

Allgemeines zur Trauer

Trauer wird nach heutiger Ansicht am besten mit „sich erinnern“ definiert. Die Trauer hilft beim Bewältigen und hilft, sich der Zukunft zu stellen.

Beim Trauern geht es nicht ums Vergessen, sondern um ein Aufbauen eines neuen, lebenswerten Lebensraumes, einer neuen Zukunftsperspektive.

„Wo die Toten ausgeschlossen werden, entfaltet der Tod seine Macht überall.“

Definition von Trauer:

Unter Trauer versteht man allgemein den psychischen Zustand, der dem aktuellen oder wahrgenommenen Verlust eines wichtigen Objektes, Zustand oder einer bedeutsamen Beziehung folgt. Dieser Zustand kann Veränderungen auf der psychischen, körperlichen und/oder Verhaltensebene bewirken:

1. Auslösende Situation durch Tod, Unfall, Selbstmord,...
2. Um Trauer auszulösen, muss die Situation vom Betroffenen als Verlust bewertet werden, sonst entsteht kein Trauergefühl.
3. Der Verlust einer geliebten Person kann neben Traurigkeit auch eine Reihe anderer Gefühle auslösen wie Angst, Schmerz, Wut, Zorn, Schuldgefühle.
4. Mit Trauer können oft auch andere physiologische Reaktionen einhergehen. (Herzrasen, Enge in der Brust, Kopfschmerzen, Schlafstörungen...) Wenn diese länger anhalten, können sie zu Folgeerkrankungen führen.
5. In Anlehnung an Freud (1917) wird angenommen, dass vor allem am Beginn des Trauerprozesses die negativen Elemente der Beziehung geleugnet werden. Besonders der plötzliche Tod eines nahestehenden Menschen zerreißt eine Beziehung ohne Gelegenheit sich zu verabschieden, sich nach einem Streit zu versöhnen, bestimmte gemeinsame Vorhaben durchzuführen,... Dies erzeugt oft Schuldgefühle. Zudem erleben Menschen nach einem Verlust häufig Wut auf die verstorbene Person, weil diese sie verlassen hat, bzw. Wut auf das Schicksal, das ausgerechnet ihnen den Verlust zumutet. Ein Schutzmechanismus, der von Anfang an wirksam ist, ist das Nicht-Wahrhaben-Können des Todes. → Trauer ist ein komplexes Geschehen, dass sich mit der Zeit entwickelt.

➔ Trauern kann deshalb auch gesehen werden, als ein Prozess, in dem ein Mensch in verschiedenen Phasen eine an die Realität angepasste Sichtweise erwirbt.

Drei Aufgaben müssen von Trauernden bewältigt werden: (bei Kindern abhängig vom kognitiven Entwicklungsstand. Ein Kind das einen Elternteil verloren hat, wird bis ins Jugendalter an die Eltern gebunden bleiben, und sich erst dann von ihnen ablösen können. Die Trauerarbeit von Kindern dauert daher ungleich länger als bei Erwachsenen.)

1. Intellektuelle Anerkennung und Erklärung des Verlustes
2. Emotionale Akzeptanz
3. Entwicklung einer neuen Identität

Allgemein formuliert ist die Trauer eine spontane und selbstverständliche Reaktion unseres Seins auf Verlust, Trennung und Abschied. Trauer ist eine uns angeborene Fähigkeit. Alles, was die Trauer als Prozess behindert, sollte deshalb unterbunden werden. Da bereits im kindlichen Alter für das Leben prägende Bewältigungsstrategien entwickelt werden, spielt es eine große Rolle, wie und auf welche Weise mit der Trauer umgegangen wird.

➔ Trauer, wird nicht mit Verdrängung, Vergessen,... bewältigt, sondern kann nur über das Aufarbeiten, das Erinnern geschehen. Jirina Prekop schreibt dazu:

„Wenn der Einzelne mit seinem Schmerz alleine bleibt, verstärkt sich der Schmerz nur noch. Und weil er nicht abgeleitet wird, bleibt er in Erstarrung, eingefroren, vernarbt im Gehirn und löst Ängste, Depressionen und Lähmungen seelischer und psychosomatischer Art aus. Alles soll auf das Beleben und Transformieren der Gefühle ausgerichtet sein.“

Halten wir uns vor Augen: Jeder kann an Leid und Trauer wachsen. Wir müssen einander ja nicht alleine lassen, sondern können mithelfen und den anderen begleiten. Sei es im Reden, im Zuhören oder auch einfach indem wir stumm neben dem anderen sitzen und ihn spüren lassen: „Ich bin bei Dir“.

„Two of the best kept secrets oft the 20. century are that everyone suffers and that suffering can be used for growth“ (Lawrence LeShan, Jackson, 1993)
