



**Gedanken aus dem Vortrag: In Treue sich entziehen – Wie Menschen bei Familienmitgliedern mit Demenz bei sich bleiben können**  
**Von Marianne Bevier**

**Trauer als angemessene Reaktion auf den Verlust bei Angehörigen von Menschen mit Demenzerkrankung**

Angehörige von Menschen mit Demenzerkrankung werden meist nur in ihrer Rolle als pflegende Angehörige wahrgenommen, nicht aber in ihrer eigenen Not.

Auch sie müssen sich verabschieden vom Leben, wie es vorher war, und einen eigenen Weg finden, mit den Verlusten umzugehen.

Die normale und angemessene Reaktion auf Verlust ist Trauer. Menschen haben Trauer in ihrer Grundausstattung. Sie müssen Trauer nicht lernen. Trauer steht Menschen – und allen Lebewesen – zur Verfügung, damit sie mit den kleinen und großen Abschieden des Lebens fertig werden können.

Trauer ist in unserer Gesellschaft nicht willkommen, weil Tod und Trauer in unserer leistungs- und lösungsorientierten Welt Tabuthemen sind. Es herrscht die Vorstellung vor, dass Trauer schwächt. Auch der Mythos vom Loslassen, verhindert, dass Menschen sich mit der Trauer auseinandersetzen. Immer noch denken viele Menschen bei Trauer daran, dass sie den Menschen, von dem sie sich verabschieden, loslassen sollen. Dabei schwingt die Vorstellung mit, dass der verabschiedete Mensch in ein Nichts losgelassen, allein gelassen wird. Dies empfinden trauernde Menschen als Verrat.

Trauer ist ein Geschehen, in dem der Mensch sich mit seinem Schicksal auseinandersetzt, ein Geschehen, in dem viele unterschiedliche und auch gegensätzliche Gefühle vorkommen, Traurigkeit, Dankbarkeit, Wut, Freude und Angst. Ein Prozess, der hilft, den Verlust zu begreifen, zu bewältigen und mit einer neuen Beziehung zu dem Menschen, der vermisst wird, ins Leben zu gehen.

Dieser Mensch ist Teil des eigenen Lebens und wird es immer bleiben, wenn auch auf eine ganz andere Weise. Das sind die Aufgabe und das Ziel der Trauer.



### **Uneindeutige Trauer**

Die Trauer von Angehörigen von an Demenz erkrankten Menschen unterscheidet sich in einem wesentlichen Punkt von der Trauer, die durch den Abschied durch Tod oder eine andere Trennung ausgelöst wird: Der Angehörige ist noch da und ist zugleich nicht mehr da. Es ist eine uneindeutige Trauer, da der Trauerprozess keinen Abschluss finden kann. Diese Uneindeutigkeit erzeugt Verwirrung und Verwirrung erzeugt Stress.

Wir Menschen sind es gewohnt, Klarheit zu schaffen und wir sind gut darin, Lösungen für viele Probleme des Lebens zu finden. Es ist schwer für uns, die Kontrolle über das Leben aus den Händen zu geben und uns in eine unklare Situation, die wir nicht beherrschen, zu begeben. Niemand kommt von außen, um den Verlust zu würdigen. Es gibt keine Abschiedsrituale, keinen gesellschaftlichen Umgang mit dieser uneindeutigen Trauer.

### **Die Haltung des „und“**

Für diese Art von Trauer braucht es eine Haltung, die dazu verhilft, die Situation anzuerkennen und die den Kranken und die Angehörigen im Blick behält. Es ist eine Haltung, die das klare Denken in „entweder - oder“ aufgibt und stattdessen im „und“ denkt.

Das könnte sich so ausdrücken:

Der kranke Mensch ist da *und* nicht mehr so da wie früher.

Ich Sorge für ihn mit allen meinen Möglichkeiten um ihn *und* ich kümmere mich um mich selbst.

Ich bin traurig über das Verlorene *und* freue mich über die Begegnung mit ihm.

Ich wünsche das Leid nähme ein Ende *und* ich bin froh, dass der andere noch da ist.

Ich bin müde von den vielen Aufgaben *und* ich freue mich, dass ich mich kümmern kann.

Ich verabschiede mich *und* bin neugierig auf das Neue, das in der Beziehung steckt.

**Dinge die unterstützen:**

1. die Situation so anzunehmen wie sie ist. Die Gefühle zuzulassen, die dabei entstehen, Traurigkeit, Angst, Zorn auf das Schicksal und auf die anderen, Dankbarkeit, Verzweiflung.
2. Menschen zu finden, die für meine Situation Verständnis haben, und die mich so annehmen, wie ich gerade jetzt im Moment bin.
3. Kraftquellen reaktivieren.
4. Sich von der Vorstellung zu verabschieden, dass alle Familienmitglieder die Situation gleich empfinden. Jeder Mensch geht anders mit Trauer um und jeder hat sein eigenes Tempo und seine eigene Weise Trauer auszudrücken. Und jeder hat und hatte eine andere Beziehung zum Erkrankten.
5. Rituale für die Abschiede finden und Familienrituale den neuen Gegebenheiten anpassen.

**Spuren des Sinns entdecken**

Durch die Suche nach Sinn lässt sich Sinn nicht herstellen. Die Suche nach Sinn verläuft im Nichts, weil es keinen Sinn gibt. Zugleich *entsteht* Sinn. Sinn entsteht in der Zuwendung zum Kranken. Sinn entsteht durch die Erfahrung, dass andere Menschen mich halten und die Erde mich trägt. Sinn entsteht durch das Teilen der Situation mit anderen Menschen. Paradox gesprochen: *Sinn entsteht, indem ich mich auf die sinnlose Situation einlasse.*