

## **Trauer als lebendiger Prozess**

Individuelle Aspekte und Aufgaben des Abschiednehmens

### **Einführung in die Psychologie des Trauerns und die Praxis der Trauerbegleitung**

## Trauern ist der halbe Trost

Der Tod eines nahestehenden und geliebten Menschen bedeutet für die trauernden Angehörigen fast immer eine schwere Lebenskrise. Der Verlust erschüttert von Grund auf ihr Vertrauen ins Leben und macht ihnen wie kein anderes Ereignis die Abhängigkeit vom Leben anderer bewusst. Deshalb ist der Tod mehr als ein objektiv zu Ende gehendes individuelles Leben. Er verletzt die Angehörigen direkt, weil er die gemeinsame Lebensgeschichte und das Beziehungsgeflecht mit dem Verstorbenen unwiderruflich zerstört. Ist ein existentiell wichtiger Mensch gestorben, sind Schmerz, Verlassenheit und Verzweiflung gross.

**Die gesamt menschlichen, psycho-sozial-somatischen Reaktionen auf den Verlust eines nahen Menschen werden als Trauer bezeichnet.** Trauer hat viele Ausdrucksmöglichkeiten und zeigt sich in einer Fülle psychischer und physischer Symptome, die in mehr oder weniger ausgeprägter Form bei fast allen Trauernden zumindest zeitweise auftreten. Trauernde leiden unter folgenden „typischen“, allgemeinen Trauersymptomen, die den Charakter psychischer Störungen und psychosomatischer Krankheitsbilder annehmen können: Schock, Erstarrung, Schlafstörungen, Magen-Darm-Störungen, erhöhtes Infektionsrisiko, Atembeschwerden, Herz-Kreislauf-Störungen, Kopfschmerzen, Vergesslichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, nervöse Symptome wie Gefühle der Ruhelosigkeit und Getriebenheit. Dazu kommen oft ein verletztes Selbstvertrauen und Einbussen im Selbstwertgefühl, Gefühle der Hilflosigkeit, der Angst, des Überfordertseins, Gefühle der Depression und Ausweglosigkeit, Selbstvorwürfe und Schuldgefühle, Sinnestäuschungen, visuelle und auditive Halluzinationen, Apathie, Einsamkeit, Kummer, Gram, Wut, Fremdaggressionen und Selbstaggressionen.

Trauern ist ein lebendiger Prozess, schmerzvoll und langwierig. **Trauer ist eine lebenswichtige Reaktion und die Möglichkeit, Abschied vom Verstorbenen zu nehmen.** Trauernde Menschen sind gezwungen, ihr Leben ohne die persönlichen Bindungen und Beziehungen zum Verstorbenen neu einzurichten. Sie müssen sich mit dem Verlust vielfältiger Anregungen und Bereicherungen, Spannungen und Konflikte auseinandersetzen, die in der Kommunikation mit dem Verstorbenen aufgetreten sind. Und sie sind konfrontiert mit dem Wegfall von Lebenswünschen und -zielen, die nur gemeinsam mit dem Verstorbenen zu realisieren waren. Sigmund Freud prägte treffend den Begriff der „**Trauerarbeit**“, um zu betonen, dass **Trauern nicht etwas Passives ist, sondern eine aktive psychische Handlung. Trauern ist seelische Schwerstarbeit.** Trauern ist notwendig, um den akuten seelischen Ausnahmezustand, in den uns der Tod eines nahen Menschen stürzt, zu überleben.

**Jeder Mensch trauert anders.** Wie jeder Schmerz wird auch der Schmerz über den Verlust eines nahen Menschen verschieden empfunden. Trauer wird individuell ganz unterschiedlich erlebt und gestaltet. Jeder hat im Verlauf seiner Biographie individuelle Strategien für den Umgang mit Krisen, Verlusten und Konflikten entwickelt, die wir auch jetzt beim Verlust eines Menschen durch Tod gebrauchen.