



schori-beratungen

Coaching Supervision
Einzel- und Paarberatung
Seelsorge

Jörg Schori
Coach und Supervisor
Paar- und Familientherapeut
Seelsorger und Berater

BSO
systemis
ACC

TRAUERPROZESS UND SEELSORGE

edited by Jörg George Schori

Das sollten Trauernde wissen:

- Trauer ist eine spontane, natürliche, normale Reaktion unserer ganzen Person auf Verlust, Abschied und Trennung
- Gott hat uns die Fähigkeit zum Trauern geschaffen, um mit Leid, Verlust und Schmerz umgehen zu können
- Trauer gehört zu unserem Leben.
- Trauer ist keine Krankheit.
- Trauer ist eine lebenswichtige Reaktion, die Möglichkeit, gesund Abschied zu nehmen.
- Trauer erfasst den ganzen Menschen und berührt alle seine Lebensbereiche.
- Trauer wird individuell ganz unterschiedlich erlebt und gestaltet.

Beim Verlust des geliebten Lebenspartners oder einer wichtigsten Bezugsperson durch Tod, oder Scheidung „springt“ der schöpfungsgemässe Trauerprozess an, der im Schnitt 2 Jahre dauert. Im ersten Jahr wird Abschied genommen. Im Laufe der Jahreszeiten werden die Ereignisse des letzten Jahres mit der verstorbenen Person noch einmal durchlebt. Das zweite Jahr ist dann eher das Jahr der Neuausrichtung.

Mögliche Gefühle, Gedanken und körperliche Reaktionen während eines Trauerprozesses:

Gefühle, die bei Trauernden auftreten können:

Angst, Schock, Hilflosigkeit, Abgestumpftheit, Betäubung, Wut, Sehnsucht, Kummer, Schuldgefühle, Verzweiflung, Aggression, Lachen, Zorn, Befreiung, Gleichgültigkeit, Selbstmitleid, Freude, Einsamkeit, Hass, Liebe, Leere, Dankbarkeit, Schmerz.

Körperliche Empfindungen, die bei Trauernden auftreten können:

Müdigkeit, Leeregefühl im Magen, Zittern, Herzklopfen, Herzrasen, Beklemmung im Brustbereich, Kurzatmigkeit, zugeschnürte Kehle, Appetitmangel, Überempfindlichkeit, Muskelschwäche, Schwächeattacken, Überaktivität, Verändertes Zeitempfinden.

Gedanken und Phantasien, die bei Trauernden auftreten können:

Der Verstorbene wird gesucht, gerufen, gesehen, gerochen. Laute Selbstgespräche, fehlende Zukunftsperspektiven, konfuse Gedanken, Verwirrtheit, Desinteresse, Wahnvorstellungen, Sprechen mit dem Verstorbenen, wirre Träume, Leben in einer Phantasiewelt mit dem Verstorbenen.

Trauer darf weder verdrängt noch versteckt werden. Jeder Mensch muss trauern können. Wir müssen die Trauer zulassen, Trauer muss erlebt und durchlebt werden. Denn nur dann, wenn die Trauer bewältigt wird, wenn ihr Zeit und Raum gegeben wird, kann aus der Trauer heraus neuer Lebensmut entstehen.

Um die Trauer an sich oder trauernde Menschen besser verstehen und seelsorgerlich begleiten zu können, ist es nötig, Grundsätzliches über die Trauer und ihre Phasen zu wissen:

1. Phasen des Trauerprozesses

nach Verena Kast

Will man einem trauernden Menschen helfen, so kann es nicht darum gehen, sein schweres Verlusterlebnis zu verharmlosen oder zu unterdrücken. Es kommt vielmehr darauf an, ihn in seiner jeweiligen Situation zu verstehen und ihm das Gefühl zu geben, dass man mit seiner Trauer umgehen kann und dass er auch in dieser schwierigen Zeit nicht alleine ist.

