

# Gehalten und getröstet

Eine Handreichung  
in der Trauer



## Liebe Leserin, Lieber Leser

Die Broschüre „Gehalten und getröstet“, die Sie nun in Ihrer Hand halten, soll Sie ein Stück des Weges begleiten. Sie informiert über Trauer als ein Lebensthema eines jeden Menschen und schafft Verständnis für diesen schmerzhaften Prozess.

Vielleicht sind Sie gerade selber betroffen und erleben eine Zeit der Trauer und des Schmerzes. In diesem Fall kann Ihnen diese Broschüre eine kleine Wegbegleiterin sein. Wir möchten Sie ermutigen, Ihren ganz persönlichen Trauerweg mit Ihren ganz eigenen Bedürfnissen zu gehen. Dadurch kann Ihre Trauer gelebt und bewältigt werden. Vielleicht sind Sie aber nicht unmit-

telbar betroffen und möchten jemandem in seiner Trauer nahe sein. Dann kann Ihnen die Broschüre eine hilfreiche Unterstützerin sein und sie ermutigen, Trauernde nicht alleine zu lassen, sondern Ihnen in einfühlsamer Art und Weise beizustehen.

Die Broschüre kann Ihnen dabei helfen, Trauer zu verstehen. Sie ermutigt Sie auch, sich Zeit für die unterschiedlichen Reaktionen und Gefühle zu nehmen, um der Trauer den Raum zu geben, den sie braucht, damit aus ihr heraus Trost und neue Lebensperspektiven erwachsen können.

Trauer und Trauernde .....	5
In Trauer sein .....	11
Trauernden begegnen .....	21
Erinnern und gedenken .....	44
Literatur, Quellen, Bücher .....	48
Kontakt und Infos .....	50



## Trauer und Trauernde

Die Trauer ist eine gesamt-menschliche normale Reaktion auf jede Verlusterfahrung. Sie kommt im Leben eines jeden Menschen vor und tritt dann ein, wenn Sie einen Verlust, welcher Art auch immer, erleiden. Solche Erfahrungen gibt es viele und es geht dabei nicht nur um den Verlust durch den Tod eines lieben Menschen.

Das Erleben und das Zulassen der schmerzhaften Trauer sind gleichzeitig die Schlüssel zu ihrer Bewältigung.

Besonders der Verlust eines lieben Menschen berührt Sie im tiefsten Inneren. Durch diese schmerzliche Erfahrung durchleben Sie vielfältige Gefühle. Die Trauer stürzt Sie in Di-

mensionen, die Sie so in dieser Form vorher nicht kannten. Dies macht Angst und unsicher. Der Gedanke daran, dass diese Reaktionen nicht normal sein könnten, belastet. Doch dieser Ausdruck von Trauer ist eine ganz normale Reaktion, denn wir trauern, weil wir lieben. Trauer ist also der Ausdruck Ihrer tiefen Verbundenheit und Liebe zu dem Menschen, der plötzlich nicht mehr da ist.

Es braucht Zeit, Raum und Verständnis für Ihre Trauer und besonders für das Trauererleben, das sehr unterschiedlich sein kann. Wenn diese Rahmenbedingungen gegeben sind, dann finden Sie die besten Voraussetzungen, um Ihre Trauer zu verarbeiten.

## Trauer als Ressource menschlichen Lebens

Trost kann in Zeiten der Trauer nicht einfach von außen gegeben werden, er kann nur aus den Erfahrungen Ihres Lebens und somit aus Ihnen selbst heraus erwachsen. Eine Trauerbegleitung kann Ihnen dabei helfen und sie auf diesem Weg unterstützen.

In diesem Sinne ist Trauer nicht nur Ausdruck eines Verlustes, sondern gleichzeitig auch eine Ressource, die letztendlich dem Leben wieder Lebendigkeit und Sinnhaftigkeit zurückgeben kann.

Das „scheinbar“ Verlorene ist nicht verloren, sondern bekommt einen anderen, ganz besonderen Platz im Leben. Dadurch wird ein Neubeginn möglich und damit auch Lebensfreude für den weiteren Lebensweg.

### Das Ziel aller Trauer

Das Ziel aller Trauer ist eine neue Beziehung zum Verstorbenen.  
Die Beziehung ist anders als früher.  
Es ist kein Umarmen, kein Fühlen der Haut;  
Kein Hören der Stimme, kein Schauen des Gesichts.  
Und doch ist es eine sehr intime Beziehung.  
Der andere geht mit mir.  
Er spricht zu mir in den Träumen.  
Er weist mir den Weg.  
Sie hält die Hand schützend über mich.  
Sie fühlt mit mir.  
Sie inspiriert mich.  
Auf einmal fällt mir ein, was ich tun könnte,  
worauf ich Lust habe,  
was ich bisher vernachlässigt habe.  
Auf einmal weiß ich, was gut für mich ist.  
Es ist die Verstorbene, die mich zu neuem Leben treibt,  
die mich auf neue Wege führt,  
auf Wege in größere Lebendigkeit, Freiheit  
und Liebe hinein.

Anselm Grün<sup>1</sup>

## Trauer in unserer Gesellschaft und Zeit

In unserer heutigen Gesellschaft sind in Bezug auf die Trauer drei Phänomene zu beobachten. Zum einen wird der Trauer wenig Zeit und Raum zugesprochen imd die Trauernde selbst damit an den Rand der Gesellschaft gedrängt. Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, wo Trauer wie eine Handbremse empfunden wird. Trauer ist sozusagen in unserer gesellschaftlichen Ebenen nichts Produktives, nichts, das Gewinn bringt. Daher wird sie auch aus der Gesellschaft und damit aus dem Leben verdrängt und nicht zugelassen.

Das zweite Phänomen ist, dass mit der Trauer heutzutage auch Geschäfte gemacht werden. Das zeigt sich dadurch, dass sich zunehmend eine große Professionalisierungstendenz breit macht. Die Trauer, die einst als „normal“ und „zum Leben dazugehörig“ galt, wird in unserer heutigen Gesellschaft als Störung wahrgenommen. Sie ist etwas geworden, das nicht nur begleitet, sondern fast schon behandelt werden muss. Doch gerade

durch diese Botschaft und Haltung wird den Trauernden vermittelt, dass diese Ihre Trauer nicht „normal“ sei und deshalb professionell begleitet werden müsse.

