

Trauer - wie damit umgehen?

erstellt am 30.06.2024

Trauer als Gefühl gehört in unser Leben - und kann uns fordern. Meist wird Trauer im Kontext von Tod und Sterben genannt, also die Trauer um den Verlust eines geliebten bzw. nahestehenden Menschen. Doch wir können viele Aspekte im Leben betrauern, z. B. die Trauer um Lebensentwürfe, Trauer um den Verlust eines Organs. Dieses [Webinar](#) zeigt auf, was Trauer in uns hervorruft, welche Phasen des Trauerns es gibt und möchte zudem Anregungen geben, um mit Trauer umzugehen.

Trauer wird von jedem Menschen anders erfahren

Jeder Mensch erlebt Trauer auf eine unterschiedliche Weise und sie ist ein individueller Prozess. Es gibt kein richtig oder falsch – wenn sie da ist, dann hat sie ihre Berechtigung. Trauer kommt in Reaktion auf Verluste, Abschiede und Trennung auf. Sie kann sich sowohl auf den Körper als auch die Seele, den Geist und das Soziale auswirken.

Psychologische Sichtweise

Bei vielen Trauerverläufen ist keine spezifische psychotherapeutische Unterstützung notwendig. Hält eine starke Trauer jedoch länger als sechs Monate an und fällt es der Person schwer den Verlust zu akzeptieren, ist sie verbittert oder ihr Selbstgefühl dadurch beeinträchtigt, kann es sich um eine anhaltende Trauerstörung handeln. Diese benötigt eine psychotherapeutische Intervention.

Phasen des Trauerns

1. **Nicht-Wahrhaben-Wollen:** Der Verlust ist ein Schock und es findet eine aktive Verweigerung statt. Gefühle wie Verzweiflung, Hilf- und Ratlosigkeit tauchen auf.
2. **Zorn als Auflehnung:** Dem Schock folgt eine aggressive Auseinandersetzung mit dem Verlust. Starke Gefühle bahnen sich ihren Weg.
3. **Verhandeln um das Überleben:** Es wird sich immer noch der Tatsache verweigert, aber nicht mehr so stark, wie in Phase 1.
4. **Depression:** Depressive Annahme des Verlustes. Eine Erinnerungssuche, mit anderen über den Verlust zu sprechen, kann dabei helfen in die letzte Phase überzugehen.
5. **Zustimmung:** In dieser Phase kann Frieden eintreten, durch die bewusste und teilweise auch verklärte Annahme des Verlustes. Die trauernde Person findet möglicherweise einen neuen Selbst- und Weltbezug und innere Ruhe. Sie ist dazu bereit in das Leben zurückzukehren.

Diese 5 Phasen folgen nicht immer direkt aufeinander. Manchmal wechseln Trauernde auch mehrmals wieder in frühere Phasen und zurück.

Trauer – Worauf bezieht sie sich?

Trauer bezieht sich im schwersten Fall auf Sterben und Tod. Sie kann sich aber auch auf Veränderungen, plötzliche Lebensereignisse, Krankheit/Behinderung und Lebensentwürfe beziehen.

Was passiert, wenn Trauer nicht verarbeitet wird?

Trauer, die nicht verarbeitet wird, verschwindet nicht. Sie bleibt und kann den Gefühlshaushalt – Körper, Geist und Seele belasten. Wenn Trauer nicht verarbeitet wird, können Symptome wie: Konzentrationsstörungen, geistige Erschöpfung, Schlafprobleme und Unlust auftreten.

Bewältigungsmöglichkeiten

Es kann schwer sein den Verlust als Realität zu akzeptieren und den Schmerz zu verarbeiten. Besonders wenn es sich dabei um die Trennung von einer nahestehende Person handelt. Verluste/Trennungen führen zu Veränderungen: häufig muss der Alltag angepasst und umstrukturiert werden, um die anfallenden Aufgaben bewältigen zu können (**externe Anpassung**). Auch das Selbstbild/ die Identität können sich ändern (**interne Anpassung**) und philosophische/weltanschauliche Ansichten (**spirituelle Anpassung**).

Bei Tod: Wenn eine nahestehende Person verstirbt, dann kann es helfen die Trauer zu bewältigen, indem man besondere Tage der Erinnerung einrichtet. Es ist wichtig, dass Sie sich Zeit und Raum nehmen zu trauern und den Verlust zu verarbeiten. Es kann helfen achtsam mit sich zu sein. Was würde Ihnen in der Situation guttun? Können Sie Unterstützung und Halt über Familie, Freundschaften, Kollegen oder auch eine Selbsthilfegruppe erhalten? Möchten Sie, um ein gewisses Maß an Struktur zu erhalten oder um sich abzulenken, Ihre Hobbies weiterhin ausführen? Zur Bewältigung des Verlustes kann es helfen, bewusst von der Person Abschied zu nehmen (Gedanklich, über einen Brief, etc.). Die Situation bewusst anzunehmen und versuchen etwas Positives darin zu entdecken.

Persönliche Reifung

Durch das Aushalten und Durchstehen des Trauerprozesses, kann es zu einer persönlichen Reifung kommen. Sie merken, dass Sie schweren Situationen gewachsen sind, sich Beziehungen dadurch verfestigen. Sie spüren, was Leben bedeutet und wie wichtig es ist. Dadurch kann sich die Wertschätzung des Lebens und Prioritäten verändern. Es kann ebenfalls sein, dass sich Ihr spirituelles oder auch religiöses Bewusstsein verändert.

Wo finde ich Begleitung und Unterstützung?

Über Selbsthilfekontaktstellen in Ihrer Umgebung, können Sie erfahren, ob es eine Selbsthilfegruppe bei Ihnen in der Nähe gibt. In Selbsthilfegruppen treffen Sie auf Menschen, die ähnliche Erfahrungen wie Sie gemacht haben. Dadurch finden Sie einen geschützten Rahmen zum Austausch und Verständnis für Ihre Gefühle und Ihre Situation. Es gibt auch digital organisierte Gruppen und Foren, falls Sie in Ihrer Nähe keine passende Gruppe finden.

In psychosozialen Krebsberatungsstellen können Sie von erfahrenen Psychoonkologen durch den Trauerprozess begleitet werden.



Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Trauer - wie damit umgehen?“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).