Das folgende Modell der Trauerphasen wurde von der Schweizer Psychologin Verena Kast entwickelt und gilt als eine der wichtigsten Grundlagen für das Verständnis der Trauerprozesse.

Wie lange das Trauergeschehen dauert, ist ganz unterschiedlich, auch die Dauer der einzelnen Phasen kann völlig variieren. Art und Dauer des Trauerprozesses werden von der Persönlichkeit des Trauernden, von den Umständen des Todes und der Beziehung zum Verstorbenen bestimmt.

Die Trauer von Angehörigen derselben Familie wird sich unterscheiden, wie sich die Beziehung zum Verstorbenen auch unterschieden hat. Die Trauer der Angehörigen wird ihrem Temperament und ihrer Emotionalität entsprechend auf verschiedene Art zum Ausdruck gebracht werden. Und die Trauer der verschiedenen Familienmitglieder darf nicht untereinander gewertet oder gar gegeneinander ausgespielt werden!

Der Trauerprozess beginnt also mit dem Verlust des geliebten Menschen, verläuft sehr individuell und endet mit der Neuorientierung des gesamten Lebensgefüges.

Im Erleben des Trauerprozesses unterscheidet man folgende Phasen:

1. Phase: **Nicht-Wahrhaben-Wollen**

In dieser ersten Phase glaubt der Zurückgebliebene noch nicht an den Tod des Partners. Das Geschehene wird noch nicht erfasst, man leugnet es ab, man kann und will es nicht glauben. Er fühlt sich starr, wie tot, und wirkt oft empfindungslos. Er steht gleichsam unter einem Gefühlsschock.

Körperliche Reaktionen: rascher Pulsschlag, Schwitzen, Übelkeit, Erbrechen, motorische Unruhe.

Diese Phase kann wenige Stunden bis – vor allem bei plötzlich eingetretenen Todesfällen – mehrere Wochen dauern.

Mögliche Hilfen in dieser Phase:

- Alltägliche Besorgungen übernehmen.
- Trauernde dort unterstützen, wo sie überfordert sind.
- Hilfestellung bei Regelungen, die im Zusammenhang mit dem Todesfall stehen.
- Trauernde nicht allein lassen aber auch nicht mit zu viel Nähe erdrücken.
- Trauernde in ihren Reaktionen nicht bevormunden.
 - Da-Sein, ohne viel fragen.
 - Alle Gefühle der Trauernden zulassen: alles darf sein!
 - Die scheinbare Empfindungslosigkeit, das Fehlen der Tränen, die Starre aushalten.
- Wärme, Mitgefühl vermitteln.
- Die eigenen Gefühle zum Ausdruck bringen, wenn es angebracht und notwendig erscheint

- Segnendes, oft stilles Gebet

Steckenbleiben in der ersten Phase zeigt sich durch:

Weiterleben, als wäre nichts geschehen, sich in Geschäftigkeit steigern, sich selber stark kontrollieren, besonders „tapfer“ sein (Gefühle unterdrücken)

2. Phase: aufbrechen der Emotionen

In diese, Zeit wird der Trauernde von einer Fülle widersprüchlicher Gefühle überschüttet. Er ist eingetaucht in ein Chaos aus Gefühlen der Wut, Trauer und Angst, Ruhelosigkeit und tiefer Niedergeschlagenheit. Je nach der Persönlichkeitsstruktur des Trauernden herrschen verschiedene Gefühle vor. Sein Zorn kann sich gegen den Verstorbenen richten, weil er ihn zurückgelassen hat. Oder gegen Ärzte, denen er die Schuld für den Tod und damit für seinen Kummer zuschreibt, gegen Gott, der alles zugelassen hat. Auch kann Wut oder Ablehnung sich selbst gegenüber auftreten, und zwar umso stärker, je weniger die Probleme mit dem Partner vor dessen Tod aufgearbeitet werden konnten. Als Folge all dieser unkontrollierbaren Reaktionen können Schuldgefühle entstehen, die den Trauernden quälen. Trotzdem sollte man all diese Gefühle, die zu diesem Zeitpunkt über einen hereinbrechen, keineswegs unterdrücken. Sie helfen dem Trauernden, seinen Schmerz besser zu verarbeiten.

