

TRAUERNDEN BEGEGNEN

Ein Mutmachseminar

Informationen zum Seminar



Begriffserklärung Trauer

Trauer ist die Reaktion eines Menschen auf einen Verlust, sei es durch Tod oder Trennung von einem Nahestehenden, aber auch durch den Abschied von materiellen Dingen, z. B. dem finanziellen Status, von ideellen Werten wie z. B. Vertrauen, vom beruflichen Status (z. B. Berentung) oder auch von der eigenen gesundheitlichen Versehrtheit.

Trauern ist eine angeborene emotionale Fähigkeit, mit Verlusten umzugehen. Denn alle Menschen – ob Kinder oder Erwachsene – müssen sich nach dem Tod eines Nahestehenden neu auf sich selbst besinnen und sich in einer veränderten Lebenssituation orientieren und neu zurechtfinden. Trauer ist also wichtig, um mit dem Vergangenen abzuschließen und sich dem Zukünftigen zuzuwenden, es in einen neuen Zusammenhang zu stellen

Trauer ist die natürliche Antwort unseres Organismus auf eine Krise. Und wie jede Krise führt auch ein Verlust zu Veränderungen und zur Notwendigkeit, sich diesen Veränderungen anzupassen. So hilft Trauer, „mit dem vergangenen Leben abzuschließen und sich dem neuen und zukünftigen Leben zu stellen, es neu zu organisieren, um mit dem Verlust weiterleben zu können.“ (Bödiker & Theobald, 2017). Mit jedem Verlust, den wir in unserer Biographie erleben, und mit dem nachfolgenden Trauerprozess lernen wir das Abschiednehmen. So hat Trauern als eine Fähigkeit eine (über-)lebenswichtige Funktion.

Jeder Mensch, jede Gesellschaft, jede Kultur erlebt zu allen Zeiten Trauer (selbst in der Tierwelt wurde Trauer nach dem Verlust des Partners oder Kindes beobachtet). Der Mensch empfindet Trauer in Geist und Seele und auch körperlich ist Trauer spürbar, z. B. in der veränderten Körperspannung oder im Gesichtsausdruck, in somatischen Symptomen oder gar Erkrankungen: Trauernde fühlen sich gerade in der ersten Zeit häufig kraftlos, matt, niedergedrückt. Sie äußern nicht selten, dass sie sich in dieser Zeit fühlen wie in einem Nebel, den sie im Rückblick jedoch als hilfreich empfanden, denn er gab ihnen Schutz und erlaubte ihnen, kraftlos sein zu dürfen und nicht direkt wieder funktionieren zu müssen.

„Unser Selbst- und Weltverständnis bilden wir im Wesentlichen aus Beziehungen: Beziehungen zu Mitmenschen, zu Objekten, zu Werten. Durch den Verlust werden wir in unserem Selbst- und Weltverständnis erschüttert. In persönlichen Äußerungen von Trauernden wird dies auch häufig angesprochen: „Ich fühle mich nur noch als halber Mensch!“ (...) Trauer beinhaltet die Gedanken, die Gefühle, das Verhalten bezogen auf den Verlust und die damit verbundenen Probleme, die bearbeitet werden müssen, damit wir mit einem neuen Selbst- und Weltverständnis weiterleben können.“ (ebd.)

Es gibt verschiedene Gegebenheiten und Faktoren, die die Verarbeitung eines Verlustes beeinflussen oder gar erschweren können. Das sind unter anderem:

- ein plötzlicher, völlig unerwarteter Tod
- die Art des Todes, insbesondere bei Suizid
- Schuldgefühle (ob von außen suggeriert oder innerlich empfunden)
- mehrere Verlusterlebnisse innerhalb kurzer Zeit
- ein seelischer oder körperlicher Ausnahmezustand
- ein bisheriger schwieriger Umgang mit Verlust und Trauer (ggf. bereits in der Kindheit beginnend)
- das Fehlen eines sozialen Netzes
- eine instabile Persönlichkeit
- die ‚falsche‘ Generation
- eine besondere Bindung zu der verstorbenen Person

