

**AUSSENSICHT**

Monika Wogroly über die Bewältigung von Trauer und Schicksalsschlägen

„Hat alles seine Zeit“

Wie schon Goethe im Gedicht „Hat alles seine Zeit“ zum Ausdruck bringt, hat Trauerarbeit vor allem eins: ihre individuelle Zeit. Denn niemand kann Trauernden prognostizieren, nach z. B. einem Jahr sei die Trauer garantiert bewältigt. Nach einer ersten Schockstarre verläuft Trauerarbeit zumeist außerordentlich individuell, sie lässt sich nicht schematisieren.

Ob sie zur Herausforderung und Chance wird oder sich bei den Betroffenen eine Opferrolle manifestiert, hängt vor allem von der Resilienz ab. Von lateinisch „resilire“ für „zurückfedern, abprallen“ ist mit diesem Begriff nicht nur die menschliche Fähigkeit gemeint, Schicksalsschläge abzufedern, sondern vor allem die Gabe, sich mit neuen Lebensbedingungen allmählich zu arrangieren.

Die Zauberformel einer letztendlich glücklich verlaufenden Trauerarbeit: Selbstakzeptanz als

„Die Zauberformel einer glücklich verlaufenden Trauerarbeit: Selbstakzeptanz als Fähigkeit, Leiden wertfrei anzunehmen.“

Fähigkeit, den individuellen Leidenszustand nicht nur zu tolerieren, sondern im Laufe der Zeit auch als integrativen Bestandteil des eigenen Selbstverständnisses zu begreifen und wertfrei anzunehmen. Und letztendlich durch das Verlusterlebnis auf persönliche Ressourcen zurückzugreifen, sich nicht als dem Schicksal ausgeliefertes, gestraftes und betrogenes hilfloses Opfer zu empfinden. Wieder aktiv Entscheidungen zu treffen, anstatt dauerhaft unter der Wucht der Trauer zu erstarren. Wieder zu handeln, zu tun, aufzuleben.

Trauerarbeit kann im besten Falle im Bewusstsein eigentlicher (vergessener) Werte gipeln und Mut zu existenziellen Veränderungen machen. Resiliente Trauernde verstehen sich nicht als Opfer und hadern nicht auf Dauer. Sie fluchen nicht aufs Schicksal und fühlen sich nicht betrogen, sondern sind nach einer zeitlich überschaubaren Phase des Trennungsschmerzes wieder in der Lage, der Tragödie auch ermutigende Aspekte abzugewinnen.

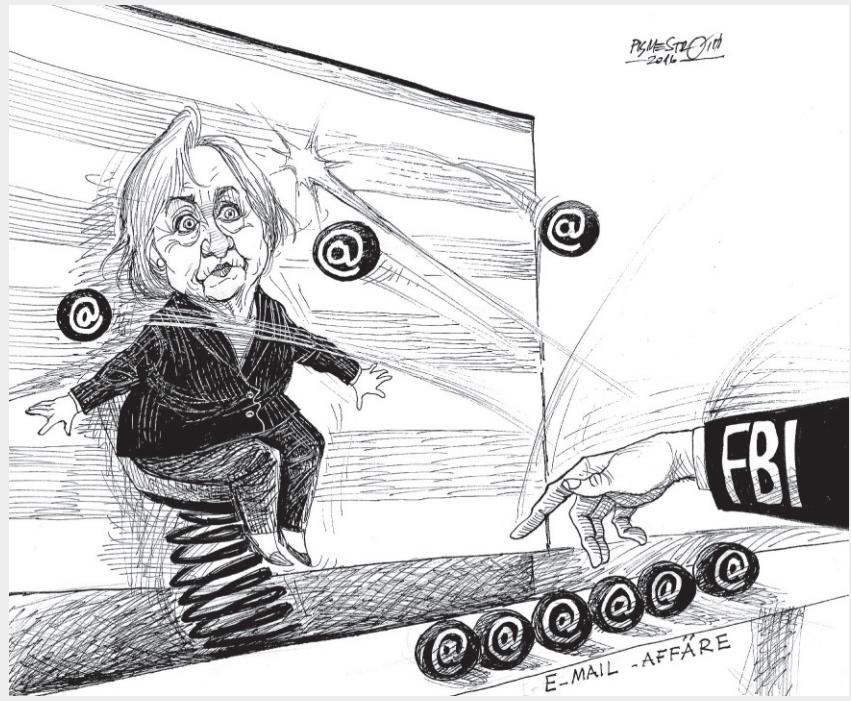
Das bedeutet nicht, den Verlust etwa auf eine paradoxe Art gutzuheißen. Wohl aber, sich nichtsdestotrotz vertrauenvoll wieder auf die Handlungsebene zu begeben, die Erstarrung zu lösen.

Monika Wogroly lebt als Autorin und Therapeutin in Graz

10

|

Tribüne

PISMESTROVIC

KARIKATUR: PETAR PISMESTROVIC



Der letzte Schrei, quasi

Es gibt ja fast nichts, was es nicht gibt. Justin Bieber erklärt öffentlich, er sei kein Roboter (kreisch!), Britney Spears feiert in einem Monat ihren 35. Geburtstag, und mit einem Grabstein von der Stange hat man heutzutage auch keine Meter mehr. Maschinell gefertigt und eckig ist praktisch out, wer als Hinterbliebener auf sich hält, verwirklicht sich mittels Material und Formgebung.

Und dann. Naturbestattung. Der letzte Schrei, quasi. Biologische Urne

als Bäumchenhennahrung, vom Winde verweht über Meer und Berggipfel etc.

Sogar in der New Yorker Met soll es zu einer Bestattung gekommen sein. Genaues weiß man nicht, aber in der Pause entließ ein Besucher weißes Pulver in den Orchestergraben. Die Polizei vermutete, dass es sich um die Asche eines Opernfans handelt, ließ das Haus trotzdem räumen und schickte das Pulver zur Analyse. Man hat eindeutig mehr davon, wenn man zu Lebzeiten in die Oper geht. **Uschi Loigge**

LICHTBLICK

Minus-Piraten

Ein Minus kann mitunter durchaus positiv sein – vor allem dann, wenn es so deutlich ausfiel: Die Zahl der Piratenangriffe auf hoher See ist auf den tiefsten Stand seit 1996 stark gesunken. Von Jahresbeginn bis September gab es 141 Vorfälle – ein Viertel weniger als im Vorjahreszeitraum. Zuzuschreiben ist dies weniger einer fortschreitenden Amtsmüdigkeit der Täter und ihrem Einsehen, dass gewaltsame Entführungen und Geiselnahmen nicht in das

21. Jahrhundert passen denn internationalen Patrouillen: Sicherer wurde vor allem das Gebiet vor dem Horn von Afrika. Vor Somalia gab es laut dem International Maritime Bureau, einer Spezialabteilung gegen Meereskriminalität, im Beobachtungszeitraum keinen einzigen Piratenangriff. Übel sieht es hingegen in den Gewässern vor Nigeria und vor Südostasien aus. Noch lange kein Frieden – auch nicht auf See.

Thomas Golser