Werden sie jedoch unterdrückt, so können diese Gefühle viel zerstören, sie führen dann nicht selten zu Depressionen und Schwermut.

Die Dauer dieser Phase lässt sich nur schwer abschätzen, man spricht etwa von ein paar Wochen bis zu mehreren Monaten.

Mögliche Hilfen in dieser Phase:

- Gefühlsausbrüche zulassen, da sie heilsam sein können, denn Ausbrüche von Wut und Zorn gehören ebenso wie depressive Stimmungen und Niedergeschlagenheit zum Vorgang des Trauerns.
- Nicht von ungelösten Problemen, Schuld und Konflikt ablenken. Ablenken fördert nur das Verdrängen, was zu einer Verzögerung des Trauerprozesses führen kann
- Probleme aussprechen lassen.
- Schuldgefühle nicht ausreden, aber auch nicht bekräftigen, sondern schlicht zur Kenntnis nehmen. Vergebungsarbeit unterstützen, nicht fordern.
- Am Erleben und Erinnern des Trauernden Anteil nehmen.
- Da-Sein, Zuhören.
- Anregungen für alltägliche Verarbeitungshilfen geben(z.B. Tagebuch schreiben, Malen, Musikhören, entspannende Bewegung, entspannendes Gebet,...).
- Eigene „Geschichten“ zurückhalten.
- Keine Interpretationen oder wertende Stellungnahmen geben.

Steckenbleiben in der zweiten Phase zeigt sich durch:

Vom Schmerz überwältigt werden, „chronisch trauern“, der Trauerprozess kann an zwei Punkten stecken bleiben: entweder bleibt der Zorn gegen den Verstorbenen oder gegen andere Beteiligte unausgedrückt oder der Prozess bleibt in „ewigen“ Schuldgefühlen stecken.

3. Phase: Suchen und Sich-Trennen

Der verstorbene Partner wird immer noch „gesucht“, was sich in inneren Zwiegesprächen mit ihm oder im Aufsuchen von Orten ausdrückt, die an die Gemeinsamkeit erinnern. Doch jedes Suchen macht dem Zurückgebliebenen schmerzlich bewusst, dass der Partner nicht mehr da ist. War die Trennung durch den Tod zunächst mehr ein physisches Ereignis, so ist die Trennung jetzt ein psychischer Vorgang. Durch dieses wiederholte Suchen und Sich-Trennen-Müssen wird der Trauernde auf sich selbst zurückgeworfen. Er muss dabei lernen, sich selbst unabhängig vom Partner zu sehen, als eigenständige Person mit eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften.

Im Verlaufe dieses intensiven Suchens, Findens und Wieder-Trennens kommt einmal der Augenblick, wo der Trauernde die innere Entscheidung trifft, wieder ja zum Leben und zum Weiterleben zu sagen oder aber in der Trauer zu verharren. Dieses Suchen lässt aber auch oft eine tiefe Verzweiflung entstehen, weil die Dunkelheit noch zu mächtig ist. Suizidale Gedanken sind in dieser Phase relativ häufig.

Diese Phase kann Wochen, Monate oder Jahre dauern.

Mögliche Hilfen in dieser Phase:

- Alle Erlebnisse der Vergangenheit dürfen ausgesprochen werden – keine Zensur!
- Akzeptieren, dass immer wieder in den verschiedensten Formen „gesucht“ wird. Geduld. Zuhören – auch wenn man die Geschichten alle schon kennt.
- Gefühle ernst nehmen, die durch Erinnerungen oder Erzählungen wieder auftauchen.
- Phantasien zulassen, die den Tod des Verstorbenen bezweifeln – ohne selbst mit zu phantasieren.
- Bei suizidalen Äusserungen kontinuierlich begleiten.
- Zeit lassen. Kein Drängen auf Akzeptieren des Verlustes.
- Ev. vorsichtiges Ansprechen von möglichem Selbstmitleid und der Notwendigkeit, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen
- Unterstützung bei Ansätzen der Neuorientierung.
- Weiter betendes Begleiten

Steckenbleiben in der dritten Phase zeigt sich durch:

Sich nicht mehr trennen können In dieser Phase ist die Gefahr des Suizids bzw. des Nachsterbens am grössten.

