

Welche Gefühle können während eines Trauerprozesses auftreten, und wie drücken sie sich aus?

Trauer kann sich ganz unterschiedlich auswirken, aber viele verspüren vor allem tief im Innern einen heftigen Schmerz. Wobei man aus verschiedenen Gründen trauern kann:

- Verlust eines geliebten Menschen oder auch Tieres
- Verlust seiner Arbeitsstelle
- Verlust des Partners durch Scheidung
- Verlust seiner Heimat durch Umzug, Flucht oder Vertreibung.

Eins ist jedoch gut zu wissen: Man kann sich wieder fangen. Das braucht allerdings seine Zeit. So wie eine tiefe Schnittwunde nicht einfach über Nacht heilt, kann es auch bei einem Trauerfall einige Monate, Jahre oder noch länger dauern, bis man sein seelisches Gleichgewicht wiedergefunden hat. Doch der überaus heftige Schmerz, den man anfangs verspürt, wird nachlassen — und das Leben wird einem nach und nach nicht mehr so trübe und sinnlos erscheinen.

Bis man so weit ist, ist trauern wichtig. Es trägt wesentlich zum Heilungsprozess und zum Anpassen an die neue Situation bei. Der Platz, den zuvor ein Mensch ausfüllte, ist nun leer. Es gilt also, sich auf ein Leben, ohne diesen Menschen umzustellen. Die Trauer auszudrücken kann das für die Gefühle notwendige Ventil sein. Natürlich trauert nicht jeder gleich.

Jeder trauert anders. *„So verschieden die Menschen sind, so verschieden sind auch ihre Reaktionen auf Verlust und Tod, bei Kindern ebenso wie bei Erwachsenen“*, heißt es in dem Buch *Hilf mir, wenn ich traurig bin: Trauerarbeit mit Kindern und Jugendlichen*.

Trauer zu unterdrücken schadet Das bestätigen Fachleute. *„Unterdrückte oder angestaute Gefühle kann man nicht ewig zurückhalten“*, heißt es in dem Buch *The Grieving Teen*. *„Sie holen dich ein, wenn du es am wenigsten erwartest — in Form von Gefühlsausbrüchen oder körperlichen Leiden.“* Unterdrückte Trauer lässt manche auch zu Alkohol oder Drogen greifen; sie versuchen, den Schmerz so zu betäuben.

Es bestätigt sich daher immer wieder: Gefühle der Trauer zu unterdrücken kann mentalen, emotionalen und körperlichen Schaden anrichten.

Da Trauer eine wichtige Verarbeitungsreaktion darstellt, über einen längeren Zeitraum mit unterschiedlichen Phasen und Gefühlen durchlebt wird, wird von einem Trauerprozess gesprochen. Dabei durch- und erlebt jeder Mensch den Verlust auf seine eigene Weise.

Der Trauerprozess wird aufgeteilt in 4 Phasen. (*Quelle: www.trauer.de*)

Diese gehen ineinander über, können aber im Lauf der Trauerprozesses auch wechselweise wieder auftreten.

Intensität und Dauer sind sehr individuell und hängen auch von der Beziehung ab, die man zum Verstorbenen hatte.

1. Die Schockphase

Zunächst tritt der innere Widerstand auf, zu akzeptieren, dass man lernen muss loszulassen. Daher wird der Schutzmechanismus der Verleugnung aufgebaut. Erst am Ende des Trauerprozesses – einem Auf und Ab der Gefühle – ist dieses loslassen möglich, um am täglichen Leben wieder teilzunehmen.

Ein emotionaler Schockzustand ist oft die erste Reaktion auf den Tod eines geliebten Menschen. Dieser Schock kann ganz unterschiedlich lang sein:

In den ersten Stunden, Tagen, ja manchmal Wochen nach dem Verlust kommt ein Gefühl der totalen Verzweiflung. Man ist wie betäubt, will es nicht wahrhaben, was passiert ist.

Es gibt Momente, in denen man sich einfach weigert, die Wahrheit zu akzeptieren – man will nicht glauben, dass das jetzt wirklich geschehen ist. Man möchte einfach die Zeit zurückdrehen und es ungeschehen machen.

Man handelt wie in einem Trancezustand, der Alltag wird wie im Schlaf und völlig „automatisch“ durchgeführt. Irgendwann holt einen aber die Realität ein und man wird aus dem Zustand der „Betäubung“ herausgerissen. Dann treten andere Gefühle auf.