Ein drittes Phänomen der Trauer von heute kann unter dem Begriff Ohnmacht und Hilflosigkeit zusammengefasst werden. Wir leben in einer Gesellschaft, in der das Anbieten von Lösungen hohe Priorität hat. Doch gerade in der Begegnung mit Trauernden wird uns schnell bewusst, dass wir nie Lösungen für das Schicksal der Trauernden haben. Einfach nur Da Sein – ohne Lösungsansätze – macht uns ohnmächtig und hilflos.

Doch es ist wichtig, sich an den Bedürfnissen und Themen der trauernden Menschen zu orientieren und keine Lösungen anzubieten. Das heißt, es geht um das Aushalten der Situation und um ein Sich einlassen auf den Menschen bzw. um ein Zulassen der Trauer.

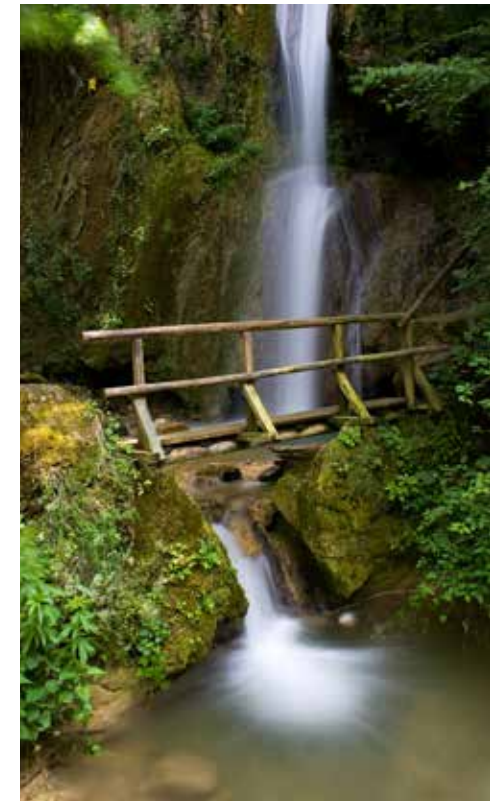
## Trauer als Hintergrund zu mitmenschlichem Begleiten

Trauer braucht Verständnis und in manchen Situationen auch Begleitung. Sie braucht aber meistens keine Behandlung im therapeutischen Sinn und auch keine fertigen Lösungen.

Das Bemühen, Lösungen anbieten zu wollen und „alles richtig zu machen“ kann begleitende Menschen überfordern. In der Folge können Angst und

Unsicherheit dazu beitragen, dass Trauernde alleine gelassen werden.

Jemandem in der Trauer nahe zu sein, fordert von BegleiterInnen ein offenes Ohr für die Bedürfnisse der Trauernden, ein mitfühlendes menschliches Dasein durch Zuwendung, Zuhören und achtsames Mitgehen. Es braucht kein Problemlösen, sondern vielmehr ein Seinlassen und Zulassen.





## In Trauer sein

Der Tod eines nahestehenden Menschen verändert Ihre Welt von heute auf morgen. Ihre Trauer ist eine ganz normale Reaktion auf diesen Verlust. Sie müssen sich in Ihrem Leben wieder ganz neu zurechtfinden und die Trauer als Teil Ihres Lebens annehmen. Jeder Mensch erlebt und durchlebt seine Trauer einzigartig und individuell. Es gibt kein Richtig und Falsch.

## Trauer braucht Zeit

Vielleicht spüren Sie Ihre Trauer nur für kurze Zeit oder vielleicht scheint sie ganz im Gegenteil kein Ende zu nehmen. Vielleicht wird sie auch erst nach Monaten oder gar Jahren wirklich spürbar. So unterschiedlich wie wir Menschen sind, so unterschiedlich sind die Tiefe und die Dauer der Trauer.

Auch wenn der Tod eines nahestehenden Menschen meist über lange Zeit schmerzt, können Sie dennoch lernen, mit dem Verlust weiter zu leben. Die meisten Hinterbliebenen stellen fest, dass sich die Trauer und

die damit verbundenen Gedanken und Gefühle über die Zeit verändern. Der Verlust wird nicht mehr ganz so schmerzhaft erlebt und die Zeiten, in denen Sie ihr Leben bejahen, werden länger. Alte Interessen entdecken Sie wieder neu, oder neue Beschäftigungen treten ins Blickfeld.

Vielleicht haben Sie dann das Gefühl, der verstorbenen Person gegenüber untreu zu sein. Doch sie wird immer ein Teil von Ihnen bleiben. Sie wird nichts an ihrer Bedeutung und Wichtigkeit für Sie verlieren, auch wenn Sie das Leben wieder genießen können.

### Deine Trauer

Deine Trauer wird ein langer Weg sein.  
Ich möchte gerne dann und wann  
ein paar Schritte mit dir gehen,  
wenn dein Weg besonders unwegsam  
vor dir liegt.

Ich kann deine Einsamkeit nicht  
von dir nehmen, aber du solltest wissen,  
dass ich dir in deiner Trauer nahe bin,  
soweit das ein Mensch sein kann.  
Bis du wieder Licht siehst  
Und dein Tag einen neuen Sinn findet.

Jörg Zink<sup>2</sup>



Trauer ist ein sehr starkes Gefühl, das den ganzen Menschen erfasst. Sie kann völlig unerwartete Gefühle, Gedanken und körperliche Beschwerden hervorrufen. Oftmals erleben Sie mehrere, teils widersprüchliche Gefühle gleichzeitig. Nicht umsonst sprechen

## Gefühle

Trauer äußert sich in vielen Gefühlen. Sie fühlen sich traurig, weinen viel, sind wütend oder fühlen sich leer oder hilflos? Vielleicht erleben sie Schuldgefühle, Sehnsucht oder gar Erleichterung? All das kann unerwartet stark auftreten, in schnellem Wechsel oder aber auch über längere Zeiträume.

- Ruhelosigkeit
- Angst
- Leere
- Hilflosigkeit
- Schock
- Verzweiflung
- Einsamkeit
- Selbstmitleid
- Minderwertigkeit
- Hass

Trauernde von der „Achterbahn der Gefühle“. Erlauben Sie sich auf Ihre Art und Weise zu trauern. Alle Reaktionen, Gedanken und Bedürfnisse sind in dieser außergewöhnlichen Situation völlig normal. Sie werden nicht „verrückt“.

