

Was ist

Trauerbegleitung

Trauerbegleitung unterstützt Menschen bei der Bewältigung erlittener oder zu erwartender Verluste. Trauerbegleitung unterstützt Menschen in ihrem Prozess der Trauer durch Dasein, Mitschweigen, Zuhören sowie unterschiedliche Angebote und Methoden.

Wichtig ist eine Begleitung oder auch ein integriertes Coaching bis der Betroffene wieder in der Lage ist sein Leben selbständig zu meistern.

Geschichte

Die Trauerbegleitung hat ihre historischen Wurzeln in der kirchlichen Seelsorge. Jedoch hat sich die Gesellschaft stark gewandelt und so wird heute (mit dem sinkenden Vertrauen und der vielfältigen Glaubensrichtungen) die Unterstützung der Kirche nicht mehr vorwiegend gewünscht.

Heute gibt es vielfältige Angebote auf dem Markt, wie z.B. begleitete Trauergruppen ebenso wie unbegleitete Selbsthilfegruppen. Trauercafés und sogar Trauer-Reisen. Freie Träger und Einzelpersonen bieten Trauerbegleitung an; auch Bestatter fügten dieses Angebot mittlerweile ihrem Portfolio hinzu.

Heute ist eine verantwortliche Begleitung von Menschen, die sich in einer solchen Krisensituation befinden, manchmal unumgänglich, insbesondere, wenn der Trauernde den Verlust nicht alleine bewältigen kann, und die Angehörigen vielleicht überfordert sind oder womöglich keine Angehörigen mehr vorhanden sind.

Situation der Trauernden

Mit der Trauerbegleitung wird der Versuch unternommen, dem menschlichen Bedürfnis nach Trost und Unterstützung gezielter zu begegnen. Zudem benötigen Trauernde, die einen Angehörigen durch einen überraschenden oder gewaltsamen Tod verloren haben, häufiger intensive Unterstützung, welche vom sozialen Umfeld nicht oder nicht ausreichend gewährt werden kann. Hier fungiert die Trauerbegleitung insbesondere in der ersten Zeit als Krisenintervention, leistet aber auch langfristige Begleitung, die im familiären Umfeld so oft ebenfalls nicht möglich ist.

Unterscheidung Trauer und Traumareaktion

Die Unterscheidung von Trauer und Trauma ist für die Begleitung in der Trauer wichtig. Auch wenn Trauerbegleiter keine Diagnose stellen, so müssen sie die Anzeichen einer Traumareaktion erkennen können. Trauer und Trauma gehören oft zusammen. "Denn ein Trauma bedeutet, dass ein Geschehen, in dem sich für die betroffene Person zu viel, zu schnell und zu plötzlich abgespielt hat. Die Traumareaktion ist die entwickelte Strategie, damit zu leben und ein Überleben möglich zu machen.

Die Schulpsychologie empfiehlt hier eine spezielle Traumatherapie. Es gibt viele Möglichkeiten auf dem Markt.

Das Ziel meiner Trauerbegleitung mit integriertem Coaching geht andere, vielleicht individuellere und unkonventionellere Wege. Welche Methode dem Einzelnen entspricht, kann nur jeder Mensch für sich entscheiden.

Die verkomplizierte Trauer kann einen längeren und intensiveren Weg durch die Trauer hin durch bedeuten und kann hervorgerufen werden durch:

- unklare Verlustsituationen (verschwundene, verschollene, vermisste Personen)
- Tabuisierte Verluste (Suizid, Abtreibung,...)
- Tod gegen die Zeit (Kinder, Enkelkinder,...)
- gesellschaftlich negierte Liebesbeziehungen (Dreiecksbeziehungen, Priesterkinder, Priesterfrauen, homosexuelle Beziehungen,...)
- vorausgegangene besonders belastenden Beziehungskonstellationen
- mehrere existenzielle Verlusterfahrungen
- dramatische Todesumstände (Flugzeugabsturz, Amoklauf, Massenpanik,...)
- Selbstverschuldete Todesursache (alkoholisierte Unfallfahrer, Raser, ...)
- Sich selbst zugeschriebene Zuständigkeit für Hilfeleistung bei gleichzeitig erlebter Handlungsunfähigkeit (Großeltern, Eltern, von verstorbenen (Enkel)kindern)
- Unzureichende Bearbeitungsmöglichkeit (notwendiges Überlebensmanagement, eingeschränkte kognitive Fähigkeiten)
- Generationenübergreifende "Langzeiteffekte" mit stellvertretender Trauer (Krieg, Familiengeheimnisse,...)
- Fehlende Netzwerke (besonders bei Menschen die von sozialer Isolation betroffen sind)
- Wenig hilfreiche Kommunikationsformen, fehlender emotionaler Austausch und Vermeidung der Auseinandersetzung mit dem Erlebten.
-

