

# Grundlagen der Trauer und ihrer Begleitung

# Grundlagen der Trauerbegleitung

**Trauer: Definition/Phänomenologie**

**Trauerphasen und -aufgaben**

**Methoden**

**(auch in leichter Sprache)**

# Trauer



Broschüre:  
„Trauer und ihre  
Begleitung in einfacher  
Sprache“

# Trauerbegleitung

## Definition

- Trauer ist eine spontane, natürliche, normale Reaktion unserer ganzen Person (psychisch, körperlich, seelisch, geistig, sozial) auf Verlust, Abschied und Trennung.

*Specht-Tomann / Tropper*

# Trauerbegleitung

**Was ist Trauer?**



Definition:

**Trauer ist,  
was wir nach einem  
großen Verlust fühlen**

# Trauerbegleitung

Verlust von z. B.:

- einer nahestehenden Person
- Partnerschaft
- Beruf
- Heimat
- körperlichen oder geistigen Fähigkeiten

*Specht-Tomann / Tropper*

# Trauerbegleitung

Ein großer Verlust kann sein:



Jemand stirbt



Ein Haustier stirbt



Eine Beziehung geht  
zu Ende



Ein wichtiges  
Lebensziel  
wird nicht erreicht



Dinge nicht mehr wie  
früher tun können

# Trauerbegleitung

## Basics

- Trauer gehört zum Leben
- Trauer ist keine Krankheit
- Trauer ist eine lebenswichtige Situation

*Specht-Tomann / Tropper*



# Trauerbegleitung

## Leben und Tod

Der Kreislauf des Lebens:

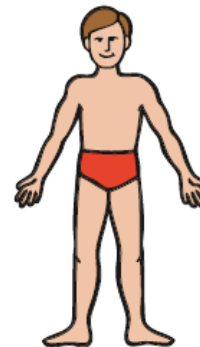


Alle Lebewesen:

Werden geboren



Wachsen



Sterben



# Trauerbegleitung

## Leben und Tod

### Warum sterben Menschen?



Manche Menschen werden sehr alt und sterben



Manche Menschen sterben nach einem Unfall



Manche Menschen sterben, weil sie sehr krank sind

Aber nicht alle kranken Menschen sterben!  
Die meisten Menschen werden wieder gesund!

# Trauerbegleitung

## Leben und Tod

Wenn Menschen leben, können sie:



Atmen



Miteinander sprechen



Sich bewegen



Gefühle haben

Wenn Menschen tot sind:



Atmen sie **nicht** mehr



Sprechen sie **nicht** mehr



Bewegen sie sich  
**nicht** mehr



Haben sie **keine**  
Gefühle mehr

# Trauerbegleitung

Empfehlung:

Tod nicht als „Schlaf“ und Sterben nicht als „eingeschlafen“ benennen!

Grund:

Menschen mit geringerem Differenzierungsvermögen erkennen die Endgültigkeit bzw. die Unwiederbringlichkeit des Todes nicht an!

Dies ist für den Prozess des Abschieds und der Trauer ungünstig.

## Basics

Trauer ist eine Möglichkeit,  
gesund Abschied zu nehmen

# Trauerbegleitung

Antizipatorische Trauer (Trauern vor dem Versterben eines Menschen)

Hilfreich:

- Empathische Begleitung der An- und Zugehörigen (Mitbewohner\*innen) während der Krankheits- und Sterbephase der Bewohner
- Wünsche am Lebensende beachten / Rituale nutzen
- Würdevolles Abschiednehmen (ausreichend Zeit; „Abschiedszimmer“ oder anderer individuell gestaltbarer Raum etc.)
- Ansprechpartner / Berater für Hinterbliebene benennen, die kurze Zeit nach dem Versterben zur Verfügung stehen
- Hinweis auf spätere Angebote/Rituale wie Erinnerungsfeiern oder Gedenkgottesdienste oder -bücher

# Trauerbegleitung

- „gut“ Abschied nehmen  
(schon während der Sterbephase)
- Ressourcen suchen und nutzen
- Rituale anbieten

## Trauerfeier:



Eine Trauerfeier ist ein Treffen, wenn jemand gestorben ist



Menschen kommen zusammen, um über einen Menschen zu sprechen, den sie geliebt haben.  
Um sich an ihn zu erinnern und um sich zu verabschieden



Vielleicht singen sie Lieder und beten

Es ist meistens hilfreich, zu einer Trauerfeier zu gehen.  
Aber es ist ok, wenn Du nicht hingehen möchtest.

