

Infoblatt:

## Umgang mit Trauer und Tod

*Wenn ein nahestehender Mensch stirbt, scheint die Zeit stillzustehen. Trauer ist ein emotionaler Ausnahmezustand, der unterschiedliche Reaktionen von Schock, Verzweiflung, Wut, Einsamkeit, Schuld und Scham bis zur totalen Freudlosigkeit auslösen kann. Nur langsam kehren Hoffnung und Zuversicht zurück: das Leben geht weiter.*

Einen Menschen für immer zu verlieren, ist eine erschütternde Erfahrung; unabhängig davon wie alt, gesund oder krank wir sind oder in welcher Beziehung wir zum Verstorbenen standen. Indem wir den Verlust betrauern, ihn emotional verarbeiten und unsere sozialen Beziehungen vielleicht neudefinieren müssen, verabschieden wir auch von einem Teil unseres bisherigen Lebens.

### Viele Arten der Trauer

Jeder Mensch erlebt Trauer auf seine eigene Art und Weise. Manche empfinden Trauer sogar körperlich: Sie leiden unter Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Nervosität, tiefer Erschöpfung, Kopf- oder Herzschmerzen. Ihr Immunstatus verschlechtert sich, die Vitalität ist reduziert. Psychologisch durchwandern Trauernde verschiedenste emotionale Stadien von Schock, tiefstem seelischem Schmerz, Verzweiflung, Zukunftsangst, aber auch Wut (auf sich selber, die verstorbene Person oder andere vermeintlich Schuldige), Existenzangst, Hoffnungslosigkeit bis zur Depression. - Bis all diese „Wunden“ vernarben und heilen können, braucht es in erster Linie Zeit.

### Phasen der Trauer

In der Psychologie galt bis vor kurzem, dass die Trauer in vier Phasen verläuft:

1. Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens; 2. Phase der aufbrechenden Emotionen (Wut, Weinen, endloses Hinterfragen); 3. Phase des Erinnerns und Erzählens; 4. Phase der Akzeptanz und Distanz zum Verstorbenen.

In jüngster Zeit geht man in Fachkreisen eher davon aus, dass die einzelnen Trauerphasen nicht zwingend bei allen Menschen nach demselben Muster ablaufen. Die meisten Trauernden erleben ihre wechselnden Stimmungslagen in Wellenbewegungen mit Hochs und Tiefs, vorübergehender Linderung des Schmerzes und erneutem Aufbrechen von Erinnerungen und Gedanken, welche die Tragweite des Verlustes allmählich bewusst machen.

Der oft langwierige und schwierige Trauerprozess führt die Trauernden zu entscheidenden Erkenntnissen und Erfahrungen:

1. Den Verlust/Tod als Realität anerkennen;

2. Den Schmerz der Trauer aushalten lernen;
3. Anpassung/Neuorientierung an eine Welt, in der der verstorbene Mensch fehlt;
4. Ablösung vom Verstorbenen / Öffnung und Bereitschaft für Neues

## Schwierige Trauerprozesse

Früher galt ein Trauerjahr als gesellschaftlich akzeptierter Zeitraum zum Abschiednehmen nach einem Todesfall in der Familie. Heute hingegen werden den Hinterbliebenen oft nur noch wenige Wochen zugestanden, bis das soziale Umfeld erwartet, dass man wieder normal zu funktionieren hat.

Wie lange ein Mensch tatsächlich trauert, hängt von der Beziehung zum Verstorbenen, von den Umständen eines Todesfalles oder auch von möglichen „Vorbelastungen“ der Hinterbliebenen durch weitere Schicksalsschläge ab.

Zu den Hauptrisiken für schwierige Trauerverläufe gehören der Tod des eigenen Kindes, ein plötzlicher unerwarteter Todesfall, mehrere Todesfälle innerhalb kurzer Zeit sowie stark tabuisierte Todesfälle, z.B. durch Suizid oder Aids.

## Tipps zur Trauerbewältigung:

Der Mensch muss trauern, um den Verlust eines Menschen zu begreifen und bewältigen zu können. Dabei helfen allenfalls folgende Verhaltenstipps und Abschiedsrituale:

1. Mit **Fotos, Erinnerungsgegenständen oder einer Kerze** einen privaten „Ort des Gedenkens“ herrichten. Regelmässig Innehalten, die Erinnerungsgegenstände betrachten und vielleicht sogar einen inneren Dialog mit der verstorbenen Person führen.
2. Ein **Erinnerungsbuch**, worin Fotos eingeklebt, gezeichnet, gemalt, Erinnerungen aufgeschrieben und eine Art Trauertagebuch geführt wird.
3. **Trauer anderen mitteilen:** Verständnisvolle Gesprächspartner/innen suchen, welche die verstorbene Person vielleicht ebenfalls vermissen oder in einer ähnlichen Situation sind/waren. Geteiltes Leid ist halbes Leid. Fast überall finden sich zu diesem Zweck Selbsthilfegruppen – zur Not tut es allenfalls auch ein Chat im Internet.
4. **Lachen zulassen:** Wer in Trauer ist, traut sich oft nicht zu lachen oder sich fröhlich zu zeigen. Doch gerade das Erzählen von amüsanten Episoden oder Macken des Verstorbenen könnte helfen, das Leben und den Tod etwas leichter zu nehmen. Lachen und sich gegenseitig aufheitern, ist auch unter Trauernden auf jeden Fall erlaubt.
5. **Akzeptieren lernen:** Fragen nach dem Warum oder „Hätte ich doch...“-Gedanken drehen sich oft im Kopf von Trauernden. Sie führen jedoch nicht weiter. Da hilft nur Ablenkung. Das hat nichts mit Bagatellisieren zu tun. Trauern heisst auch akzeptieren lernen, dass Dinge wie der Tod geschehen: Ein Mensch ist gestorben, er wird für immer auf dieser Welt fehlen, aber wir (Über-)Lebenden sind noch hier. Unser irdisches Dasein ist nun mal ein Kommen und Gehen.