

## 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

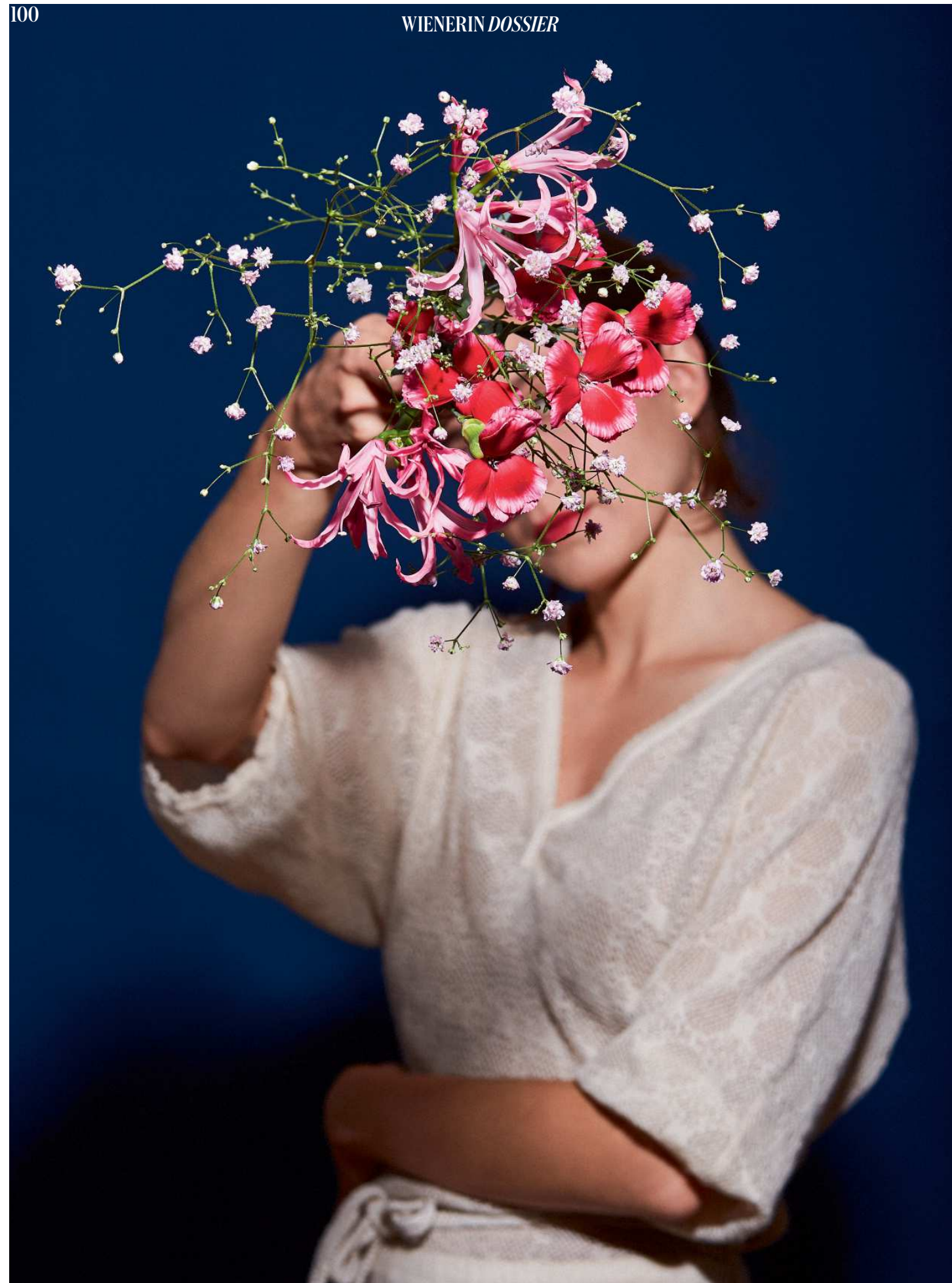
**A**ls hätten wir mit dieser Pandemie nicht genug Sorgen, auch noch ein Terrorattentat. Das ohnehin schon überstrapazierte Sicherheitsgefühl geriet in jenen Tagen völlig aus dem Ruder. Jede/n hätte es treffen können! Politikerinnen und Politiker üben sich in mahnenden und erbauenden Worten. Nach drei 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: Glückliche 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 ...