



Die vier Phasen und Aufgaben der Trauer

Wissensvermittlung als Unterstützung

geschrieben von
Michael Brodessa

Die Trauer zulassen

Der Trauer begegnen wir in jedem Lebensalter und in vielen Lebensbereichen. Trauer ist ein Teil unseres Lebens. Empfindungen wie Freude, Wut und Trauer ist ganz natürlich und gehört zu jedem Menschen. Jeder Mensch empfindet unterschiedlich und unterschiedlich stark.

Jeder Mensch hat das Recht zu trauern.

Trauer zuzulassen ist der erste Schritt in die richtige Richtung um den Tod seines lieben Angehörigen zu begreifen und mit dem Verlust leben zu lernen.

Das Wissen um den Trauerprozess kann sehr hilfreich im Umgang mit der eigenen Trauer sein. Diese Broschüre kann nur als Orientierung dienen. Für ein intensiveres Studium können wir Ihnen Bücher empfehlen bzw. ausleihen.

Was ist Trauer?

Sigmund Freud definiert wie folgt:

„Trauer ist regelmäßig die Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person oder einer an ihre Stelle gerückte Abstraktion wie Vaterland, Freiheit, ein Ideal“.

Regelmäßig bedeutet, dass die Trauer eine normale, d.h. natürliche und nur zu verständliche Reaktion darstellt.

Trauer ist keine Krankheit.

Trauer ist eine angemessene Antwort auf einen erlittenen Verlust. Eher wäre das Ausbleiben einer solchen Reaktion befremdlich.

Trauerarbeit

Im Zusammenhang mit Trauer ist häufig von Trauerarbeit die Rede.

Der Begriff Trauerarbeit stammt, wie die Definition der Trauer, von Sigmund Freud und zeugt von einem tiefen Verständnis des Wesens der Trauer, welches heutzutage noch gültig ist.

Trauern ist kein passiver Prozess der von selbst abläuft, sondern trauern erfordert ein aktives psychisches Handeln des Trauernden.

Trauer ist harte Arbeit!

Trauerarbeit ist der Aufbau einer neuen Beziehung zum Verstorbenen.

Trauer als Bindungsverlust

Alle Menschen sind von klein auf darauf ausgelegt von starken Gefühlen getragene Beziehungen zu anderen Menschen herzustellen.

Bereits bei Kindern rufen Situationen, die deren Bindungen gefährden, intensive Reaktionen hervor. Die Reaktionen sind umso stärker, je tiefer und bedeutsamer die jeweilige Bindung ist. (Anklammern, Weinen, Zorn).

Haben diese Verhaltensweisen Erfolg, werden sie eingestellt, Kummer- und Stresszustände sind behoben. Ist dies nicht der Fall, kommt es zu Teilnahmslosigkeit, Rückzug und Verzweiflung.

Was können wir als Erwachsene davon lernen?

Bindung ist ein Grundbedürfnis!

Trauer als Reaktion auf einen Bindungsverlust ist völlig normal, sogar angeboren.

Symptomatik der Trauer

Grundsätzlich müssen nicht bei jedem Trauernden alle Symptome vorhanden sein.

Jeder Mensch trauert anders.

Hier soll auf die grundlegenden Symptome eingegangen werden um Ängste zu nehmen. Symptome sind Trauerreaktionen die in vier Ebenen eingeteilt werden können: Somatisch (körperlich), kognitiv (das Denken betreffend), volitiv (auf das Verhalten bezogen), affektiv (Gefühlsebene).

Auf die einzelnen Ebenen einzugehen würde hier zu weit führen nur soviel sei gesagt:

Die Trauer erfasst den Trauernden selbst und seine Umgebung.

Phasen der Trauer

Immer wieder wurde versucht den Trauerprozess in Gestalt von Phasenmodellen zu beschreiben. Gegen diese Versuche bestehen zu Recht viele Einwände. Jeder Trauerverlauf ist individuell und kann nicht in ein Schema gepresst werden.