Kein Mensch trauert wie der andere. Der Verarbeitungsprozess all derer, die einen Verlust erleben, ist immer und auch unter den genannten erschwerten Bedingungen höchst individuell. Was für den einen in einer Verlustsituation gut und hilfreich ist, passt für einen anderen vielleicht nicht so gut. In jedem Fall jedoch gilt: „Trauer ist eine Krisenzeit, eine Übergangszeit, eine Periode des Wachsens und Reifens, in der Altes und Gewohntes zurückgelassen werden und sich der Einzelne Veränderungen stellen muss, was nicht ohne Konflikte und Schmerzen vonstattengehen kann. Daher wird dieser Prozess gerne gemieden oder umgangen. Trauer ist damit aber – wie die Trauerforschung immer wieder betont – keine Krankheit...“ (ebd.)

Daher ist es wichtig, Trauer nicht zu tabuisieren und trauernde Menschen nicht zu meiden, sondern darüber zu sprechen, die Trauer zuzulassen und für die Betroffenen da zu sein.

Rituale

Rituale ...

- ... geben Sicherheit
- ... führen zu gemeinsamem Handeln
- ... schaffen Vertrauen
- ... haben einen klaren Ablauf
- ... sind mit einem besonderen Ort verbunden
- ... unterbrechen das Gewohnte
- ... haben Symbolcharakter
- ... sind physisch erlebbar

Trauerverlauf

Vier-Phasen-Modell nach Verena Kast (Schweizer Psychologie-Professorin und Präsidentin des C.G. Jung-Instituts, Zürich)

1. Die Zeit des Nicht – Wahrhaben – Wollens

Diese Zeit ist geprägt von Fassungslosigkeit und Irritation sowie der Verlangsamung im Denken: Vieles wird wie im Nebel wahrgenommen. Die Trauernden sind schockiert und empfinden sich wie betäubt oder gelähmt.

Sie funktionieren wie automatisch und fühlen sich unfähig, etwas zu tun. Sie ziehen sich eher zurück, erleben aber auch Ambivalenzen: Sie sind z. B. in einem Moment sehr gesprächig, in einem anderen sehr zurückgezogen.

Diese Zeit kann gekennzeichnet sein von Schlafstörungen, Hektik oder auch Apathie, von stillem oder auch lautem Weinen, von dem Gefühl, neben sich zu stehen. Auch kann es zu einem emotionalen Zusammenbruch kommen.

2. Die Zeit der aufbrechenden Gefühle

In dieser Zeit erkennen die Trauernden die Realität, sie klagen an, beschuldigen und fragen immer wieder nach dem Warum. Die Gedanken an den Verstorbenen sind sehr intensiv. Manche Menschen, die vorher an einen Gott geglaubt haben, zweifeln oder verlieren den Glauben. Auch erleben Trauernde viele stark belastende Gefühle wie Angst, Schuldgefühle, Neid oder Trost- und Rastlosigkeit.

Auch diese Zeit ist geprägt von Ambivalenzen. So sind Trauernde sehr verletzlich und können gleichzeitig auch reizbar oder aggressiv sein; sie suchen Nähe genauso wie Distanz. Sie möchten, dass alles so ist wie vorher, belassen Räume und andere Dinge unverändert, weil eine Veränderung zu sehr schmerzen würde.

Neben somatischen Veränderungen wie Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Schmerzen oder Übelkeit tritt oft eine physische Erschöpfung und eine chronische Müdigkeit ein.

3. Die Zeit des Suchens und der Trennung

Die Trauernden suchen nach dem verstorbenen Menschen, sehen ihn in den Gesichtszügen anderer Menschen oder stellen die Frage nach dem Schicksal des Toten. Sie führen Zwiegespräche mit ihm, träumen von ihm, suchen Orte auf, die sie mit dem Verstorbenen verbinden oder übernehmen Gewohnheiten von ihm, um ihm nahe zu sein.

Diese Zeit ist gekennzeichnet von großer Niedergeschlagenheit und Trauer einerseits und Dankbarkeit und Freude andererseits. Was mit dem Verstorbenen gemeinsam erlebt wurde, soll konserviert werden. Dies ist Teil der Trauer, gleichzeitig erleichtert es die Trauer. Sich mit dem auseinanderzusetzen, was man mit dem Verstorbenen gemeinsam erlebt hat (z. B. Fotos anschauen und sortieren, Bilanzieren der Erinnerungen und vieles mehr) kann schöne und zugleich schmerzhaft Gefühle auslösen. Es ist eine unruhige und zugleich hoffnungsvolle Zeit.

