Tod ist das letzte große Tabu in unserer Gesellschaft, und die Konsequenz des Todes, die Trauer, wird zutiefst missverstanden. Mit größter Leichtigkeit sprechen wir heute über Sex und Scheitern und entblößen unsere größten Schwächen, doch über den Tod schweigen wir. Für viele von uns ist er so furchterregend und fremd, dass wir keine Worte für ihn finden. Deshalb wissen wir so wenig über ihn, und deshalb sind wir selten in der Lage, mit unserer eigenen Trauer und der anderer Menschen umzugehen. Wir sind froh, wenn die Angehörigen ihr Leid nicht zeigen, und bewundern sie für ihre »Stärke«. Doch so sehr wir den Tod mit unseren Floskeln beschönigen und verleugnen wollen – »er ist heimgegangen« oder »sie ist an einem besseren Ort« –, ist die traurige Wahrheit, dass wir als Gesellschaft schlecht auf den Umgang mit ihm vorbereitet sind. Der Kontrollverlust und die Machtlosigkeit, die wir im Angesicht des Todes erleben, läuft dem modernen Fortschrittsglauben zuwider, dass uns die medizinische Technik schon am Leben erhalten wird, und wenn die nicht hilft, dann eben ausreichende Willenskraft.

Tag für Tag sterben Tausende Menschen, die einen erwartet, die anderen unerwartet. Allein in Deutschland sterben pro Jahr über eine Million. Wenn jeder Todesfall durchschnittlich mindestens fünf Personen betrifft, werden Jahr für Jahr Millionen von Menschen von der schrecklichen Nachricht ereilt. Bis ans Ende ihres eigenen Lebens werden sie sich daran erinnern, wo sie waren, als sie erfuhren, dass ihre Mutter, ihr Bruder, ihre Freundin oder ihr Sohn im Sterben liegt oder tot ist. Das Ereignis verändert jeden Aspekt ihres weiteren Lebens und letztlich auch ihre Beziehung zu sich selbst. Wie sie mit der Trauer umgehen, hat wiederum Auswirkungen auf ihre Angehörigen, Freunde, Bekannten und Kollegen.

Unser Schmerz ist nach außen hin nicht erkennbar. Es ist eine unsichtbare Wunde, und wie tief sie ist, hängt davon ab, wie sehr

wir den verstorbenen Menschen geliebt haben. Der Tod kann plötzlich eingetreten oder absehbar gewesen sein. Wie dem auch sei, der Himmel, in den wir blicken, ist noch derselbe wie vor dem Tod dieses Menschen, doch die Person, die uns aus dem Spiegel ansieht, ist eine andere. Wenn wir uns Fotos von uns selbst ansehen, wundern wir uns über die Naivität unseres Lächelns. Der Tod ist der große Enthüller: Er holt verborgene Verwerfungen und Geheimnisse ans Licht und zeigt uns, wie wichtig ein Mensch für uns war. Aber unsere Umgebung versteht die Komplexität des Ereignisses oft nicht und ahnt nicht, wie tief wir verwundet wurden.

Wie oft habe ich erlebt, dass es gar nicht der Schmerz der Trauer ist, der Menschen wie Annie verletzt und ganze Familien über Generationen hinweg schadet, sondern das, was sie tun, um diesen Schmerz nicht zu spüren. Der Umgang mit Leid erfordert seelische und körperliche Arbeit auf ganz unterschiedlichen Ebenen. Diese Arbeit ist allein nicht zu bewältigen. Um den Verlust der Liebe zu überleben, brauchen wir die Liebe anderer Menschen. Mit ihrer Unterstützung können wir Wege finden, das Leid zu ertragen und ohne den verstorbenen Menschen weiterzuleben, und den Mut aufbringen, wieder Vertrauen zum Leben zu fassen.