Phasenmodelle dienen aber sehr gut zur Erklärung des Trauerverlaufes und legen den Schwerpunkt auf Anteile der Trauer, die sich bei den meisten Menschen gleich oder ähnlich gestalten.

So ist es von Persönlichkeit und Temperament abhängig, welches Gefühl im Vordergrund steht. Es soll nicht unterstellt werden, dass Trauer eine Aufeinanderfolge von klar abgrenzbaren seelischen Zuständen ist.

Die Phasen der Trauer geben eine Orientierung. Überschneidungen und „Rückfälle“ sind absolut möglich und meistens normal. Ebenso das „Steckenbleiben“ in einer Phase ist möglich.

Phasen und Aufgaben

Die einzelnen Phasen gegenüber den Aufgaben
nach V.Kast und J.W.Worden

Phase	Aufgabe
1. Nicht-Wahrhaben wollen	Den Verlust akzeptieren
2. Aufbrechen der Emotionen	Den Trauerschmerz erfahren
3. Suchen und Sich-Trennen	Ohne den Verstorbenen leben lernen
4. Neuer Selbst- und Weltbezug	Neue Beziehungen eingehen

1. Nicht-Wahrhaben wollen mit der Aufgabe den Verlust zu akzeptieren

„Nein, das kann nicht wahr sein“

Dies kann eine erste Reaktion auf die Nachricht sein, dass ein geliebter Mensch gestorben ist.

Das Erleben des Betroffenen wird von einer tiefen Ungläubigkeit beherrscht und zugleich verfällt er in eine Erstarrung der Gefühle, die an eine Betäubung erinnert.

Das Nicht-Wahrhaben-Wollen hat seinen guten Sinn. Es schützt den Trauernden von schmerzhaften Gefühlen überflutet zu werden, die zu diesem Zeitpunkt, in ihrer unverminderten Wucht, nicht ertragen werden können.

Er erhält so die Möglichkeit sich in kleinen Schritten an die Wahrheit heranzutasten, ohne gleich von der vollen Intensität des Schmerzes überwältigt zu werden.

Diese erste Phase kann von wenigen Stunden bis zu einer Woche dauern.

Dabei ist zu bedenken, dass das intellektuelle Verstehen und das emotionale Begreifen des Verlustes weder dasselbe sind noch zeitlich zusammenfallen.

Der Trauernde weiß zwar nach relativ kurzer Zeit, dass der Betreffende tot ist und nicht zurückkehrt, doch die Tragweite wird erst nach und nach realisiert.

Die Aufgabe den Verlust zu akzeptieren kann durch konkrete Hilfestellungen unterstützt werden: Wenn der Angehörige beim Eintritt des Todes anwesend ist, also miterlebt, wie Atmung und Herzschlag langsam aussetzen, hilft es die Wirklichkeit des Todes zu begreifen.

Dies gilt umso mehr, wenn wir bei unserem Verstorbenen noch ein wenig verweilen. Wir können dann nicht nur spüren, dass der tote Körper erkaltet, sondern erleben auch, dass der Verstorbene, obwohl als Körper präsent, auf eine eigentümliche Weise abwesend ist.

Immer mehr setzt sich der in seiner Unausweichlichkeit bittere und schmerzvolle Eindruck fest, dass eine ursprüngliche Einheit aus Leib und Seele aufgehört hat zu bestehen.

Diese Erfahrung ist für den Trauerprozess so wichtig, dass man, sofern es nicht möglich war beim Sterben anwesend zu sein, den Toten unbedingt noch einmal sehen sollte, ihm noch einmal begegnen sollte.

Die Erwartung einer solchen Begegnung erfüllt uns allerdings mit Angst. Diese Angst steht oft im Hintergrund, wenn sich jemand mit dem Hinweis, er wolle den Verstorbenen so in Erinnerung behalten wie er gewesen sei, dieser Begegnung entziehen möchte.

Tatsächlich machen Menschen immer wieder die Erfahrung, dass diese Begegnung keineswegs schockierend ist, sondern vielmehr dabei hilft, die Wirklichkeit des Verlustes zu begreifen.

