

Eine kleine Hilfe für eine große, aber lösbare Aufgabe, die Ihnen Kraft und Mut geben soll, die anstehenden Auseinandersetzungen zu bewältigen

Die Phasen der Trauerarbeit

1. Phase des Nicht- wahrhaben- Wollens

- kann von wenigen Stunden bis zu einer Woche dauern
- bei plötzlichen Todesfällen hält diese Phase länger an
- vordringlichste Empfindung: Sich selbst wie tot fühlen, erstarrt
- der Trauernde ist unter einem starken Gefühl „erstarrt“.

Für die Helfer: Den Trauernden spüren lassen, dass er nicht alleine ist, aber dabei nicht zu entmündigen, richtiges Maß an Nähe und Distanz finden.

2. Phase der aufbrechenden Emotionen

- es wechseln sich ab: Wut, Trauer, Freude, Ängstlichkeit, tiefe Niedergeschlagenheit
- die Dauer und die Art der Trauer sind wesentlich davon abhängig, welcher Art die Konflikte zwischen den Angehörigen und dem Toten waren.
- es ist besser sich dem Problem zu stellen und von Toten zu sprechen, als sich „abzulenken“ (Verdrängung).

3. Phase des Suchens und des sich Trennens

- Dauer: Wochen bis manchmal Jahre
- Suchen hat den Sinn, sich immer wieder mit dem Menschen auseinander-
- zusetzen, den man verloren hat; es bereitet den Menschen vor, den Verlust zu akzeptieren
- die Erinnerung an Erlebnisse mit den Toten ist wichtig, damit die Beziehung zu ihm, auch dem Zurückgebliebenen wesentlich bleibt und der Integrationsvorgang in die eigene Psyche gelingen kann.

4. Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs

- Voraussetzung: Der Verstorbene ist eine „innere Figur“ geworden, ein „innerer Begleiter“
- Helfer werden entbehrlich
- Trauernde verändern sich und gehen neue Beziehungen ein
- neue Lebensmuster entstehen ohne Vergessen des Verstorbenen

Erneuter Verlust eines anderen Menschen

- bei der Trauerarbeit vermengen sich dann die Verluste
- es hilft das Wissen, schon einmal Trauerarbeit durchgestanden zu haben
- Erinnerungen an das 1. Mal können trösten und beruhigen und Mut machen, es schaffen zu können
- sehr schwierig: neuerlicher Verlust bei jemandem, der beim Ersten Verlust die Trauerarbeit verdrängt hat
Folge: Schwere Depression

Nun einige Gedanken, die Ihnen helfen sollen, die vor Ihnen liegende Aufgabe zu bewältigen

- Trauer gehört zum Leben. Sie stellt eine natürliche Reaktion dar, um das seelische und körperliche Gleichgewicht wiederherzustellen, welches durch Verlust oder Trennung erschüttert wurde.
- In der Trauer sind wir sehr verletzlich
- Trauer ist eine überlebensnotwendige Aufgabe, um Verluste bewältigen zu können.
- Trauer ist etwas, was Menschen verbindet, aber auch voneinander entfernt.
- Trauer braucht Zeit. Sie wird aber nicht durch Zeit geheilt. Dazu ist eine aktive Art der Auseinandersetzung notwendig. Diese Auseinandersetzung ist oft ängstlich, weil wir den Schmerz in der Trauer fürchten.
- Trauer ist keine Krankheit. Sie ist nicht mit Medikamenten „heilbar“. Die Unfähigkeit oder Vermeidung von Trauerarbeit kann jedoch krankmachen.
- Trauer führt uns an unsere eigenen Grenzen und fordert uns auf, über die eigene Vergänglichkeit nachzudenken.
- Trauer heißt auch Abschied von Vielem, was in der Zukunft nicht mehr gelebt werden kann und vielleicht in der Vergangenheit auch nicht gelebt werden konnte und wurde.
- Trauer vor Anderen zu zeigen und zuzulassen, erfordert Mut und Stärke.
- Trauerausdrucksformen sind vielgestaltig, dazu gehören: Verzweiflung, Hilflosigkeit, Wut, Angst, Orientierungslosigkeit, Gefühle der Perspektivlosigkeit, Schlafstörungen, Appetitmangel, Schuldgefühle und noch vieles andere mehr.
- Trauer gelingt nur dann, wenn wir den Mut finden, unsere Gefühle zuzulassen und uns auf sie einzulassen. Das kann uns Angst machen, weil wir im Umgang mit unseren Gefühlen unsicher sind und uns oft unserer Tränen als vermeintliche Schwäche schämen.
- Trauer kann uns auch bewusstmachen, dass wir auch frühere Verluste und Trennungen in unserem Leben noch nicht bewältigt haben.
- Trauerrituale sind ein Weg, das Unfassbare auszudrücken: Briefe schreiben, Tagebuch führen, Bilder malen, Gedichte lesen, Musik hören, Wanderungen durch die Natur. Besonders wichtig sind solche Rituale an Tagen, die eine Wiederkehr bedeuten: Namens-, Geburtstags- und Todestage und Feste.
- Sinn und Zweck der Trauer besteht darin, die Ablösung einzuleiten. Wir lernen die Realität des Verlustes zu akzeptieren.
- Trauer ist auch die Erkenntnis: Dieser Verlust ist unwiderruflich.
- Trauern führt auch zu einer Neuorientierung. Nichts wird mehr so sein wie es früher war.

Diese Auseinandersetzungen geben uns die Kraft,
die uns ins Leben zurückführt.

Quellennachweis:
Verena Kast „Trauern“
Dr. Wenglein OA Gerontopsychosomatik in Isny