

# *Phasen unserer Trauer*

Tod und  
Sterben für  
Überlebende

**Vor meinem eigenen Tod  
ist mir nicht bang,  
nur vor dem Tod derer,  
die mir nah sind.  
Wie soll ich leben, wenn  
sie nicht mehr da sind?**

**Bedenkt: Den eigenen Tod,  
den stirbt man nur,  
doch mit dem Tod der  
andern muss man leben.**

**Mascha Kaleko**

Freireligiöse Landesgemeinde Pfalz



## **Trauer: der Preis des Lebens und der Liebe**

Wir trauern, wenn wir nahestehende Menschen durch den Tod verlieren.

Wir trauern, weil wir uns binden und lieben, weil wir starke gefühlsmäßige Bande an andere Menschen, auch an andere Lebewesen, an Orte, an Gegenstände, an eine Lebensform entwickeln.

Wenn diese starken Bande zerstört werden durch Tod oder das Ende eines Lebensabschnittes, durch Verlust eines Menschen oder dessen, das wir lieben, dann antworten wir darauf, indem wir trauern.

Trauern ist ein Preis unseres Menschseins, denn zu unserem Menschsein gehört diese Entwicklung von Zuneigung und Liebe unausweichlich dazu.

Menschen, die diese Entwicklung nicht mitmachen etwa aufgrund schwerster frühester Enttäuschungen, tragen an diesem Mangel ihr Leben lang.

**Trauer ist ein Zeichen, dass wir lieben und fähig zum Lieben sind.** Daher ist sie wichtig. Wir müssen trauern, um uns neu im Leben orientieren zu können. Wenn wir trauern, bewahren wir unsere Fähigkeit und Bereitschaft zur Bindung. Im Trauern lernen wir, unsere Liebesfähigkeit noch weiter zu entfalten.

**Gesellschaft und Trauer:** In unserer Gesellschaft werden Tod und Sterben verdrängt. Wir können seltener tiefe Gefühle erleben, in sie eintauchen und sie durcharbeiten, weil wir immer weniger Zeit haben und unser Leben in Beruf und im Zuhause aufs Funktionieren ausgerichtet ist. Wir erleben daher weniger mit, wie andere trauern, ihre Trauer verarbeiten und bewältigen. Überlebende erfahren ihre Trauer vielfach wie ein Überfall, ein Schock und empfinden sie in ihren Formen als oft unverständlich und ängstigend.



Dieses Blatt soll dazu beitragen, dass Sie Ihre Trauererfahrung besser verstehen. Es kann und soll ein Gespräch mit einem Menschen nicht ersetzen, sondern Sie dazu ermutigen.

*Keiner wird gefragt  
Wann es ihm recht ist  
Abschied zu nehmen  
Von Menschen  
Gewohnheiten  
Sich selbst.*

*Irgendwann  
Plötzlich  
Heißt es  
Damit umgehen  
Ihn aushalten  
Diesen Abschied  
Diesen Schmerz des Sterbens*



*-anonym-*

## **Phasen unserer Trauer**

Jeder Mensch trauert anders. Doch lassen sich drei Hauptphasen in jeder Trauer herausarbeiten. Unterscheidungen in weitere Phasen, die manche Wissenschaftler angeben, treffen nicht bei allen Menschen zu. Wie lange jede Phase bei einer trauernden Person dauert, ist ebenfalls individuell sehr verschieden.

In allen Phasen verändern sich körperliche (physiologische) Prozesse, Gefühle und das Denken. Trauer ist eine Reaktion des ganzen Menschen. Sie kann daher auch nur ganzheitlich bewältigt werden.

## **1. Phase: Protest, Nicht wahrhaben wollen, Schock**

Ihre Kennzeichen sind:

- Suche nach dem verlorenen Partner
- Anhaltendes Fragen nach dem Warum
- Starke gefühlsmäßige Reaktionen

Gewöhnlich geht den starken Schmerzgefühlen eine Schockreaktion voraus. In ihr fühlen wir wenig, fast gar nichts. Wir können anstehende Aufgaben recht gut bewältigen und wirken auf uns selbst und andere gefasst und ruhig. Diese Schockreaktion klingt rasch ab, kann aber immer wieder kommen, wenn Gefühle zu stark werden, als dass wir sie noch aushalten könnten.