Trauerreaktion (auch verkomplizierte)

Zeitachse ist klar.

Im Ablauf der Erzählung, die Erzählungen verändern sich im Laufe der Zeit und können

Traumareaktion

Zeitachse nicht klar

Betroffene können nicht in chronologischer Abfolge erzählen, fallen wieder in die Situation und fühlen sich ebenso gefährdet wie damals.

Gedanken und Erinnerungen können mit beeinflusst und im Notfall gestoppt werden.

Pausen und Ablenkungen können genommen werden.

Trauerverlauf in Wellenbewegungen wird wahrgenommen („Es geht auf und ab“ eine fast einheitliche Erklärung trauernder Menschen.)

Gefühle sind unterschiedlich und ändern sich laufend

Das Sprechen über das schreckliche Erlebnis damals ändert sich und durch das vielfache Erzählen wird der Inhalt des Gesagten in zunehmend seelischer Verträglichkeit ins persönliche Welt- und Selbstverständnis integriert.

Gedanken können nicht gesteuert werden, Flashbacks (horrorfilmartige detaillierte Szenarien, in denen dem Betroffenen nicht erkennbar ist, dass das eine Erinnerung und nicht ein Wieder durchleben ist).

„Getriggert durch Auslöserreize erfolgt eine unfreiwillige ‚Zeitreise‘, die Vergangenheit wird zur ständigen wiederbelebten Gegenwart: Alles ist hier und jetzt real gefährdend. Sie retraumatisiert den Menschen jedes Mal aufs Neue.“¹

Schlaflosigkeit, Schwitzen, Erröten, Beschleunigen der Herzfrequenz, körperliche Unruhe, Angst, Desorientierung, Rückzugsverhalten, Depression,

Redezwang (schnelles, abgehacktes Vielsprechen), Worte fehlen, Erinnerungen sind real und gefährlich

Trauerprozess und Trauerbegleitung

Seit Sigmund Freuds klassischer Monographie über „Trauer und Melancholie“ aus dem Jahre 1917 wird von psychologischer Wissenschaft und Praxis die grundlegende Annahme geteilt, dass Trauernde zur Verarbeitung ihres Verlustes mit ihren Gefühlen konfrontiert werden müssen. Vermeiden sie diese Konfrontation, laufen sie das Risiko der Fehlanpassung, was durch die nicht verarbeitete Trauer Neurosen und Depressionen zur Folge haben kann. Die Trauernden müssen also „Trauerarbeit“ leisten. Unter Trauerarbeit versteht man den Prozess der emotionalen und kognitiven Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit des Verlustes: Die Verwitweten beschäftigen sich immer wieder mit Ereignissen vor und während des Todes und mit ihren Erinnerungen an den Verstorbenen. Die Funktion der Trauerarbeit soll es sein, die gefühlsmäßigen Bindungen an die Verstorbenen neu zu definieren und als einen Bestandteil, der allerdings vergangen ist, in sein Leben zu integrieren. Der Begriff oder das Konzept der "Trauerarbeit" ist wissenschaftlich nicht untersucht. Obwohl Theoretiker in neuester Zeit ein differenzierteres Bild der kognitiven Prozesse der Trauerverarbeitung entwickelt haben, weisen die meisten Therapieprogramme auch heute noch der Trauerarbeit eine zentrale Rolle zu und sehen pathologische Trauer als Ergebnis einer unzureichend vollzogenen "Trauerarbeit".