2. Das Gefühlschaos

In dieser Phase brechen nach dem Schockzustand alle Gefühle durch. Trauer wird oft von verwirrenden Emotionen begleitet, wie Wut, Angst, Hass, Verzweiflung und Sehnsucht.

Manche sind zum Beispiel wütend, weil der Verstorbene sie „alleingelassen“ hat.

Wellen der Verzweiflung, des Kummers, der Tränen und Ohnmacht überwältigen einen förmlich. Man nimmt langsam wahr, dass es keine gemeinsame Vergangenheit und schon gar keine gemeinsame Zukunft mehr gibt.

Man fühlt sich allein und im Stich gelassen, ist wütend, weit entfernt von den anderen Menschen, die scheinbar fröhlich und sorglos durchs Leben gehen. Man ist überzeugt, nie mehr Lachen zu können und dass es kein Leben nach dem Verlust geben wird.

Andere geben Gott die Schuld, weil er den Tod doch hätte verhindern können. Viele machen sich auch selbst Vorwürfe, weil sie etwas gesagt oder getan haben, was sie nicht mehr wiedergutmachen können.

Gerade Eltern, die ein Kind verloren haben, werden oft von schweren Schuldgefühlen geplagt. Diese Gefühle der Schuld sind besonders schlimm, da man keine Gelegenheit der Wiedergutmachung hat.

3. Suchen und Sich-trennen

In dieser Trauerphase durchleben viele noch einmal vertraute Situationen und gemeinsame Lebensabschnitte. Dies tun sie, um den eigenen Kummer zu mildern und den Abschied von dem geliebten Menschen als weniger endgültig erleben zu müssen oder um ein wenig dem Gefühl der unerträglichen Leere zu entfliehen.

Vielleicht führen sie Zwiegespräche mit dem Verstorbenen, was die Umwelt oft nicht nachvollziehen kann. Oder man stellt Fotos auf, um die Nähe desjenigen weiterhin zu spüren. Auch lässt man Gegenstände oder Räume des geliebten Menschen so, wie er es gern hatte, um ihn weiterhin wahrzunehmen.

Der Rückzug, um in Ruhe Abschied zu nehmen, bedeutet allerdings für den Trauernden Freiheit. Daher sollte man dies akzeptieren. Insbesondere trauernde Kinder durchleben diese Phase oft besonders intensiv.

4. Neuorientierung

Die letzte Trauerphase ist der Schritt des Loslösens. Erst wenn man selbst das Gefühl hat, innerlich von einem geliebten Menschen Abschied genommen zu haben, wird man mit dem Verlust besser umgehen können.

Dieser Neuanfang bedeutet nicht, dass man den Verstorbenen vergessen hat, sondern dass man den Trauerprozess in Frieden abgeschlossen hat. Der verstorbene Mensch ist oft zu einem inneren Teil geworden, an den man sich mit Wehmut, aber auch wieder mit Freude erinnern kann.

- 2. Nennen und erläutern Sie die vier Faktoren, die den Verarbeitungsprozess beim Verlust einer geliebten Person erschweren können.**

Die Trauer ist nicht vergleichbar mit einer Krankheit, einer Grippe, bei der wir nur ein paar Medikamente nehmen und uns ausreichend Ruhe gönnen müssen. Die Trauer ist aktive Arbeit, die wir in Angriff nehmen müssen.

Trauer ist ein Schutzmechanismus, die es ermöglicht, traumatische Erlebnisse zu verarbeiten. Sie teilt uns mit, dass sich etwas geändert hat in unserer Umgebung. Sie ist ein Warnsignal unseres Körpers und unserer Seele. Jeder Mensch hat seine eigene Zeit und seine eigene Art, wie er trauert. Bei jedem Ereignis, ob es Trennung, Umzug, Scheidung, Verlust des Arbeitsplatzes, Verlust der Gesundheit durch eine chronische Erkrankung, einen Unfall, Verlust der Jugend oder der Verlust eines Partners durch Tod ist, reagieren Körper und Seele. Man gerät aus dem Gleichgewicht.

Die Reaktionen unterscheiden sich darin, wie lange es bis zu einem neuen Gleichgewicht dauert und wie intensiv die Reaktionen selbst sind.

Verläuft die Trauer normal, kommt es dazu, dass sich die Betroffenen vermehrt schonen, auf Zuwendung der Umgebung angewiesen sind und sich intensiv mit dem individuellen Verlust auseinandersetzen. All das braucht Zeit. In diesem Zusammenhang wird von Trauerarbeit gesprochen – dieser durchläuft, wie unter 1. ausgeführt vier verschiedene Phasen, diese sind (noch einmal kurz wiederholt):

Der Trauernde muss

- 1) den Verlust als solchen akzeptieren,
- 2) lernen „loszulassen“,
- 3) neue Verhaltensmuster finden, in denen der Verstorbene keinen Platz mehr einnimmt,
- 4) die emotionale Energie, die auf den Verstorbenen gerichtet war, minimieren und diese Energie in andere Beziehungen „investieren“.