# Trauerbegleitung

## Basics

- Trauer wird individuell ganz unterschiedlich erlebt und gestaltet
- Trauer hat viele Gesichter

*Specht-Tomann / Tropper*



# Trauerbegleitung

Du kannst viele verschiedene Gefühle haben, wenn jemand stirbt:

- Individualität von Trauer
- Komplexität von Trauer



Traurig



Als ob Du etwas falsch gemacht hast



Wütend



Betrübt



Einsam



Durcheinander

# Trauerbegleitung

Vielleicht passiert etwas mit Deinen Gedanken:



Vielleicht kannst Du Dich nicht so gut konzentrieren



Vielleicht bist Du durcheinander



Vielleicht ist es schwierig für Dich, Entscheidungen zu treffen

- Dynamik
- Chaos

Vielleicht hast Du Gedanken wie:



Es kann nicht wahr sein



Warum passiert mir das?



Ich bin allein und ich habe Angst



Ich werde nie darüber hinwegkommen  
Werde ich immer so fühlen?

# Trauerbegleitung

## Verlauf von Trauer:

komplexer Prozess  
dynamisch  
in Phasen  
chaotisch  
individuell

Vielleicht verhältst Du Dich anders.  
Es kann sein, dass Du:



Zeit allein verbringst



Wütend auf andere wirst



Interesse an Dingen verlierst



Mehr weinst



Weniger isst



Mehr isst



Weniger schläfst



Mehr schläfst

# Trauerbegleitung

## Basics

- gesellschaftlicher Umgang:  
ausweichen – tabuisieren
- Integratives Trauermodell:  
Trauer ist ein Prozess, der zum persönlichen Wachstum genutzt werden „kann“

# Trauerbegleitung

## Basics

- Trauer „kumuliert“

d. h. alte Trauererfahrungen werden in aktuellen Trauersituationen wieder präsent

- Begleitungsziele:

Trauer auslösen statt auflösen!

(im Rahmen der individuellen Gesetzmäßigkeiten)

Zu lernen, mit der Trauer, und nicht ohne sie zu leben!

# Trauerbegleitung

Wenn Du trauerst, ist es OK:



Viele verschiedene  
Gefühle zu haben

- Trauer auslösen  
statt auflösen!



Zu weinen



Darüber zu sprechen,  
wenn Du willst



Zu schweigen, wenn Du  
nicht darüber sprechen  
willst

# Trauerbegleitung

## Bestimmende Faktoren für einen Verlust

1. die Art der Beziehung zum Verstorbenen (Elternteil, Kind, Geschwister, Freundin)
2. Der Charakter der Bindung, ihre Tiefe, Sicherheit, Ambivalenzen
3. Die Art und Weise des Todes („natürlicher“ Tod, durch einen Unfall, Selbstmord oder Tötung, erwartet oder unerwartet)

# Trauerbegleitung

## Bestimmende Faktoren für einen Verlust

4. Vorerfahrungen der/des Trauernden mit Verlust, Lebenskrisen und Trauer
5. Die Persönlichkeitsvariablen der/des Trauernden (Alter, Geschlecht, Umgang mit Angst und Stress)
6. Soziale Variablen (soziales Umfeld, ethnische und religiöse Zugehörigkeit, kulturelle Normen bzgl. Trauer)



# Trauerbegleitung

	Trauer- Phasenmodelle		
	Kübler Ross	Bowly	Kast
Phase I	Nicht-wahrhaben-wollen	Betäubung	Nicht-wahrhaben-wollen
Phase II	Zorn	Sehnsucht und Suche nach der verlorenen Figur	Aufbrechende Emotionen
Phase III	Verhandeln	Desorganisation und Verzweiflung	Suchen-und-Sich-Trennen
Phase IV	Depression	Reorganisation	Neuer Selbst- und Weltbezug
Phase V	Zustimmung		