Das Enthüllen der eigenen Gefühle über den Verlust gegenüber Freunden, Familie, Leidensgenossen oder professionellen Helfern ist keine notwendige Voraussetzung für die Trauerarbeit, da man sich mit seinen Gefühlen auch alleine auseinandersetzen kann. Allerdings besteht eine enge Beziehung zwischen den zwei Prozessen: Manchen Menschen gelingt die Auseinandersetzung mit ihrer Trauer nur über das Gespräch. Indem sie mit Anderen reden, klärt sich für sie die Situation und so verarbeiten sie ihre Trauer. Es ist eine

Funktion von Trauerbegleitung und Trauertherapie, sich der Auseinandersetzung mit dem Verlust zu stellen, sowie die Trauernden bei ihrer Trauerarbeit empathisch zu begleiten. Dabei geht es nicht darum, sie von der Trauer zu befreien, sondern sie dabei zu unterstützen, den erlebten Verlust sowie die damit verbundene Trauer als einen Bestandteil ihres Lebens anzunehmen und zu integrieren, um nach dem vollzogenen Trauerprozess gestärkt und lebensbejahend nach vorne leben zu können. Verluste können nur akzeptiert werden, wenn sie seelisch und geistig verarbeitet worden sind.

Eine der umfangreichsten Studien zu diesem Thema ist die Tübinger Längsschnittstudie der Verwitwung. In dieser Untersuchung wurde eine Gruppe von verwitweten Männern und Frauen über einen Zeitraum von zwei Jahren nach deren Verlust mehrmals befragt und in ihrer Befindlichkeit mit nach Alter, Geschlecht, Kinderzahl und sozioökonomischen Status vergleichbaren Verheirateten verglichen. Als Resultat dieser Studie kann zusammengefasst werden, dass Trauerbegleitung oder Trauertherapie nur den Trauernden hilft, die selbst nicht imstande sind, ihre Trauer zu verarbeiten.

Trauer

1. Das Wichtigste in Kürze

Trauer ist ein natürlicher und normaler Prozess. Das Gefühl der Traurigkeit gehört zu den ersten Basisemotionen, die schon Kinder im Kindergartenalter erleben und erlernen. Dennoch ist die Trauer in unserer Gesellschaft ein oft verdrängter Gefühlszustand. Wissen über Trauer gibt Sicherheit im Umgang mit Trauernden und hilft, zusätzliche Belastungen und Verletzungen der Betroffenen zu vermeiden.

2. Was ist Trauer?

Der Verlust von Dingen, Lebensumständen oder geliebten Personen löst Trauer aus. Der Verlust eines nahestehenden Menschen ist ein einschneidendes Ereignis, das das seelische Gleichgewicht der Hinterbliebenen massiv aus dem Gleichgewicht bringt. Den Weg zur Wiederherstellung dieses Gleichgewichts bezeichnet man als Trauer. Trauer betrifft Menschen emotional, spirituell, sozial und körperlich. Trauer kann auf vielfältige Weise ausgedrückt werden, z.B. im Gesichtsausdruck, in der Körperhaltung und im Verhalten.

2.1. Wer trauert?

Bei Trauer denkt man meist nur an **Angehörige** nach dem Tod. Doch schon ein bevorstehender Verlust z.B. eines Schwerstkranken lässt die Trauer beginnen. Der Weg der akuten Trauer beginnt mit dem Eintritt des Todes.

Auch **Schwerstkranken und Sterbende** trauern. Ab der Diagnose "unheilbar krank" nehmen sie Abschied von allem.

Professionelle und ehrenamtliche **Helfer** begleiten und unterstützen den Patienten. Auch sie trauern und sollten deshalb bewusst mit der eigenen Trauer und der Trauer im Team umgehen (Self Care).

2.2. Nicht-Wissen und falsche Annahmen zur Trauer

Das Nicht-Wissen um den Ablauf von Trauer ist weit verbreitet, entsprechend unsicher sind die meisten Menschen im Umgang mit Trauer und Trauernden.

