

# Wie kann ich einem Trauernden beistehen ?

Der Verlust eines (...) Menschen ist eine der schmerzlichsten Erfahrungen, die Menschen machen können – schmerzlich für den Betroffenen, aber schmerzlich auch für uns, die wir Zeuge seines Leidens werden (...)

*John Bowlby*

## Was ist Trauer? Was löst Trauer in uns aus?

### Die Trauer...

- **ist eine natürliche Reaktion auf einen Verlust, einen Todesfall, eine Trennung**

Dieser Verlust kann Personen, Tiere, Gegenstände, Werte, Ideen, Körperfunktionen, Fähigkeiten betreffen.

- **ist keine Krankheit,**

sondern eine harte Wandlungsphase, und bedarf deshalb in der Regel keiner therapeutischen oder medizinischen Behandlung. Trauerschmerz ist normal! Nicht bewältigte Trauer kann aber krank machen.

- **ist eine Entwicklungschance und Lebenserfahrung**

Trotz des großen Schmerzes, den ein Verlust mit sich bringt, steckt in der Trauer auch die Möglichkeit sich weiter zu entwickeln und Lebenserfahrungen zu sammeln. Trauer hat eine heilende Wirkung: Sie ermöglicht es auf eine gesunde und aktive Weise loszulassen, und für Neues offen zu werden.

- **kann nicht von anderen Personen übernommen werden**

Jeder muß seine eigene Trauer durchleben. Es ist nicht möglich jemandem die Trauer wegzunehmen.

- **zeigt sich auf folgenden vier Ebenen:**

**Gefühle:** Traurigkeit, Angst, Verzweiflung, Wut, Schuldgefühle, Einsamkeit, Leere, Eifersucht, Sehnsicht, Scham usw.

**Körper:** Müdigkeit, Energiemangel, Nervösität, Erbrechen, Zittern, Schweißausbrüche, Schlafmangel, Weinen, Appetitmangel, Atmungsprobleme, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme usw.

**Gedanken:** Grübeln, Verwirrung, Konzentrationsstörungen, Halluzinationen, Zweifel, Vorwürfe, Nicht-Wahrhaben-Wollen, Träume, Revolte, Suizidgedanken usw.

**Verhalten:** Hyperaktivität, sozialer Rückzug, Weinen, Erinnerungen vermeiden oder suchen, Gespräche mit dem Verstorbenen, Kult mit Objekten des Toten

All die eben genannten Symptome sind in erster Hinsicht normale Reaktionen, können aber auf längere Dauer zu Belastungen und Störungen führen.

- **die Trauerreaktion ist sehr individuell und die Intensität ist von einer Person zur anderen sehr unterschiedlich**

Jeder lebt seine eigene, ihm individuelle Art der Trauer, die von der eigenen Person selber abhängt (unter anderem von bereits erlebten Erfahrungen mit dem Tod), der Beziehung zum Verstorbenen, der Art des Todes und auch der Kultur.

- **und dauert deshalb mehr oder weniger lange an**

Die Frage „Wann endet Trauer?“ ähnelt in etwa der Frage „Wie hoch ist oben?“. *„Trauer kann in gewissem Sinne ein Ende finden und hört doch in gewissem Sinne nie auf“* (Worden).

„Faustregel“: Trauern ist beendet wenn die Gedanken an den Verstorbenen keinen Schmerzen mehr bereiten, und wenn der Hinterbliebene sich mit seinen Gefühlen dem Leben und den Lebenden wieder zuwenden kann.

- **heißt nicht ausschließlich traurig sein,**

sondern es ist vielmehr ein ständiges Wechselbad von vielen unterschiedlichen Gefühlen, wie Wut, Verzweiflung, Schuld, Scham, Angst usw.

# Phantasievolles Trösten mit Herz und Verstand

Trösten ist eine Kunst des Herzens.  
Sie besteht oft nur darin,  
liebevoll zu schweigen und  
schweigend mitzuleiden.

*Otto von Leixner*

- Begleitung = mit jemanden in die Richtung gehen, die er einschlägt. Der Trauernde führt Regie!
- eine Beziehung aufbauen: Zuhören, Anwesenheit, Empathie (ich fühle mir dir)
- Zuhören, auch wenn die Geschichte zum x-ten Mal erzählt wird
- Ermutigung zum Sprechen über vergangene Zeiten/Beziehungen und den Sterbenden/Verstorbenen
- Ermutigung zum Führen eines Tagebuches
- Ermutigung zum Erzählen der Emotionen und Träume, ohne diese zu bewerten
- Gefühlsausbrüche aushalten können: Weinen, Wut usw.
- Aushalten von Schweigephasen
- Körpersprache sprechen (Streicheln, in den Arm nehmen, Hand halten)
- zum Weinen ermutigen (Weinen als Zeichen von Stärke)
- nach konkreten Wünschen fragen (Was willst du, daß ich für dich tue?)
- dem Trauernden helfen seine eigenen Ressourcen zu finden
- Schuldgefühle nicht übergehen aber auch nicht vergrößern - zur Kenntnis nehmen
- keine persönlichen Interpretationen geben. Seine eigene Geschichte nicht mit der des Trauernden vermischen.
- Trauerrituale unterstützen
- auf Gruppen oder professionelle Trauerberatung hinweisen
- eventuelle Rückfälle akzeptieren
- die Rolle des Helfers aufgeben können
- vor allem keine Vertröstungen wie „Anderen geht es ähnlich“ oder „Das wird schon werden“

# Mythen über die Trauer (nach Monika Müller)

## 1) Dauer der Trauer: 1 Jahr

Trauer kennt keine Zeitgrenze

## 2) Trauer kann behandelt werden

Trauer hört nie auf

## 3) Trauer verläuft linear

Trauer verläuft in Spiral form und nicht linear.