# Trauerbegleitung

## Traueraufgaben nach Worden

1. Den Verlust als Realität akzeptieren
2. Den Trauerschmerz erfahren
3. Sich anpassen an seine Umwelt, in der der Verstorbene fehlt
4. Emotionale Energie abziehen und in eine andere Beziehung investieren

# Trauerbegleitung

1. TRAUERSTATION  
NICHT-WAHRHABEN-WOLLEN  
Schock, Verleugnung

AUFGABE DES TRAUERNDEN:  
Den Verlust als Realität wahrnehmen

*Kast, Worden*

# Trauerbegleitung

## 1. TRAUERSTATION NICHT-WAHRHABEN-WOLLEN

### ERSCHEINUNGSBILD

- Betäubung, Empfindungslosigkeit, Starre
- Unglauben vor allem nach dem plötzlichen Tod eines nahestehenden Menschen, „böser Traum“, Unwirklichkeit
- Krampfhaftige Haltung, stilles Weinen, lautes Schluchzen
- „Zusammenbruch“

# Trauerbegleitung

## 1. TRAUERSTATION NICHT-WAHRHABEN-WOLLEN

### Hilfen

- Akzeptieren der Empfindungslosigkeit
- Detailliert und wiederholt über den Verlust sprechen lassen, um die Realisierung zu unterstützen
- Unterstützung bei Aufbahrung und Verabschiedung, Beerdigung und ersten Friedhofsbesuchen

# Trauerbegleitung

## 1. TRAUERSTATION NICHT-WAHRHABEN-WOLLEN

### Hilfen

- Nähe und Wärme bieten
- Zusammensein mit Freunden und Angehörigen fördern, ohne die Betroffenen zu bevormunden
- Hilfen für den Alltag geben
- Ressourcen finden

# Trauerbegleitung

## 2. TRAUERSTATION AUFBRECHENDE GEFÜHLE

AUFGABE DES TRAUERNDEN:  
„Den Trauerschmerz erfahren“

# Trauerbegleitung

## 2. TRAUERSTATION AUFBRECHENDE GEFÜHLE ERSCHEINUNGSBILD

- Gefühlschaos von Trauer, Angst, Wut, Hilflosigkeit, Schuldgefühlen, Suche nach Schuldigen, unbegründete Heiterkeit, Ruhelosigkeit
- Mögliche psychosomatische Auffälligkeiten: Gewichtsverlust, Schlafstörungen, Anfälligkeit für Infektionen



# Trauerbegleitung

Psychosomatik während  
eines Trauerprozesses

Vielleicht ist Dein Körper betroffen.  
Es kann sein, dass:



Du Kopfschmerzen bekommst



Du Schmerzen spürst



Dir übel ist



Du schlecht Luft bekommst

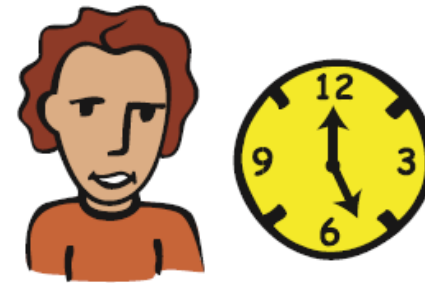


Du müde bist

# Trauerbegleitung

**Nimm Dir Zeit zu  
Trauern**

Wertschätzung,  
Ganzheitlichkeit und  
Hoffnung im Trauerprozess



**Gib Dir Zeit für:**  
Deine Gefühle  
Deine Gedanken  
Dein Verhalten  
Deinen Körper

Mit der Zeit wirst Du Dich  
wahrscheinlich besser fühlen

# Trauerbegleitung

## 2. TRAUERSTATION AUFBRECHENDE GEFÜHLE

### HILFEN

- Erlaubnis geben, Gefühle zu zeigen oder sich gehen zu lassen
- Hilfe bei der Identifikation und Artikulation von Gefühlen
- Angst vor dem „Ver-rückt-sein“ durch Hinweis auf die „Normalität“ des emotionalen Chaos beruhigen

