

TRAUER UND TROST

Was Trauernde wissen sollten

Trauer gehört zu unserem Leben, sie ist eine lebenswichtige Reaktion. Sie ist eine spontane, natürliche, normale Reaktion unserer ganzen Person auf Verlust, Abschied und Trennung; sie erfasst den ganzen Menschen und berührt alle seine Lebensbereiche. Trauer ist die Möglichkeit gesund Abschied zu nehmen. Trauer wird individuell ganz unterschiedlich erlebt und gestaltet. Trauer hat viele Gesichter

Trauerphasen

1. Nicht-Wahr-haben-Wollen

Typische Gefühle

Leere; Unwirklichkeit; Empfindungslosigkeit; Überwältigt-Sein; Betäubung; Chaos; Starre.

Typische Äußerungen

„Das ist nicht möglich“; „Ich fühle mich verloren“; „Alles ist so unwirklich!“; „Nein, das kann nicht wahr sein!“

Körperlich/ seelische Reaktionen

Schockzustand; Veränderter Pulsschlag; Schweißausbrüche; Übelkeit Erbrechen; Motorische Unruhe; Verzögerte Reaktionen; Sprachlosigkeit; Kontaktverweigerung; Verwirrung, Desinteresse.

Hinweise für Begleiter:

Alltägliche Besorgungen übernehmen; Für das Aufrechterhalten des Tagesrhythmus sorgen (Aufstehen, Anziehen, Essen, Ausgehen, Ruhen...); Trauernde dort unterstützen, wo sie überfordert sind. Hilfestellung bei Regelungen, die im Zusammenhang mit dem Todesfall stehen. Trauernde nicht allein lassen; Trauernde in ihren Reaktionen nicht bevormunden. Da-Sein, ohne viel zu fragen; Alle Gefühle des Trauernden, alle Reaktionen zulassen: Die scheinbare Empfindungslosigkeit, das Fehlen von Tränen, die Starre aushalten; Wärme, Mitgefühl vermitteln; Die eigenen Gefühle zum Ausdruck bringen, wenn es angebracht und notwendig erscheint.

2. Aufbrechende Emotionen

Typische Gefühle

Wut; Ohnmacht; Zorn; Traurigkeit; Angst; Schuldgefühle.

Typische Äußerungen

„Wie konntest du mir das antun!“ „Warum hat sie mich allein zurückgelassen!“ „Nun muss sie nicht mehr leiden“ „Die Ärzte sind an allem schuld“; „Wäre ich nicht weggefahren“; „Hätte ich mehr für ihn getan, wäre er nicht tot“. „Es war gerade so schön...“;

Körperlich/ seelische Reaktionen

Reizbarkeit; Depression; Apathie; Desinteresse; Panikattacken; Herzrasen; Atemnot; Stimmungslabilität; Anklagen-Idealisieren; Konzentrationsstörungen; Appetitmangel; Schlafstörungen.

Hinweise für Begleiter:

Gefühlsausbrüche können heilsam sein und sollten nicht als Störungen verstanden werden. Ausbrüche von Wut und Zorn gehören ebenso wie depressive Verstimmungen und Niedergeschlagenheit zum Vorgang des Trauerns. Von ungelösten Problemen, Schuld und Konflikt nicht ablenken. Ablenken ist selten hilfreich, sondern unterstützt eher Prozesse des Verdrängens, wodurch es zu einer Verzögerung des Trauerprozesses kommen kann. Probleme aussprechen lassen. Schuldgefühle nicht ausreden aber auch nicht bekräftigen, sondern schlicht zur Kenntnis nehmen. Am Erleben und Erinnern des Trauernden Anteil nehmen. Da-Sein, Zuhören.

Anregungen für alltägliche Hilfen (z. B. Tagebuchs schreiben, Malen, Musikhören, Spazieren gehen, Entspannungsübungen, Bäder...) geben. Eigene „Geschichten“ zurückhalten. Keine Interpretationen oder wertende Stellungnahmen vornehmen.

3. Suchen und Sich-Trennen

Typische Gefühle

Einsamkeit; Verzweiflung; Unverständnis; Minderwertigkeit; Hilflosigkeit; Freude; Dankbarkeit; Unruhe;

Typische Äußerungen

„Ich glaube, sie im Garten zu sehen“; „Um punkt sechs Uhr habe ich das Gefühl, er kommt nach Hause“; „Nachts glaube ich, sie ist bei mir“; „Niemand kann mich wirklich verstehen“; „Ich suche sie überall“; „Das hätte er auch so gemacht...“; „Wie sehr er doch mein Leben bestimmt hat“;

Körperlich/ seelische Reaktionen

Depressive Zustände; Suizidale Gedanken; Intensive Träume; Suchverhalten; Lautes Reden mit dem Toten; Innere Zwiegespräche; Mehrmaliges Durchlaufen des Zyklus: Suchen-Finden-Trennen.

Hinweise für Begleiter:

Alle Erlebnisse der Vergangenheit dürfen angesprochen werden; keine Zensur vornehmen! Akzeptieren, dass immer wieder in verschiedensten Formen „gesucht“ wird; Geduld; Zuhören - auch wenn man die Geschichten alle schon kennt Gefühle ernst nehmen, die durch die Erinnerungen, Erzählungen wieder auftauchen.

