

In Trauer versunken

Die Brust ist versteinert, die Augen brennen. Das Herz scheint zerreißen zu wollen und ein dumpfer Schmerz benebelt das Denken. Im besten Fall lösen sich nach einiger Zeit die Tränen und es kann hemmungslos geweint werden. Ist dieser Zustand abgeklungen bleibt nur noch eine hohle Leere. Ein Loch, das sich anscheinend niemals schließen will. So oder ähnlich erleben die meisten Menschen Trauer.

Trauer ist ein Gefühl, das gemessen von leichter Verstimmtheit bis hin zu Kummer und heftigstem seelischem Schmerz reichen kann. Dabei stellt die Trauer bei Tod eines geliebten Menschen eine der tiefsten Lebenskrisen dar.

Trauer ist eine seelische Reaktion auf entscheidende persönliche Verluste:

- Beim Tod eines geliebten Menschen, eines Haustieres
- Bei Verlust materieller Gegenstände
- Bei Amputation von Körperteilen
- In kritischen Situationen, beispielsweise dem Verlust der Arbeitsstelle oder nach Ehescheidung

Um ein Gefühl der Trauer auszulösen muss sich gar kein wirklicher Verlust ereignen. Oftmals reicht schon die Vorstellung eines künftigen Verlustes aus.

Trauer ist grundsätzlich ein gutes Zeichen und zeugt von einer gesunden Persönlichkeit, die in der Lage ist, tiefe Bindungen herzustellen.

Trauer schützt Beziehungen

Aus evolutionärer Sicht ist Trauer eine Art Schutzmechanismus. Bei vorübergehender Trennung von geliebten Menschen (zum Beispiel der Familie, dem Partner) verhindert das Gefühl der Traurigkeit, neue Beziehungen aufzubauen. Dadurch werden die alten Bindungen geschützt. Im Todesfall stößt dieser Schutzmechanismus ins Leere.

Trauer verläuft immer gleich

Um einen schlimmen Verlust zu verkraften, ist die sogenannte Trauerarbeit notwendig. Sie stellt einen inneren Ablösungsprozess von der verlorenen Person, dem verlorenen Objekt da. Im Allgemeinen verläuft Trauerarbeit nach einem bestimmten Schema. Es gibt mehrere Phasen, die sich bei fast allen Menschen gleichen. Ihr Verlauf dauert mehrere Monate. Es ist normal und wichtig, alle Phasen zu durchlaufen.

- Phase des Schocks (Man will den Verlust nicht wahr haben, ist wie betäubt)
- Phase der Selbstkontrolle (man lenkt sich ab, ist überaktiv)
- Phase der Regression (Man lässt sich gehen, hängt der Vergangenheit nach)
- Phase der Reorganisation (Man findet sich mit dem Verlust ab, organisiert sein Leben neu)

Werden nicht alle Zustände durchlebt, kann es zu ernsthaften seelischen Problemen kommen. Eine angemessenen Bewältigung des Verlustes kann durch bestimmte charakterliche Eigenschaften erschwert oder verhindert werden:

- Sturheit
- Lebensangst
- Unfähigkeit Beziehungen einzugehen
- Pessimismus
- „Mecker-Mentalität“

Mehr als Tausend Tränen

Trauer zeigt sich nicht nur in Tränen, sondern in einer Vielzahl seelischer und körperlicher Reaktionen. Diese sind in den ersten vier bis sechs Wochen nach dem Verlust am stärksten und klingen in der Regel innerhalb eines Jahres ab.

- Gebeugte Haltung, herabgezogene Mundwinkel und Augenbrauen
- Grübelei
- Pessimismus
- Ruhelosigkeit
- Depressive Stimmung

- Schlaflosigkeit
- Appetitlosigkeit
- Desinteresse an der Umwelt
- Antriebslosigkeit
- Konzentrationsstörungen

Diese Symptome können länger andauern und verstärkt werden, wenn der Trauernde Schuldgefühle bezüglich des Verlustes hat. Das geschieht dann, wenn er sich die Schuld am Tod der Person gibt (beispielsweise wegen unterlassener Hilfeleistung) oder wenn er dem Verstorbenen gegenüber Aggressionen verspürt (beispielsweise nach Selbstmord). In drastischen Fällen können eigene Todeswünsche auftreten. Treten schwerwiegende Gefühlsstörungen nicht nur vorübergehend auf sollte therapeutische Hilfe in Anspruch genommen werden, denn dann handelt es sich vermutlich um eine krankhafte Form von Trauer.

