

Märchen als Hilfe in der Trauerarbeit

Dr. Birgit Krause-Michel über eine „geheimnisvolle Kraft“



Der Verlust eines geliebten Menschen, sei es durch Tod oder Trennung, ist immer eine unfassbare Katastrophe, die das gewohnte Leben plötzlich in Frage stellt. Je älter man wird, umso enger wird die Beziehung. Es entsteht oft eine symbiotische Verbindung, ein Leben ohne den anderen ist unvorstellbar. Die über die Jahre entstandenen Gewohnheiten und Rituale bilden die Struktur des Tagesablaufs. Durch den Tod des anderen zerfließen alle. Es ist nichts mehr so wie es war. Wie man den Tod des anderen erlebt, ist nicht vorauszusagen, selbst wenn der Partner lange gelitten hat, so dass der Tod für den Betroffenen aber auch für einen selbst eher eine Erlösung ist. Früher hat man von Phasen gesprochen, die jeder Trauernde durchleben muss, ehe er den Verlust realisieren und akzeptieren kann, um in eine neue Beziehung gehen zu können. Heute weiß man, dass die Trauer nie aufhört. Es gibt Phasen, in denen man sogar wieder lachen kann und Phasen, wo man glaubt, die Trauer erdrückt einen. Diese Schwankungen werden langsamer und erträglicher, aber sie können einen das ganze weitere Leben begleiten. Märchen können bei der „Trauerarbeit“ sehr hilfreich sein. Sie sprechen eine andere Sprache als Kopf und Verstand, und der Tod ist eine Situation, die mit dem Verstand nicht zu meistern ist. Märchen sprechen die Sprache der Seele. Deswegen erschließen sie sich

Kindern so unmittelbar und sind für die meisten Erwachsenen nur dummes Zeug. Es ist die Seele, die eine geheimnisvolle Verbindung zwischen Tod, Trauer und Märchen herstellt. Es gibt viele Märchen, die in der Trauer- und Sterbebegleitung eingesetzt werden können. Die Themen und die Personen der Märchen geben viele Anknüpfungspunkte für Gespräche. Wie ein Kind einer Puppe freimütig von Sorgen erzählt, die es dem Erwachsenen direkt nicht anvertrauen würde, so können Trauernde in der Metasprache der Märchensymbolik viel leichter über die Fragen sprechen, die sie seelisch so tief erschüttern. Märchen diktieren keine Wahrheiten. Auf ein und dasselbe Märchen kann jeder seine ganz eigene Aussagen projizieren. Das Unaussprechliche erfahrbar und kommunizierbar zu machen, ist die geheimnisvolle Kraft der Märchen. Märchen selbst zu schreiben, ist eine Möglichkeit, sich aus seiner Passivität oder Depression zu befreien. In Märchen kann man sein persönliches Erlebnis in einen Kontext einbetten. Man kann in schlichter oder sogar kindlicher Sprache, ohne Zeit und Ort, auf Distanz zu dem unfassbaren Ereignis gehen und auf etwas Wunderbares zurückgreifen. An Hand der in den Märchen auftauchenden Bilder kann man den Verstorbenen wieder „erwärmen“, um ihm in seiner Trauer einen neuen Platz in dem neuen Leben zu geben.

Dr. Birgit Krause-Michel, Ärztin für Innere Medizin, Palliativmedizin, Psychotherapie, Trauerbegleiterin und Ethikberaterin