

## **Trauerphasen und Trauerbewältigung**

Trauer läuft meist in verschiedenen Phasen ab. Es ist hilfreich zu wissen, dass es Gefühle und Symptome gibt, die praktisch alle Trauernden erfahren. Aber jeder, der einmal getrauert hat, wird Ihnen auch sagen, dass die Trauer kein geordnet ablaufender und vorhersehbarer Prozess ist. Emotionen, die man während der Trauer empfinden kann, sind unendlich vielfältig. Jeder einzelne Trauerprozess ist letztendlich anders.

### **Die Phasen der Trauer**

Gemäss Elisabeth Kübler-Ross, einer der bekanntesten Sterbeforscherinnen, können fünf Phasen für den Prozess des Sterbens und der Trauer unterschieden werden: Leugnen, Wut, Feilschen und Verhandeln, Depression und Annahme. Andere Autoren beziehen noch die Phasen der Desorganisation, Schuldgefühle und der Angst mit ein. Die verschiedenen Abschnitte werden mit "Zitaten" von Frau Elisabeth Kübler-Ross versehen.

#### **Leugnen**

*"Nicht ich, das kann unmöglich mir passieren".*

Bezeichnend für die Phase des Leugnens sind Schockgefühle, Unglaube, Starre und Betäubung. Das Leugnen schützt den Trauernden vorübergehend, bis er soweit ist, dass er sich dem Verlust stellen kann. Auf der einen Ebene weiss er, dass eine ihm nahestehende Person verstorben ist, aber auf der anderen Ebene ist er noch nicht bereit, dieses zu akzeptieren.

Man sollte nicht versuchen, diese Phase allzu schnell hinter sich zu bringen. Leugnen ist ein natürliches Phänomen. Trauernde lassen das Leugnen ganz von selbst sein, wenn sie soweit sind. Falls dies selbst nach einigen Wochen nicht der Fall ist, sollte ein Berater zu Hilfe gezogen werden.

#### **Wut**

*"Warum ausgerechnet ich?"*

„Warum mein Mann / meine Frau / mein Kind?“ sind Fragen die sich Trauernde, meist mit grosser Wut, stellen. Vorwürfe an Ärzte sind ebenfalls sehr häufig: „Wieso konnte meine geliebte Person nicht "gerettet" werden?“

Je nach Todesart (Flugzeugabsturz, Attentat, Krankheit, Krieg) richtet sich diese Wut auch an "Gott" oder Dritte.

Wutgefühle können den Hinterbliebenen helfen, sich von den Schmerzen zu erholen. Die Wut zu unterdrücken kann zu Depressionen und Feindseligkeiten führen. Trauernde sollten sich bemühen, ihre Wut auf gesunde Weise zu äussern – darüber reden, Tagebuch schreiben, einschlagen auf ein Kissen oder die Wut in Bewegungsenergie durch Spaziergänge oder andere sportliche Aktivitäten umsetzen.

#### **Schuldgefühle**

*"Warum habe ich nicht...?" oder "Hätte ich doch nur..."*

Nach dem Verlust einer wichtigen Person stellt man sich oft quälende Fragen und Vorwürfe. Hinter dem "nicht-annehmen-können" des Todes steckt unter anderem meist

auch der Wunsch, noch einmal eine Chance mit dem geliebten Menschen zu bekommen. Manchmal ist es jedoch leichter, sich selbst Vorwürfe zu machen, als zu akzeptieren, dass der Tod ein Teil des Lebens ist.

In speziellen Fällen, z.B. bei einem Autounfall, ist es natürlich wirklich so, dass ein Hinterbliebener Schuld am Tod eines geliebten Menschen hat. Es kann unter solchen Umständen sehr lange dauern, bis man mit sich selber Frieden schliessen kann. Versuchen Sie, Ihre Schuld zu überprüfen und wirkliche Schuld von falscher Schuld zu unterscheiden. Gespräche mit Angehörigen, Freunden und Bekannten und allenfalls mit Beratern helfen Ihnen, diese Gefühle zu verstehen und zu verarbeiten.