4. Phase: neuer Welt- und Selbstbezug

In dieser Phase wird der Verstorbene zu einer „inneren Figur“, zu einer wichtigen Erinnerung des Zurückgebliebenen, ohne dass der Trauernde sich mit dessen Persönlichkeit identifiziert. Was früher gemeinsam gelebt wurde, kann nun auch allein oder mit anderen erlebt werden. Neue Beziehungen, neue Rollen, neue Verhaltensmöglichkeiten, neue Lebensstile werden möglich. Der Trauernde weiss nun, dass jede Beziehung vergänglich ist, dass alles Einlassen auf das Leben an den Tod grenzt. Aber er weiss auch, dass man trotz dieses Wissens sich auf neue Bindungen einlassen kann. Denn er hat erfahren, dass Verluste zu ertragen zwar schwer aber möglich ist und auch neues Leben in sich birgt. Der Trauerprozess hat Spuren hinterlassen, die Einstellung des Trauernden zum Leben, auch seine Gottesbeziehung hat sich meist stark verändert.

Mögliche Hilfen in dieser Phase:

- Dazu beitragen, dass der Trauernde auch den Begleiter loslassen kann.
- Akzeptieren, dass man als Helfer so nicht mehr gebraucht wird.
- Eigene „Bedürftigkeit“, helfen zu müssen, überprüfen (Helfer-Syndrom!).

- Veränderungen im Beziehungsnetz des Trauernden begrüssen und unterstützen.
- Neues akzeptieren.
- Sensibel bleiben für Rückfälle.
- Gemeinsame Formen suchen, die Trauerbegleitung behutsam zu beenden oder umzugestalten.

Der betreuende Helfer ist nun entbehrlich geworden.

Steckenbleiben in der vierten Phase zeigt sich durch:

Man schlüpft einfach in die Rolle des Verstorbenen (tut, denkt, engagiert sich, wie er es getan hatte, ohne Rücksicht auf eigene Möglichkeiten und Wünsche).

Was auch noch gesagt werden muss: Jedes Trauergeschehen kann je nach der Ausgangssituation unterschiedlich verlaufen. Dies muss bei der Begleitung Trauernder berücksichtigt werden. Es gibt nicht das „eine“ typische Gefühl, die „eine“ typische Reaktion. Vielmehr verlangt Trauerbegleitung ein hohes Mass an Einfühlungsvermögen, Offenheit und Flexibilität.

Monika Specht-Tomann, Doris Tropper, **Zeit des Abschieds, Sterbe- und Trauerbegleitung**, Düsseldorf, Patmos 1999

2. Seelsorgerliche Hinweise:

2.1. Wir gestatten und fördern das Klagen

Gen.50,3,10; Ex.3,7-10; Ps.2,2 → Mark.15,34; Ps.102,1

Der Psalmbeter schreibt: „Herr, sei mir gnädig, denn ich bin schwach; heile mich Herr, denn meine Gebeine sind erschrocken, und meine Seele ist sehr erschrocken.“ (Ps 6,3.4)

Anregungen für die Praxis

Aufgrund der biblischen Befunde und eigener Erfahrung möchte ich folgende Anregungen geben: Wenn Sie mit einem bestimmten Leid in Ihrem Leben nicht zurechtkommen, so