Die Schockreaktion ebenso wie der Protest sind starke körperlich-seelische Prozesse, die viel Kraft und Energie kosten. Das Denken ist beeinträchtigt. Dass wir viel vergessen, uns kaum entscheiden können oder sehr lethargisch sind, gehört zu dieser Phase dazu.

Oft erleben wir auch Wahrnehmungen, in denen wir die verlorene Person noch zu sehen, zu hören, zu fühlen oder zu riechen scheinen. Solche Phantasien können sehr lebhaft und hochgradig realistisch sein und sich manchmal in Träumen fortsetzen. Für manche Menschen sind solche Wahrnehmungen beunruhigend, für andere ein Trost.

## **2. Phase: Begreifen, Desorganisation**

Auch in dieser Phase erleben wir starke Gefühle, nun weniger des Protestes oder der Wut als des starken Kummers und Schmerzes. Viele fangen jetzt erst richtig zu weinen an. Diese Gefühle werden durch unser Begreifen, dass der Verlust unwiderruflich ist, ausgelöst.

Während wir in der ersten Phase noch einigermaßen mit dem Alltag zurechtzukommen scheinen, nur langsamer, zerfällt jetzt der Tag. Wir scheinen unfähig, das normale Leben, den gewohnten Rhythmus beibehalten zu können. Zusätzlich drängen sich nun Schuldgefühle auf

und Fragen, wie es weitergehen soll, weil vieles, woran wir uns anfangs festhielten, seinen Sinn verliert. Eine allgemeine Unruhe, Unzufriedenheit, Aufgewühlt sein gehören zu dieser Phase, ebenso starke Sehnsucht nach dem verlorenen Menschen. Wer überhaupt schlafen kann und träumt, erlebt oft, dass die Person, die verstarb, einen im Traum verlässt und unerreichbar wird. Wir erleben auch Wut auf die verstorbene Person, dass sie uns in dieser Situation zurückließ.

Das Zerschneiden des Alltags erfolgt eher schubweise, nicht alles wird auf einmal sinnlos, sondern hier und da steht man überraschend vor der Leere. Auch der Umgang mit anderen Menschen wird schwieriger, wir fühlen uns wie entfremdet, wie auf einer anderen Welt, erleben es als schwierig, unsere Gefühle anderen verständlich zu machen. Gutgemeinte Versuche anderer, uns in Gemeinschaft einzubeziehen, stoßen oft auf fehlendes Können der trauernden Person, sich auf Gemeinschaft ohne den verlorenen Menschen einzulassen.

Im Aussehen, im ganzen Körper drückt sich nun der Schmerz aus. Gewichtsverlust oder als Gegenreaktion starke Zunahmen können auftreten, je nachdem, ob wir uns wie zugeschnürt erleben oder Essen für uns Ablenkung darstellt. Die seelischen Schmerzen können sehr intensiv werden, wir erleben uns als zunehmend unfähiger, uns zu konzentrieren, versinken in Grübeleien und Träumen.

Diese Phase wird oft als die problematischste erlebt und von Menschen, die noch nicht intensiv trauerten, am schwersten nachvollzogen und verstanden. Wer versucht, sie zu überspringen etwa durch Sturz in die Arbeit oder Medikamente, kann erleben, dass in späterer Zeit größere Schwierigkeiten auftauchen, die Trauer oft auch viel länger dauert.

*Gib Worte deinem Schmerz:  
Gram der nicht spricht,  
greift das beladene Herz,  
bis dass es bricht.*

*Shakespeare*

### **3. Phase: Erholung, Neuorganisation**

Der Übergang in diese Phase vollzieht sich gewöhnlich sehr bedächtig und schrittweise. Wir spüren in uns ein allmählich wachsendes Gefühl der Heilung. Wir entdecken mehr Augenblicke der Ruhe an uns, Gefühle der Hoffnung oder der Freude auf kommende Ereignisse beleben uns, auch wenn einen zwischendurch Schmerzeinbrüche überfallen.

Vielleicht träumen wir häufiger über oder erinnern uns an freudige Erlebnisse mit der verlorenen Person, ohne gleich weinen oder sich sehnen zu müssen. Wir fangen an, uns verstärkt für das Geschehen um uns herum zu interessieren, nicht nur aus dem Wunsch nach Ablenkung oder Flucht heraus, sondern aus echter Neugierde und tieferem Interesse. Wir ertappen uns dabei, dass wir zeitweise nicht mehr an die verstorbene Person gedacht haben.