### **Desorganisation**

Nachdem eine erste Verarbeitung des Verlustes möglich war, bricht meist eine grosse Flut von Gefühlen auf die Betroffenen herein: Angst, Widerwille, Zweifel, Erleichterung, Wut und Traurigkeit.

Wer jeder einzelnen Gefühlsregung nachspürt, wird sich schnell überfordert fühlen. Versuchen Sie, in Gesprächen mit Angehörigen, Freunden und Bekannten und allenfalls mit Beratern diese Gefühle zu verstehen und zu verarbeiten.

### **Feilschen und Verhandeln, Hadern mit Gott**

Es kommt vor, dass Trauernde darum beten, dass der Verstorbene nicht wirklich gestorben ist. Sie sehnen sich so sehr nach dem geliebten Menschen, dass sie bitten, er möge zu ihnen zurückkommen. Auch wenn es irrational erscheint, über das Zurückkehren eines Verstorbenen verhandeln zu wollen, kann dies ein normaler Bestandteil des Heilungsprozesses sein.

### **Depression**

*"Das Spiel ist aus..."*

Trauernde können durch die anscheinend hoffnungslose Situation des Verlustes in ein tiefes "psychisches Loch", eine Depression, fallen. Sie äussert sich meist in Form von Hoffnungslosigkeit, Trägheit, Apathie, Isolation und Traurigkeit. Vielfach fehlt den Trauernden selbst für Aktivitäten, die ihnen zuvor Freude gemacht haben, jegliches Interesse.

Eine Trauerdepression ist, auch wenn es vielleicht nicht so aussieht, vorübergehender Natur. Die Dauer solcher Depressionen ist von Person zu Person verschieden. Es ist durchaus normal, dass die Betroffenen sich monatelang depressiv und niedergeschlagen fühlen.

Versuchen Sie, Licht am anderen Ende des Tunnels zu sehen. Es gibt hierfür sehr viele verschiedene Mittel und Methoden, die in vielen Büchern zum Thema Depressionen vorgestellt werden. Lassen Sie sich ruhig Zeit, diese Phase zu verarbeiten.

### **Angst**

Angst ist ein normaler Bestandteil des Trauerprozesses. Der Tod ist so allüberragend im Bewusstsein, dass alle Gefahren der Welt über einen hereinzubrechen scheinen. Es kann zur Besessenheit werden, dass der Trauernde nur noch sieht und hört, auf welche Weise man sterben kann.

Trauernde Menschen können vorübergehend ausserstande sein, zwischen realistischen und unrealistischen Ängsten zu unterscheiden. Sie können Angst haben, sich die Krankheit zuzuziehen, an der ihre Lieben gestorben sind. Oder sie haben Angst, in ein Auto oder eine Fähre zu steigen, weil ihre Lieben damit bei einem Unfall ums Leben kamen. Es gibt natürlich auch realistische Ängste, die Angst vor einer Erbkrankheit, vor AIDS.

Für Personen, die sich von ihrer Angst überwältigt fühlen, kann es hilfreich und ratsam sein, mit anderen Trauernden, Trauerberatern oder religiösen Beratern zu sprechen.

### **Akzeptanz**

*"Es ist gut so."*

Nach grosser Verzweiflung und vielen Kämpfen akzeptieren Trauernde schliesslich die Realität des Todes eines geliebten Menschen. So kann der Heilungsprozess beginnen. Es eröffnen sich endlich neue Möglichkeiten – man sieht Licht am Ende des Tunnels. Das Leben sieht nicht mehr düster aus. Es gibt neue Hoffnung.

Viele werden dankbarer für ihr Leben und das Leben ihrer Lieben.

### **Medikamente nehmen?**

Bei Trauernden stellen sich Veränderungen im Appetit- und Schlafverhalten ein. Sie können möglicherweise überhaupt nicht mehr schlafen oder stellen umgekehrt fest, dass sie nur noch schlafen möchten. Ebenso kann es sein, dass sie jeden Appetit verloren haben oder auch mehr als gewöhnlich essen.