- bejahen Sie die Klage als eine von Gott vorgegebene Hilfe.
- Suchen Sie sich einen Raum, in dem Sie ungestört vor Gott sein können. Nehmen Sie sich Zeit! Klagen ist keine Sache von zehn Minuten.
- Wenn Sie grosse Angst vor Ihrer Trauer und Ihrem Schmerz haben, so suchen Sie sich einen Seelsorger, der Sie im Klageprozess begleitet.
- Werden Sie still und stellen Sie sich bewusst vor Gott, er hat die Macht, Ihnen zu helfen! Schildern Sie Gott Ihre Situation.
- Welche Erwartungen, Wünsche, Bedürfnisse von Ihnen wurden nicht erfüllt? Wem geben Sie die Schuld dafür?
- Bringen Sie Ihre Vorwürfe und negativen Gefühle gegenüber Ihren Mitmenschen vor Gott. Quälen Sie Sich mit Selbstvorwürfen? Sprechen Sie diese aus!
- Haben Sie Vorwürfe und negative Gefühle Gott gegenüber? Äussern Sie Ihr Miss-trauen; Gott hält mit Ihn aus!
- Lassen Sie den aufkommenden Schmerz zu!

- Stellen Sie sich der Wahrheit über sich selbst. Lassen Sie sich von Gott zeigen, wie er Sie sieht! Empfangen Sie Gottes Vergebung!
- Erinnern Sie sich an Ihre Geschichte mit Gott.
- Bitten Sie Gott, Ihnen mit seinem Trost, seiner bedingungslosen Liebe ganz nahe zu kommen. Erbitten Sie sein Eingreifen.
- Loben Sie Gott für seine Gegenwart und für alles, was er an Ihnen getan hat.

Manchmal müssen wir den Weg der Klage mehrmals gehen, bis wir zum Lob durchdringen. Manchmal kommen wir auch nur bis zu dem Punkt, an dem wir sprechen können: „Oh Gott, ich verstehe Dich nicht, die Situation ist unerträglich für mich, aber ich bin bereit, mit Dir in dieser Situation zu leben und darauf zu vertrauen, dass Du auch in dieser unerträglichen Situation bei mir bist und mir jeden Tag die Kraft gibst, die ich brauche.“ Das gilt besonders für Trauernde: Sie werden durchkommen, Gott wird sie durchbringen!

Inge Schneider, Dezember 1996 aus BEFREIENDE WAHRHEIT NR. 9

2.2. Aufgaben als Seelsorger

- Wärme, Mitgefühl vermitteln.
- offene Fragen aushalten
- Leid stehen lassen und nicht wegdiskutieren - Lasten der Ratsuchenden mittragen
- sich mit dem Ratsuchenden eins machen
- mitweinen („wenn einer weint, weinen alle Glieder mit, wenn ein Glied sich freut, freuen sich alle Glieder mit...“) - mitklagen
- für den Ratsuchenden beten
- für den Ratsuchenden hoffen und glauben
- Trost spenden
- dem Ratsuchenden helfen, Vergebung anzunehmen und zu gewähren
- ihn in die Selbständigkeit nach dem Trauerprozess entlassen

