

Von der Lebenskraft des Trauerns

Einleitung:

- der Tod eines nahestehenden Menschen bedeutet für die trauernden Angehörigen immer eine sehr **große Lebenskrise**
- er zeigt uns, wie wichtig uns doch andere Menschen sind und wie schwer es ist sich mit dem Tod zu beschäftigen
- besonders nahe stehende Person stürzen uns, sowohl in **körperliche wie auch in seelische Selbstbewusstseinskrisen**
- **niemand ist ein beziehungsloses Einzelwesen**
- der **Lebenssinn** eines jeden Menschen ist **eng mit den vielen Menschen in seiner Umgebung verknüpft**
- **der Tod zerstört dieses Beziehungsgeflecht** und **die Lebensgeschichte mit diesem nahstehenden Menschen**
- **Gefühle** wie Schmerz, Verlassenheit und Verzweiflung **scheinen uns zu übermannen**

Eine unbekannte Seelenlandschaft

- die größte Gefahr für Menschen, denen etwas Schlimmes widerfahren ist, ist die **Spirale der Einsamkeit**
- Menschen **können**
 - o Rede- und menschenfeindlich werden
 - o Verschluss, sogar ganz in sich zurückgezogen sein
 - o noch einsamer werden, als sie vielleicht schon sind (die Anrede fehlt, das sich öffnen für andere Menschen ist gestört)
 - o Sie erfahren die sozial isolierende Wirkung von Schmerz und Unglück ist (dies entsteht durch die Ignoranz und Abgrenzung der anderen Menschen, welche sich davor schützen wollen den Schmerz, das Leid oder die Krankheit zunahe an sich heranzulassen. Im Gegensatz zu Ereignissen wie Geburten und Hochzeiten an denen jeder glaubt teilhaben zu müssen)
- **viele Menschen meiden Orte** wie Krankenzimmer, Friedhöfe, Zimmer oder Unfallstellen an denen nahe Angehörige gestorben sind
- **umstehende Menschen können nur schwer mit Gefühlsausbrüchen trauernder Menschen zurechtkommen** – sie verstehen das auf- und ab ihrer Gefühle nicht
- **Trauernde leben ihr Wechselbad der Gefühle aus** (können es nicht beeinflussen), manchmal wirken sie hilfsbedürftig und launisch, schwierig und undankbar, aggressiv oder depressiv

- Trauernde versuchen ihrem **Kommunikationsproblem häufig durch einen Rückzug auszuweichen** und empfinden so das Gefühl nicht mehr dazuzugehören – die Einsamkeit nimmt zu

Trauern ist der halbe Trost

In den letzten zwei Jahrzehnten hat sich die Psychologie speziell auf die **individuellen Folgen des Trauerns konzentriert.**

Dazu zählen:

- seelische und körperliche Symptome
- besondere Gesundheitsrisiken
- Todesfälle und Suizide von Trauernden
- Das Erleben von Trauer
- Phasen und Aufgaben des Trauerprozesses

Wenige Arbeiten widmen sich den sozialen und gesellschaftlichen Dimensionen der Verarbeitung von Verlusterfahrungen.

- **Trauern ist mehr als ein persönliches Ereignis** oder **die Auseinandersetzung eines Individuums mit einer Verlusterfahrung**
- **Trauer vollzieht sich innerhalb eines Beziehungsfeldes** und erfasst Partnerschaft und Familie, soziale Gruppen und Gesellschaften
- Die Folge davon muss sein, **nicht nur den Trauernden sondern auch sein Umfeld in dieser Situation zu beobachten**
- Man sagt **Trauern ist der halbe Trost**, aber wie soll das funktionieren, ein Gefühl der **LEERE** und Einsamkeit, Hilflosigkeit und Kommunikationsunfähigkeit wieder in etwas Lebenswertes zu verwandeln ?

Gesichter der Trauer

Definition:

Als Trauer werden die seelischen und körperlichen Reaktionen auf den Verlust eines nahen Menschen bezeichnet.

Trauer hat viele Ausdrucksformen

- „**typische**“ allgemeine Trauersymptome
 - o Schock, Erstarrung, Schlafstörungen, Magen-Darm-Störungen, Atembeschwerden, Herz-Kreislauf-Störungen, Kopfschmerzen, Vergesslichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten usw.