Wie dieser Prozess allerdings verläuft, hängt wiederum von anderen Faktoren ab. Diese sind:

1. Die Beziehung zum Verstorbenen

Die Art der emotionalen Bindung ist hier einer der wichtigsten Faktoren. Zweifellos wird der Verlust des Partners, des Kindes oder der Eltern am schwersten zu verarbeiten sein.

Aber auch ein Freundschaftsband kann derartig stark sein, dass der Verlust eines Freundes als fast unüberwindbar empfunden wird – man könnte glauben, ein Teil seines Selbst wäre mit dem Freund gestorben.

War in der Beziehung viel Wut und Hass auf den Verstorbenen, so kommen nach dem Tod viele Schuldgefühle auf um die Frage "Habe ich genug getan?". Dies kann das Abschiednehmen und die Bewältigung der Trauer zusätzlich erschweren.

2. Die Persönlichkeit des Einzelnen – das soziale Umfeld des Hinterbliebenen

Wie stark das Leben eines einzelnen Menschen erschüttert wird, hängt von dessen Persönlichkeit ab.

Hat er sein Leben rund um den Partner aufgebaut, nie allein gelebt, sein Selbstwertgefühl nur über ihn aufgebaut?

Hat er sich gedanklich schon damit befasst, dass der Tod eines Tages in sein Leben treten könnte?

Akzeptiert er, dass es keinen Anspruch auf dauerhaftes Glück gibt im Leben?

Glaubt er, dass er einen Verlust überwinden kann?

Hat er wenig oder keine Menschen um sich, mit denen er seine Trauer teilen kann, „geteilter Schmerz“ ist nämlich „halber Schmerz“? Oder zieht er sich zurück, entfremdet sich und vereinsamt langsam, weil er sich nicht wirklich verstanden fühlt?

Dies kann sogar dazu führen, dass Vertrauen in andere verloren geht und er in der eigenen Trauer zu versinken droht.

Wie reagiert sein Umfeld auf den Verlust? – Sind bestimmte Floskeln vorherrschend, wie: „Du musst nun einmal mit dem Tod zu leben lernen“ oder „So ist es nun mal im Leben“ oder „Die Zeit heilt alle Wunden“?

3. Psychischer Allgemeinzustand, Lebenseinstellung und Alter des Hinterbliebenen – Alter des Verstorbenen

Ganz besonders schwierig ist es, sich mit dem Tod eines Kindes abzufinden, weil hier ein Gesetz des Lebens <Man stirbt erst im Alter nach den Eltern> in Frage gestellt wird.

Auch bei einem Kind, das den Verlust eines Elternteils, oder eines anderen nahen Angehörigen, überwinden muss, kann die Trauerarbeit erschwert werden. Hierbei spielt das Alter des Kindes eine entscheidende Rolle. Wenn jemand in der Familie oder ein guter Freund stirbt, kann das Kind ziemlich verstören und ihnen sogar Angst machen. Es ist keine leichte Aufgabe, seinem Kind durch diese schwere Zeit hindurchzuhelfen — vor allem wenn man als Eltern selbst mit großer Trauer zu kämpfen hat und doch selbst dringend Trost und Beistand braucht.

Um das Kind zu schützen, denken manche, es sei besser, nicht so deutlich zu sagen, was passiert ist. Oft greifen sie dann zu Wendungen wie: „Oma ist von uns gegangen“, oder: „... hat uns verlassen.“ Doch dadurch entsteht beim Kind ein verkehrtes Bild und es zieht vielleicht falsche Schlüsse

Hatte der Verstorbene anhaltend mit psychischen Belastungen oder Störungen zu kämpfen, so kann dies die Trauerarbeit erschweren. Dies wird vor allem der Fall sein, wenn das soziale Umfeld diese nicht oder kaum wahrgenommen oder gar heruntergespielt hat.

Auch die Lebenseinstellung und Glaubensansichten spielen eine große Rolle, wie jemand mit Trauer umgeht. Gibt es für den Betroffenen in seiner Glaubenslehre eine Hoffnung, den geliebten Verstorbenen wiederzusehen oder muss er davon ausgehen, dass der Betroffene irgendwo in einem Jenseits gequält wird, oder gar verdammt ist?