Es gibt eine Fülle psychologisch gut erforschter praktischer Strategien, die Trauernden helfen können. Als Therapeutin habe ich erlebt, wie Trauernde dank dieser Erkenntnisse die schlimmsten Folgen des unangemessenen Umgangs mit dem Verlust vermeiden konnten. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass nicht bewältigte Trauer der Grund für 15 Prozent aller Überweisungen an Psychiater ist. Die Angst, die Tod und Trauer umgibt, ist vor allem ein Ergebnis unserer Unwissenheit, deshalb ist es das Ziel dieses Buchs, diese Angst zu überwinden und an deren Stelle Zuversicht zu setzen. Wir müssen lernen, dass die Trauer ein Prozess ist, den wir durcharbeiten müssen. Die Erfahrung hat mir gezeigt, dass Trauer Arbeit ist, und zwar extrem harte Arbeit, wenn wir sie aber auf uns nehmen, können wir wieder genesen. Der natürliche Prozess der Trauer kann so unterstützt werden, dass unser

12 Trauert!

Alltag nicht beeinträchtigt wird, und ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen dabei hilft.

Hier finden Sie Fallgeschichten, die auf der Erfahrung realer Menschen basieren. Sie sind zwar nach der Beziehung der Trauernden zu den Verstorbenen geordnet, doch jeder Fall ist einmalig. Alle Geschichten zeigen auf unterschiedliche Art und Weise, dass wir uns vertrauter machen müssen mit dem, was in uns vorgeht, dass wir lernen müssen, unsere Gefühle und Motive zu erkennen, und dass wir uns selbst wirklich kennenlernen müssen. Nur so finden wir uns in die neue Realität ein, die der Verlust geschaffen hat. Trauer verläuft nicht in geordneten Phasen, und sie ist auch nichts, was wir vergessen und hinter uns lassen könnten. Es ist vielmehr ein individueller Prozess mit ganz eigener Dynamik. Zur Trauerarbeit gehört es auch, mit unserer Angst und unserem Schmerz umzugehen und uns an unser verändertes Selbst und unsere neue Normalität zu gewöhnen. Dass die meisten Menschen schließlich Wege finden, das Unerträgliche zu ertragen, spricht Bände über unsere außergewöhnliche Fähigkeit, uns weiterzuentwickeln und unser Leben wiederaufzubauen.

Auch wenn ich die Fallgeschichten im Zusammenhang mit meiner therapeutischen Beziehung zu den jeweiligen Menschen schildere, steht nicht die Therapie im Mittelpunkt, sondern die Trauer. Die geschilderten Fälle zeigen auch, dass Zuhören genauso wichtig ist wie Zuspruch – wir sollten nie unterschätzen, welche Wirkung es haben kann, wenn sich jemand wirklich gehört fühlt. Um gut zuhören zu können, muss man kein Therapeut sein – das kann jede und jeder. Sie werden staunen, wie viel Ihre Freunde Ihnen erzählen und wie sehr Sie ihnen helfen können, wenn Sie sich die Zeit nehmen, ihnen aufmerksam zuzuhören.

In der Therapie hinterfragen die Klienten ihre früheren Annahmen über das Leben und ihre Wahrnehmungen der Welt. Sie finden Worte, um Dinge zu beschreiben, die sie zuvor womöglich nie ausgesprochen haben. Sie empfinden es als befreiend, dass sie mich nicht vor ihrem Schmerz und ihren schlimmsten Ängsten

und Gedanken schützen müssen. Sie sprechen ihre Sorgen und Nöte aus, fühlen dadurch eine Last von sich genommen und stellen oft innerlich neue Beziehungen her. Sie erkennen verschiedene Seiten von sich selbst, die vielleicht im Widerstreit miteinander liegen, oder kritische Stimmen, die mit ihren Einflüsterungen jede Handlung begleiten. Sie haben einen Ort, an dem sie herausfinden können, was hinter ihren Schutzmechanismen tatsächlich vorgeht – Mechanismen, die in der Vergangenheit nützlich gewesen sein mögen, die ihnen aber nun schaden. Sie lernen sich selbst besser kennen und arrangieren sich mit Aspekten ihrer Persönlichkeit, die zum Beispiel von ihren Eltern stammen – Verhaltensweisen etwa, die sie abgelehnt oder wider Willen übernommen haben. Ein Raum, in dem sie ihre widersprüchlichen Gefühle äußern können, um sie dann zu entwirren und nach einem Körnchen Wahrheit zu durchsuchen, kann helfen, den Schmerz der Trauer zu lindern.