Es kann vom persönlichen Umfeld als passend und normal, oder aber auch als irritierend empfunden werden, weshalb viele Trauernde davor zurückschrecken, diese Empfindungen offen zu zeigen. Dennoch sollten alle Gefühle zum Ausdruck gebracht werden können. Die folgenden können es sein:

- Zorn
- Schuld
- Wut
- Gleichgültigkeit
- Freude
- Dankbarkeit
- Liebe
- Erleichterung
- Befreiung

## Gedanken

Zunächst werden sich Ihre Gedanken fast ausschließlich um die verstorbene Person und das gemeinsame Leben drehen. Ausgelöst durch Gerüche, Geräusche, Bilder kann das dazu führen, dass Sie den/die Verstorbene/n als beinahe körperlich anwesend wahrnehmen. Auch in Träumen können die Nähe und Verbindung zu ihr/ihm immer wieder aufleben. Es wird Ihnen

schwer fallen, sich zu konzentrieren, denn wahrscheinlich beschäftigen Sie sich mit vielen Fragen rund um den Tod, das Leben und die Zukunft. Vielleicht machen Sie sich Gedanken um die Sinnhaftigkeit des Verlustes, um die empfundenen Schuld und um Versäumtes. Womöglich verlieren Sie manchmal sogar den Lebensmut und sehen kein lohnendes Ziel mehr.

## Verhalten

Die Trauer zeigt sich auch in Ihrem Verhalten und Ihren sozialen Bedürfnissen. Vielleicht ziehen Sie sich zurück und vermeiden den Kontakt zu Ihren Mitmenschen. Es kann aber auch sein, dass Sie das Alleinsein fürchten, sich in berufliche und/oder sportliche Aktivitäten stürzen und Ab-

lenkung suchen. Ein so einschneidendes Verlusterlebnis verändert Sie und kann dazu führen, dass Sie Ihre Sozialkontakte neu ordnen. Beziehungen zu Ihnen bisher fremden Menschen können entstehen, während alte Bekanntschaften unbedeutender oder sogar unerträglich werden können.

## Körperliche Reaktionen

Auch körperlich kann sich Ihre Trauer zeigen. Vielleicht leiden Sie unter Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder Erschöpfung. Die körperlichen Beschwerden können vielfältig sein. Es kann zu Atembeschwerden, Magen- Darmbeschwerden, Kopf-

schmerzen, Übelkeit, Schwindel oder aber auch zu einer allgemeinen Infektanfälligkeit kommen. Trauer ist sehr anstrengend und kann bis zur Erschöpfung führen. Unser Körper trägt den ganzen Schmerz und drückt unser Leid aus.

## Spirituelle Ebene

Der Tod eines Ihnen nahestehenden Menschen kann den Sinn Ihres Lebens in Frage stellen und Ihr Bedürfnis nach Spiritualität verändern. Die Erschütterung bisheriger Glaubensvorstellungen, die Frage nach dem Warum, das Hadern mit Gott können Ausdruck dieser Verunsicherung sein. Sie werden dabei Ihren ganz persönlichen spirituellen (Aus-)Weg suchen. Es kann sein, dass Sie auf frühere religiöse Erfahrungen zurückgreifen oder zu neuen Glaubensüberzeugungen finden. Auch die Vorstellung,

dass der/die Verstorbene jetzt eins mit der Natur ist und in ihr weiter lebt, kann Ihnen Trost und Kraft spenden. Bestimmte Naturphänomene wie die Sonne, Gewitter, Berge, Regenbogen usw. können als Hinweis auf die ganz andere Welt, in welcher der/die verstorbene Person weiterlebt, wahrgenommen werden. Vielleicht fühlen Sie sich in der Natur ganz besonders verbunden mit dem geliebten Menschen. Diese transzendierenden Erfahrungen können sehr tröstlich sein und zuversichtlich stimmen.

### Jüdisches Gebet<sup>3</sup>

Beim Aufgang der Sonne  
und bei ihrem Untergang  
erinnern wir uns an sie.

Beim Wehen des Windes  
und in der Kälte des Winters  
erinnern wir uns an sie.

Beim Öffnen der Knospen  
und in der Wärme des Sommers  
erinnern wir uns an sie.

Beim Rauschen der Blätter  
und in der Schönheit des Herbstes  
erinnern wir uns an sie.

Zu Beginn des Jahres  
und wenn es zu Ende geht  
erinnern wir uns an sie.

Wenn wir müde sind  
und Kraft brauchen  
erinnern wir uns an sie.

Wenn wir verloren sind  
und krank in unserem Herzen,  
erinnern wir uns an sie.

Wenn wir Freude erleben,  
die wir so gerne teilen würden,  
erinnern wir uns an sie.

Solange wir leben,  
werden sie auch leben,  
denn sie sind nun ein Teil von uns,  
wenn wir uns an sie erinnern.<sup>4</sup>





## In Verbindung bleiben

„Was bleibt, ist die Liebe. Da ist ein Land der Lebenden und ein Land der Toten, und die Brücke zwischen ihnen ist die Liebe- das einzig Bleibende, der einzige Sinn.“<sup>5</sup>

Im Laufe Ihrer Trauer werden Sie mehr und mehr die Verbindung zur verstorbenen Person suchen. Die gemeinsame Geschichte, Erinnerungen, die Beziehung zu ihr, Positives wie Negatives bleiben auch nach dem Tod bestehen. Sie müssen die verstorbene Person nicht „loslassen“ oder „darüber hinweg“ kommen. Vielmehr

geht es darum eine andersartige, eine innere Beziehung zu ihr aufzubauen. Die verstorbene Person bleibt als Gegenüber, als DU bestehen.

Die Dahingegangenen bleiben mit dem Wesentlichen, womit sie auf uns gewirkt haben mit uns lebendig, solange wir leben. Manchmal können wir sogar, besser mit ihnen sprechen und besser mit ihnen beraten und uns Rat von ihnen holen als von den Lebenden.