# Trauerbegleitung

## 3. TRAUERSTATION SUCHEN UND SICH-TRENNEN

AUFGABE DES TRAUERNDEN:  
„Sich innerlich orientieren“

# Trauerbegleitung

## 3. TRAUERSTATION SUCHEN UND SICHT-TRENNEN ERSCHEINUNGSFORM

- Innere Zwiegespräche / Gedankliche Besetztheit
- Suche in Träumen, auf der Straße, an Orten, die mit der/dem Verstorbenen zu tun hatten
- Erkennen und Zulassen des Ausmaßes des Verlustes
- Revision und beginnende Neudefinition der Lebensziele

# Trauerbegleitung

## 3. TRAUERSTATION SUCHEN UND SICH-TRENNEN HILFEN

- Nicht drängen, das „unsinnige“ Suchen aufzugeben
- Erlaubnis, Geschichten, Phantasien bzgl. der/des Verstorbenen immer wieder zu erzählen und die sich einstellenden Emotionen zuzulassen
- Regelmäßiges Sich-Kümmern, vor allem zu Zeiten, die mit der/dem Verstorbenen verbunden sind (Geburts-, Hochzeits-, Todestag, Ferien, Festtage)

# Trauerbegleitung

## Besondere Tage:

Vielleicht fühlst Du dich traurig an besonderen Tagen wie Geburtstagen und Weihnachten



Es ist OK, traurige Tage zu haben.

## Besondere Tage der Erinnerung



Gib Dir Zeit



Meistens wird es besser

# Trauerbegleitung

## 4. TRAUERSTATION NEUER SELBST- UND WELTBEZUG

### AUFGABE DES TRAUERNDEN:

- Eine neue Beziehung zu sich selbst und zur Umwelt finden
- starke gefühlsmäßige Bindung an die/den Verstorbene/n lösen und in neue Beziehungen investieren



# Trauerbegleitung

## 4. TRAUERSTATION NEUER SELBST- UND WELTBEZUG

### ERSCHEINUNGSFORM

- Der Verlust ist akzeptiert, neue Aufgaben und Rollen können übernommen werden
- Neues Selbstvertrauen und neue Selbstachtung sind gewachsen
- Neue Beziehungen sind möglich, ohne dass die/der Verstorbene und ihre/seine Bedeutung vergessen sind

# Trauerbegleitung

## 4. TRAUERSTATION NEUER SELBST- UND WELTBEZUG

### HILFEN

- Meist unnötig, möglicherweise kontraindiziert, wenn sie die neue Selbstständigkeit der/des Trauernde/n ignorieren
- Eventuelle Versuche zu neuen Beziehungen unterstützen

# Trauerbegleitung

## Was hilft:

Immer daran denken, dass es Leute gibt,  
die Dir helfen können  
Hier sind einige Ideen,  
die vielen Leuten helfen können

Ressourcen:  
finden und nutzen!!!!



Teile Deine Gefühle mit  
einer Vertrauensperson



Verbringe Zeit mit  
Leuten, die einen  
ähnlichen Verlust erlebt  
haben



Gib Dir Zeit

# Trauerbegleitung

## Ressourcen und Methoden

### Andere Ideen, die vielleicht helfen können:



Akzeptiere, dass Du eine schwere Zeit durchmachst



Mach die Dinge weiter, die Du normalerweise tust, aber mache eine Pause, wenn Du meinst eine zu brauchen



Wenn Du sehr traurig bist, versuche keine großen Entscheidungen zu treffen



Wenn Du Ängste oder Sorgen hast, erzähl es jemandem



Tue Dinge die Dich trösten. Zum Beispiel: besuche einen Friedhof oder einen Ort mit besonderen Erinnerungen



Wenn es Dinge gibt, die Du dem Verstorbenen erzählen möchtest, kannst Du einen Brief schreiben. Du musst ihn nicht abschicken



Aus Beileidskarten, die Du bekommst, kannst Du ein Buch machen



Du kannst ein Gedicht, ein Sprichwort oder ein Lied finden, das Dir dabei hilft, Dich an den Menschen zu erinnern