In den »Reflexionen« am Ende jedes Abschnitts ergänze ich allgemeinere Überlegungen über den Umgang mit der jeweiligen Art von Verlust sowie Fakten und praktische Hinweise zu den Themen, die sich aus den konkreten Fallgeschichten ergeben haben. Statistiken sollen helfen, die falschen Wahrnehmungen zu korrigieren, die Trauernde oft zusätzlich belasten. Es ist auch sinnvoll, Abschnitte zu lesen, die nicht auf Ihre spezielle Situation zutreffen, um die universellen Prozesse zu verstehen, die alle Trauernden durchmachen – Sie werden staunen, wie viel von sich Sie in Menschen wiederentdecken, die sich in einer scheinbar ganz anderen Lage befinden als Sie.

Da unsere Einstellung gegenüber Tod und Trauer tief in unserer Kultur verwurzelt ist, skizziere ich knapp, wie sich diese Einstellungen seit dem 19. Jahrhundert verändert haben – es gibt einige Praktiken der Vergangenheit, von denen wir heute viel lernen können. Auch der Bedeutung von Freunden widme ich am Ende des Buchs einen eigenen Abschnitt; man kann gar nicht genug betonen, wie sehr Freunde Trauernden helfen können, auch wenn sie

14 Trauert!

durchaus das Gegenteil bewirken können. Der letzte Abschnitt geht darauf ein, wie Sie sich selbst helfen und Kraft in sich selbst finden können.

Dieses Buch soll ein Begleiter sein, den Sie immer wieder zur Hand nehmen können. Es will Ihnen helfen, Ihre Trauer oder die von geliebten Menschen besser zu verstehen. Freunde und Angehörige können es zu Rate ziehen, um den Trauernden die Zuversicht zurückzugeben, dass sie ihr Leben zurückgewinnen und wieder Vertrauen fassen können. Vielleicht büßen wir unseren naiven Optimismus ein, und wahrscheinlich wird es immer Momente geben, in denen wir den Schmerz des Verlusts empfinden. Doch irgendwann werden wir spüren, dass wir an der Selbsterkenntnis, die wir gewonnen haben, gewachsen sind.

Trauer verstehen

Was ist Trauer?

Trauer ist eine emotionale Reaktion auf einen Verlust, hier konkret einen Todesfall. Es ist ein Prozess, den wir durchlaufen müssen, um uns in die Welt ohne einen bestimmten Menschen hineinzufinden. Wie wir sehen werden, ist Trauer ein zutiefst persönlicher, widersprüchlicher, chaotischer und unvorhersehbarer Prozess. Wenn wir sie aktiv in die Hand nehmen wollen, müssen wir den entscheidenden Widerspruch verstehen und uns mit ihm arrangieren: in einer Wirklichkeit zu leben, von der wir nicht wollen, dass sie wirklich ist.

Trauer zwingt uns, unserer eigenen Sterblichkeit ins Gesicht zu sehen, die wir die meiste Zeit unseres Lebens geleugnet haben. Wir wünschen uns Ordnung, Vorhersagbarkeit und vor allem Kontrolle. Doch der Tod macht jede Illusion der Kontrolle zunichte. Seine Macht über uns ist unerbittlich, und diese Tatsache ist für uns im Grunde unannehmbar.