Hermann Hesse<sup>6</sup>

## Was in der Trauer helfen kann

Zunächst braucht Ihre Trauer Ihre Erlaubnis. Geben sie sich Zeit und Raum und lassen sie Ihre Gefühle, Ihre Verzweiflung, Ihr Klagen und Hadern zu. Betrauern sie das, was verloren gegangen und das, was nicht mehr möglich ist.

Versuchen Sie trotz des Schmerzes geduldig und liebevoll mit sich umzugehen. Gönnen Sie sich Ruhe und achten Sie auf regelmäßige und gesunde Ernährung. Leichte körperliche Aktivität hilft bei Unruhe aber auch bei Energielosigkeit. Sorgen Sie für sich!

Vor allem am Anfang, oder wenn Sie emotional sehr aufgewühlt sind, sollten Sie keine weitreichenden Entscheidungen treffen.

Suchen Sie die Nähe von Menschen, die Sie gern haben und denen Sie vertrauen. Scheuen Sie sich nicht, um Unterstützung zu bitten und diese anzunehmen. Vielleicht brauchen sie Hilfe für alltägliche praktische Dinge, oder Sie haben einfach nur das Bedürfnis, über den verstorbenen Menschen sprechen. Sie können auch Trauerbegleitung in Anspruch nehmen, vielleicht hilft Ihnen auch das Zusammensein und das Gespräch mit anderen Betroffenen.

Nehmen Sie Ihre täglichen Pflichten und Gewohnheiten wieder auf. Das bringt Ablenkung und schafft Zeit für Erholung. Außerdem tut es gut, in einer unabänderlichen Situation doch irgendwie handlungsfähig zu bleiben.

Pflegen Sie bereits bestehende Rituale bzw. schaffen Sie sich neue. Diese können in schweren Zeiten Halt und Sicherheit geben. An Geburtstagen, zu Weihnachten oder am Todestag

sind Erinnerungen besonders lebendig und schmerzhaft. Stellen Sie sich auf diese schweren Tage ein und planen Sie im Voraus, wie und mit wem Sie diese verbringen möchten und was Sie sich wünschen.

Vertrauen Sie auf sich selbst und Ihre Fähigkeit, auch mit dieser schwierigen und leidvollen Situation umgehen zu können. Tun Sie wonach Ihnen zumeist ist und gehen Sie mit Ihrer Trauer so um, wie es für Sie stimmig ist.

### Im Land der Trauer

Im Land der Trauer will die Nacht nicht mehr aufwachen. Mond und Sterne haben längst ihr Leuchten eingestellt. selbst die Schatten gingen in der Finsternis verloren. Schwarze Gräser säumen diesen Weg, den wir nicht sehen.

Doch jede Hand, die man uns entgegenstreckt, verwandelt sich in Licht.

Renate Salzbrenner<sup>7</sup>

## Komplizierte Trauer

Geben Sie sich die Zeit zum Trauern. Am Anfang ist die Trauer meist besonders intensiv und schwer, später wird sie leichter und erträglicher.

Falls die Trauer Sie aber zu erdrücken droht, Sie sich wie erstarrt oder

getrieben fühlen, Sie unter starken Schuldgefühlen leiden und zunehmend Schwierigkeiten haben, ihren Alltag und Ihre Pflichten zu erfüllen, sollten Sie sich Hilfe und Unterstützung suchen.

Im Unterschied zur „natürlichen Trauerreaktion“ wird „komplizierte Trauer“ laut Znoj<sup>8</sup> definiert durch:

- keine allmähliche Abnahme der Trauerintensität;
- starke, anhaltende Schuldgefühle (etwas am Toten versäumt zu haben, das Unglück selbst verantwortet zu haben durch Unachtsamkeit oder Nachlässigkeit);
- keine oder kaum Anpassung an die neue Wirklichkeit;
- reaktives, selbstschädigendes Verhalten (Alkohol, Drogen);
- Depression;
- langfristige Schlaf- und Essstörungen;
- Vernachlässigung des sozialen Netzes und damit
- Vereinsamung.

## Im Vergleich: Einfache/komplizierte Trauerreaktion<sup>9</sup>

	Einfache Trauerreaktion	Komplizierte Trauerreaktion
<b>Verlauf</b>	Allmähliche Anpassung an neue Realität, im Vergleich abnehmende Intensität der gefühlten Trauer. Anpassung an neue Wirklichkeit ohne die verstorbene Person gelingt.	Starke, impulsive emotionale Reaktion (Wut, Schuldgefühle, Angst). Manchmal verzögerte Trauerreaktion. Keine kontinuierliche Abnahme der Trauerintensität. Trauer wird nicht als Traurigkeit erlebt. Anpassung an neue Wirklichkeit gelingt nicht.
<b>Symptomatik</b>	Trauerreaktion mit Rückzug und häufigem Weinen. Trauerausdruck stark geprägt von kulturellen Normen.	Selbstschädigendes Verhalten, Panikattacken, depressive Reaktion, exzessive Reizbarkeit, anhaltende und häufige Intrusionen. Gefühl innerlicher Leere und allgemeiner Sinnlosigkeit.
<b>Gesundheit</b>	Langfristig keine gesundheitlichen Folgen.	Schlaf- und Essstörungen, erhöhte Anfälligkeit für Infektionserkrankungen.
<b>Soziale Folgen</b>	Kurzfristig Rückzug aus dem gewohnten Umfeld, langfristig keine negativen Folgen.	Vernachlässigung des sozialen Netzes. Einbußen im Bereich des beruflichen Funktionierens, Vereinsamung.



## Trauernden begegnen

In der Trauer des anderen begegnen wir auch immer uns selbst. Der Schmerz und die Trauer von Menschen, die uns nahe sind oder denen wir in unserem Umfeld begegnen, sind nicht leicht auszuhalten.



Es kann sein, dass Sie als Trauernde Ihre Trauer intensiver und länger erleben, als Sie zunächst annehmen. Durch den Tod des geliebten Menschen hat sich für Sie alles verändert. Sie hoffen, dass der unerträgliche, intensive Trauerschmerz endlich leichter wird, doch sie erleben, dass Trauer Zeit braucht. Geben Sie sich diese Zeit. Später verändert sich die Trauer, wird leichter und milder.