2. Aufbrechen der Emotionen mit der Aufgabe den Trauerschmerz zu erfahren

Nachdem der Trauerende begriffen hat was geschehen ist, trifft ihn der Trauerschmerz in seiner ganzen Wucht. Die ganze Palette der Trauergefühle (Trauer, Wut, Angst, Aggressivität, Schuldgefühle, ...) in ihrem widersprüchlich-chaotischen Charakter brechen hervor.

Im Vordergrund stehen dabei Emotionen, welche für die betreffende Person immer schon charakteristisch waren. So werden Menschen, die immer schon ängstlich oder impulsiv waren, auch nach einem Verlusterlebnis bevorzugt Angst bzw. Aggressivität äußern.

Zeitlich gesehen kann diese 2. Phase einige Monate beanspruchen.

Als konkrete Hilfestellung braucht der Trauernde einen Gesprächspartner, der ihm gerade nicht den Eindruck vermittelt, stark sein zu müssen.

Vielmehr soll er sämtliche Gefühle des Trauernden zulassen, respektieren und darüber hinaus zu deren Ausdruck ermutigen.

Daher erweist sich das Gespräch über die Trauergefühle als besonders wichtig. Es gilt dem Trauernden folgendes zu vermitteln:

„Ich bin jederzeit bereit mit dir über deine Trauer zu sprechen. Du darfst deine Gefühle äußern und brauchst dich nicht zu schämen. Ich werde versuchen, dich zu verstehen, obwohl ich nicht in der Weise betroffen bin wie du.“

Viele Trauernde versuchen diesen Gesprächen auszuweichen, weil die vielfältigen Trauergefühle erneut oder erstmals akut hervorbrechen. Diese Gespräche sind aber gerade deshalb sinnvoll, da sie dabei helfen können, das seelische Trauma einer Trauererfahrung zu verarbeiten.

Gelingt es dem Trauernden seinen Schmerz mit diesem Hintergrund zu sehen, vermag er zu erkennen, wie wichtig es für ihn ist, Verzweiflung, Zorn und Schuldgefühle zu empfinden, zu klagen, zu weinen und darüber zu sprechen wie unglücklich er ist.

3. Suchen und Sich-Trennen mit der Aufgabe ohne den Verstorbenen leben zu lernen

Wenn sich der Trauerschmerz ein wenig gelegt hat, setzt eine Art Suche nach dem Verstorbenen ein, als ob man ihn auf irgendeine Weise finden könnte. Verstand und Gefühl fallen erneut auseinander.

Obwohl der Trauernde weiß, dass diese Suche, vordergründig betrachtet, sinnlos ist, ist er dennoch zutiefst von diesem Drang erfüllt.

Grundsätzlich hat diese Suche wieder ihren guten Sinn. Da die reale Suche erfolglos bleiben muss, aktiviert sie den Trauerschmerz ein Stück weit neu und hilft dem Trauernden anzuerkennen, dass er tatsächlich ohne den Verstorbenen leben muss.

Auf diesem Weg bahnt sich eine neue bleibende Beziehung zum Verstorbenen an.

Zeitlich kann diese 3. Phase in Wochen bis Jahre eingeteilt werden.

Als konkrete Hilfestellung sind hier ebenfalls Gespräche anzuraten.

Hier ist zu betonen, dass es keine „professionellen“ Gesprächspartner sein brauchen. Die Freundin oder der Freund ist oft besser geeignet, weil bereits eine emotionale Beziehung besteht.

Die Rollenstruktur, in die der Hinterbliebene und der Verstorbene eingebunden war, soll gemeinsam im Gespräch geklärt werden.

Ein Gesprächspartner leistet echte Trauerhilfe, wenn er lebenspraktische Hilfe bei der Haushaltsführung und Kindererziehung zukommen lässt. Wenn er an Personen oder Institutionen verweist, die Hilfe bei finanziellen und rechtlichen Fragen bieten. Wenn er begleitet wo entsprechende Unterstützung zu erlangen ist.