Um zu trauern, müssen wir eine Möglichkeit finden, den Schmerz über den Verlust zu ertragen, statt ihn auszublenden oder zu unterdrücken. Dazu brauchen wir aber Hilfe: Wir benötigen die Liebe und Unterstützung von Angehörigen und Freunden, und wir müssen verstehen, was dieser Prozess bedeutet.

Der Trauerprozess

Der Begriff »Trauerprozess« ist in aller Munde. Dabei handelt es sich um etwas, das genauso unter der Oberfläche stattfindet wie darüber.

Ein beliebtes Bild ist der Eisberg: Was über der Wasseroberfläche zu sehen ist – unsere Worte, unsere Mimik und Gestik –, ist nur ein Drittel des Ganzen. Darunter findet ein Tauziehen statt zwischen dem Schmerz über unseren Verlust und dem Willen, ihn zu überleben. Der Trauerprozess ist das Hin und Her zwischen Schmerz und Genesung. Traurigkeit, Tränen, Sehnsucht und Auseinandersetzung mit dem verstorbenen Menschen wechseln sich ab mit Alltagsdingen, Zukunftshoffnungen und Trauerpausen. Ganz allmählich gewöhnen wir uns an die Realität dieses Todes, dabei werden wir emotional freier, uns wieder ganz ins eigene Leben einzubringen. Dieser Prozess, der bewusst und unbewusst abläuft, ist zu Beginn heftig, verliert aber an Intensität, wenn wir allmählich lernen, bewusster mit unserer Trauer umzugehen.

Das Paradox der Trauer

Das Paradox der Trauer besteht darin, dass wir nur dann geheilt werden, wenn wir einen Weg finden, mit dem Schmerz zu leben. Das heißt nicht, sich ins Leiden zu versenken. Es heißt vielmehr, den Schmerz auszuhalten, wenn er uns trifft (oft fühlt es sich so an, als bräche ein Sturm über uns herein), und dann Ruhe zu finden in Zerstreuungen, Alltagsaufgaben und tröstlichen Aktivitäten. Im Wechsel zwischen diesen beiden Polen gewöhnen wir uns an eine Realität, die wir nicht wahrhaben wollen: Der geliebte Mensch ist tot.

Das Wesen der Trauer ist, dass wir eine durch den Tod geschaffene Realität annehmen müssen, die wir aus tiefstem Herzen ablehnen. Oft greifen wir auf gewohnheitsmäßige Verhaltensweisen

zurück, um uns vor dem Leid dieses unauflöselichen Widerspruchs zu schützen, doch diese können uns genauso sehr schaden wie nützen.

Leid stößt Veränderung an. Das ist schwer zu begreifen. Aber wenn alles nach Plan läuft und wir zufrieden sind, dann haben wir keinerlei Anlass, etwas anders zu machen. Wenn wir dagegen im Alltag fortwährend unter Unwohlsein, Langeweile, Zorn, Nervosität oder Angst leiden, dann ist das ein Anlass, in uns selbst nach den Ursachen zu suchen: Stimmt etwas nicht mit meiner Beziehung? Ist in der Arbeit etwas nicht in Ordnung? Was muss ich ändern, um wieder zufrieden und glücklich zu sein? Wenn jemand stirbt, wird uns diese Veränderung aufgezwungen. Unser Schmerz ist größer und verlangt, uns mit neuen äußeren und inneren Umständen zu arrangieren.

Die Verhaltensweisen, mit denen wir den Schmerz vermeiden wollen, sind oft genau diejenigen, die uns am meisten schaden. Oft reagieren wir reflexhaft mit Mechanismen, die wir schon in der Kindheit entwickelt haben, um uns vor emotionalem Leid zu schützen. Manche leisten uns gute Dienste, andere nicht. Es ist eine gute Angewohnheit, mit Freunden zu sprechen, wenn es uns nicht gut geht; unseren Schmerz mit Alkohol zu betäuben ist dagegen eine schlechte. Unsere Aufgabe besteht darin, nützliche von weniger nützlichen Verhaltensweisen zu unterscheiden und gleichzeitig neue zu erlernen, um unseren Schmerz zu ertragen und zum Ausdruck zu bringen.