Sie sehnen sich vielleicht danach, über Ihren Mann, Ihr Kind, Ihre Mutter, Ihre Freundin zu sprechen, sich zu erinnern, sie zu spüren. Dafür brauchen Sie ein Gegenüber, jemanden, der Ihren Fragen und Gefühlsbekundungen zuhört, ohne diese bewerten, verändern oder gar korrigieren zu wol-

len, auch wenn Sie zum wiederholtem Male Ihr Trauerempfinden äußern. Sie sollen wissen, dass Trauer sich genau mit dem ausdrücken darf, was jetzt gerade wichtig und sinnvoll ist. Und dass niemand, auch keine noch so gute geschulte BegleiterIn je wissen kann, was Sie gerade empfinden, durchmachen und in der Bewältigung der Situation „leisten“. Die Kompetenz über das eigene Leben und den ureigenen Trauerweg bleibt immer bei Ihnen selbst.

Vielleicht möchten Sie auch fachlich beraten oder begleitet werden, wenn sie spüren, dass Aussagen wie: „Es wird schon wieder“, „Du schaffst das schon“ oder „Die Zeit heilt alle Wunden“ Sie verletzen.

## Trauernde begleiten und unterstützen

Sollten Sie Trauerbegleitung in Anspruch nehmen wollen, dann brauchen Sie TrauerbegleiterInnen, die

- mitgehen auf dem Weg der Trauer
- Ihnen zur Seite stehen und auf Ihre Bedürfnisse eingehen
- Sie ernst nehmen und Verständnis zeigen
- zuhören und die Tränen aushalten
- da sind und mitfühlen
- die Individualität des Trauerausdrucks respektieren und ermutigend unterstützen
- einfach schweigen
- beim Erledigen praktischer Dinge helfen (z.B. im Haushalt, bei bürokratischen Aufgaben, bei der Kinderbetreuung ...)
- Sie spontan oder nach vorheriger Anmeldung besuchen
- Raum geben, um über die verstorbene Person zu sprechen
- auch später da sind, wenn das Leben und der Alltag ohne den anderen bewältigt werden müssen und schon viel Zeit vergangen ist
- einen Friedhofsbesuch oder Spaziergang anbieten
- sich mit Ihnen gemeinsam erinnern und über die/den Verstorbene(n) sprechen, auch wenn es zum wiederholten Male sein sollte
- sich gemeinsam mit Ihnen an wichtige Gedenktage erinnern
- die Suche nach neuen Lebenswegen unterstützen

Sie in Ihrer Trauer zu begleiten, bedeutet auch, der spürbaren Hoffnungs- und Sinnlosigkeit, dem Schmerz und den Tränen, der Wut, dem Zorn, den Schuldgedanken und -gefühlen Gehör zu schenken.

## Was Sie vermeiden sollten

Sie können bei sich möglicherweise beobachten, dass Sie nach fünf, sechs Monaten die schwerste Zeit erleben. Die Umwelt ist wieder zur

Tagesordnung übergegangen und befindet, dass es nun auch für Sie wieder gut werden sollte. Es kann sein, dass Ihnen folgende Aussagen begegnen:

- „Geh doch wieder unter die Leute.“
- „Du musst auch loslassen können.“
- „Du bist ja noch jung, du wirst noch Kinder bekommen können.“
- „Sie/er war doch schon sehr alt.“
- „Das ist halt der Lauf der Welt.“
- „Wen Gott liebt, den stellt er auf die Probe.“
- „Es könnte noch schlimmer sein.“
- „Wer weiß, was ihm/ihr erspart geblieben ist.“
- „Es ist an der Zeit, dass du endlich deine schwarzen Kleider ausziehst.“
- „Die Zeit heilt alle Wunden.“
- „Du musst jetzt an die Lebenden denken und für sie da sein.“

Wahrscheinlich empfinden Sie Sätze wie diese als Zumutung. Es sind meist ungeschickte Versuche, Mitgefühl zu zeigen. Oft sind sie aber auch Ausdruck der eigenen Ohnmacht und Hilflosigkeit.

Es soll beim Helfen nicht darum gehen Ihre Trauersituation zu ändern. Sie sollen die Gewissheit spüren, dass sich nicht alles verändert hat, dass es auch noch „Sicherheiten“ und Vertrautes gibt, das bleibt.



## Trost

Tröste dich, die Stunden eilen,  
Und was all dich drücken mag,  
Auch das Schlimmste kann nicht weilen,  
Und es kommt ein andrer Tag.  
In dem ew'gen Kommen, Schwinden,  
Wie der Schmerz liegt auch das Glück,  
Und auch heitre Bilder finden  
Ihren Weg zu dir zurück.  
Harre, hoffe. Nicht vergebens  
Zählst du der Stunden Schlag,  
Wechsel ist das Los des Lebens,  
Und – es kommt ein andrer Tag.

Theodor Fontane<sup>9</sup>



## Jede/r trauert anders

Die Trauer ist eine natürliche Gefühlsreaktion auf jeden Verlust, sie wird von jedem Menschen einzigartig erlebt und verarbeitet. Sie werden vielleicht schon wahrgenommen haben, dass Ihr Partner/Ihre Partnerin sich in ihrer Trauer anders verhält als Sie. Männer und Frauen unterscheiden sich in ihrer Trauerbewältigung.

So drücken Männer ihre Gefühle weniger offen aus, sie bevorzugen Aktivitäten (Sport, mehr arbeiten...). Es kann Ihnen als Mann gut tun, in Aktion zu gehen, um Ihr Trauergefühl zu verarbeiten. Vielleicht reagieren Sie auch mit Rückzug, oder Sie

beobachten bei sich in Ihrer Trauerbewältigung destruktive Formen wie Alkohol- und Drogenkonsum sowie ein höheres Aggressionsverhalten. Möglicherweise beobachten Sie bei sich diese Bewältigungsmöglichkeiten in exzessiver Form. Dann sollten Sie eine Fachperson – oder einen Dienst (Psychologischer Dienst...) in Anspruch nehmen.

Wichtig ist, dass Sie als Mann Ihrer Trauer Ausdruck verleihen. Vielleicht hilft Ihnen ein Gespräch. Ihre Trauer tot schweigen, um sie zu verdrängen, ist keine hilfreiche Bewältigungsstrategie.