Du kannst dir einen angenehmen Ort suchen, um Dich zu entspannen



Um Dir planen zu helfen und damit Du Dich auf künftige Dinge freuen kannst, kannst Du einen Kalender basteln

# Trauerbegleitung

Ressourcen und Methoden

**Vielleicht behältst Du  
Erinnerungsstücke an den  
Verstorbenen. Vielleicht behältst Du:**



Ein Bild oder eine Kollage  
des Verstorbenen



Fotos oder ein  
Erinnerungsbuch mit  
Dingen, die der  
Verstorbene mochte



Eine Erinnerungskiste, in  
der ein Lieblingsstück des  
Verstorbenen aufbewahrt  
wird



Eine CD mit den  
Lieblingsliedern des  
Verstorbenen



Einen Erinnerungsgarten  
in den Du eine Pflanze  
pflanzt und dich darum  
kümmerst

# Trauerbegleitung

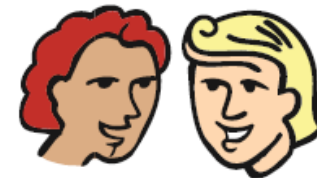


Aber, denk dran, was Du entscheidest ist  
Deine Sache!

## Wesentliches!!!

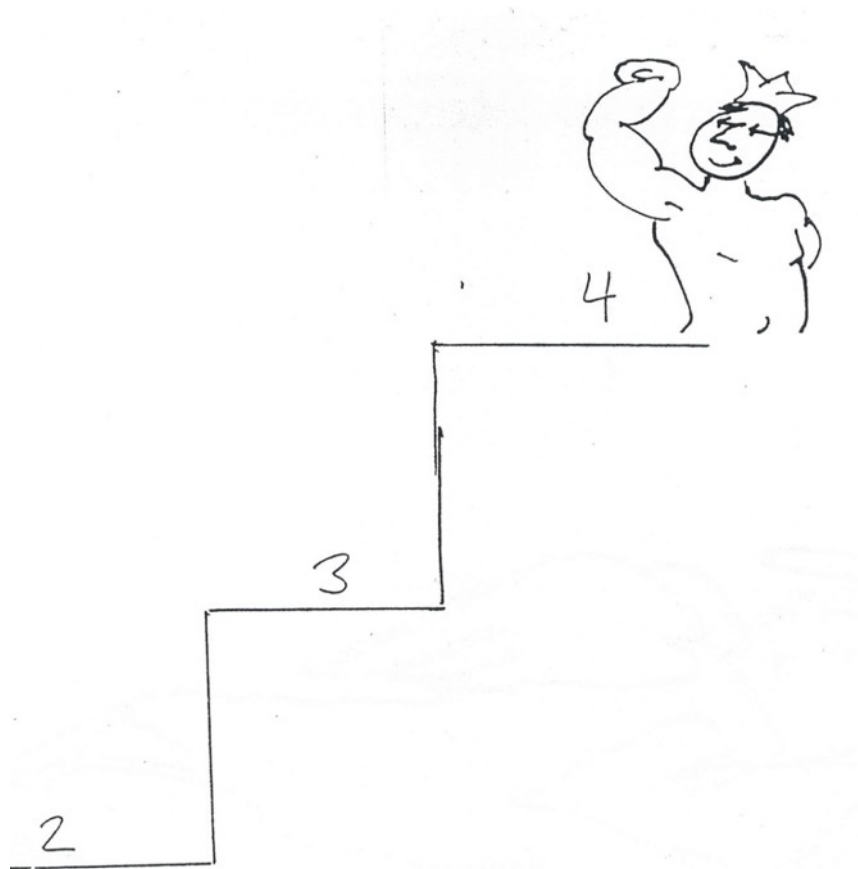


Denk dran, mit der Zeit wirst Du Dich  
wahrscheinlich besser fühlen