Joachim Kix, Dezember 1996 aus BEFREIENDE WAHRHEIT NR. 9

3. Allgemeine Gedanken zum Gespräch mit Kindern über den Tod:

1. Wann und unter welchen Umständen Kinder auch immer Fragen über den Tod stellen und darüber sprechen wollen, der Erwachsene darf niemals ausweichen oder gar ver- trösten, in der Hoffnung, dass das Kind dann wieder vergisst, was der Erwachsene nicht beantworten will oder kann.
Wenn die Zeit ungünstig ist, hat man selbstverständlich das Recht, den Zeitpunkt des Gespräches zu verlagern.
Dabei ist es wichtig, diesen nicht auf ungewisse Zeit zu verschieben, sondern mit dem Kind einen festen Termin zu vereinbaren, um zu signalisieren, dass man das Kind ernst nimmt und vor der Frage nicht flieht, auch wenn man davor Angst hat.
2. Alle Fragen sollen vom Kind gestellt werden dürfen. Sie sollen offen und ehrlich be- antwortet werden, jedoch mit angemessener Einfühlungskraft und Vorsicht! (Wie hast du dir das gedacht?)
Diese Behutsamkeit ermöglicht es, die kindliche Vorstellung zu erkunden und vermei- det unnötige Überforderung des Kindes.
Ein Kind verlangt mit seiner Frage oft keine wissenschaftliche Erklärung, sondern Be- ruhigung und Klärung.
Bei kindlichen Fragen ist immer auf die Motivation der Frage zwischen den Zeilen zu achten.
Ggf. ist ebenso versteckt, symbolisch oder in Bilder zu antworten.
3. Am Ende eines Gespräches sollte immer gefragt werden, ob das Kind mit der Ant- wort zufrieden ist bzw. die Antwort ausreicht.
Es sollte in keinem Fall der Eindruck entstehen, es sei "jetzt endlich alles gesagt!"
Angstmachende Antworten (jeder muss einfach einmal sterben) sind immer zu ver- meiden.
Glaubensvorstellungen, bildreich hoffnungsvolle Antworten aus der HI. Schrift sind als grosser Schatz der Trostmöglichkeiten zu sehen.
4. Kinder sollen behutsam, trotzdem aber rechtzeitig auf den Tod vorbereitet werden, besonders, wenn ein nahes Familienmitglied in Gefahr ist zu sterben.
Hier ist ganz deutlich und mit allem Nachdruck zu betonen, dass nicht die Konfronta- tion mit dem Tod, sondern die Erfahrung des Ausgeschlossenenseins ein Trauma im Kind verursachen kann.
Kleineren Kindern ist der Besuch von Sterbenskranken eher am Anfang der Sterbe- zeit zu ermöglichen.
Jugendlichen darf durchaus ein Gespräch mit sterbenden Menschen zugemutet wer- den. Auch Krankenbesuche mit vielleicht erschreckenden Eindrücken müssen, wie ein Besuch bei Sterbenden, selbstverständlich altersentsprechend vorbereitet wer- den.
5. Jeder Mensch bedarf in der Trauer der seelischen Hilfe und des Beistandes.
Man kann helfen, indem man angst- und schuldbeladene Gefühle auszusprechen und zu bearbeiten hilft, um eine realistische Sichtweise des Geschehenen zu erzielen.
Kinder sind auf wirklichkeitsnahe Weise auf bevorstehende Änderungen vorzuberei- ten.
Trauerfeiern finden am besten im vertrauten Kreis der Familie statt.
Von Trauergottesdiensten sollten Kinder nicht ausgeschlossen werden, sondern viel-

mehr an der Seite eines vertrauten Menschen die Wirklichkeit in der Geborgenheit und im Schutz spürbarer Nähe erleben dürfen.

6. Oft wird die Frage gestellt, wie viel ein Kind verkraften kann.

Das ist u.a. abhängig von der Sensibilität, der Kreativität und dem Wahrnehmungsvermögen dessen, der mit dem Kind spricht.

Ein Kind sollte nie zum Reden gedrängt werden. Durch die Beobachtung seines Verhaltens während eines Gespräches ist oftmals zu erkennen, ob das Kind gesprächsbereit ist. Körpersprache ist gerade bei Kindern auf keinen Fall ausser Acht zu lassen. Dabei gilt es immer zu beachten:

Ein Trauergespräch mit Kindern ist sensibilisierendes, seelsorgliches Gespräch.