- **dazu kommen**

- verletztes Selbstbewusstsein und Einbussen im Selbstwertgefühl
- Gefühle der Hilflosigkeit, der Angst, des Überfordert sein
- Gefühle der Depression und Ausweglosigkeit
- Selbstvorwürfe und Schuldgefühle
- Sinnestäuschung (Halluzinationen)
- Apathie, Einsamkeit, Kummer, Gram, Wut, Fremdaggression und Selbstaggression

Trauern ist ein lebendiger Prozess

- er ist sowohl schmerzvoll wie langwierig
- bietet die Möglichkeit **Abschied von Verstorbenen zunehmen**
- **Trauernde sind gezwungen ihr Leben** ohne die bestandene Beziehung zum Verstorbenen **weiterzuführen**
- Ziele, die er mit dem Verstorbenen gemeinsam erreichen wollte, muss er nun alleine anpeilen oder aufgeben („**schaff ich das überhaupt alleine ?**“, „**Wir wollten doch noch ein Kind !**“, usw.)
- **Der Trauerprozess ist notwendig**, um den herrschenden Ausnahmezustand den der plötzliche Verlust hervorgerufen hat, **zu überleben**
- **Nicht immer können die Verlustwunden des Trauernden geheilt werden**, abhängig ist dies von der Persönlichkeit des Trauernden und seiner Lebensgeschichte

Aufgaben des Trauerns

Viele die sich mit dem Thema TRAUER beschäftigten, haben versucht das Trauern in Phasen einzuteilen. **Im folgenden soll jedoch beschrieben werden, warum manche Autoren vom Phasenmodell zu einer Aufgabenverteilung gegriffen haben:**

1. Der Mensch hat vielleicht schon individuelle Strategien für den Umgang mit Krisen, Verlusten und Konflikten entwickelt. Phasen würden diese Individualität des Trauerns nur schlecht darstellen können.
2. Keines der Phasenmodelle kann den wellenförmigen, oft mit Rückschritten behafteten Trauerprozess gerecht werden
3. Phasenmodelle neigen dazu „normale“ bzw. „gesunde“ Trauerprozesse von „kranken“ Trauerverläufen abzugrenzen
4. Die Propagierung von Phasenmodellen kann den Anschein erwecken, dass das Trauern etwas Passives ist, welches man nur zu durchleiden brauche, um der Trauer zu begegnen

Traueraufgaben

Laut Y. Spiegel muss jeder Trauernde diese Traueraufgaben **„bewältigen und lösen“**.

1. das Auslösen der Trauer **„sich gehen lassen“** und **„sich dem Schmerz überlassen dürfen“**
2. die Strukturierung der Trauer (des Gefühlschaos)
3. Anerkennung der Realität des Todes und des Verlustes (**„ja, mein Mann ist Tod“, „unser Kind ist gestorben“**)
4. die Entscheidung zum Leben (**„ich will weiterleben“**)

.
. .
.

Nach dem Verlust

- wird der Abschied so gelebt wie die Beziehung war
- häufig belasten nicht bereinigte Konflikte den Trauerprozess
- das der Tod rasch eingetreten ist, kann das Quälende Gefühl nicht Abschied genommen zu haben nicht auslöschen
- Orte der Ruhe und des Gedenkens an den Verstorbenen helfen mit dem Verlust fertig zuwerden
- Wie wichtig es für den Verlust von trauernden ist die Toden an einer ruhigen und friedlichen Stätte zu wissen, zeigt der Erbarmungslose Kampf während eines Krieges die Toden zurückzubekommen

Ich sehe deine Tränen

Trauerriten und Tröstungspotenziale in den monotheistischen Religionen

Jede Religion muss sich mit Themen wie Schmerz und Krankheit, Sterben und Tod oder Verlust und Trauer auseinandersetzen.

Der Tod als nicht umgehbarer Erfahrung jedes Lebens, hat in allen Epochen die Fantasie und Vorstellungskraft der Menschen angeregt.

- **Bräuche und Riten** sind trotz der verschiedenen Religionen **häufig mit großer Ähnlichkeit behaftet**
- In früheren Zeiten bestand ein Großteil der Trauer in der **„Verdrängung des Todes“**
- Hospizgruppen, Initiativen zur Begleitung in Leid und Trauer, welche sich stärker mit dem Thema Tod beschäftigt haben, erhöhten die Aufmerksamkeit auf Fragen zum Thema Tod und Trauern

Trauerer mit Trauernden

In Judentum, Christentum und Islam gilt als Glaubens- und Lebenshaltung:

„Schenk jedem Lebenden deine Gaben, und auch dem Toten versag deine Liebe nicht ! Entzieh dich nicht den Weinenden, vielmehr traueere mit den Trauernden !“ (Jesus Sirach 7, 33 f.)

Trost und Trösten werden als wichtige Komponenten der drei monotheistischen Religionen angesehen.