Wenn Du nicht anfängst, dich besser zu fühlen,  
bitte um Hilfe

# Trauerbegleitung



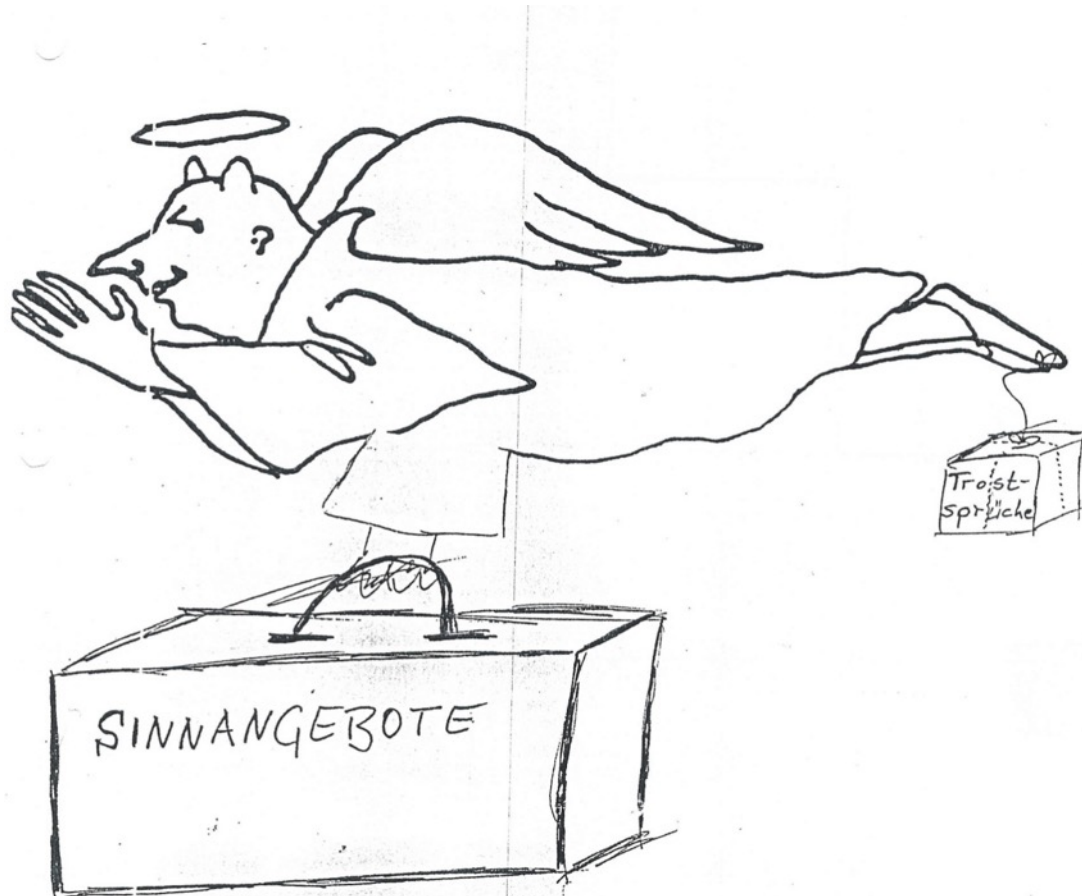
Der Trauer-König ?

*Verlauf von Trauer:*

- komplexer Prozess
- nicht-linear
- dynamisch
- chaotisch

# Trauerbegleitung

## Der Trauer-Engel





## Beispiele populärer „Rat-Schläge“

- **Alles hat seinen Sinn!**
- **Alles wird wieder gut!**
- **Gott gibt – Gott nimmt!**
- **Es gibt eine Instanz, die ihnen auch jetzt Kraft gibt!**
- **Anderen Menschen geht es noch schlechter!**
- **Da müssen Sie jetzt durch!**
- **Seien Sie dankbar für die gemeinsame Zeit!**
- **Eine Türe schließt sich, eine andere geht auf!**

## Bedeutung von Wirkfaktoren in der Trauerbegleitung aus Sicht der Trauernden / Skala 0 – 10

Zuhören	9,2
Akzeptanz	9,0
Austausch	8,8
Blick auf Stärken	8,1
Raum für Trauer	8,1
Wissen	8,0
Methoden	7,5
Andere Angebote	7,2

Studie Wissert, Nelles, Pfister, Vogt (2014)