Ausdrucksformen von Trauer bei Kindern

- Kinder können Gefühle nicht ohne weiteres benennen.
- Kinder reagieren auf Verluste oft mit Wut, z.T. ungerichteter Aggression, aber auch mit direkten Vorwürfen an die Eltern oder den "überlebenden" Elternteil.
- Was sie fühlen, zeigen sie meistens im Tun. (Spielen, Zeichnen, Selbstgespräche)
- Unbewusst spiegelt sich ihre Gefühlswelt auch in körperlichen Reaktionen wider. (Appetitlosigkeit, unruhiger Schlaf, plötzliche Aggressivität, sozialer Rückzug)
- Kinder trauern unmittelbar. Sie wollen traurig sein, wann sie wollen.
- Kinder haben immer den Wunsch, möglichst normal zu sein, was sie verunsichert, versuchen sie zu verdrängen.
- Kinder trauern sprunghaft, fragen direkt, wenn sie dürfen, sind "himmelhoch jauchzend zu Tode betrübt".
- Kinder haben oft "Wiedervereinigungswünsche" (decken den Tisch für Verstorbene).
- Kinder nehmen oft intensiv Kontakt zu Haustieren oder Plüschtieren auf. Diese sind immer verfügbar und hörend.

Techniken in der Trauerarbeit mit Kindern

1. Trauerarbeit durch malen:

- Ein Bild nach dem Verlust malen lassen und durchsprechen
- Ein Bild vor dem Verlust malen lassen und durchsprechen
- Nach einer Verarbeitungszeit (Stunden, Tage, Wochen) ev. ein drittes Bild malen lassen zum Thema: Wie sieht die Zukunft aus? Wieder Durchsprechen.

2. Phantasiereise: Was würde ich dem Verstorbenen oder Vermissten sagen?

Dieses „Reise“ nutzen, um mit dem Kind in ein Gespräch zu kommen

3. Schreiben eines Briefes, Gedichtes, Essays

4. Arbeit mit Fotos des/der Betreffenden

Quellen:

- Die Bibel
- Seminarunterlagen von Dr. Carole Gammer
- BEFREIENDE WAHRHEIT NR. 9, Dezember 1996
- Monika Specht-Tomann, Doris Tropper, Zeit des Abschieds, Sterbe- und Trauerbegleitung, Düsseldorf, Patmos 1999
- <http://www.trauer-fundgrube.de/Allgemein/Trauer/trauer.html>

4. Trauer(verhalten) in Familien bei Tod eines Angehörigen

1. Die Trauer von Angehörigen wird sich je nach Todesart des Verstorbenen unterscheiden: Krankheit, plötzlicher Tod (Herzversagen, Unfall), Suizid, AIDS, Drogen (welche gesellschaftlich nicht selten mit massiven Schuldzuweisungen gegenüber dem Verstorbenen und seinen Angehörigen verbunden wird!), Verbrechen
2. Die Trauer der Angehörigen wird sich unterscheiden, wie sich die Beziehung zum Verstorbenen auch unterschieden hat (Bsp. Koalitionen innerhalb des Familiensystems).
3. Die Trauer der Angehörigen wird ihrem Temperament und ihrer Emotionalität entsprechend auf verschiedene Art zum Ausdruck gebracht werden. Und die Trauer der verschiedenen Familienmitglieder darf nicht untereinander gewertet oder gar gegeneinander ausgespielt werden! Wenn jemand lange trauert heisst dies nicht, dass er oder sie automatisch depressiv sein muss. Ebenso kann der voreilige Einsatz von Medikamenten bei Trauernden fatale Auswirkungen haben.
4. Die Angehörigen werden allenfalls mit Unbereinigtem im Zusammenhang mit der Beziehung zum Verstorbenen konfrontiert. Sie leiden dann oft unter massiven Schuldgefühlen. Die Aufgabe des Seelsorgers kann sein, diese unbereinigten Momente mit dem Trauernden zu thematisieren und nach Möglichkeiten zu suchen, dass sich die Betroffenen entlasten können. (Bsp. Busse, Vergebung)
5. Das zu rasche Aufzeigen von Lösungsmöglichkeiten und Erklärungen kann einen kontraproduktiven Prozess in Gang bringen, das heisst, dass auch Seelsorger in Krisenmomenten warten lernen müssen und die Ohnmacht der Trauernden vorerst auszuhalten haben.
6. Angehörige werden in den ersten Tagen, Wochen und Monaten unterschiedlich mit ihrem Verlust konfrontiert: sie erleben anfangs andere Reaktionen in ihrem sozialen Umfeld als später, wenn das Ereignis schon einige Zeit zurückliegt. Sie werden unter Umständen gesellschaftlich bald einmal ausgegrenzt, gemieden und sind somit in und mit ihrer Trauer einsam und Isoliert. Die meisten Betroffenen haben damit grosse Mühe und trauen sich nicht mehr darüber zu reden, was sie beschäftigt.
7. Der Verlust eines Kindes bedeutet für die betroffenen Eltern als Paar in den meisten Fällen, dass sich ihre Beziehung (mindestens vorübergehend) stark verändert und sie sich über kurze oder längere Zeit bisher nicht bekannten Paarproblemen gegenüber sehen werden. Anfangs kann ein solches Ereignis die betroffenen Eltern geradezu "zusammenschweissen". Bestanden vorher aber Probleme in der Partnerschaft, werden sich diese über kurze oder längere Zeit verstärkt wieder zeigen und nicht selten führen solche Probleme danach zu einem Bruch der Beziehung. Etwa 75% der Ehen werden nach dem Verlust eines Kindes getrennt oder geschieden!
Die Reaktionen von Geschwistern auf den Tod eines Kindes unterscheiden sich von den Reaktionen der Eltern und können zu intrafamiliären Problemen führen.
8. Mit der Zeit werden die Angehörigen, jedes Familienmitglied für sich, wieder lernen müssen, sich mit der neuen Situation auseinanderzusetzen und sich Im neuen Familiensystem zurechtzufinden.

