

Eine Frau Mitte Sechzig verlor ihren Mann bei einem Autounfall. Ein großer Schock für die Frau, die beim Unfall dabei war und noch hoffte, dass er in der Klinik gerettet werden konnte. Leider war dem nicht so und plötzlich war sie alleine. Erst ab dem Zeitpunkt, da alles Notwendige abgewickelt war, registrierte sie, dass sie sich in fast allen Lebenslagen auf ihren Mann verlassen hatte, dass sich über die Jahre eine Symbiose der Partner entwickelt hatte, die sie ein bequemes, aber von ihm abhängiges Leben führen ließ. All die Jahre hatte sie das kaum bemerkt.

Sie kam zu mir in die Praxis, um den Tod ihres Mannes und die Erinnerungen an den Unfall zu bearbeiten, zeigte sich jedoch selbst bereits mit sehr vielen Ideen und Ressourcen. So berichtete sie, dass sie nach Jahrzehnten als Beifahrerin das Auto in der Garage ihres Hauses für sich wiederentdeckte. Sie hatte ihren Führerschein schon vor Ewigkeiten gemacht, sei jedoch nie mehr selbst mit dem Auto gefahren. Ihr Mann habe sie überall hingebacht, und als er nicht mehr zur Verfügung stand, seien ihre Kinder eingesprungen. Doch mit der Zeit konnten auch diese nicht mehr alle Wege abdecken, gingen ihren eigenen Aufgaben nach, und die Klientin musste sich selbst etwas einfallen lassen. Mit einem gewissen Stolz berichtete sie, dass sie zuerst ganz langsam aus der Garage gefahren sei und sich dann getraut habe, in ihrem Dorf eine Runde ums Haus zu fahren. Das Einparken in die Garage habe sie jedoch nicht mehr gewagt, die Garage sei zu vollgeräumt gewesen. Als nächstes Projekt ging sie also daran, die Garage zu entrümpeln. Dies wurde begleitet von einem innigen Gedenken an ihren Partner, das anhand alter Stücke, an denen Erinnerungen hingen, ausgelöst wurde. Auch in dieser Phase ließ sie sich in der Therapie gut begleiten, trauerte, erzählte Geschichten und ordnete diese neu ein, um für sich mehr Klarheit zu finden.

So konnte sie es schließlich mit einigem Aufwand schaffen, dort Platz für das Auto und ihre wenig geübten Einparkkünste zu gewinnen. Mit dieser neu erlangten Mobilität wuchs nun auch ihr Interesse, sich wieder in eine Gemeinschaft einzufügen und sie entsann sich ihrer früheren Begeisterung für das Tanzen. In einem nahe gelegenen Ort organisierte sie eine Gruppe, in der sie Gruppentänze für Senioren anleitete und dadurch einiges an Anerkennung bekam, was sie wiederum motivierte, weiter in Kontakt mit anderen zu gehen.

Was noch lange Thema blieb und sie beschäftigte war die Abwicklung der Finanzen. Sie hatte sich nie dafür interessiert, wie es um die Finanzen des Haushaltes stand, welche Rechnungen zu begleichen seien und wie das nun abgewickelt wurde. Mit etwas Scheu und auch Unterstützung durch ihre Kinder näherte sie sich auch diesem Thema an, da sie erkannte, dass sie nun auch in diesem Bereich für sich selbst verantwortlich sei.

So eroberte sie langsam und in ihrem Tempo alle Bereiche eines selbstständigen Lebens zurück, auch wenn die Trauer um ihren Mann sie ständig begleitete. Doch besonders dieses innige Gefühl der Verbundenheit, das auch über den Tod hinaus noch weiterbestand, gab ihr die Kraft, Schritt für Schritt wieder am Leben teilzunehmen.

Durch ressourcenorientiertes systemisches Arbeiten kann es gelingen, ältere Menschen in Ihrer Trauer um den Partner gut zu unterstützen und gemeinsam neue Möglichkeiten anzudenken, um wieder im Leben Fuß zu fassen, wenn auch unter geänderten Rahmenbedingungen.

MMag. Cornelia Schallhart, systemische Psychotherapeutin in Telfs und in Innsbruck