Derselbe Verlust bedeutet nicht dieselbe Trauer zu erleben.

## 4) Jede Trauer benötigt eine Begleitung

Verschieden Faktoren führen zu einem Risiko für die Persönlichkeit.

eine lange Trauer ≠ eine chronische Trauer

eine späte Trauer ≠ eine verzögerte Trauer

eine intensive Trauer ≠ eine pathologische Trauer

## 5) Schonen, Stress vermeiden

Trauer erschweren und vermeiden beginnt in den Institutionen.

Ziel ist in die Trauer einzusteigen: Trauer auslösen an statt auflösen!

Trauer wird verstärkt durch:

**Druck** → durch die Gesellschaft definiert

**Erwartungen** → so unauffällig und schnell wie möglich


**Widerstände** → sage mir wenn du etwas/mich brauchst

## 6) Trauernde müssen sich mitteilen, sich ausdrücken

Jeder findet im sozialen sowie im psychologischen Bereich seinen eigenen Weg zu trauern, wenn er die Gelegenheit dazu bekommt.

**Der Tod ist keine Krankheit, es ist eine existentielle Erfahrung.**

*Manfred Lütz*



**Patrick Kolb**  
Praxis für psychologische Beratung,  
systemische Einzel-, Paar- und Familientherapie  
Praxisadressen: 13-15 rue de la libération, 4210 Esch/Alzette  
6 Grand-Rue, 8510 Rédange/Attert  
GSM: 621 760 574 E-mail: [pkolb@pt.lu](mailto:pkolb@pt.lu)  
<http://webplaza.pt.lu/pkolb/>

## Geschichte: Trostloser Trost

Die Häsin lag sehr krank.

Der Hase war viel auswärts, um den Alltag sicherzustellen, und die sieben Kinder waren sich im wesentlichen selbst überlassen. Da kam der Igel zu Besuch, brachte ein paar frische Kleeblätter mit und sagte: "Kommt Zeit, kommt Rat!" Gut gemeint, aber als er gegangen war, überlegte die Kranke: Wann kommt die Zeit und welcher Rat wird es sein?

Tags darauf sah die Eule herein und meinte: "Gut Ding will Weile haben!" Sprach es und verabschiedete sich. Die Häsin dachte: Ich kann mir aber keine Weile leisten.

Als die Feldmaus durchs Fenster guckte, fiepte sie: "Kopf hoch, Frau Nachbarin, so trägt eben jeder sein Päckchen!" Das ist schon kein Päckchen mehr, dachte die Kranke, und was soll das schon heißen, Kopf hoch? Ich habe ja gar keine Kraft.

"Lassen Sie nur, es wird nichts so heiß gegessen wie gekocht!", flüsterte das Reh an der Nestkante. Auch das war gut gemeint. aber die Häsin grübelte bitter: Was wissen die schon. Solchen Humor kann ich einfach nicht vertragen. Ich weiß nicht ein noch aus.

Die alte Katze sah auch kurz herein und erkundigte sich nach dem Befinden. "Es wird schon werden!", schnurrte sie und meinte es ja auch ehrlich. Doch die Kranke verzweifelte fast: Wer ist denn schon "es" und was soll werden? Ich habe den Eindruck, daß überhaupt nichts wird.

Als dann der Maulwurf seine Hemmungen überwand und durchs Fenster rief: "Keine Sorge! Ende gut, alles gut!" empfand die Häsin nur noch Bitterkeit. Denn in der Küche tobten die Jungen und nichts war fertig. Dazu noch die eigene Angst.

Witzig sollte es klingen, als die Elster vom hohen Baum aus rief "Kommen wir über den Hund, kommen wir aber den Schwanz. Geduld, Geduld, Geduld!" Können die alle sich denn gar nicht vorstellen, wie es mir zumute ist?, dachte die Kranke. Müssen die denn alle solchen gutgemeinten Unsinn reden? Das sind doch Sätze, die alles und nichts sagen!

Schließlich kam das Rebhuhn zu Besuch erzählte von draußen in einem Wortschwall ohne Ende und empfahl sich zum Schluß mit den Worten: "Wir werden sehen!" Was werden wir denn sehen?, zweifelte die Häsin, und wer ist wir?

Während sie noch voller Enttäuschung nachdachte und merkte, daß all der gutgemeinte Trost im Grunde keiner war, kamen die Ameisen herein, grüßten kurz, stellten Feldblumen auf den Tisch, machten die Küche sauber, versorgten die jungen Hasen, waren bei alledem sehr leise und verabschiedeten sich ohne jeden Aufwand.

Da trat Ruhe ein, und vor allem: Die Hoffnung wuchs.

*(aus „Feuerball und Regenbogen“, Mohn Verlag, Güterloh 1983)*