Neue Kontakte werden geknüpft, neue Interessen entwickelt, die körperliche Stärke wächst, wir können auch eher die Situation in der Wohnung verändern. Eine Stimmung der Versöhnung mit dem verstorbenen Menschen kann sich einstellen.

Wenn neue Kontakte entstehen, die zu möglichen neuen Partnerschaften bei Verwitweten führen können, kann ein Konflikt entstehen zwischen dem Bedürfnis nach Loyalität zum verstorbenen Partner und dem Wunsch nach neuer Bindung. Ein solcher Konflikt kann sich auch einstellen, wenn wir vermehrt eigene Vorstellungen verwirklichen wollen, die wir aus Loyalität zum Partner vor dessen Tod zurückhielten. Nun können sie ein Zeichen sein, dass der Prozess des Abschiednehmens endgültig vollzogen wird. Auch das kann Schuldgefühle auslösen. Da gilt es, die möglichen tieferliegenden Ursachen der Schuldgefühle zu erkennen und aufzulösen.

Die Dauer dieser Phase ist sehr verschieden, manchmal kommt es noch nach Jahren regelmäßig an bestimmten Gedenktagen zu Trauergefühlen und Schmerzausbrüchen.

## **Allgemein:**

Wie lange die einzelnen Phasen dauern, wie intensiv sie erlebt werden und wie sehr sie das Leben bestimmen, ist individuell sehr verschieden.

- Nehmen Sie sich daher das Recht, Ihre Trauer nach Ihren Empfindungen zu erfahren und durchzustehen.

Verschiedene Faktoren beeinflussen dabei die eigenen Reaktionen und Dauer der Phasen:

**Plötzlichkeit:** Kam der Tod unerwartet oder ging ihm eine längere Zeit des Sterbens voraus? Wie bewältigte die sterbende Person selbst die Nähe des Todes?

**Kontrolle:** Schreiben wir uns einen Einfluss auf den Eintritt des Todes zu, z.B. bei Unfall oder Suizid oder bei Krankheit, die zu spät behandelt wurde?

**Art und Tiefe der Bindung:** Wie nahe standen wir der verstorbenen Person? War die Beziehung getragen von gegenseitiger Achtung und Hilfe oder stellte sie eher ein Nebeneinander herleben dar, gar eine Möglichkeit, eigene Enttäuschungen in ihr am Partner auszuleben?

**Persönlichkeit der Trauernden:** Nicht alle Menschen werden durch Verlusterlebnisse trotz gleich intensiver Gefühle gleich stark beeinträchtigt. Wer übermäßig gewissenhaft oder streng mit sich selbst oder hochgradig opferbereit ist, kann einen Verlust womöglich schwerer überstehen. In engem Zusammenhang dazu steht auch der nächste Faktor.

**Verluste in der Kindheit:** Menschen, die in der Kindheit enge Bezugspersonen verloren und womöglich diese Erfahrungen nicht angemessen verarbeiten konnten, erleben u. U. ein neues Aufflackern des damaligen Schmerzes. Dadurch wird die jetzige Trauer vertieft. Andererseits können solche Erlebnisse auch dazu verhelfen, die eigenen Bewältigungsreaktionen zu stärken.

**Körperliche Faktoren:** Ist eine trauernde Person selbst krank oder durch Alter geschwächt? Nimmt jemand Psychopharmaka ohne spezifische Indikation oder trinkt vermehrt Alkohol? All das kann Trauer verlängern. Viele werden in der Trauer vermehrt krank, weil die eigenen Abwehrkräfte geschwächt sind. Sich als trauernde Person zu schonen bzw. auf trauernde Personen in diesem Sinne zu achten kann sehr hilfreich sein.

**Reaktion der Umgebung:** Ein gutes soziales Netz in Form von Kindern, Verwandten und/oder Freunden hilft erheblich bei der Bewältigung der Trauer mit. Gleichgültigkeit oder Verlegenheit, die wie Gleichgültigkeit aussehen mag, Vorwürfe über die Länge der Trauer schaden. Da Trauernde gewöhnlich nicht die Kraft haben, sich bei Versagen ihrer Umgebung gleich ein neues soziales Netz aufzubauen, kann hier die Hinzuziehung professioneller Hilfe sehr wichtig sein.