Phantasien zulassen, die den Tod des Verstorbenen bezweifeln - ohne selbst mitzuphantasieren. Zeit lassen; Kein Drängen auf Akzeptieren des Verlustes; Unterstützung bei Ansätzen der Neuorientierung.

4. Neuer Selbst- und Weltbezug

Typische Gefühle

Glück; Freude; Selbständigkeit; Befreiung; Selbstachtung; Erleichterung; Freiheit; Sinnhaftigkeit; Dankbarkeit; Ruhe.

Typische Äußerungen

„Endlich bin ich dem Chaos entronnen!“ „Ich kann mein Leben neu gestalten“; „Ich bin stolz auf mich, das gemeistert zu haben“; „Mein Leben hat wieder Sinn“; „Ich fühle mich befreit!“ „Er ist mein innerer Begleiter!“ „Ich verstehe jetzt mehr vom Leben...“

Körperlich/ seelische Reaktionen

Orientierungsschwierigkeiten; Anfälligkeit für Rückfälle; Labile Stimmungslage; (Über)-reaktion auf jede Form von Verlust; Normalisierung veränderter Körperfunktionen.

Hinweise für Begleiter:

Dazu beitragen, dass der Trauernde auch den Begleiter loslassen kann. Akzeptieren, in der bisherigen Form nicht mehr gebraucht zu werden. An der Situation der Hilflosigkeit des Trauernden nicht festhalten.

Eigene „Bedürftigkeit“, helfen zu müssen, überprüfen (Helfer-Syndrom!).

Veränderungen im Beziehungsnetz des Trauernden begrüßen und unterstützen. Neues akzeptieren. Sensibel bleiben für mögliche Rückfälle. Gemeinsam Formen suchen, die Trauerbegleitung behutsam zu beenden oder umzugestalten.

Trauerbegleitung

Ziel der Trauerarbeit (Trauerbegleitung) soll nicht das Wegnehmen und Ablenken von Trauer und das Herausholen aus Schmerz und Betroffenheit sein. Trauerarbeit sollte darauf aus sein, Trauer zu erlauben und zu ermöglichen, nicht Trauer künstlich zu beenden.

Das Durcharbeiten und Durchleben der Trauer bewirkt, dass sie uns nicht mehr überflutet, wenn wir im Leben durch irgendwelche Ereignisse mit dem erlittenen Verlust in Kontakt kommen.

Das Zulassen-Können der Traurigkeit, die uns nicht mehr übermannt, sondern zu uns gehört, steht am Ende und ist das Ziel der Trauerarbeit. (Vgl. I. Caruso, *Trennung der Liebenden*)

Von der Unfähigkeit zu trauern

Die Trauer ist in unserer Gesellschaft primär im Privatraum angesiedelt. Hinsichtlich der Deutung des Todes sowie der Bewältigung der Trauer scheint die moderne Gesellschaft auffällig zurückhaltend zu sein.

Die Situation des Trauernden, der sich heute mehr als früher sich selbst überlassen erfährt, wird noch dadurch verschärft, dass er im Verlauf seines Lebens für einen Prozess der Trauer nur wenig Erfahrung sammeln kann.

Der Tod verschwindet gleichsam aus dem alltäglichen Bewusstsein, er gehört daher auch nicht mehr zur Relevanzstruktur des Menschen.

Kritik an der Unterdrückung der Trauer

Es gibt sowohl gesellschaftliche wie religiöse Verhaltenserwartungen, die so viel Selbstkontrolle von den Hinterbliebenen fordern, dass diese zum Schaden des Menschen an den Rand einer Verleugnung des Todes führt. Typisch für christliche Hoffnung ist aber nicht die Verdrängung von Tod und Trauer, auch nicht der angestrebte Versuch, die Ambivalenz des Todes wegzudiskutieren, sondern sich inmitten von Tod und Trauer immer noch auf Gott zu verlassen und sich in der Gemeinschaft der Glaubenden getragen zu wissen. Es ist daher Aufgabe der Kirche, mit den Trauernden zu trauern, ihnen Mut zu machen, sich in den Prozess der Trauer einzulassen in der Hoffnung, in ihm nicht unterzugehen.

Komplikationen der Trauer

Die aufgeschobene Trauer

- Realität des Verlustes wird gelehnet
- keine Veränderung der Lebensweise

Die gehemmte Trauer

- Emotionen werden abgelehnt

Die chronische Trauer

- Trauer wird endlos fortgesetzt
- Idealisierung des Toten
- Kleidung bleibt gleich (schwarz)

Die aggressive Trauer

- Aggression und Schuldgefühle - hohe Ambivalenz
- Aggression auf andere, Depression

Trost

Ohne Trost kannst du nicht leben. Trost ist aber nicht Alkohol, Schlafmittel, Spritze, die dich vorübergehend betäuben und dich dann hineinstürzen in eine noch schwärzere Nacht. Trost ist keine Flut von Worten. Trost ist wie eine lindernde Salbe auf eine schmerzende Wunde) Trost ist wie eine unverhoffte Oase in einer unbarmherzigen Wüste -du kannst wieder an das Leben glauben. Trost ist wie eine sanfte Hand auf deinem Kopf, die dir zur Ruhe verhilft. Trost ist wie ein gütiges Gesicht in deiner Näh' von jemandem, der deine Tränen versteht, der auf dein gequältes Herz hört, der bei dir bleibt in deiner Angst und deiner Verzweiflung und der dich hinweist auf ein paar Sterne. *Phil Bosmans*