Trauer schmerzt, nicht nur psychisch, sondern auch physisch, so dass Trauernde unter Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Magenschmerzen oder Brechreiz leiden können. Man ist häufig "krank vor Trauer und Schmerz". Viele Trauernde fragen sich deshalb, ob es sinnvoll sei, Medikamente zu nehmen.

Die Einnahme von Medikamenten ist sicherlich mit Vorsicht zu empfehlen. Leichtere Medikamente (z.B. Aspirin, Baldriantropfen) können ohne Bedenken eingenommen werden. Vielfach helfen auch Entspannungsübungen, körperliche Bewegung und eine angenehme Ernährung, einige der physischen Belastungen zu lindern. Gespräche mit anderen Personen (siehe unten) helfen, die psychischen Schmerzen zu verarbeiten.

### **Mit wem reden?**

Sich von einem geliebten Menschen zu verabschieden und den Verlust zu verarbeiten, ist eine der schmerzlichsten Situationen, mit denen wir im Leben konfrontiert werden. Sie sollten keine Scheu haben, ihre Gefühle zuzulassen und zu zeigen.

Versuchen Sie offen mit anderen Angehörigen, Bekannten und Freunden zu reden. Oft ist es auch sinnvoll, mit Trauerberatern, Ärzten oder religiösen Beratern zu sprechen. Denken sie allenfalls auch daran Begleitgruppen von Freiwilligen oder Diskussionsgruppen zu kontaktieren.

Vielen Betroffenen fällt es einfacher, Rat und Hilfe in anonymen Gruppen zu suchen. Das Internet kann für solche Personen ein ideales Medium sein, um Gleichgesinnte oder Drittpersonen zu finden, die bei der Trauerbewältigung helfen können.

### **Wieder arbeiten?**

In der ersten Phase nach dem Verlust einer geliebten Person ist es meist sehr schwer, sich im "normalen Arbeitsalltag" wieder zurechtzufinden. Viele Personen können und wollen zuerst eine Ruhepause einschalten. Andere stürzen sich noch mit mehr Energie in die Arbeit, um nicht an den "Verlust denken zu müssen".

Seien Sie sich bewusst, dass es für ihre Arbeitskollegen auch nicht eine einfache Zeit ist, da sie eventuell nicht wissen, wie sie sich Ihnen gegenüber verhalten sollen. Überlegen Sie sich sehr gut, wann und mit welcher Arbeitsleistung Sie wieder arbeiten. Scheuen Sie auch nicht das Gespräch mit Ihren Vorgesetzten.

### **Andere trösten**

Neben der eigenen Trauer müssen Sie oft auch nahe Verwandte und Bekannte trösten. Dies ist meist sehr schwierig. Versuchen Sie in Gesprächen Trost und Anteilnahme zu spenden. Oft hilft auch das Zuhören – Trauernde wollen vielfach auch eine Ansprechperson haben um Ihre innersten Gefühle auszusprechen.

Bedenken Sie auch die oben erwähnten Phasen der Trauer, die Ihnen beim Trösten anderer helfen können.

### **Wie wieder Lebenskraft schöpfen**

Nach grosser Verzweiflung und vielen Kämpfen akzeptieren Trauernde schliesslich die Realität des Todes eines geliebten Menschen, so dass der Heilungsprozess beginnen kann. Es eröffnen sich endlich neue Möglichkeiten – man sieht Licht am Ende des Tunnels. Das Leben sieht nicht mehr düster aus. Es gibt neue Hoffnung.

Als Hinterbliebene finden Sie wieder Interesse am Leben. Sie können wieder lachen und ihre Freunde und Familie wieder mehr geniessen. Sie können an den geliebten Verstorbenen denken, ohne von Traurigkeit überwältigt zu werden und Sie haben sogar das Gefühl, durch den Verlust etwas gelernt zu haben. Vielleicht wenden Sie sich neuen Interessengebieten zu wie:

- wohltätige Arbeiten oder Arbeitsstelle wechseln
- neue Hobbies
- neue Freunde
- manchmal braucht es einen Wohnungswechsel, um neu anfangen zu

Diese und weitere Informationen zum Thema „Todesfall und Trauer“ finden Sie auch unter dem folgenden Link: [sprechzimmer.ch](http://sprechzimmer.ch).