

## Berührt sein und gleichzeitig die professionelle Distanz wahren

„Berührt sein und gleichzeitig die professionelle Distanz wahren“ ist eine der Grundhaltungen, mit der wir versuchen, das zu beschreiben, was uns für unsere Begleitung und Beratung wichtig ist. *Wir* – das ist das Team der Nicolaidis YoungWings Stiftung, eine bundesweit tätige Anlaufstelle für junge Trauernde. Wir begleiten Erwachsene bis zum Alter von 49 Jahren nach Tod des Lebenspartners, junge Erwachsene bis zum Alter von 27 Jahren sowie Kinder und Jugendliche nach Tod eines Elternteils.

Seit knapp 20 Jahren bin ich Teil dieses Teams und in meinem beruflichen Alltag stetig mit der Frage nach der angemessenen Balance zwischen Nähe und Distanz beschäftigt: Wie sehr muss ich mich berühren lassen, um ausreichend empathisch zu sein? Wie viel von meinem Berührtsein darf sich in der Beratungssituation transportieren? Und welches Maß von Berührtsein möchte ich eigentlich zulassen? Wo ist meine persönliche Grenze, die es zu beachten gilt? Diesen Fragen immer wieder Beachtung zu schenken, halte ich für wichtig – unabhängig davon, in welchem Kontext Beratung stattfindet. Vielleicht haben sie bei unserer Arbeit aber auch eine ganz besondere Bedeutung. Beschäftigen wir uns doch mit einem Thema, das die meisten Menschen in mehrfacher Hinsicht berührt: Die Vorstellung, einen geliebten Menschen zu verlieren, ist bedrohlich, und wir würden am liebsten gar nicht darüber nachdenken. Auch der Gedanke an die eigene Endlichkeit ist oft weit weg, wenn wir noch mitten im Leben stehen. Tod und Trauer lösen Unsicherheit, Irritation und Berührungängste aus. Trauernde machen deshalb oft Erfahrungen in ihrem Umfeld, die dazu führen, dass sie sich unverstanden, allein und einsam fühlen. Nicht zuletzt berührt bzw. betrifft der Tod uns alle im Sinne der unumgänglichen Tatsache, dass jedes Leben irgendwann beendet ist.

Hätte ich mich diesem Artikel Anfang des Jahres gewidmet, so wäre er sicherlich anders ausgefallen als jetzt, wo die Corona-Krise uns alle seit vielen Monaten begleitet. Die Frage nach dem Berührtsein wurde seit März 2020 durch viele weitere Aspekte und Erfahrungen erweitert. Mit dem Lockdown kamen wir von einem Tag auf den anderen in die Situation, unsere Arbeitsplätze nach Hause verlagern zu müssen. Beratungsgespräche und Trauerbegleitungen fanden plötzlich nur noch per Telefon oder Videokonferenz statt, Fallbesprechungen und Supervision nur noch online. Keine Möglichkeit mehr, nach einem Gespräch vom Beratungszimmer in die Küche zu gehen, um einen

Kaffee zu trinken und Abstand zu dem zu bekommen, was der Trauernde erzählt hat. Keine Gelegenheit, eine Kollegin zu bitten, kurz zuzuhören und auf diese Weise das zu teilen, was in dem Termin mit dem Trauernden vielleicht als belastend erlebt wurde. Mein persönliches Ritual, den Arbeitstag abzuschließen, indem ich mit dem Fahrrad nach Hause fahre – nicht machbar. Ich hatte unterschätzt, wie viel schwieriger es sein würde, die Balance zwischen „berührt sein und professionelle Distanz wahren“ zu halten, wenn ich allen Trauergeschichten erlaube, an meinem heimischen Esstisch Platz zu nehmen.

Auch für die Klienten war es sehr ungewohnt, sich ihrer Trauer daheim zu widmen, wo es für viele doch wichtig ist, sich auf den Weg zu uns in die Stiftungsräume zu machen und dort all dem Schmerzhaften, das mit ihrem Verlust in Verbindung steht, Raum zu geben. Um dann wieder bewusst Abstand davon nehmen und sich den Dingen zuwenden zu können, die in ihrem Leben und Alltag jenseits der Trauer Bedeutung haben. Strategien, die wir vielleicht schon gemeinsam erarbeitet hatten und die die Klienten für besonders schwere Momente als hilfreich erlebten, waren während des Lockdowns oft nicht mehr umsetzbar – die Vorstellung, neue suchen zu müssen, oft mit dem Gefühl verbunden, keine Kraft hierfür zu haben. Als vermehrt Trauernde, deren Verlust nur wenige Tage zurücklag, davon berichteten, dass sie den Verstorbenen nicht beerdigen oder nicht in der Weise verabschieden konnten, wie sie es sich gewünscht hätten, verfolgte mich dies oft bis in den Abend hinein. Zudem bemerkte ich, dass meine Klienten und mich mehr als sonst ähnliche Themen beschäftigten. Wenn mir eine Mutter von der Herausforderung von Homeschooling und Homeoffice erzählte oder junge Erwachsene davon sprachen, wie schwer es für sie sei, ihre Familie nicht besuchen zu können, so war dies sehr nah an meiner eigenen Realität.