4. Die Zeit des neuen Selbst- und Weltbezuges

In dieser Zeit stellt sich allmählich innere Ruhe ein. Die Erinnerung an den Verstorbenen bleibt ein wichtiger Teil des Trauernden; der Schmerz ist noch da, tritt aber in den Hintergrund. Der Trauernde hat den Tod akzeptiert und wendet sich der Zukunft zu.

Er gewinnt Freude am Leben und es ist z. B. wieder möglich, sich zu verlieben, ohne den Verlust zu verdrängen. Neue Aktivitäten werden möglich, alte können wiederbelebt werden. Besondere Tage wie Weihnachten oder Geburtstage können wieder gefeiert werden, auch wird die Teilnahme an gesellschaftlichen Ereignissen wieder möglich.

Das Model von Verena Kast beschreibt den Verlauf der verschiedenen Gefühle nach einem Verlust. Dieser muss nicht linear (eine Phase nach der anderen) verlaufen. Sowohl die Richtung als auch die zeitlichen Dimensionen sind sehr individuell. Die Beschreibung wird jedoch sowohl von Trauernden selbst als auch von deren Mitmenschen (Freunde, Nachbarn,...) als sehr hilfreich empfunden, um die erlebten Emotionen einordnen zu können.

Kast, V. (2000). Sich einlassen und loslassen: Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung. Herder

Modell der vier Traueraufgaben nach J. William Worden (Professor für Psychologie und Trauerforscher u. a. an der Harvard Medical School)

1. Den Verlust als Realität akzeptieren

- Verlust eines Menschen als real ansehen, akzeptieren, dass er tot ist
- Anerkennen, dass man diesen Menschen in diesem Leben nicht wiedersieht
- Im Gegensatz dazu steht ein „Nicht-Wahrhaben-Wollen“: sich weigern zu akzeptieren, dass der Mensch wirklich tot ist

2. Den Trauerschmerz erfahren

- Physische, emotionale und psychische Schmerzen anerkennen und erarbeiten
- Die Vielfalt der Gefühle durchleben
- Schmerz nicht verleugnen
- Gefühle und Erinnerungen aufkommen lassen
- Die Erkenntnis wäre, dass Trauernde diese Schmerzen nicht bis an ihr Lebensende mit sich herumtragen müssen

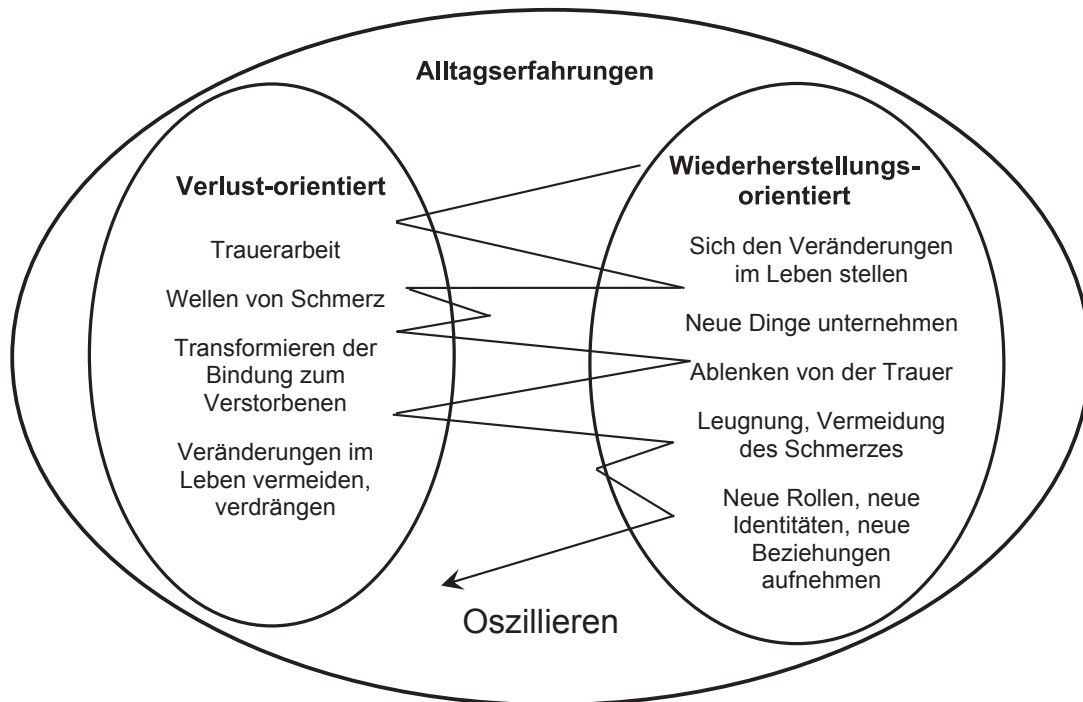
3. Sich anpassen an eine Umwelt, in der die / der Verstorbene fehlt

