

# Trauer verstehen

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, ist es ganz normal, mit Trauer zu reagieren.

Trauer ist die Reaktion auf einen gewichtigen Verlust. In unserer Gesellschaft ist Trauer oft negativ besetzt. Und in der Tat ist sie anstrengend und kostet viel Kraft, daher wollen viele Menschen sie möglichst schnell „weghaben“. Doch die Trauer braucht nicht verdrängt zu werden. Im Gegenteil: Es ist sogar wichtig, dass man sie durchlebt und so den Verlust verarbeitet. „Trauern ist die Lösung, nicht das Problem.“ (Chris Paul)

„Trauer ist herausfordernd - sowohl für Trauernde selbst als auch für ihre Mitmenschen. Manche fragen sich: Bin ich noch ‚normal‘? Wie soll ich reagieren?“

Hier hilft Wissen über Trauer weiter.

Trauerbegleiterin

Da die Situationen vielfältig sind und Menschen unterschiedlich auf Verluste reagieren, verläuft bei jeder und jedem der Trauerweg anders.

- ▶ Es gibt kein Richtig oder Falsch. Jeder Mensch reagiert so, wie es ihm entspricht und wie es erträglich ist.
- ▶ Es ist hilfreich, die eigenen und die Trauerreaktionen anderer zuzulassen und nicht zu bewerten.

## Unterschiedliche Erstreaktionen

Wie intensiv die Trauer ist und wie sie sich zeigt, kann abhängig sein von der Beziehung zur verstorbenen Person, ihrer Todesart, der eigenen Lebensgeschichte, der Persönlichkeit, den sozialen und materiellen Umständen.

Bereits die ersten **Reaktionen** auf die Nachricht des Todes können sehr unterschiedlich sein:

- Die einen reagieren vor allem auf der **Gefühlsebene**: Sie weinen, klagen und schreien, suchen die Nähe des Verstorbenen.
- Bei anderen dominiert der **Verstand**: Sie wollen alles genau verstehen. Sie fragen z.B. die Ärzt:innen, warum nun der Tod eintrat oder ob die verstorbene Person leiden musste.
- Wieder andere reagieren damit, dass sie **aktiv** werden: Sie fangen an zu organisieren, zu putzen oder gehen ins Freie.
- Darüber hinaus gibt es Menschen, die zunächst **keine sichtbare äußere Reaktion** zeigen. Sie vermeiden (erst einmal) die Konfrontation mit der Realität des Verlustes. Bei ihnen geht rein äußerlich betrachtet das Leben weiter wie bisher. Dieses Verhalten stellt oft eine Schutzreaktion dar, weil die Realität noch unerträglich scheint bzw. der Schmerz über den Verlust im Moment noch nicht verkraftet werden kann.
- Auch starke **körperliche** Reaktionen wie Apathie und Schock können auftreten.

## Trauer berührt den ganzen Menschen

Der Tod eines geliebten Menschen stellt einen tiefen Einschnitt in das Leben dar und berührt sämtliche Dimensionen: die Gefühle, den Körper, das Denken, die sozialen Beziehungen wie auch die Religiosität bzw. Spiritualität.

Der Verlust kann **körperliche** Reaktionen hervorrufen, wie z.B. Kraftlosigkeit, Rückenschmerzen, Atemnot, Herzrasen, Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Frieren oder Schwitzen.

Häufig sind Trauernde in der ersten Zeit einem starken **Chaos der Gefühle und Gedanken** ausgesetzt. Tiefer Schmerz, Traurigkeit, Schuldgefühle, Zorn und Wut können sich mit Liebe und Dankbarkeit abwechseln. Fragen und Vorwürfe können plagen: „Warum musste meine Tochter so früh sterben?“, „Hätten wir noch mehr für sie tun können?“

Am Anfang können Trauernde zudem **zwischen der Vergangenheit und der Zukunft hin- und hergerissen** sein. Die bange Frage „Wie soll das Leben ohne dich weitergehen?“, wie auch Erinnerungen an gemeinsam verbrachte Zeiten nehmen viel Raum ein. Der Verstand will noch nicht begreifen, dass die Person wirklich gestorben ist. Indem man von ihrem Verlust erzählt, ihn also in eigene Worte fasst, aber auch durch Trauererrituale begreift man nach und nach, dass der verstorbene Mensch wirklich nicht mehr in der Welt ist.

Manche Trauernde **träumen** von der verstorbenen Person. Und manche sehen oder hören die verstorbene Person so, als wäre sie noch lebendig, und trauern deswegen ihren eigenen Sinnen nicht mehr.

Trauer berührt die **Beziehung zum Umfeld**. Unsicherheit entsteht. Wem gegenüber darf ich meine Trauer ausdrücken und wie darf ich sie zeigen?

Trauernde können neu auf **Sinn- und Glaubensfragen** stoßen, die sie nicht in erster Linie beantwortet haben, aber mit anderen teilen wollen.

So verschieden Menschen und ihre Lebenssituationen sind, so verschieden ist ihre Art und Weise zu trauern und das, was ihnen dabei hilft. ▶▶

## Einen neuen Weg finden

Die Monate bis Jahre dauernde Suche nach einem Weg ohne die verstorbene Person ist mühevoll, da sich das Leben verändert und manches ausgehalten, losgelassen, verändert oder neu gelernt werden will. Es ist ein einzigartiger und persönlicher Weg, den jede:r Trauernde für sich selbst gestalten muss. Je nach den Umständen des Todes, der Beziehung zur verstorbenen Person, der Lebensgeschichte, der eigenen Persönlichkeit, dem körperlichen Befinden, der materiellen Situation, dem sozialen Netz, den gesellschaftlichen und kulturellen Normen und der religiösen Orientierung treten einerseits unterschiedliche Herausforderungen auf und können andererseits verschiedene Kraftquellen in Anspruch genommen werden. Mögliche Kraftquellen sind: tragende soziale Beziehungen, Rituale, ein erfüllendes Hobby, ein gutes Buch, Musik.

