Carmen Birkholz

Trauer im Alter. Eine doppelte Herausforderung

14 Millionen Menschen haben am Ende des 2. Weltkriegs ihre Heimat verloren. Viele von ihnen sind aus den Ostgebieten geflüchtet oder vertrieben worden. Sie verloren ihre Heimat, ihre Arbeit, ihren sozialen Status … Kinder und alte Menschen starben unter den Strapazen der Flucht, wurden unterwegs beerdigt, sofern der Boden nicht gefroren war und ihnen Zeit dafür gelassen wurde; Tausende von Waisenkindern wurden zurückgelassen und überlebten z. T. als „Wolfskinder" in den Wäldern (Spiegel Geschichte 2023). Eine ganze Kriegsgeneration hat vielfältige Verluste erlitten, sie zum größten Teil tief in sich eingeschlossen und die Trauer transgenerational weitergegeben. Dies ist ein Verlusterbe, das Menschen durch ihr Leben tragen und das sich in der Fragilität des Alters bemerkbar macht.

Zu diesem Erbe treten viele weitere Verluste, die Alter und Hochaltrigkeit begleiten können: der Verlust von Ehepartner*innen, Freund*innen und Kindern, Trauer über gesundheitliche Einbußen, die das Leben einschränken und die eine Angewiesenheit auf Andere fördern. Diese Veränderungen zwingen oft zum Verlassen eines vertrauten Zuhauses, bis hin zu der Erfahrung von Einsamkeit und sozialem Tod.

Trauerauslöser gibt es viele, demgegenüber gibt es wenig Raum und Bewusstheit für die Trauer von alten und hochaltrigen Menschen. Die Folge ist, dass die Traueräußerungen alter Menschen schnell pathologisiert und als Krankheit, z. B. Depression, gedeutet werden.

Die heutigen alten und hochaltrigen Menschen tragen vielfach eine Lebenstrauer in sich, die z. T. in ihnen vagabundiert. Besonders in der Durchlässigkeit, die mit der Vergesslichkeit im Alter (was man früher Demenz nannte) auftritt, brechen sich Erinnerungen Bahn, werden zu Bildern und Worten (Birkholz 2018).

Andere spüren, dass ihre Krankheiten auch die Sprache der Trauer sprechen: anhaltende Leiden an Körper und Seele. Und erst, wenn ein empathisches Gegenüber die seelischen Verwundungen, die Jahrzehnte zurückliegen, würdigt und ihnen den Namen „Trauer" gibt, können sich Tränen und die Zunge lösen. So erzählte eine 92-jährige Frau, die mit mir eine Gedenkfeier für verstorbene Kinder besuchte und dort zwei Lichter auf den Altar in der Kirche trug:

„Es tut so gut, nach 70 Jahren endlich meine beiden Kinder beweinen zu können. Meine Tochter starb nach 2 Tagen und mein Sohn wurde tot geboren. Es gab damals keine Gräber, kein Gedenken, keinen Raum für meine Trauer. Bis heute weiß kaum jemand, dass ich vier und nicht zwei Kinder geboren habe. Ich habe Herzprobleme und immer, wenn mich wieder meine Rhythmusstörungen belasten, denke ich an die beiden und an all das, was ich auf dem Herzen habe und wofür es keinen Raum gibt, außer den, der tief in mir eingeschlossen ist."

Am Abend der Gedenkfeier löste sich so Vieles und sie erzählte es sich von der Seele und weinte uralte Tränen, schaute dabei immer wieder getröstet auf die beiden Kerzen auf dem Altar.

Trauer ist ein Selbstheilungsprozess. Sie braucht Raum im Spüren, im Erzählen und Zuhören, in Symbolen, dem Anzünden einer Kerze ..., damit Verluste zu einem versöhnten Teil der eigenen Lebensgeschichte werden. Wenn dies geschieht, kann man in sich Ruhe finden im Alter, mit sich ins Reine kommen. Seine Trauer zu durchleben und dabei auf empathische und achtsame Menschen zu treffen, die um die Vielfalt von Trauer wissen, ist wesentlich für ein gutes Leben im Alter und ein versöhnliches Sterben.

