

# Begleitung in der Trauer

---



Trauer ist ein Konglomerat von vielen unterschiedlichen Gefühlen und wird ausgelöst durch die unterschiedlichsten Arten von Verlusterfahrung. Die Ausprägung der Trauer hängt dabei von der Intensität der Beziehung und der Bedeutung den der Verlust für den Einzelnen hat, ab. Beim Tod eines nahen Menschen erleben wir diese Trauer am Extremsten, aber auch bei Trennungen in Paarbeziehungen, bei Verlust der Gesundheit, des Arbeitsplatzes, beim Auszug der Kinder und sogar bei der Notwendigkeit sich von idealisierten Vorstellungen zu lösen.

Trauer ist keine Erkrankung sondern eine zutiefst menschliche Fähigkeiten, die hilft uns mit tiefen seelischen Erschütterungen, mit Abschieden und Verlusten auseinanderzusetzen und diese zu verarbeiten. Aus diesem Grund besteht die Trauer aus vielen so unterschiedlichen Gefühlen – wir brauchen alles uns zur Verfügung stehende um mit diesem Ereignis umgehen zu können.

Diese Verarbeitung kann sehr schmerzhaft sein und alles auf den Kopf stellen, was wir für so selbstverständlich gehalten haben. Und es können Gefühle und Gedanken entstehen, die uns aus unserer gewohnten Lebensordnung heraus heben. Wir und auch andere sind oft sehr erschreckt von dem was da so in unser Leben eingebrochen ist. Viele Menschen, die durch einen Trauerprozess hindurchgegangen sind, berichten jedoch auch von tiefgreifenden, positiven Veränderungen in ihrem Leben. Sie sprechen z.B. von einem inneren Reifungsprozess, der mehr Lebenssinn und tiefe spirituelle Erfahrungen beinhaltet.

In unserer Gesellschaft gesteht man Menschen in Krisenzeiten eine gewisse Zeit der Trauer zu, aber dann sollte möglichst rasch der Alltag wieder einkehren. Meistens steckt dahinter auch der liebevoll Wunsch, der Betroffene möge endlich Abschied nehmen und sein normales Leben wieder aufnehmen, denn verständlich und natürlich geht das Leben in jedem Fall weiter. Oftmals ist es aber so, dass der Prozess der Auseinandersetzung mit einem Verlust nicht zu Ende gegangen ist, weil der Betroffene sich zurücknimmt und nicht mehr zeigt was eigentlich in ihm ist. Er reißt sich zusammen, beherrscht sich und redet nicht mehr mit anderen über seinen Kummer oder über entstehende, innere Lebensfragen. Durch dieses „sich beherrschen“ wird sehr viel Lebenskraft, sozusagen fest gebunden und viel Lebensenergie geht für den Alltag verloren. Mit der Zeit wissen wir vielleicht nicht mal mehr, dass viele unserer Beschwerden ein Ausdruck unverarbeiteter Trauer sein können. Sich z.B. ständig energielos und matt zu fühlen, lustlos zu sein, sich mehr und mehr zu isolieren, keine tiefe Freude mehr empfinden zu können und wenig Lebenssinn sehen.

In der professionelle Wegbegleitung geht es nicht um Konflikt- und Lösungsstrategien, die oftmals zu kurz greifen, sondern in erster Linie um das Angebot einen schwierigen Weg nicht alleine gehen zu müssen, denn das müssen wir nicht. Auf diesem Weg gibt es auch viele Chancen und neue Möglichkeiten für das eigene Leben zu entdecken, die man zu zweit besser finden kann. Da zurückgehaltene Gefühle auf uns „lasten können wie ein Stein“,

# Begleitung in der Trauer

---

werden Raum und Gelegenheit gegeben, das sich alle Gefühle und Gedanken ausdrücken dürfen, damit wenigstens hier kein „Zusammenreißen“ nötig ist und so das Herz und die Seele wieder freier atmen können. Das kann laut und leise sein, sanft und rau, da liegen manchmal Weinen und Lachen, Verzweiflung und Mut eng beieinander, ... da darf alles seinen Platz finden.