Mai 1997-kgs

5. Schlussbemerkungen:

Gegenüberstellung: Trauerprozess - Depression

- Wenn man Trauerschmerz zulässt merkt man, dass er wieder abklingt. Lässt man ihn nicht zu, muss man ihn endlos ertragen
- *Im Trauerprozess* stellt sich der Mensch dem Emotions-Chaos, das eine Verlusterfahrung auslöst: Trauer, Wut, Zorn, Freude. Das Aushalten und Durchhalten dieser widersprüchlichen Gefühle dauert Zeit und kostet viel Energie (Trauerarbeit).
- *In der Depression* weicht der Mensch dieser Arbeit aus, weil der Verlust und die Gefühle, die er auslöst, unerträglich erscheinen. Depressionen als unterdrückte, verdrängte, verschleppte und unausgedrückte Trauer
- Trauer klingt während oder nach dem ersten Trauerjahr (durchleben der Jahreszeiten in Erinnerung an den Verstorbenen) zunehmend ab und macht spätestens im zweiten Jahr neuen Lebensmöglichkeiten Raum.

Abschluss der Trauerarbeit

Wenn das Gefühl wieder auftaucht, wieder wirklich Freude am Leben zu haben, obwohl es den Tod gab, Beziehungen eingehen zu können, obwohl der Tod jederzeit und immer wieder lauern könnte

aus „Tierer Forum“, Heft3, Okt.89, Lothar Budde

Der schlimmste Verlust ist der Verlust eines Kindes. Diese Trauer erreicht – ohne pathologisch zu sein – manchmal nie die Phase 4.

Bei Scheidungen ist die Trauer und Trauerarbeit komplizierter, obwohl die Phasen dieselbe sind. Das Kind z.B. erlebt fast jeden Sonntag, wenn es sich vom Vater trennt, diese Phasen der Trauer. Darum sind die Kinder oft 1-2 Tage lang durcheinander. Den Eltern kann es ähnlich gehen.

Quellen:

- Seminarunterlagen von Dr. Carole Gammer
- BEFREIENDE WAHRHEIT NR. 9, Dezember 1996
- Monika Specht-Tomann, Doris Tropper, Zeit des Abschieds, Sterbe- und Trauerbegleitung, Düsseldorf, Patmos 1999
- <http://www.trauer-fundgrube.de/Allgemein/Trauer/trauer.html>
- Die Bibel