Der verstorbene Mensch scheint uns noch lebendig, auch wenn wir wissen, dass er in Wirklichkeit tot ist. Wir stellen ihn uns körperlich vor, als sei er noch am Leben: Wir fragen uns, ob er einsam ist, ob er friert oder ob er sich fürchtet. Wir sprechen mit ihm und fragen ihn in den großen und kleinen Entscheidungen des Lebens um Rat. Wir suchen auf der Straße nach ihm und suchen Kontakt, indem wir die Musik hören, die er gern gehört hat, oder indem wir an seinen Kleidern riechen. Der tote Mensch ist anwesend und doch gleichzeitig körperlich abwesend. Wir haben das Gefühl, dass

18 Trauert!

die Beziehung weitergeht, auch wenn wir wissen, dass es keine gemeinsame Zukunft gibt. Wenn wir uns dies nicht eingestehen oder es gar verdrängen, kann unsere Psyche aus dem Lot geraten. Wenn wir es dagegen verstehen, fühlt es sich an, als würde eine große Last von uns genommen.

Wir müssen lernen, mit dem Wechsel von Loslassen und Festhalten zu leben. Rituale wie die Beisetzung oder der Besuch am Grab geben dem Loslassen Form und helfen uns zu verstehen, dass der Mensch wirklich tot und nicht mehr körperlich anwesend ist. Manche glauben, dass sie den geliebten Menschen vergessen müssen, um aus ihrer Trauer herauszufinden, und fühlen sich schuldig, ihn so im Stich zu lassen. Doch die Beziehung geht weiter, wenngleich in radikal veränderter Form.

Der Tod nimmt uns die gemeinsame Zukunft, mit der wir gerechnet und die wir erhofft haben, doch er nimmt uns nicht die Beziehung, die wir gehabt haben. Die Beziehung zu dem verstorbenen Menschen lebt innerlich in unseren Erinnerungen fort, die vermutlich das wertvollste Geschenk sind, das wir haben; sie sind Teil von uns, unsere Leitsterne und Zeugen, während wir unser Leben weiterleben.

Vielleicht wollen wir wieder glücklich sein und wissen, dass wir jedes Recht dazu haben, doch gleichzeitig fühlen wir uns schuldig, weil es sich unrecht anfühlt. Oft kommt es zu einem Konflikt zwischen Kopf und Herz: Unser Kopf weiß zum Beispiel, dass es ein schrecklicher Unfall war, doch im tiefsten Innern haben wir das Gefühl, dass wir dafür verantwortlich sind. Zwischen beiden kann sich ein heftiger Streit entwickeln, der uns alle Kräfte raubt. Diese Gegensätze können versöhnt werden, und es wirkt sehr befreiend, zu wissen, dass beide nebeneinander bestehen können.

Das Umfeld sieht es gern, wenn Trauernde stark sind und sich nichts anmerken lassen; es runzelt die Stirn, wenn sie sich zurückziehen und nicht mit dem Tod fertigwerden. Doch die Trauer, die wirklich unsere Besorgnis erregen sollte, ist diejenige, die unterdrückt wird, etwa durch selbst verordnete Medikamente. Als Ge-

sellschaft müssen wir lernen, gesunde Trauer zu fördern, und Verständnis dafür schaffen, dass jeder Mensch seine eigene Zeit benötigt.

Unsere Kultur ist durchtränkt von der Überzeugung, dass sich alles wieder in Ordnung bringen lässt. Und wenn nicht, dann können wir das Unangenehme wegwerfen und von vorn beginnen. Trauer widerspricht dem: Man kann ihr nicht ausweichen, sie verlangt Geduld und zwingt uns anzuerkennen, dass es auf dieser Welt Dinge gibt, die sich nicht so leicht in Ordnung bringen lassen.