Wissen zur Trauer schützt alle Beteiligten davor, dass sie durch vermeintliches "Schonen" den Schmerz der unmittelbar Betroffenen noch verstärken. Allerdings muss hier auch klar gesagt werden, dass Trauer ein starkes Gefühl ist, meist stärker als alles, was die unmittelbar Betroffenen bis dahin erlebt haben. Dies lässt sich auch durch "Wissen" nicht lindern. Aber Wissen reduziert die Angst der Betroffenen ("Bin ich überhaupt noch normal?") und es gibt dem Umfeld die Chance, einerseits zu helfen (weil sie wissen, was der Betroffene brauchen könnte), andererseits zusätzlichen Schmerz zu vermeiden (weil sie wissen, was weh tut.).

Trauer wird im Allgemeinen nur begrenzt und in bestimmten Formen zugestanden. Angehörige und Begleiter sollten sich vor den folgenden, weit verbreiteten, aber falschen, Annahmen über die Trauer hüten.

Die schlimmste Zeit sind die ersten Wochen

Das mag für Menschen stimmen, die nicht zu den allernächsten Angehörigen gehören, aber die unmittelbar Betroffenen brauchen meist Monate, bis sie das ganze Ausmaß des Verlustes und der Veränderungen realisieren.

Die Trauer dauert ein Jahr

Es gibt keine allgemeinen Regeln über die Dauer der Trauer, aber: Sie dauert länger, als die meisten, auch die Trauernden selbst, denken. Die Trauer holt einen manchmal Jahre später wieder ein - oft durch ein Erlebnis, ein Detail, das die Erinnerung weckt. Aber: Neben der Trauer wird sich das Leben wieder Raum greifen.

Trauer verläuft in Phasen

Phasen sind ein Hilfsmittel, die Trauer wissenschaftlich in den Griff zu bekommen. Aber kein Mensch trauert in Phasen. Trauer verläuft zirkulär, spiralförmig. Manche Dinge wiederholen sich, das ist für Betroffene und Angehörige besonders schwer auszuhalten. Und nicht jeder Trauernde durchlebt dasselbe. Wichtig ist, Trauernden zuzugestehen, dass es auch etwas Unbewältigtes gibt, dass etwas offen bleibt. Für manche Trauernden ist es hilfreich, zwischendurch "ganz woanders" zu sein, die Trauer eine Zeitlang zu vergessen (eine Art emotionales Pendeln). Siehe auch unten unter Trauermodelle.

Trauer kann abgearbeitet werden, und dann ist sie weg

Trauer kennt kein Ende, der Schmerz wandelt sich. Man lernt, mit dem Schmerz zu leben. Ein neuer Trauerfall kann auch alte Trauer wieder hervorholen.

3. Formen der Trauer

Angehörige zeigen physische, psychische, soziale und spirituelle Reaktionen auf den Verlust eines Menschen.

Akute Trauer

Wird ausgelöst durch einen aktuellen Verlust oder ein aktuelles Ereignis des Abschieds.

Alte (ungelöste) Trauer

Der Trauer wohnt etwas lange Währendes bzw. Ungelöstes inne.

3.1. Normale Trauer

Trauer ist ein komplexes und sehr emotionales Phänomen, für das es keine Regeln gibt. Der Begriff "normale Trauer" wird in Fachkreisen verwendet, um dieses Phänomen gegen die "krisenhafte" (pathologische) Trauer abzugrenzen.

Normale Trauer kann Monate bis Jahre dauern und eine "verbleibende" Resttrauer wird als normal angesehen. In der Regel sind bei einem normalen Trauerverlauf Medikamente und Therapien nicht notwendig. Normale Trauer bedeutet aber nicht, dass diese schmerzfrei ist. Die Übergänge zwischen normaler und krisenhafter Trauer sind meist fließend.

3.1.1. Verlustreaktionen

Die Reaktionen auf den Verlust eines geliebten Menschen können sehr unterschiedlich sein und auf verschiedenen Ebenen erfolgen. Variieren können all diese Reaktionen in ihrem Auftreten, ihrer Stärke und in ihrer Dauer.

Reaktionen auf sozialer Ebene

Der Hinterbliebene zieht sich aus seinem sozialen Umfeld zurück. Er nimmt an keinen Aktivitäten mehr teil, meidet Erinnerungen an den Verstorbenen und will nicht über diesen reden.