**Zusätzliche Belastungen,** die durch den Verlust entstehen: Finanzielle Einschränkungen, das Alleingelassen werden bei Erziehungsaufgaben oder die Notwendigkeit, sich eine Arbeit suchen oder länger als bisher arbeiten zu müssen, kann die Bewältigung der Trauer erschweren. Zu viel auf einmal muss da verarbeitet werden.

**Religiöse und weltanschauliche Einstellung zum Tod:** Welche Einstellung zum Tod als hilfreich zur Bewältigung der Trauer und des Verlustes erlebt wird, hängt stark von der Persönlichkeit und dem Verlust selbst ab. Oft ändern sich auch durch die Verlusterlebnisse die religiöse Einstellung bzw. die eigene Weltanschauung. Teilweise erleben wir das als hilfreich, wenn damit etwa bisherige Schuldgefühle verringert werden, teilweise aber auch als erschwerend, wenn uns damit ein Halt verloren zu gehen scheint. Wichtig in jedem Falle: Je frühzeitiger wir uns noch vor einem Verlust mit dem Tod und seiner Bedeutung für uns auseinandersetzen, umso tragfähiger gestalten wir unsere Lebensanschauung.

*Das, was dem Leben Sinn verleiht, gibt auch dem Tod Sinn.  
Antoine de Saint-Exupéry*



## Normale und pathologische Trauer

Viele Trauernde fragen sich, ob das, was sie in ihrer Trauer erleben, noch normal ist. Grundsätzlich ist dazu zu sagen: **Trauer verläuft oft gegen die gesellschaftlichen Erwartungen.**

Vieles, was scheinbar ungewöhnlich oder abnormal wirkt, gehört ganz regulär zur Trauer. Fast immer auch wird die Länge des Trauerprozesse unterschätzt, bzw. übersehen, wie auch noch zu viel späteren Terminen Trauer aufflackern kann, weil z. B. diese besondere Situation vorher noch gar nicht durchlebt werden konnte oder besonders intensive Erinnerungen hochsteigen.

Eher ist eine sehr frühe Anpassung an den normalen Alltagsablauf oder eine scheinbar sehr gefasste Bewältigung des Verlustes eine Gefahr, Trauer nicht ausreichend zu durchleben und damit zu verarbeiten. Aber auch ein extrem intensiver Kummer am Anfang kann darauf hinweisen, dass es dieser Person schwer fällt, ihren Verlust zu akzeptieren. Sie kann dann sehr lange brauchen, ihre Trauer durchzuarbeiten oder gar nicht bereit sein, loszulassen.

Woran können wir erkennen, ob wir selbst oder eine andere trauernde Person Hilfe brauchen? Die nachfolgenden Hinweise liefern keine fertige Diagnose, zeigen aber Aspekte auf, die auf eine ungenügende Bewältigung hindeuten.

- Treten trotz scheinbar normalen Alltagslebens unerklärte psychosomatische Reaktionen und Symptome auf?
- Hält die Depression über ein Jahr nach dem Verlust noch fast unvermindert stark an?
- Treten zwanghafte Gedanken an die verstorbene Person auf und ängstigen sie uns?
- Haben wir Angst, auch nach einem Jahr oder länger, am eigenen Leben oder an der Wohnung etwas zu verändern?

Bei solchen und ähnlichen Anzeichen ist es sinnvoll, ein Gespräch mit einer kompetenten Person, z. B. Seelsorger/in, Psychologe/in, u. a. zu suchen. Zur Hilfe bieten wir Ihnen ferner Trauerseminare, Beratungen und Gesprächskreise an.

Freireligiöse Landesgemeinde Pfalz  
Wörthstr. 6a, 67059 Ludwigshafen

Tel 0621 51 25 82  
Fax 0621 62 66 33

Internet: [www.freireligioese-pfalz.de](http://www.freireligioese-pfalz.de)  
eMail: [pfalz@freireligioese.de](mailto:pfalz@freireligioese.de)

Bankverbindung:  
IBAN DE54 5455 0010 0000 0093 16  
SWIFT-BIC LUHSDE6AXXX

Landessprecherin: Marlene Siegel (M.A.)

März 2020