Genau jetzt zeigt sich der Unterschied zwischen guten Freunden und echten Freunden.

Gehen Sie selbst als Trauernder auf Ihre Freunde zu. Sie werden erstaunt sein, wie viel Hilfe Ihnen gerne gegeben wird!

4. Neuer Selbst- und Weltbezug mit der Aufgabe neue Beziehungen einzugehen

Wenn das Suchen und Sich-Trennen soweit fortgeschritten ist, dass es nicht mehr die ganze Energie des Trauernden in Anspruch nimmt, tritt er in die 4. Phase ein, das den Abschluss der Trauerarbeit einleitet.

Der Verlust ist nun weitgehend akzeptiert, so dass Lebensmuster aufgegeben werden können, die am Verstorbenen orientiert waren.

Der Verlustschmerz ist abgeklungen, neue Beziehungen, Rollen, Verhaltensmöglichkeiten und Lebensstile werden erschlossen.

Trauer hört im gewissen Sinne nie auf.

Bestimmte Tage und Begebenheiten werden Erinnerungen hervorrufen und dadurch den Trauerschmerz wieder aufleben lassen.

Der Trauernde hat nun eine neue veränderte Beziehung zum Verstorbenen und das ist gut so.

Das Totengedenken ist das zentrale Element in dieser 4. Phase.

Deshalb ist zeitlich keine Einschränkung vorgegeben. Die Beziehung zu dem Verstorbenen bleibt ein Teil der Persönlichkeit, ein Leben lang.

Die Aufgabe neue Beziehungen eingehen meint nicht neue Partnerschaften, sondern eine veränderte Beziehung zu dem Verstorbenen.

Selbstverständlich kann nach abgeschlossener Trauerarbeit, nach dem Tod des Partners, eine neue Partnerschaft eingegangen werden.

Das ist aber nicht als Traueraufgabe gemeint. Gemeint ist der veränderte Standpunkt, die veränderte Beziehung zum Verstorbenen.

Die konkrete Hilfestellung in dieser 4. Phase ist wiederum das Gespräch.

Inhaltlich wird das Gespräch auf die Frage nach dem nachtodlichen Leben zusteuern. Dies kann und darf mit Religion erklärt werden.

Als Gesprächspartner ist bei kirchlich zugewandten Menschen der Pfarrer anzuraten. Eine dem Trauernden nahe stehende Person ist aber genau so gut geeignet.

Der qualifizierte Bestatter kann immer als mit dem Sterben und Tod vertrauter Ansprechpartner gewählt werden. Hilfestellung in alltäglichen und rechtlichen Fragen werden Sie ebenfalls erhalten.

Zum Abschluss dieser Broschüre möchte ich Ihnen noch einen kleinen aber sehr wichtigen Satz aus meiner Erfahrung wiedergeben:

*Unser Körper hat keine Seele,
unsere Seele hat einen Körper!*

Ich freue mich, wenn diese kleine Broschüre Ihnen in Ihrer Trauerarbeit ein kleines Stück des Weges weiterhilft und etwas Angst genommen hat.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'M. Brodesser', with a long horizontal flourish extending to the right.

Michael Brodesser
Bestattermeister

Diese Broschüre wurde erstellt von:

Michael Brodesser
Bestattungshaus Brodesser
Auf der Ruhr 84
50999 Köln-Weiß

Tel. 02236/65752 Tag und Nacht

www.bestattungen-brodesser.de
info@bestattungen-brodesser.de

Dort wo aus Gründen der Einfachheit und Übersichtlichkeit die männliche oder die weibliche Form verwendet wurde, ist diese Formulierung als Geschlechtsneutral zu verstehen.

Zitatnachweise:

Thomas Schnelzer, Trauerpsychologie Lehrbuch,
Fachverlag des deutschen Bestattungsgewerbes,
ISBN 978-3-936057-24-9



BRODESSER
BESTATTUNGEN