## Was Trauer braucht

1. Trauer ist keine Krankheit (braucht deswegen auch keine Medikamente sondern ein Zulassen) „Heulen und Klagen“ sind normale Reaktionen und müssen (dürfen) nicht „weggemacht werden“

- ❖ Intensität und Dauer der Trauer ist von vielen Faktoren abhängig:
- ❖ Von der Beziehungsbedeutung
- ❖ wie jemand verstorben ist (plötzlich, unter Gewalteinwirkung, jung, alt etc.)
- ❖ in welcher Lebenssituation der Trauernde schon vorher war (vielleicht war da schon eine Krise)
- ❖ den individuellen Bewältigungsstrategien bei Krisen
- ❖ ob man sich angemessen verabschieden konnte
- ❖ von der Hilfe und dem Beistand des sozialen Netzwerkes (Freunden, Nachbarn, Verwandten, Kollegen)
- ❖ von der Vorerfahrung mit Endlichkeit, Tod (allerdings ist jeder Tod anders und wird anders erlebt)
- ❖ von der spirituellen Haltung

2. Trauer braucht Gemeinschaft

- ❖ der Mensch ist ein soziales Wesen und braucht zum Überleben ein DU, ein Gegenüber – dies von Anbeginn an
- ❖ leider finden wir nicht mehr immer diese Menschen, die uns durch ihr Da-sein und Zuhören Kraft schenken und oft erfahren wir die Abwehr der Umwelt: Beschwichtigungen, Vertröstungen, Ausreden der Trauer durch Zeitlimits, usw.
- ❖ auch gibt es Geschichten, die können wir z.B. besser fremden Menschen erzählen weil sie zu intim sind, weil sie andere Beziehungen stören könnten oder weil sie schon so oft erzählt wurden.

3. Trauer braucht Raum und Mittel um sich Ausdruck zu verschaffen - lebendige Trauer führt ins Leben

- ❖ lebendige Trauer zeigt sich wie sie gerade ist. Trauer, die abgebrochen wird oder nicht gelebt wird bindet die Lebenskraft und kann zerstörerisch wirken.

# Begleitung in der Trauer

---

- ❖ Trauer kann leise und laut sein
- ❖ werden wir ermutigt Trauer zu leben kann Schmerz, Wut, Schuldgefühle, Verlassenheit, Traurigkeit sich verwandeln in neuen Lebensmut
- ❖ können wir uns persönlich und spirituell weiterentwickeln und Mitgefühl für uns und andere entwickeln

## 4. Trauerbewältigung kann eine (Lebens-)Aufgabe sein und viel eigene Arbeit bedeuten

- ❖ unter Umständen muss das ganze Leben neu geordnet werden – oft entstehen Sekundärverluste (Freunde, die einen nicht mehr so oft sehen, vorher war man Mutter, jetzt ist man „verwaiste Mutter“, vorher war man Ehefrau jetzt ist man Witwe. Viele Rollen ändern sich und es kann schwierig sein, sich in diesen neuen Rollen zu Recht zu finden. Vielleicht gibt es finanzielle Probleme etc.

## 5. Es gibt kein Zeitlimit für Trauer und sie ist nichts womit man irgendwann „fertig“ ist

- ❖ jeder hat das Recht solange und in der Art und Weise zu trauern wie es für ihn stimmt – allerdings kann es ein Maßstab sein, ob der Trauernde mit der Zeit wieder am Leben in unterschiedlicher und vielleicht anderer Form als früher teilnimmt. Sich also nicht Isoliert.
- ❖ Trauer verläuft nicht linear sondern eher wellenartig, in Schüben, springflutartig oder in Phasen – manchmal hat es den Anschein alles geschieht auf einmal. Die Sinne sind geschärft oder auch für eine Weile stumpf ... , Trauer umfasst den ganzen Menschen: den Körper, die Gefühle, die Gedanken, die Arbeitskraft, die Träume...

## 6. Jeder Mensch trauert anders (erst recht Männer und Frauen) und es gibt keine richtige oder falsche Trauer

- ❖ so wie jeder Mensch anders ist und jeder Mensch einzigartig ist, so ist auch seine Trauer immer eben seine Trauer und da gibt es kein richtig oder falsch. Manchmal ist das schwer auszuhalten weil es damit auch keine Rezepte des Umgangs gibt. Auch in der Familie trauert jedes Familienmitglied anders und auf seine Weise. Und auch da ist jeder in seiner Weise mit seiner Trauer richtig. Es kann äußere/innere Gründe haben warum z.B. der Vater anders um sein Kind trauert als die Mutter: Trauert die Mutter deutlich und ist voll mit Schmerz und Leid, dem sie auch Ausdruck gibt kann es sein, dass der Vater dies sieht und auch voller Leid ist aber dies nicht so leben kann (im Moment(zur Zeit) weil der Alltag doch irgendwie weiter gehen muss, das Geld will verdient sein, die Familie versorgt. Es hat seinen guten Grund warum jeder anders trauert.