Auch Wochen, Monate oder Jahre nach dem Tod können intensive, teils wechselnde und widersprüchliche Gefühle auftreten. Sie können ganz plötzlich kommen und ebenso schnell wieder vergehen oder aber länger anhalten.

Trauer berührt die Beziehungen zu den Mitmenschen. Die Rollen verändern sich: Man ist nun beispielsweise Witwe, Witwer, Halbwaise oder Waise. Die meisten Trauernden schöpfen aus sozialen Beziehungen Kraft. Es tut ihnen gut, wenn sie Mitmenschen haben, die ihnen zuhören, sie verste-

hen oder einfach etwas Schönes mit ihnen unternehmen, wie etwa Kaffee trinken oder einen Spaziergang machen. Das soziale Umfeld kann die Trauer aber auch erschweren, wenn es sie nicht anerkennt. Wenn z. B. eine ältere Nachbarin sehr um die verstorbene Freundin trauert und ihr gesagt wird: „Nun seien Sie doch nicht so traurig. Sie war doch schon 95 Jahre alt. Irgendwann musste sie ja sterben.“

Lange Zeit hat sich die Trauerforschung auf Sigmund Freud berufen und Trauernden empfohlen, die Verstorbenen innerlich loszulassen, um sich dann wieder neu dem Leben zuwenden zu können. Mittlerweile wurde erkannt, wie wichtig eine bleibende innere positive Verbindung zur verstorbenen Person sein kann. Sie kann sehr unterschiedlich aussehen: Manche Trauernde stellen ein Bild auf und sprechen mit der verstorbenen Person, andere überlegen, wie sie in bestimmten Situationen handeln würde.

Nicht zuletzt kann der Tod eines nahestehenden Menschen bisherige Denk- und Glaubensmuster ins Wanken bringen und die Frage nach dem Sinn aufwerfen: Welchen Sinn hat mein Leben ohne den geliebten Menschen? Warum hat Gott das zugelassen? Auch die Frage, wo die Verstorbenen jetzt sind, beschäftigt nicht wenige. Der Glaube an ein Weiterleben an einem guten Ort, bei Gott, kann Trost schenken.

### PRAKTISCHE TIPPS

- ▶ Der Trauer Raum geben: Zeit einräumen, erzählen und zuhören – auch wenn es mehrfach das Gleiche ist, Gefühle und Tränen zulassen, Bilder anschauen, eine Kerze anzünden, Gebete, Rituale, zum Grab gehen usw.
- ▶ Nicht beurteilen: Verhalten, Gefühle, Gedanken und Träume nicht bewerten.
- ▶ Körperliche Bedürfnisse in den Blick nehmen: für ausreichend Nahrung, Schlaf und Bewegung sorgen.
- ▶ Eine klare Sprache benutzen: Um die Realität des Todes anzuerkennen, ist es besser zu sagen: „Meine Mutter ist gestorben“ anstatt „Meine Mutter ist gegangen“ oder „Meine Mutter ist eingeschlafen“.

# Trauernde Menschen begleiten

## Die eigene Betroffenheit äußern

Manchmal ist es gar nicht einfach, die richtigen Worte gegenüber Trauernden zu finden. Man ist sich unsicher und weiß nicht, wie die Trauernden reagieren. Aus Angst, etwas falsch zu machen, ist es leichter, ihnen aus dem Weg zu gehen. Doch dieses Verhalten empfinden Trauernde oft als verletzend. Viel besser ist es, auf sie zuzugehen und ehrlich zu sagen, was man fühlt, z. B.: „Ich denke immer wieder an Sie. Ich kann es einfach nicht fassen, dass Ihr Sohn – der noch so jung war – sterben musste. Mir fehlen die Worte.“

## Beileid bekunden

Für viele Trauernde ist es sehr wichtig, dass die Mitmenschen ihnen ihr Beileid ausdrücken. Sie spüren dabei, dass es Menschen gibt, die an sie denken und dass sie nicht alleine sind. Wichtig ist hier, dass Sie Worte finden, die zu Ihnen passen und bei denen Sie sich wohlfühlen.

Im Folgenden ein paar Beispiele: „Mein Mitgefühl gilt Ihnen und Ihrer Familie.“, „Der Tod Ihrer Mutter berührt mich.“, „Ich bin in Gedanken bei Ihnen und wünsche Ihnen viel Kraft für die kommende Zeit.“

## Den Trauerweg im Alltag mitgehen

Die meisten Trauernden wollen keine Ratschläge, sondern wünschen sich einfach Menschen, die sich ehrlich für ihre Situation interessieren, zuhören und ihre Gefühle mit aushalten. Trauer ist ein individueller Prozess, der Zeit braucht. Geben Sie Trauernden diese Zeit.

Manchmal wollen Trauernde auch gar nicht über ihre Trauer reden, sondern mit anderen Menschen etwas ganz Normales und Schönes tun, wie z. B. Karten spielen, über Alltägliches sprechen oder einen Kuchen essen.

Lassen Sie ihnen die Freiheit, Ihr Angebot anzunehmen oder abzulehnen. Seien Sie bei einer Ablehnung nicht gekränkt. Die Ablehnung hat nichts mit Ihnen zu tun. Es ist gut möglich, dass gerade jetzt für die trauernde Person einfach etwas anderes dran ist.