



familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

Umgang mit Verlust und Trauer als Paar

Trauer, Verlust und Tod, das sind Themen, denen wir ganz allgemein und auch in der Paarbeziehung gern ausweichen. Umso wichtiger ist es, aus der Komfortzone herauszutreten und sich dieser drei Realitäten zu stellen – auch als Paar.

Mein Leben hat mich (Sabine) über Umwege in den Beruf der Trauerrednerin gebracht. Ich bin seit 14 Jahren unterwegs und begegne ständig Menschen, die um geliebte Menschen trauern. Das Schlimmste ist, wenn Eltern ein Kind verlieren. Das ist tatsächlich der worst case. Wenn er eingetreten ist, bebt das solideste Ehefundament, die beste Beziehung; es zerbrechen Träume und Sicherheiten. Ein nicht zu beschreibender Schmerz macht sich breit.

Wie soll man damit umgehen? Umgang mit Trauer ist nicht planbar. Muster aus der Kindheit poppen auf. Verneinung und unter den Teppich kehren oder ein offener und heilsamer Prozess prallen aufeinander. Das führt an die Grenzen der Beziehung. Der sonst so vertraute Partner kann fremd werden. Als nach unserem ersten Sohn das zweite Kind nicht kam und ich dann eines verlor, sind mein Mann und ich ganz unterschiedlich damit umgegangen. Mein Mann ging ins Büro und war abgelenkt und ich versank in Weltschmerz und Selbstzweifeln. Groß geredet haben wir über unsere Empfindungen nicht.

Nun muss nicht gleich der schlimmste Fall eintreten, aber wir alle kennen Situationen des Verlustes und der damit verbundenen Ohnmacht oder Trauer. Der Job wird gekündigt, das Projekt platzt, die Urlaubsplanung gelingt nicht, der treue geliebte Vierbeiner stirbt, eine Freundschaft droht zu zerbrechen oder die Diagnose einer lebensbedrohlichen Krankheit mit offenem Ausgang liegt auf dem Tisch. Banalere Dinge wie das Verlieren von Handy, Geldbeutel, Schlüssel, das verliehene Lieblingsbuch, welches nicht mehr zurückgegeben wird, tun auch weh.

Da Abschied und Verlust zum Leben dazugehören, ist es weise und gut, sich als Paar damit auseinanderzusetzen. Wie bin ich von Zuhause geprägt? Wie wurde dort mit Verlust, Trauer und Tod umgegangen? Durfte man Emotionen zeigen? Wut und Frust? Weinen? Auch als Junge? Oder galt der scheinbar tröstende Satz: "Das wird schon wieder"? Oder gar: „Stell dich nicht so an“? Wie sind die Eltern in Trauersituationen miteinander umgegangen? Waren sie überhaupt beieinander? Wurde geredet oder geschwiegen?

Am besten nutzt man die guten Zeiten, um diese Themen auf den Tisch zu legen und sich damit zu beschäftigen, um in den schlechten Zeiten gewappnet zu sein. Ich möchte euch Mut dazu machen, denn dann kann ein Verlust auch zu mehr Nähe, Verständnis, festen Zusammenhalt und tiefer Liebe führen.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Lasst diese Fragen auf euch wirken, schreibt eure Antworten auf. Werdet euch eurer Bedürfnisse, Sorgen und Prägungen, mögen sie noch so unterschiedlich sein, bewusst und sprecht dann gemeinsam darüber.

Sabine von Heyking lebt und arbeitet in Chemnitz als Trauerrednerin. Sie ist seit 33 Jahren verheiratet mit Ernst; die beiden haben drei erwachsene Söhne und zusammen begleiten sie Paare als familylife Eherentoren.

Weitere Artikel: familylife.de/time