Wenn der Partner stirbt

Die Liebe stört den ruhigen Gang des Lebens, sie durchkreuzt unsere Pläne und wirbelt unsere Strategien durcheinander. Sie wird verehrt und beklagt, ersehnt und gefürchtet. Wir gehen ein großes Wagnis ein, wenn wir uns auf sie einlassen, und noch ein größeres, wenn wir ihr abschwören. So oder so müssen wir lernen, mit ihr zu leben.

Colin Murray Parkes



Caitlin

Als Caitlin an meiner Tür klingelte, war ich neugierig: Wer kam da zu mir mit welcher Geschichte? Schon lange bevor ich sie sah, hörte ich im Treppenhaus ihre warme, lebhaftige Stimme mit ihrem weichen irischen Tonfall. Dann stand eine lächelnde Endvierzige-rin mit langen roten Locken und blauen Augen vor mir. Mit festem Schritt trat sie auf mich zu, dann hielt sie inne, um den Teppich zu richten, gegen den sie aus Versehen getreten war.

Weil Caitlin so wortgewandt und witzig war und weil sie so viel und so schnell redete, dauerte es eine ganze Weile, bis ich erkannte, wie zerbrechlich sie unter ihrer Schutzhülle war. Ihre Geschichte war schwierig. Ihr Mann David, mit dem sie seit zwanzig Jahren zusammen und seit zehn verheiratet war, hatte vor kurzem erfahren, dass er unheilbar an Leberkrebs erkrankt war. Bei ihrem letzten Termin im Krankenhaus hatte sie die Ärzte gedrängt, ihr Zahlen zu nennen, und sie hatten ihr geantwortet, dass David noch neun bis achtzehn Monate zu leben habe. Er wollte nicht mehr wissen als nötig, doch Caitlin hatte das Bedürfnis, mehr zu erfahren. Ihre temperamentvolle und starke Seite signalisierte ihr: »Ich muss das hier managen, und ich will wissen, was auf mich zukommt.« Doch als sie mir das erzählte, weinte sie. Es war eine komplizierte Beziehung, die unter Davids Alkoholkrankheit gelitten hatte. Doch sie liebte ihn.

Ihre größte Sorge waren ihre beiden Kinder, die neunjährige Kitty und der sechsjährige Joby. Caitlin hatte den beiden noch nicht gesagt, dass ihr Vater sterben würde. Sie strahlte ein überwältigendes Gefühl der Angst aus: Angst vor der Ungewissheit, Überlebensangst, Angst vor dem Alleinsein, ökonomische Angst, Angst um die Kinder, und natürlich Angst vor dem Tod ihres Mannes. Caitlin wusste nicht mehr weiter. Sie hatte das Bedürfnis, ihre Kinder zu

24 *Wenn der Partner stirbt*

beschützen, denn sie waren ja noch so klein; sie hatte Kitty und Joby bereits belogen, um den Alkoholismus ihres Vaters zu vertuschen. Nun fürchtete sie, dass er eines Tages tot umfallen könnte und dass sie keine Zeit haben würde, die Kleinen darauf vorzubereiten. Ich fragte Caitlin, was die Kinder ihrer Ansicht nach wussten. »Nichts«, erwiderte sie. Ich antwortete, dass mir das nicht plausibel vorkam, da Kinder emotional sehr intelligent sind; sie spüren sofort, wenn etwas nicht stimmt, auch wenn sie nicht wissen, was genau los ist. Und tatsächlich erinnerte sie sich später daran, dass sie gesagt hatten: »Papa ist wie Papa, nur kleiner.«

Wir unterhielten uns darüber, ob David in die Gespräche einbezogen werden sollte, doch das lehnte sie entschieden ab. Wir kamen überein, dass sie ihre Kinder zunächst fragen würde, was sie von der Krankheit des Vaters wussten. Ich sagte ihr, dass Kitty und Joby die Wahrheit erfahren sollten, wenn auch nicht auf einen Schlag, sondern in kleinen Häppchen. Es war wichtig, dass Caitlin ihre Fragen ehrlich und den Tatsachen gemäß beantwortete, denn was Kinder nicht wissen, das reimen sie sich selbst zusammen, und ihre Erfindungen machen ihnen unter Umständen mehr Angst als die Wahrheit. Aber wenn Caitlin ihnen die Wahrheit sagen würde, dann würden sie ihr auch vertrauen – die Wahrheit war das Fundament für die gegenseitige Unterstützung in diesem unvorstellbar schwierigen und beängstigenden Prozess.