Reaktionen auf psychischer Ebene

- Weinen, Schreien
- Zorn, Wut, Aggression
- Apathie, Verwirrtheit, Halluzinationen
- Angst, Einsamkeit, Desinteresse

Reaktionen auf körperlicher Ebene

- Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust
- Schlafstörungen
- Übelkeit, Erbrechen
- Frösteln, Frieren, Zittern
- Kopfschmerzen

Reaktionen auf spiritueller Ebene

- Mit dem Schicksal hadern
- Zweifel an Gott
- Ständiges Beten
- Verstärkten Halt im Glauben suchen

3.1.2. Trauermodelle

Der Trauerprozess jedes einzelnen Menschen ist individuell. Trauermodelle können helfen, den Ablauf der Trauer besser zu verstehen und zu erkennen, in welcher Phase sich der Betroffene befindet. Modelle sollen nicht dazu verleiten zu glauben, dass es einen bestimmten Ablauf in einer bestimmten Reihenfolge gibt. Sie sind Erklärmodelle, die aus der Beobachtung und Begleitung sterbender und trauernder Menschen entwickelt wurden. Verschiedene Trauerforscher haben wiederkehrende Reaktionen in Trauermodellen dargelegt

und unterteilt, die nicht immer linear ablaufen, sondern in der Reihenfolge variabel sind oder sich vermischen können.

Die bekanntesten Modelle sind die nach:

- John Bowlby und Colin Murray Parkes
Betäubung - Sehnsucht/Verzehrung - Abbruch/Verzweiflung - Neuaufbau/
Reorganisation
- Verena Kast
Nicht Wahrhaben Wollen - Aufbrechen chaotischer Emotionen - Suchen, Finden,
Sichtrennen - neuer Selbst- und Weltbezug
- Elisabeth Kübler-Ross
Nicht Wahrhaben Wollen - Zorn - Verhandeln - Depression - Zustimmung
- Ruthmarijke Smeding
Schleusenzeit - Januszeit - Labyrinthzeit - Regenbogenzeit
- Yorick Spiegel
Schock - Kontrolle - Regression - Adaption
- William Worden
Die Realität des Verlustes akzeptieren - Den Trauerschmerz erfahren und
durcharbeiten - Sich einer Umgebung anpassen, in der der Verstorbene fehlt - Dem
Verstorbenen emotional einen neuen Platz zuweisen. Lernen, die Erinnerung der
Beziehung mitzunehmen und weiterleben

3.2. Krisenhafte oder erschwerte (pathologische) Trauer

In einigen Fällen können verschiedene Faktoren den Trauerverlauf erschweren und zu Erkrankungen führen. Der Übergang von der normalen zur erschwerten Trauer ist fließend. Erschwerter Trauerverlauf bedeutet, dass normale Trauerreaktionen anhaltend bestehen bleiben, sich intensivieren oder sich anhaltend in körperlichen Beschwerden ausdrücken. Die Dauer, die Intensität und die qualitative Ausprägung der Trauer weichen von der normalen Trauer ab. Typisch sind z.B. folgende Formen:

- **Verzögerte oder vermiedene Trauer**
Dies ist meist der Fall bei unerwarteten Todesfällen. Der erste Schock und die Verleugnung der Realität können eine emotionale Reaktion verzögern.
- **Somatisierung**
Grundsätzlich gilt, dass Trauernde anfälliger für Krankheiten sind. Zudem können Betroffene übermäßige Ängste vor der Krankheit entwickeln, die den Tod des Angehörigen verursacht hat.
- **Chronische Trauer**
Die Trauer dauert zeitlich länger und wird sehr intensiv geäußert. Eine Anpassung des Hinterbliebenen an die neue, veränderte Situation erfolgt nicht oder über einen längeren Zeitraum nicht. Dabei ist es jedoch schwierig, "länger" zu konkretisieren. Sicher ist, dass ein bis zwei Jahre für die intensive Trauer um einen nahen Angehörigen völlig normal sind.