4. Der Umstand des Todes

Kam der Tod plötzlich und unerwartet oder kam der Tod nach langer Krankheit? Wenn der Partner nach langer Krankheit stirbt, kann der Verlassene den Tod in Gedanken schon mehrmals vorweggenommen und den Schmerz schon zum Teil erlebt haben.

Stirbt jemand nach langer schwerer Krankheit kann man sich auch damit trösten, dass der Tod eine Erlösung für den Verstorbenen gewesen ist. Hier ist auch entscheidend, wie und wie lange Abschied genommen werden konnte.

Kam der Tod jedoch völlig überraschend durch Gewalteinwirkung, durch Unfall, Mord oder Selbstmord oder im Ausland, wo man den Leichnam nicht mehr sehen konnte, erschwert dies die Verarbeitung eines Verlustes zusätzlich, weil er einen Menschen völlig unvorbereitet trifft und er diesen Tod als willkürlich und unnötig erleben muss.

Besonders bei Selbstmord, bei dem der Verstorbene seinen Tod selbst gewählt hat, kann bei den Hinterbliebenen ein sehr starkes und tiefes Gefühl der eigenen Wertlosigkeit oder eines Versäumnisses hervorrufen. Diese treten oft mit intensiven Schuldgefühlen auf, die immer wieder mit Fragen einhergehen, wie nach dem Warum und nach der Mitschuld am Tod des geliebten Menschen. Aber auch die Wut über den freiwillig gewählten Tod kann sehr groß sein und daher schwer zu verarbeiten.

Plötzliche Verluste sind meist schwerer zu betrauern, weil vieles unausgesprochen blieb und der Tod auch häufig starke finanzielle Einschränkungen mit sich bringt.

Zugegeben, Trauer ist unbequem – für den Trauernden und für die Menschen um ihn herum. Vielen Menschen macht ihre Trauer Angst, weil sie ihnen vor Augen führt, dass sie nicht alles unter Kontrolle haben können. Auf der anderen Seite gehört das Trauern aber auch zum menschlichen Leben und wir müssen da durch, egal wie lange es auch dauert. Daher: Geduld, Geduld und die Gabe nach vorne zu blicken.

3. Welche Formen gestörter Trauer gibt es? Nennen und erläutern Sie zwei.

Es ist zu berücksichtigen, dass sich Trauer von einem Menschen zum anderen unterscheidet:

So gibt es **normale Trauer** und **pathologische Trauer** ([Quelle: www.sachsen-fernsehen.de/wenn-trauer-krankhaft-wird-was-steckt-dahinter](http://www.sachsen-fernsehen.de/wenn-trauer-krankhaft-wird-was-steckt-dahinter))

Die **normale Trauer** durchläuft mehrere Phasen (wie bereits oben erläutert) und endet nach einem individuellen Zeitraum mit dem Wiedereintreten des Betroffenen ins Leben, in den Beruf und in das soziale Miteinander. Die Erinnerungen werden behalten, füllen aber nicht mehr den Lebensinhalt aus. Die Resttrauer wird vorhanden bleiben, ist jedoch nicht immer und alltäglich präsent genauso wie die Lücke, die durch den Verlust entstanden ist.

Die **pathologische Trauer** entwickelt sich dann, wenn der Trauerprozess beim Betroffenen zum Stillstand kommt. Experten unterscheiden wiederum die chronische und die verzögerte Trauer. Bei der chronischen Trauer kann die letzte Trauerphase nicht allein abgeschlossen werden, womit die Rückkehr in den normalen Alltag erschwert oder sogar unmöglich wird. Auch kann der Verlust nicht akzeptiert werden. Gefühle wie Wut, Schuld und ein Rückzug aus dem Leben bleiben präsent und werden zum Lebensinhalt, die Trauer selbst wird dagegen kaum richtig zugelassen.

Ob sich eine **pathologische Trauer** entwickelt, hängt von mehreren Faktoren, wie oben erwähnt, hier noch einmal kurz zusammengefasst, ab:

- Die Beziehung zum Verstorbenen
- Die Persönlichkeit des Einzelnen – das soziale Umfeld des Hinterbliebenen
- Der Psychischer Allgemeinzustand, Lebenseinstellung und Alter des Hinterbliebenen bzw. Alter des Verstorbenen
- Der Umstand des Todes