Einige Wochen später schilderte mir Caitlin, wie sie ihren Kindern die Nachricht vom bevorstehenden Tod ihres Vaters eröffnet hatte. Sie hatte ihnen gesagt: »Papa ist sehr krank. Normalerweise können Ärzte die Menschen wieder gesund machen. Aber Papa ist sehr, sehr krank, und die Ärzte können ihn nicht wieder gesund machen.« Zunächst hatten die Kinder nicht reagiert. Doch als sie fragte, wovor sie Angst hatten, fingen die beiden an zu weinen, und auch Caitlin brach in Tränen aus. Damit zeigte sie Kitty und Joby, dass es in Ordnung war zu weinen und dass es gut war, gemeinsam zu weinen. Die Kleinen hatten viele Fragen: Würde er sterben? Würden auch sie sterben? Caitlin war aufrichtig und lie-

bevoll. Sie sagte: »Papa stirbt, wenn sein Körper nicht mehr funktioniert. Wir wissen nicht, wann das ist, aber ich werde euch immer die Wahrheit sagen.« Dann setzten sie ihren normalen Tagesablauf mit Abendessen, Zähneputzen und Gute-Nacht-Geschichten fort. Sie umarmte die Kinder besonders lange, was Kitty und Joby beruhigte. Es war ein herzerreißendes Gespräch, und in den kommenden Wochen sollten noch viele folgen. Aber so schwer sie waren, Caitlin bewältigte sie tapfer.

Ich war zuversichtlich, dass ich eine therapeutische Beziehung zu Caitlin aufbauen konnte. Sie war wie ein überdrehter Motor und musste erst Vertrauen zu mir finden, um den Fuß vom Gaspedal nehmen und sich sicher fühlen zu können. »Sicherheit« war eines der Schlüsselworte in vielen Sitzungen. Sie benötigte einen verlässlichen und beständigen Menschen, der ihr aufmerksam zuhörte und nicht von ihrer Geschichte überfordert wurde – jemand, der ihr die Werkzeuge an die Hand gab, die sie benötigte, um Ordnung in ihre Gefühle zu bringen und sich ihren sehr realen Ängsten zu stellen. Sie liebte ihren Mann, aber sie hasste ihn auch für alles, was er ihr und den Kindern angetan hatte. Seinen Alkoholismus beschrieb sie als die »Vergiftung unserer Familie«, gleichzeitig hatte sie Angst, dass sein Tod nicht wiedergutzumachendes Leid für sie bedeuten würde.

Caitlin verbarg ihre Angst in einem Wirbelwind der Erregung. Oft stürmte sie ins Zimmer und ratterte mit einer irrwitzigen Geschwindigkeit los, so als könne sie sich den Schmerz vom Leib halten, wenn sie schneller sprach – wie jemand, der schnell über glühende Kohlen springt. Sie wusste nicht, wie sie sich beruhigen konnte, wenn sie von Angst überwältigt wurde, was das mit der Trauer verbundene Leid noch größer macht. Häufig sprach sie von ihrer Mutter, die sie regelmäßig besuchte und sehr liebte. Es wurde aber auch bald klar, dass sie sehr wechselhafte Erfahrungen mit ihrer Mutter gemacht hatte. Wie David war sie alkoholkrank, was zur Folge hatte, dass Caitlin ihr nicht vertrauen konnte. Caitlin schilderte mir, wie die Mutter sie oft zu spät von der Schule abhol-