In der nachfolgenden Tabelle finden Sie einige Merkmale, wie unterschied-

lich Männer und Frauen sich in ihrer Trauer wahrnehmen:

Männer neigen dazu:	Frauen neigen dazu:
Ihren Schmerz nicht offen auszuleben	Ihren Schmerz leichter auszudrücken
Ihre Partnerin zu schützen und nicht zu belasten	Sich unverstanden zu fühlen, wenn der Mann versucht „stark“ zu bleiben
Sich Sorge um die Partnerin zu machen, sich als hilflos zu empfinden, in den Beruf zu flüchten	Sich Gesprächsmöglichkeiten zu suchen
Ihre Wut aggressiv auszudrücken	Ihre Wut zu unterdrücken
Die Nähe zur Partnerin zu vermeiden	Die Nähe zum Partner zu suchen
Unabhängigkeit zu suchen	Intimität zu suchen
Den Status zu leben	Bindung zu vertiefen
Lösungsorientiert zu denken	Anteilnahme zu suchen
Öffentlich zu trauern	Privat zu trauern
Sachlich zu argumentieren	Die Beziehungssprache zu pflegen
Sich Information zu holen	In Interaktion zu gehen
Bei Verlust der Partnerin das Bild „ein Glied zu verlieren“ zu haben	Bei Verlust des Partners das Bild der „Vernichtung“ zu haben
Für Männer sind Gespräche Verhandlungen in einer hierarchisch geordneten Welt, in denen man die Oberhand gewinnen will oder sich verteidigen will	Für Frauen sind Gespräche Verhandlungen über Nähe, in denen man Bestätigung und Unterstützung geben und erhalten möchte und Übereinstimmung erzielen will

## Trauer bei Fehl – und Totgeburt

Unwiederbringlich – so die bittere Erfahrung im Gefüge des Todes, begleitet vom nachfolgenden Gefühl der Trauer. Diese tiefe emotionale Erfahrung machen Sie, als Eltern, Sie, die ihr Kind fehl-oder totgeboren verabschieden müssen.

Unterschiedliche Wege des Trauerns können zu Unstimmigkeiten führen, auch/oder gerade bei Paaren, die um ein verstorbenes Kind (auch bei Fehl- oder Totgeburten) trauern. Es kann dabei zu folgenden Äußerungen kommen:

**Sie:** „Ich verstehe das nicht – mein Mann scheint um unser verstorbenes Kind überhaupt nicht zu trauern.“

**Er:** „Ich kann meine Frau nicht verstehen, sie weint sehr viel um unser Kind und vernachlässigt uns und die Arbeit. Sie sollte den Verlust endlich akzeptieren.“

Bei einer Fehl- oder Totgeburt kann erschwerend hinzukommen, dass der Verlust vom medizinischen und sozialen Umfeld nicht genügend ernst genommen wird.

Wenn Sie als Mann oder Frau Ihre Trauer unterschiedlich leben, so dürfen Sie das nicht als Zeichen für mangelnde Liebe gegenüber der verstorbenen Person deuten. Das Wissen um die Verschiedenheit der Trauerwege kann bei Ihnen entspannend wirken und zu gegenseitigem Respekt, einem besseren Verständnis und gerade in der Paarbeziehung zu mehr Nähe führen.

Wenn uns etwas fortgenommen wird, womit wir tief und wunderbar zusammenhängen, so ist viel von uns selbst mit fortgenommen. Gott aber will, dass wir uns wieder finden, reicher um alles Verlorene und vermehrt um jenen unendlichen Schmerz.

Rainer Maria Rilke

## Trauer bei Kindern und Jugendlichen

Je nach Alter und Entwicklungsstand ist das Verständnis von Tod und Sterben beim Kind im Vergleich zu den Erwachsenen völlig verschieden. Leben und Sterben sind untrennbar miteinander verbunden. Diese Einsicht kann und darf auch Kindern nicht vorenthalten werden. Deshalb sollten Sie sie sehr behutsam und möglichst früh auf den bevorstehenden Tod eines Familienmitgliedes vorbereiten. Dadurch wird Abschiednehmen ermöglicht und das Kind oder der Jugendliche wird in seiner Trauer ernst genommen. Kinder und Jugendliche sollen durch Ihre

Zuwendung erfahren dürfen, in ihren Gefühlen, Gedanken und besonders in ihren Fragen begleitet zu sein.

Es kann sein, dass Sie angesichts der Fragen unsicher werden und zum Beispiel nicht wissen, ob das Kind die/den Verstorbene/n noch einmal sehen soll, um Abschied zu nehmen. Vielleicht fragen Sie sich, ob das Enkelkind am Begräbnis teilnehmen soll oder besser nicht. Vielleicht fühlen Sie sich durch Fragen des Kindes irritiert, überlegen es zu schonen oder wissen nicht, wie Sie ihm antworten sollen.



## Trauer um eine Schwester/einen Bruder

„Mit den Eltern verliert man seine Vergangenheit, mit einem Kind die Zukunft und mit einem Partner verliert man die Gegenwart. Mit einem Bruder oder einer Schwester verliert man alle drei zugleich.“

Diese Worte Freya von Stülpnagel lassen erspüren, dass besonders die Trauer um ein Geschwisterkind oft unterschätzt wird. Niemand fragt danach! Wir sind also aufgefordert,

den Geschwistertod bewusster wahrzunehmen und die betroffenen Kinder (aber auch die Erwachsenen) in ihrer Trauer zu begleiten.