- Diese Aufgabe ist abhängig von der Beziehung zur Verstorbenen, zum Verstorbenen und welche Rolle sie oder er eingenommen hatte
- Anpassung an die neue Umwelt erfolgt erst durch Realisierung und Anerkennung des Verlustes

4. Emotionale Energie abziehen und in eine andere Beziehung investieren

- Für viele Menschen oft die schwierigste Aufgabe
- Blockade in der Bewältigung dieser Aufgabe führt dazu, dass Trauernde keine neuen Bindungen eingehen können (bezieht sich nicht ausschließlich auf eine neue Lebenspartnerin, einen neuen Lebenspartner!)
- Im Laufe des Prozesses wieder freier werden für neue Begegnungen, Bindungen und Erlebnisse
- Der oder dem Toten einen neuen Platz zuweisen

Duales Prozessmodell der Bewältigung (Stroebe und Schut)



In dem von Stroebe und Schut dargestellten Modell wird beschrieben, wie Trauernde in ihrem Trauerprozess beständig zwischen Verlust- und Neuorientierung hin- und herpendeln. In dem einen Moment nehmen sie den Verlust der Verstorbenen / des Verstorbenen mit allem Schmerz wahr, in einem nächsten Moment können sie neue Dinge unternehmen und den Blick positiv in die Zukunft richten. Dann wiederum wird ihnen in einer Welle der Verzweiflung bewusst, dass die Person wirklich verstorben ist. Später organisieren sie ihren Alltag ohne die Verstorbene / den Verstorbenen neu. Und so bewegen sie sich immer wieder zwischen der Wahrnehmung des Verlustes auf der einen Seite und der Perspektive auf Gegenwart und Zukunft auf der anderen. Beides kann in kurzen Abständen rasch aufeinander folgen.

Ein wichtiges Element ist das manchmal negativ besetzte Phänomen des Verdrängens. Der Begriff der Verdrängung unterscheidet sich sehr von dem Begriff der Verleugnung. Verleugnung stammt von dem Wort Leugnen ab und bedeutet das Verneinen oder für Falsch-erklären einer Wahrheit. Verdrängung bedeutet jedoch, etwas vorübergehend aus dem Bewusstsein zu drängen. Verdrängung kann daher sinnvoll und sogar hilfreich sein, da man sich in diesem Moment nicht in den Tiefen des Schmerzes bewegt, sondern andere Dinge (Hobbies, Regelung finanzieller Dinge etc.) in den Vordergrund stellt. Das ermöglicht, den Verlust für einen kleinen Zeitraum zu ‚vergessen‘ (aber eben nicht zu negieren), ein wenn auch vielleicht nur kurzes Gefühl der Entspannung zu erleben und ein wenig von seinen Kräften zurück zu gewinnen.

Wenn wir Trauernden begegnen...

Es ist nicht immer leicht, die richtigen Worte zu finden. Wir möchten hilfreich sein und trösten, aber sagen dann gegebenenfalls Dinge, die genau das Gegenteil bewirken. Was dürfen Sie einem Trauernden gegenüber nicht sagen?