Die ersten Wochen waren von dem Gefühl geprägt, irgendwie „durchlässiger“, viel berührbarer und dadurch weniger hilfreich zu sein. Mit der Zeit und im Austausch mit den KollegInnen gelang es immer besser, die Situation so anzunehmen, wie sie eben war, und auch neue Aspekte zu finden, die in den Begleitungen genutzt werden konnten. Nach fast vier Monaten Trauerbegleitung daheim wusste ich manches sogar zu schätzen. So hat sich beispielsweise gezeigt, dass es sich durchaus lohnt, darüber nachzudenken,

ob wir Beratungsgespräche per Videokonferenz nicht langfristig als explizites Angebot installieren möchten, nahmen doch gerade Jugendliche und junge Erwachsene dieses ihnen vertraute Medium gerne an. Eines jedoch bekümmerte mich nachhaltig: die Tatsache, dass unsere Trauergruppen für Kinder nicht stattfinden konnten. Unsere Gruppenleitungen versuchten, andere Möglichkeiten zu finden, Kontakt zu halten und den Kindern zu vermitteln: Wir sind da, wir denken an euch. Kleine Päckchen wurden verschickt, Ideen, wie die Trauer um den verstorbenen Papa, die verstorbene Mama in dieser Ausnahmezeit Platz finden könnte, geteilt – wissend, dass wir damit längst nicht den Bedarf würden abdecken können. Es bekümmerte mich auch zu bemerken, wie sehr all dies die KollegInnen, die für unsere Trauergruppen für Kinder und Jugendliche zuständig sind, bewegte. Und dennoch konnte es auch hier immer wieder gelingen, durch den Rückhalt im Team weiter zuversichtlich zu bleiben.

Dieser kollegiale Zusammenhalt ist etwas, was mich immer wieder berührt. Ich schätze die Möglichkeit, in unserem multidisziplinären Team im Austausch zu sein, gemeinsam zu reflektieren und voneinander zu profitieren. Ich denke, dass wir in besonderer Weise voneinander profitieren können, weil wir mit zwei unterschiedlichen Beratungsansätzen arbeiten, die sich auf hilfreiche Weise gegenseitig ergänzen. Gegründet aus eigener Betroffenheit – die Stiftungsgründerinnen mussten beide als junge Mütter den Tod ihrer Ehemänner erleben – arbeiten wir mit dem Prinzip „Betroffene für Betroffene“. Die KollegInnen, die für die Angebote für Trauernde nach Tod des Lebenspartners verantwortlich sind, haben alle selbst den Tod des Partners erlebt. Ihre Verlusterfahrung sowie die Distanz zum eigenen Trauererleben schaffen ein hohes Maß an Authentizität und die eigene Betroffenheit kann als Ressource in der Beratung und Begleitung genutzt werden. Bei unseren Angeboten für Trauernde nach Tod eines Elternteils treffen Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene auf MitarbeiterInnen, die sich im Rahmen ihres Weges als PädagogIn, SozialpädagogIn oder PsychologIn entschieden haben, ihr berufliches Wirken dem Thema Trauer zu widmen. Uns alle eint das Wissen um die Notwendigkeit von Unterstützung, die sich an der individuellen Lebenssituation und den jeweils verfügbaren Bewältigungsstrategien orientiert. Über die unterschiedlichen Beratungsansätze hinweg fühlen wir uns den gleichen Grundhaltungen verpflichtet und blicken

mit einem gemeinsamen Verständnis von Trauer auf die Trauerwege unserer Klienten. Auf dieser Basis haben wir seit der Gründung der Stiftung viele unterschiedliche Angebote entwickelt, die unserem Anspruch gerecht werden sollen, die vielfältigen Facetten von Trauer aufzugreifen. So können Menschen, die sich an uns wenden, entscheiden, welche Form der Unterstützung ihnen zum jeweiligen Moment am passendsten erscheint. Das kann eine Trauergruppe sein, die Möglichkeit einer persönlichen, telefonischen oder schriftlichen Einzelbegleitung, der Austausch auf unserer Onlineberatungsstelle YoungWings, die Teilnahme an Trauerseminaren, Tagesaufügen oder anderen offenen Angeboten.

Meine KollegInnen und ich werden oft gefragt, wie wir das eigentlich „aushalten“, jeden Tag mit Tod und Trauer konfrontiert zu sein. Jede von uns hat natürlich eine andere Antwort darauf. Ich antworte oft, dass für mich der Tod unweigerlich zum Leben dazu gehört und dass ich auf viele Dinge anders blicken kann, seit ich ihn bewusst in mein Leben gelassen habe. Dass ich die Beschäftigung damit als Bereicherung erlebe. Aber auch, wie wichtig es mir ist, das „pralle Leben“ zu spüren. Dass ich meinen Beruf weiterhin sehr gerne mag, hat aber vor allem mit den Erfahrungen zu tun, die ich im direkten Kontakt mit den von uns begleiteten Menschen mache. Vielleicht haben genau die vielen kleinen Momente des Berührtseins hierbei eine besondere Bedeutung: Wenn ein Kind seinem Entwicklungsstand entsprechend Möglichkeiten findet, seine Trauer auszudrücken. Wenn Jugendliche sich mit existenziellen Fragen auseinandersetzen und die Suche nach Antworten auf ihre ganz eigene Weise gestalten. Wenn ein Elternteil intuitiv spürt, was sein Kind braucht, obwohl er sich selbst in einem emotionalen Ausnahmezustand befindet. Oder eine Klientin zunehmend eine Vorstellung davon entwickeln kann, wie sich ein Leben ohne den Verstorbenen gestalten könnte, und gleichzeitig Wege findet, in innerer Verbindung mit ihm zu bleiben ...

Lana Reb  
Päd. M.A., Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche  
Vorstand der Nicolaidis YoungWings Stiftung  
[www.nicolaidis-youngwings.de](http://www.nicolaidis-youngwings.de)