## Kinder suchen Antworten

Kinder stellen Fragen! Darauf brauchen sie ehrliche Antworten, die sie verstehen. Dabei können Ihnen folgende Leitlinien helfen:

- Achten Sie auf die Fragen des Kindes und verträsten Sie es nicht auf später.
- Versuchen Sie zu verstehen, was das Kind wissen will und antworten Sie ihm offen, ehrlich und zeitnah. Es nimmt wahr, wenn Sie in Verlegenheit geraten und spürt, wenn Sie eine unehrliche Antwort geben.
- Sie dürfen zugeben, dass Sie selbst manches nicht wissen und nicht verstehen.
- Fragen Sie immer nach, ob das Kind mit der Antwort zufrieden ist.
- Erklären Sie Fakten sachlich und altersgerecht.
- Erklären Sie dem Kind die Gründe und Zusammenhänge, sagen Sie z.B. „verstorben“ und nicht „entschlafen“, damit keine Ängste vor dem Einschlafen entstehen.
- Respektieren Sie Vermeidungsverhalten von Kindern und Jugendlichen und bleiben Sie trotzdem in Kontakt.
- Versuchen Sie Sicherheit und klare Grenzen zu vermitteln.
- Sprechen Sie darüber, was in der neuen Situation gleich bleiben wird.
- Erklären Sie immer wieder in Ruhe, was passiert ist und welches die nächsten Schritte sind.
- Versuchen Sie dem Kind Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln. Ihre eigene Trauer brauchen Sie jedoch nicht zu verbergen. Geben Sie dem Kind die Möglichkeit, bei den Abschiedsritualen dabei zu sein (Besuch im Aufbahrungsraum, Beerdigung), aber lassen Sie ihm die Wahl.
- Denken Sie auch daran, das Umfeld des Kindes zu informieren und mit einzubeziehen (Betreuungs- und Lehrpersonen, Leitungspersonen in Vereinen usw.).

- Wichtig sind in jedem Fall ehrliche, klare und realistische Informationen (auch bei Suizid) – altersgerecht formuliert.

Wenn Sie selbst dabei zu stark betroffen sind, können oft entfernter stehende Angehörige, ein/e FreundIn oder auch ein/e HospizbegleiterIn dem Kind, dem Jugendlichen zur Seite stehen, sie begleiten und Fragen beantworten.

## Wie begegnen Kinder dem Tod und wie gehen sie damit um?

Kinder äußern ihre Trauer nicht andauernd und konstant. Oft bricht sie unvermittelt über sie herein. Sie als Bezugsperson erleben vielleicht, wie diese Schwankungen Sie selbst verunsichern oder irritieren, weil manchmal der Eindruck entsteht, die Kinder/Jugendlichen wären gar nicht traurig.

Kinder und Jugendliche trauern aber sehr wohl – je nach Alter auf unterschiedliche Art. Die häufigsten Reaktionen sind Traurigkeit und Lustlosigkeit im plötzlichen Wechsel mit Heiterkeit und Spaß, Wut, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Alpträume oder

die Rückkehr zu bereits abgelegten Verhaltensweisen wie z.B. Daumenlutschen oder Bettnässen. Auch die schulische Leistung kann abfallen, Trennungsängste zeigen sich, Schuldgefühle werden erlebt oder die Angst um die verbliebenen Angehörigen verstärkt sich.

Bei **Kleinkindern** unter zwei Jahren kann bei Abwesenheit einer geliebten und vertrauten Bezugsperson Trauerverhalten beobachtet werden. Kleinkinder können aber noch nicht verstehen, dass die verstorbene Mutter oder der Vater nicht mehr wiederkommt.



**Jüngere Kinder** denken noch magisch und haben oft also magische Erklärungen für den Tod, wie: „Ich war nicht brav, deshalb ist meine Mama gestorben“. Kinder in diesem Alter glauben, dass ihre Handlungen den Tod herbeiführen können. Sie können Schuldgefühle entwickeln, vor allem wenn man ihnen Dinge verschweigt. Sagen Sie deshalb dem Kind ausdrücklich, dass es keine Schuld trifft.

Jüngere Kinder verstehen meist noch nicht, was es bedeutet, wenn jemand stirbt. Sie sehen den Tod als vorübergehendes und umkehrbares Ereignis. Viele Kinder sprechen deshalb immer wieder davon, dass die verstorbene Person zurückkehrt oder aufwacht. Weisen Sie das Kind liebevoll, aber konsequent darauf hin, dass der Tod etwas Endgültiges ist. Benutzen Sie im Gespräch mit dem Kind deshalb auch die Formulierung „tot“ oder „gestorben“ (nicht „eingeschlafen“ oder „von uns gegangen“).

**Schulkinder ab 10 Jahren** verstehen Endgültigkeit und Unvermeidbarkeit des Todes, aber nicht die Allgemeingültigkeit (auch selbst kann

man sterben und das unter Umständen schon in frühem Alter). Kinder in diesem Alter sind sehr interessiert am Thema Tod.

**Ab ca.12 Jahren** können Sie ein verändertes Todesverständnis bei den Kindern beobachten. Diese verstehen jetzt:

- **Endgültigkeit** (der Tote kann nicht wiederkommen, Körperfunktionen enden)
- **Allgemeingültigkeit** (jeder wird sterben, auch junge Menschen können sterben)
- **Unvermeidbarkeit** (jeder muss sterben)
- **Unvorhersehbarkeit** (niemand weiß wann)

**Jugendliche** beschäftigen sich häufig und grundsätzlich mit Sterben und Tod. Sinnfragen spielen dabei eine große Rolle. Stirbt ein Elternteil, wird die natürliche Ablösephase der Pubertät erschwert. Unsicher und ängstlich, oft ambivalent und heftig zeigt sich dann das Gefühlsleben der Jugendlichen in der Trauer. Ihre Gefühle äußern und verarbeiten sie eher im Freundeskreis der Gleichaltrigen (Peergruppe)

als in der Familie. Trotzdem sollten sie die Möglichkeit haben, sich aus ihrem

nahen Umfeld Unterstützung von Erwachsenen zu holen.

### Was kann hilfreich sein?

- Achten Sie auf Alltagsroutine, sie gibt Sicherheit und vermittelt, dass sich nicht alles ändert.
- Geben Sie den Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit sich einzubringen und zu beteiligen. Entscheidungen helfen allen Betroffenen bei der Bewältigung, da sie das Gefühl der Hilflosigkeit reduzieren (Mitentscheiden bei Beerdigungsfragen; gefragt werden, woran und wie sie teilnehmen wollen; dabei sein dürfen, wenn Erwachsene Dinge organisieren; Arbeiten übernehmen).
- Geben Sie sachliche Informationen: Was ist genau passiert, wie ist es gewesen, wer war dabei, wie geht es weiter, wen kann ich fragen, wer kann mich unterstützen, was wird sich ändern und was bleibt...
- Gestalten Sie gemeinsam Erinnerungshilfen wie Schatztruhen für wertvolle Erinnerungen, ein Fotoalbum oder ein Erinnerungsbuch mit Inhalten (wie z.B. „Das Wichtigste, das ich von dir gelernt habe“, „Was ich dir gerne noch sagen würde“, „Wofür ich mich gerne entschuldigen würde“...)
- Erzählen Sie sich Geschichten über die/den Verstorbene/n, auch aus der Zeit, als alles noch „gut“ war. Schreiben Sie Briefe/Gedichte an die Verstorbenen oder malen Sie ein Bild, gestalten Sie eine Collage über die bestehende Familie etc.
- Bieten Sie Rituale an, z. B. etwas schreiben/zeichnen und es dann begraben oder verbrennen; an einem bedeutsamen Ort Kerzen aufstellen, Bilder, Blumen dazulegen; Schwimmkerzen dem Wasser übergeben; Ballons mit Wünschen wegfiegen lassen; etwas Töpfern (Gefäß für Tränen, Sorgen oder auch Freuden), Blume oder Baum pflanzen...