EXPERTEN UNTERSCHIEDEN FÜNF GRUNDFORMEN DER PATHOLOGISCHEN TRAUER NACH W. WORDEN

1. **Blockierte Trauer**, die die Bewältigung des Verlustes erschwert oder verhindert.
2. **Chronische Trauer** fällt vor allem durch ihre übermäßig lange Dauer auf. Der Betroffene empfindet dies und entwickelt Angst, dass er sozial den Anschluss verliert.
3. **Verzögerte Trauer** ist es dann, wenn der Hinterbliebene zwar in gewissem Maße trauert, aber deren Intensität nicht erklärbar ausreicht. Es kommt dazu, dass sich die verzögerten emotionalen Reaktionen in unpassenden Situationen äußern.
4. Von einer **übertriebenen Trauerreaktion** spricht der Experte, wenn die emotionalen Ausbrüche das Alltagsleben des Betroffenen komplett einschränken und dieses über kurz oder lang unmöglich machen.
5. **Larvierte Trauerreaktion** bedeutet, dass dem Hinterbliebenen gar nicht klar ist, dass es sich um eine latente Trauerreaktion handelt. Die Umwandlung von psychischen Problemen in körperliche Symptome, sind hier meist die Folge und sollten in jedem Fall das Aufsuchen eines Experten zur Folge haben. Dies gilt auch dann, wenn im Zusammenhang mit der Trauer Selbstbeschuldigungen auftreten. Meist kommt es in der Folge zur Verdrängung von Trauer oder chronischer Trauer. Davon betroffen sind vor allem Mütter, die beispielsweise ihr Kind verloren haben. Diese trauern mitunter ein Leben lang.

Treten diese Faktoren auf, dann gerät das Gleichgewicht des Trauernden noch mehr aus den Bahnen, als es bereits durch den Tod des geliebten Menschen geschehen ist.

Wenn ein Mensch seine Trauerreaktion nicht mehr kontrollieren kann und keinen Ausweg mehr findet, kommt es zu einer **Depression**: Lust- und Antriebslosigkeit, Anspannung und dauerhaft negativ bezogene Gefühle.

Betroffene fühlen sich dann meist nicht nur tieftraurig, sondern verlieren auch das Interesse an Dingen, die ihnen früher Spaß gemacht haben. Sie sind antriebslos, müde und ohne Energie. Diese negative Grundstimmung lässt sich auch nicht durch positive Einflüsse oder Tätigkeiten mildern oder vertreiben.

Wenn wir trauern, weil ein Mensch gestorben ist, der Partner sich getrennt hat, oder wir uns schlicht ein besseres Leben vorstellen, sind **Fluchten** ebenso riskant. Sie lösen das Problem nicht, gewähren uns aber eine Pufferzone zwischen unseren schrecklichen Gefühlen und ihrer unmittelbaren Verarbeitung. Allerdings können sich diese Fluchten schnell selbstständig machen. Auch stellen sie keine geeigneten Bewältigungsstrategien zur Verarbeitung eines Verlustes dar. Meistens folgen daraus noch zusätzliche psychische Probleme, nämlich dann, wenn dieses Fluchtverhalten den Charakter einer Sucht annimmt.

Es gibt Menschen, die jahrzehntelang trauern und kein neues inneres Gleichgewicht erreichen. Die Zeit kann nicht unsere Gedanken, Erinnerungen und unerfüllten Wünsche verändern. Die Zeit allein heilt keine Wunden. Was wir mit der Zeit anfangen, ist bedeutend für die Heilung. Wenn wir denken, wir beweisen unsere Liebe, indem wir möglichst lange trauern, ist die Zeit kein Hilfsmittel. Wenn wir denken, wir könnten Versäumtes wiedergutmachen, indem wir uns schuldig fühlen und trauern, kann die Zeit uns nicht heilen. Wir müssen die Zeit, jeden einzelnen Augenblick der Zeit benutzen. Wir müssen unsere Gedanken von dem Partner lösen. Der Trauerprozess muss aktiv durchlebt werden.

Wir brauchen die Zeit, um unseren Schmerz, unseren Ärger, unsere Ängste zu verspüren. Wir brauchen Zeit, um wieder genießen zu können, ohne uns schuldig zu fühlen. Trauern benötigt Zeit, aber wir können das Trauern durchleben und abschließen. Am Ende können wir die Einstellung entwickelt haben, dass es traurig ist, so wenig gemeinsame Zeit mit dem Partner zur Verfügung gehabt zu haben, aber dass wir dankbar sind, diese Zeit überhaupt geschenkt bekommen zu haben.

Wir werden den Verstorbenen nicht vergessen, aber uns neu orientieren. (Quelle: pal-Verlag „Einen geliebten Menschen verlieren“, Dr. Doris Wolf, 2021)