Der schwedische Soziologe und Alter(n)sforscher Lars Tornstam (1989; 2005) beschreibt Werte- und Verhaltensänderungen im Alter. Die Lebenshaltung verwandelt sich: Materialistisch orientierte Werte verlieren an Bedeutung und verändern sich zu, wie er es nennt, kosmisch-transzendenten Aspekten. Dazu gehört die Beschäftigung mit früheren Generationen, mit verstorbenen Angehörigen und dem eigenen Sterben. Als Egotranszendenz bezeichnet er die geringer werdende Ich-Zentrierung mit einer Hinwendung zu den folgenden Generationen (Enkeln) und mit der Erinnerung an die eigene Kindheit. Gerotranszendenz nennt er dieses Konzept.

Ein weiterer Ansatz der Alter(n)sforschung geht auf Erikson (1973, weiter Höpflinger 2002) zurück und nennt sich Generativität. Sie meint die Fähigkeit zur Sorge, Fürsorge oder Care für Menschen einer anderen Generation. Sie lebt von Wechselseitigkeit und Selbstwirksamkeit im gesellschaftlichen Kontext. Generativität drückt sich zudem u. a. über das Weitergeben von Wissen und durch soziales Engagement aus. Damit tragen ältere Menschen dazu bei, die nachfolgenden Generationen zu entlasten.

Die beiden Konzepte sind entwicklungspsychologische Ansätze, die sich gut mit neueren bio-medizinischen Altersbildern verbinden lassen. So spricht Gerald Hüther (2017) auch im Alter von Plastizitätspotenzialen im Gehirn, die Entwicklungen bis zum Lebensende möglich machen. Die Nutzung der Potenziale hängen von sozialer Integration und dem eigenem Kohärenzgefühl ab: Das Leben muss verstehbar, handhabbar und sinnvoll sein.

„Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde / uns neuen Räumen jung entgegensenden, / des Lebens Ruf an uns wird niemals enden. / Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!", weiß Hesse am Ende seines Gedichts „Stufen" über die Bedeutung von Trauer.

Entwicklung ist bis zum letzten Atemzug möglich; Hospizler*innen werden immer wieder Zeug*innen des letzten Wachstumsschrittes eines Menschen.

Um diese Entwicklungspotentiale im hohen Alter zu unterstützen, ist es wesentlich, dass Verluste betrauert werden, weil nur dann neues Leben beginnen kann. Trauern zu können, ermöglicht die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben des Alters und es wird erklärbar, warum über Jahrzehnte beiseitegeschobene Verluste nun nicht mehr verdrängt werden können.

Die Hospizbewegung hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen am Lebensende zu begleiten und in einer „Weggemeinschaft" (Cicely Saunders) das Leben in sozialer Verbundenheit zu seinem je eigenen Ende zu begleiten. Trauerbegleitung für alte und hochaltrige Menschen bietet eine kompetente Weggemeinschaft an für einen Weg, den Trauernde vorgeben. Alte Wunden zu heilen befähigt dazu, resilient den aktuellen Verlusten, die im Alter gehäuft auftreten, zu begegnen. Und so kann ungelebte, jahrzehntealte Trauer heilen in der Begleitung aktueller Abschiede.

Literatur

Birkholz, C. (2018): Trauer und Demenz. Trauerbegleitung als verstehender Zugang und heilsame Zuwendung, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Höpflinger F. (2002): Generativität im höheren Lebensalter. Generationensoziologische Überlegungen zu einem alten Thema. Z Gerontol Geriat. 35:328-334. doi:10.1007/s00391-002-0100-y.

Hüther G. (2017): Raus aus der Demenzfalle! Wie es gelingen kann, die Selbstheilungskräfte des Gehirns rechtzeitig zu aktivieren. 2. Auflage. München (Deutschland): Arkana.

Spiegel Geschichte 6/2023: Verlorene Heimat. Flucht und Vertreibung: Hitlers Krieg und die Folgen.

Tornstam, L. (2005): Geortranscendence. A Developmental Theory of Positive Aging, New York (USA): Springer.

Kontakt

Dr.in Carmen Birkholz
Institut für Lebensbegleitung
Supervisorin DGSv, Qualifizierende Trauerbegleiterin (BVT), Trainerin und Forscherin im Kontext von Trauer, Demenz, Gutes Leben im Alter, Palliative Care
birkholz@institut-lebensbegleitung.de