

Lebenskraft und Prozess des Trauerns

Individuelle Aspekte und Aufgaben des Abschiednehmens

Einführung in die Psychologie des Trauerns und die Praxis der Trauerbegleitung

Was trauernde Menschen wissen sollten

- **Trauer ist keine Krankheit, sondern eine lebenswichtige Reaktion auf Verlust und Trennung.** Der Schmerz über den Verlust eines geliebten Menschen kann Gefühle in Ihnen auslösen, die Ihnen fremd sind und Angst machen. Diese Gefühle gehören in der Regel zum ganz „normalen“ psychischen Ausnahmezustand der Trauer. Sie haben nichts mit „Verrückt-Sein“ im pathologischen Sinn zu tun.
- **Trauer erfasst den ganzen Menschen und berührt alle seine Lebensbereiche.** Die Trauer hat viele Gesichter und zeigt sich in vielfältigen körperlichen und psychischen Symptomen: in Schlafstörungen, innerer Getriebenheit, Lebensangst, Panikattacken, Wut und vielen anderen.
- **Trauer wird individuell ganz unterschiedliche erlebt und gestaltet.** Trauern Sie möglichst in jedem Augenblick so, wie sie es tatsächlich empfinden. Nehmen Sie Ihre Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche ernst.
- Die Trauer mit den verschiedenen Gefühlen hilft Ihnen, sich mit Ihrem schmerzlichen Verlust auseinanderzusetzen und weiterzuleben. Denken Sie immer daran: Gefühle sind weder gut noch schlecht. Gefühle erlebt man. Es hilft Ihnen bei der Bewältigung des Verlustes, wenn Sie Ihre **Gefühle auf irgendeine Weise ausdrücken.**
- **Sprechen Sie mit Menschen Ihres Vertrauens über Ihren schmerzlichen Verlust und Ihre Trauer.** Die grösste Gefahr für Menschen ist, die Schweres erleben, in die ‚Spirale der Einsamkeit‘ zu geraten. Wenn Sie allein sind, nehmen Sie Kontakt zu Menschen auf, die wie Sie einen schmerzlichen Verlust erlitten haben.
- **Nehmen Sie alle Hilfsmöglichkeiten in Anspruch,** die Ihnen zur Verfügung stehen. Wenden Sie sich z.B. an Ihren Arzt, wenn Sie unter Schlafstörungen und anderen körperlichen und seelischen Beschwerden leiden. Oft kann bereits durch einfache Entspannungsmethoden, Atemübungen und Ähnliches eine wesentliche Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes und Ihres Wohlbefindens erzielt werden.
- **Sagen Sie** Angehörigen, Freundinnen und Freunden, Nachbarn und anderen Menschen, **was Sie brauchen und wollen und was Sie nicht brauchen.** Nur Sie allein wissen, was Ihnen gut tut und hilft.
- **Suchen Sie in jedem Fall Unterstützung und Hilfe bei Fachpersonen und Fachstellen** (Ärztinnen / Ärzten, Seelsorgerinnen und Seelsorgern, Psychotherapeutinnen und -therapeuten, Kriseninterventionsstellen u. a.),
 - wenn die Trauer nicht enden will,
 - wenn Sie starke körperliche oder seelische Beschwerden oder chronische Krankheitsbilder erleben,
 - wenn Sie einen nahen Menschen durch einen plötzlichen Tod verloren haben,
 - wenn Sie einen Angehörigen durch Suizid verloren haben.