3.2.1. Faktoren für einen erschwerten Trauerverlauf

Die Umstände des Todes

- Plötzlicher Tod
- Gewaltsamer Tod
- Suizid
- Tod ist nicht sicher (z.B. Flugzeugabsturz)
- Mehrere Verluste innerhalb kurzer Zeit
- Verlust eines Kindes
- Früher Verlust eines Elternteils oder einer ähnlich nahen Bezugsperson

Beziehung zum Verstorbenen

- Von starker Abhängigkeit geprägt
- Narzisstisch geprägt

Familie und Umfeld

- Fehlendes soziales Netz
- Streitigkeiten innerhalb der Familie
- Finanzielle Schwierigkeiten
- Weitere Krisen oder Verluste unabhängig vom Todesfall

Weitere Aspekte zur Trauer

4.1. Erstreaktionen auf den Tod naher Angehöriger

Nicht alle Menschen haben Tränen: Das Wissen um die 4 typischen Erstreaktionen (fühlen, tun, denken, vermeiden) auf den Tod naher Angehöriger fördert das Verständnis für das Verhalten Betroffener und verhindert Fehltritte im Umgang mit ihnen.

4.2. Auswirkungen der Trauer

Viele Trauernde haben irgendwann die Angst, sie seien nicht mehr normal, der Verlust habe sie verrückt gemacht. Jeder Mensch reagiert anders, aber bestimmte Probleme wie Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit oder Stimmenhören kommen häufig vor und sind normal. Zudem laufen viele körperliche Reaktionen ab. Das Wissen um die Auswirkungen der Trauer verhindert Fehldiagnosen und unnötige Therapien.

4.3. Umgang mit Trauernden

Wie hilft man Trauernden wirklich, insbesondere im ersten Jahr und ganz bewusst über den Jahrestag des Todes hinweg? Womit bedrängt und belastet man sie nur zusätzlich?

4.4. Kindertrauer

Wenn Angehörige oder gar Gleichaltrige sterben, sind Kinder doppelt betroffen: durch die Trauer der Eltern und den eigenen Verlust. Aber von Trauerfeiern und Bestattungen werden

Kinder meist ferngehalten, um sie zu schonen und weil "die Kleinen" das ohnehin nicht verstehen. Wann verstehen Kinder den Tod? Wie können sie altersgerecht einbezogen werden?

Ganz allgemein bedeutet Trauern, mit einem Verlust umzugehen.

Jedem Menschen wird der in unserer Kultur damit verbundene Rückzug zur Wiederherstellung der ursprünglichen Lebensfähigkeit zugestanden.

Wenn es sich um den Verlust von Menschen handelt. Aber trauern wir nur um Menschen?

Der Begriff „Trauerobjekte“ stammt aus der Psychologie und bezeichnet Anlässe, Gegebenheiten, aber auch, wie das Wort schon sagt, Objekte, um die getrauert wird (s. Glossar).

Mit „Objekten“ sind jedoch nicht nur Gegenstände gemeint, sondern ebenso Menschen und Tiere, also Lebewesen, aber ebenso traumatische Ereignisse.

Worum z.B. alles getrauert werden kann, habe ich nachfolgend aufgeführt:

Grundsätzlich gibt es nichts um das nicht getrauert werden kann. Trauer ist absolut individuell, es gibt hier keine Regeln. Sollte ich hier vergessen haben, etwas aufzuführen, freue ich mich, wenn Sie mir hierzu einen Hinweis geben.

Hier nun eine Liste, die über den Verlust von Menschen hinaus geht:

– Verlust des geliebten Haustiers:– Scheidung, ggf. verbunden mit der zeitweiligen Trennung von Kindern (Besuchsregelung), Verlust der eigenen Immobilie (des Zuhauses) der Existenz (Insolvenz), Verlust der Heimat – Umzug,– Wechsel des Arbeitsplatzes (im Betrieb oder hin zu einem neuen),– Verlust des Arbeitsplatzes,– Pensionierung,– erzwungene Änderung von Gewohnheiten,– Krankheit, – Behinderung,– Verlust der Selbstständigkeit (Pflegebedürftigkeit),– finanzieller Abstieg,– Statusverlust,– Verlust von Gliedmaßen,– Verlust von Gegenständen, zu denen ein intensiver Bezug bestand (Hier kann es sich um ein teures Auto handeln, aber genauso um Gegenstände mit ideellem Wert.), ..

Quelle: Wikipedia, betanet, Laudius Fernakademie

Eine Trauer kann häufig dieselben Symptome wie bei einem Burnout auftreten lassen. Kann der Weg der Trauer nicht alleine gegangen werden, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.