Der Tod als Ende oder Übergang

- **Bestattungsriten und Trauerrituale sind Ausdruck des Glaubens an ein Leben nach dem Tod**
- **Der Tod wird als Übergang oder Verwandlung** aller in und mit Gott verstanden, als Befreiung von den Schmerzen und der Mühsal irdischen Lebens – somit gelten Bestattungsriten als Übergangsriten
- **Riten und rituelle Handlungen sind symbolische Handlungen**, die Neues, Außerordentliches und Bedrohliches begreifbar machen und integrieren
- **Riten und Kult mildern die Verlustschmerzen**, weil sie erlauben Gefühlen, Hoffnungen, Wünschen, Ängsten und Gedanken freien lauf zulassen

Vom Recht, öffentlich zu trauern

In den letzten Jahren ist die Trauer eines Menschen immer mehr zu einer privaten, isolierten und individuellem Ereignis geworden. Z.B. Beerdigungen im engsten Kreise

- **früher gab es für die Trauer öffentliche Rituale und feste Ausdrucksformen**
 - Waschungen und Einkleidungen des Toten
 - Das Einbetten in den Sarg
 - Die Aufbahrung zu hause oder im Sterbehaus
 - Die Totenwache
 - Das häufig mehrtägig Abschiednehmen von Verwandten
 - Das Geleit des Verstorbenen in einer feierlichen Prozession
- **der Tod war kein privates Erleben**, sondern wurde öffentlich dargestellt als menschliches Ereignis dessen sich niemand entziehen kann und das alle miteinander solidarisiert
- **viele Rituale, die uns in der früheren Zeit Halt, Schonung und Entlastung gaben, haben in der modernen Zeit ihre verbindliche Kraft verloren**
- viele Trauernde sind in der heutigen Zeit mutterseelenallein mit dem Schmerz des Verlustes konfrontiert

- in der archaischen Zeit trauerte das **WIR**, in der modernen Gesellschaft trauert das **ICH**

Die tröstende Kraft von Ritualen

- **der ganze materielle Umgang mit Toten wird an professionelles Personal delegiert**
- Bestatter übernehmen das Waschen der Leiche, das Einkleiden und Einsargen und läuten so den **Verlust einer wichtigen Komponente des Trauerns ein**
- Durch die Abgabe des Umgangs mit der Leiche an Experten und der damit entgangenen Möglichkeit zur sinnlichen Erfahrung mit dem Körper des Toten, **wird den Angehörigen die Begegnung mit der Wirklichkeit des Todes vorenthalten**
- Die Struktur der modernen Bestattung lässt die Angehörigen **PASSIV** werden, sie haben in der Regel keine Möglichkeit mehr Dinge, wie z.B. das Schließen der Augen zu tun – diese Handlungen, als letzte Liebesdienste bezeichnet, fallen völlig weg und berauben den Angehörigen das Gefühl des Abschiednehmens.
- **Traditionen** wie Nachbarschaftshilfe, Genossenschaften, Bestattungs-Bruderschaften – welche ein Gemeinschaftsgefühl erzeugten, **sind heute weitgehend ausgestorben**

Trost im biblischen Sinn

- Worte wie „**Trost**“ und „**trösten**“ waren **früher mit besonderer Würde** ausgezeichnet, in der heutigen Zeit scheinen sie verstaubt zu sein
- Trost und trösten ist nicht mehr **INN, es wird als Schwäche bezeichnet getröstet zu werden oder jemanden zu trösten**
- Häufig wird heutzutage mehr das Wort „**vertrösten**“ verwandt, welches eine eher negative Assoziation darlegt
- **Trost und Hoffnung erwachsen im biblischen Sinne aus dem Gedenken an die Guten Erinnerungen an die Wohltaten, die Gott an seinem Volk getan hat**
- **Trost ist das Lebendigwerden von Erinnerung und damit von Dankbarkeit**

Würde der Sprache – Kraft des Betens

- **in aller Trauer, in allem Unglück und in jedem Verlustschmerz ist oft ein tiefer Hang zur Sprachlosigkeit**
- während des Trauerns ist es unerlässlich das der **Schmerz und der Verlust auch in Worten ausgedrückt wird**
- **biblische Psalme aber auch Gedichte entfalten eine tröstende Kraft**

- **Psalmen haben vor allem dann eine lebensstärkende Kraft, wenn sie laut gesprochen und mit Gebeten verknüpft werden**
- **Gebet bedeutet:** Der Mensch hat Sprache. Er antwortet auf das was ihm widerfährt – Die Sprache des Gebetes ist die Sprache ohne Verbote
- **„Mein Gott warum hast Du mich verlassen ?“ „Warum dieses Leiden, dieser Schmerz ? Warum trifft gerade mich dieser Verlust ?“** - Gott anklagen ist laut Elie Wiesel eine sehr konstruktive und aktive Weise, mit der lähmenden Frage umzugehen, seinen Verlust und Schmerz zu verarbeiten

Das Lob der Tränen

- **die jüdische, christliche und islamische Tradition kennt das Lob der Tränen, den Dank für die Gabe des Weinens**
- Alle Mystiker und Mystikerinnen **weisen den Tränen lebendpendende Kraft zu**
- **Tränen sind das verlässliche Grundwasser der Seele**
- Das sagt auch Goethes Faust: **„Die Träne quillt, die Erde hat mich wieder“**
- **Während das Weinen heutzutage eher als Verunsicherung und Peinlichkeit angesehen wird, gehören das Wehgeschrei und das Trauerweinen, die zeremonielle Totenklage und das Weinen als Sitte zur Grundausrüstung archaischer und religiöser Kulturen**