„Das Leben geht weiter!“

„Du konntest wenigstens Abschied nehmen!“

„Ich weiß, wie Sie sich fühlen!“

„Du findest bestimmt einen neuen Partner.“

„Du bist doch so stark!“

„Du hast ja noch ein Kind!“ (nach dem Tod eines Kindes)

„Die Zeit heilt alle Wunden.“

„Seien Sie froh! Jetzt leidet er wenigstens nicht mehr.“

„Sie war doch aber auch schon sehr alt.“

„Irgendwann muss es aber auch mal gut sein mit Ihrer Trauer!“

„Warum trauerst Du immer noch; ist doch schon zwei Jahre her!“

„Sie müssen mal wieder unter Leute gehen!“

Achten Sie auf Ihre Worte!

Und seien Sie mutig: Weisen Sie auch andere darauf hin, dass bestimmte Kommentare fehl am Platz sind!

Was können Sie sagen?

„Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll!“

„Es ist für mich unfassbar!“

„Gibt es etwas, was ich für Dich tun kann?“

„Möchtest Du darüber sprechen? ... jetzt oder später...?“

„Hast Du jemanden, der Dir hilft?“

Was können Sie tun?

Machen Sie ruhig den ersten Schritt!

Bieten Sie Ihre Unterstützung an in dem Maß, in dem Sie diese leisten können.

Trauernde bitten nicht immer um Hilfe, auch wenn sie sie gut gebrauchen können. Fragen Sie ruhig in Abständen nach!

Berücksichtigen Sie, dass die Trauer auch noch lange Zeit nach dem Verlust präsent sein kann! Fragen Sie also auch zu einem viel späteren Zeitpunkt nach!

Setzen Sie sich immer wieder mit Ihrer eigenen Trauer auseinander! Auch wenn keine Trauer der anderen gleicht, macht Sie das einfühlsamer für andere.

Seien Sie aufmerksam, auch für nonverbale Äußerungen wie Körperhaltung und Mimik und hören Sie gut zu, wenn Sie mit der / dem Trauernden sprechen!

Gehen Sie nicht aus dem Weg und halten Sie aus!

- ... auch wenn der Gefühlsausdruck sehr stark ist, z. B. indem sie / er in Tränen ausbricht?
- ... auch wenn sie / er immer dasselbe erzählt.
- ... auch wenn sie / er nicht darüber sprechen mag.
- ... auch wenn sie / er sagt, sie / er habe keine Kraft.

Gehen Sie dabei nicht über Ihre eigenen Grenzen!

Denn manche Situationen sind tatsächlich schwer aushaltbar und es ist wichtig, für Sie selbst und für die oder den anderen, dass Sie Ihre Kräfte behalten.

Die Verhaltenswissenschaftlerin und Autorin Chris Paul hat sich über viele Jahre mit Trauer beschäftigt. Sie hat in ihrem Buch „Keine Angst vor fremden Tränen! Trauernden begegnen“ sehr ausführlich beschrieben, was wichtig ist in der Begegnung und Kommunikation mit Trauernden.

Paul, C. (2013). Keine Angst vor fremden Tränen! Trauernden begegnen. Gütersloher Verlagshaus

Der Segen der Trauernden

Gesegnet seien alle,
die mir jetzt nicht ausweichen.

Dankbar bin ich für jeden,
der mir einmal zulächelt
und mir seine Hand reicht,
wenn ich mich verlassen fühle.

Gesegnet seien die,
die mich immer noch besuchen,
obwohl sie Angst haben,
etwas Falsches zu sagen.

Gesegnet seien alle, die mir erlauben
von dem Verstorbenen zu sprechen.

Ich möchte meine Erinnerungen
nicht totschweigen.

Ich suche Menschen, denen ich mitteilen
kann, was mich bewegt.

Gesegnet seien alle, die mir zuhören,
auch wenn das, was ich zu sagen habe,
sehr schwer zu ertragen ist.

Gesegnet seien alle,
die mich nicht ändern wollen,
sondern geduldig so annehmen,
wie ich jetzt bin.

Gesegnet seien alle,
die mich trösten und mir zusichern,
dass Gott mich nicht verlassen hat.

Marie Luise Wölfling

Ansprechstellen im
Land NRW zur
Palliativversorgung,
Hospizarbeit und
Angehörigenbegleitung



Gefördert vom
**Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen**