Krankhafte Trauer

Trauer kann zur Krankheit werden, die nicht nur die Persönlichkeit eines Menschen stark beeinträchtigt und sein soziales Umfeld stört, sondern sich auch in körperlichen Krankheiten wie Asthma oder Magen-Darbeschwerden niederschlägt. Abnorme Trauer zeigt sich meist durch anhaltende Apathie, Überaktivität, Wahrnehmungsstörungen und Selbstbeschuldigungen. Es gibt zwei Formen von krankhafter Trauer, die am häufigsten auftreten:

Fehlende Trauer Wenn Trauer komplett ausbleibt, kann man davon ausgehen, dass sie verdrängt wird. Dieser Zustand gilt nicht als krankhaft, wenn der Verlust schon lange zuvor absehbar war und beispielsweise bereits in einem vorausgehenden Krankheits- und Pflegeverlauf verarbeitet wurde.

Chronische Trauer Anhaltende Trauer tritt meist dann auf, wenn sich der Trauernde am Verlust schuldig fühlt. Das kann in anhaltende Depressionen münden. Besonders betroffen von chronischer Trauer sind Mütter, die ein Kind verloren haben. Sie trauern zuweilen ein Leben lang.

TIPPS!

Sich selbst darüber hinweg helfen

In der ersten Zeit nach dem Tod eines geliebten Menschen hat man meist alle Hände voll zu tun. Man muss die Beerdigung organisieren, Kondolenzbriefe beantworten, Todesanzeige schalten, Versicherungs- und Behördengänge machen. Über die unzähligen Verpflichtungen hält sich der eigentliche Verlust zunächst im Hintergrund. Trauernde empfinden die erste Zeit oftmals wie im Traum. Um so heftiger trifft sie die Erkenntnis danach mit aller Wucht. Meist fallen sie in ein tiefes Loch und verbringen die nächsten Tage bis Wochen in tiefstem Leid. Die Trauer kann ihnen niemand abnehmen, doch es gibt einige Überlegungen, die das Leid schmälern können:

Klarheit schaffen

Zuerst einmal sollte man sich darüber klar werden, warum man trauert. Es ist ganz normal, dass man in dieser Situation zunächst einmal in Selbstmitleid versinkt. Deshalb kann es helfen, wenn man der Wahrheit ins Gesicht sieht und die folgenden Fragen für sich beantwortet:

- Warum weine ich?
- Bin ich darum besorgt, was mit dem Verstorbenen im Jenseits geschieht?
- Habe ich Mitleid mit ihm, weil er sterben musste?
- Habe ich Mitleid mit mir selbst, weil ich diesen Verlust erleiden muss und jetzt einsam bin?
- Leide ich, weil meine Wünsche und Pläne zerstört wurden?

Niemandem etwas beweisen

Die Form der Trauer sagt nichts darüber aus, wie sehr man jemanden geliebt, geachtet oder respektiert hat. Deshalb ist es zweitrangig, welches Verhalten die Mitmenschen vom

Trauernden erwarten. Man sollte sich davor hüten, irgendjemandem oder sich selbst durch seine Trauer etwas beweisen zu wollen. Man sollte den Zwang, traurig sein zu müssen, ablegen.

Nicht vor der Welt verschließen

Es gibt Menschen, die den Verstorbenen nicht loslassen können. Sie treffen ihre Entscheidungen in seinem Namen, leben so wie er es getan hätte und tun nichts, was er nicht gebilligt hätte. Damit verschließen sie sich jedoch vor der Welt und vor denen, die sie brauchen. Diese Menschen sollten sich darüber klar werden, dass der Tote der Einzige ist, der sie wirklich nicht mehr braucht.

Das Gespräch suchen

Der Verlust lässt sich am besten durch das Gespräch mit anderen verarbeiten. Neben Angehörigen und Bekannten kann man sich auch an Selbsthilfegruppen oder Gesprächskreise wenden. Dort trifft man Menschen, die das Gleiche durchmachen wie man selbst.

Andere trösten

Was tun, wenn ein Angehöriger oder Freund trauert?

In der ersten Zeit des Verlustes

- Bedenken, dass der Trauernde vermutlich unter Schock steht
- Schnelle Worte des Trostes vermeiden, denn sie bleiben oftmals nur leere Worthülsen
- Der Trauer Zeit lassen
- Nähe anbieten
- Trauer teilen

In der Zeit danach

- Anteilnahme durch Zuhören zeigen
- Den Verlust nicht totschweigen
- Ruhig über den Verstorbenen reden

- Beratung und Hilfe bei praktischen Fragen geben
- Gemeinsam Trauerrituale durchführen: Bilder des Verstorbenen betrachten, das Grab besuchen, Gegenstände des Verstorbenen aussortieren

Nützliche Adressen

> <http://www.trauerwerkstatt.de>

Information und Hilfestellung für Trauernden

> <http://www.kummernetz.de>

Online Seelsorge per Chat, Diskussionsforen oder E-Mail