### Das Geschenk

„... manche Menschen sind nur kurz hier bei uns auf der Erde. Vielleicht sind sie nur auf der Durchreise... oder sie leben ihr Leben einfach schneller als wir anderen, ... sie brauchen gar nicht hundert Jahre hier unten zu bleiben, um alles zu erledigen, sie schaffen es in ihrer Zeit. Manche Menschen kommen in unserem Leben nur kurz vorbei, um uns etwas zu bringen, ein Geschenk, eine Hilfe, einer Erfahrung, irgendetwas, und das ist der Grund,

warum sie zu uns kommen, nur auf einen Sprung sozusagen. Der Mensch, den Du betrauerst, hat Dir etwas beigebracht, ... Über die Liebe, über das Geben, darüber, wie wichtig jemand sein kann, ... das war sein Geschenk für Dich. Er hat Dir etwas beigebracht und dann ist er wieder gegangen. Vielleicht musste er nicht länger bleiben, denn er hat sein Geschenk abgegeben, und dann war er frei, weiterzureisen, ... weil er eine ganz besondere Seele war. Aber das Geschenk bleibt für immer.“

Danielle Steel<sup>11</sup>

## Trauer bei Menschen mit geistiger Behinderung<sup>12</sup>

Menschen mit Behinderung werden bei familiären Trauerprozessen häufig ausgeschlossen, indem sie beispielsweise nicht zu Beerdigungen von nahen Angehörigen abgeholt werden. Auch wird ihnen nicht selten generell die Fähigkeit abgesprochen, Trauer zu leben.

Dabei haben Menschen mit Behinderung aufgrund ihrer ausgeprägten emotionalen Intelligenz häufig besondere Fähigkeiten, Trauer zu empfinden und zu verarbeiten.

Versuchen Sie deshalb, die Trauer als emotional-leiblichen Prozess zu verstehen, der verhindert, dass Trauernde bei Abschieden in Depression verfallen.

Gelebte Trauer hilft, unter den veränderten Umständen wieder neue Vitalität zu erlangen. Ungelebte oder verhinderte Trauer hingegen kann bei Menschen mit geistiger Behinderung zu Verhaltensauffälligkeiten führen.

## Hilfe in der Trauer bei Menschen mit einer geistigen Behinderung

Sie – als Eltern oder begleitende Bezugsperson- werden sicher schon beobachtet haben, dass Kinder und erwachsene Menschen mit geistiger Behinderung oft sehr genau wissen, was sie für ihre Trauer brauchen. Sie müssen sie deshalb einfach danach fragen. Vielleicht ist dies das Wichtigste in der jeweiligen Trauersituation. Ihre eigenen Ängste als Eltern dürfen hier nicht ausschlaggebend sein.

So wie die Trauer Beachtung braucht, benötigt der Abschied Vergewisserung. Achten Sie als BegleiterInnen darauf, immer wieder zurück zu schauen, um sich dabei zu vergewissern, dass etwas vorbei ist. Abschied nehmen können wir nur mit dem Gefühl, viel weniger mit dem Verstand. Wir nehmen an, dass geistig behinderte Menschen den Verlust eines anderen emotional empfinden und dass dies sowohl den physischen Leib als auch sein geistiges Zentrum

berührt. Sie zeigen ähnliche Gefühle und Reaktionen wie andere.

Eine Problematik, die Sie als Begleitperson vielleicht beobachten können, ist Ohnmacht und Ratlosigkeit, die sich aufgrund von kognitiven, psychomotorischen und kommunikativen Einschränkungen nochmals verstärken. Deshalb bedarf es besonders von Ihrer Seite einer gesonderten Anstrengung, dieses Thema nicht zu tabuisieren.

Sie und wir wissen, dass der Tod und die Auseinandersetzung mit ihm eine existentielle Grunderfahrung wie Freude, Trauer, Begegnung ist, der sich kein Mensch entziehen kann. Diese Erfahrung machen alle, unabhängig von ihren kognitiven Fähigkeiten. Damit ist es ein Dienst an unseren Mitmenschen mit Behinderung, dieses Thema nicht zu tabuisieren und die Mitteilung der Todesnachricht ernst nehmen.

### Wichtige Elemente der Unterstützung im Trauerprozess

- Die Überbringung einer Todesnachricht sollte eine vertraute Person übernehmen.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich an einem ruhigen Ort befinden.
- Wählen Sie einfache Worte, keine Doppeldeutigkeiten.
- Sollten Sie die Bildsprache anwenden wollen, dann achten Sie auf konkrete Bilder.
- Vergessen Sie nicht: Trauer ist ein Prozess, für den, der es sagt und den, der es hört.
- Bedenken Sie, dass eine heftige Reaktion auf die traurige Nachricht erfolgen könnte oder dass ganz im Gegenteil Ihr Gegenüber sich überhaupt nicht aus der Fassung bringen lässt.
- Wiederholen Sie das Angebot, öfters über das Geschehene zu sprechen.
- Versuchen Sie nicht das Problem lösen zu wollen, sondern stehen Sie bei.
- Achten Sie darauf, dass das unmittelbare Umfeld neu organisiert werden muss.

### Hilfsmittel und Unterstützungsstrategien

- Gedenktisch/Kondolenzbuch/Kerze
- Kinderbücher anschauen (auch für Erwachsene)
- Malen (Gefühle)
- Gedicht/Zitat/Kirchenlied als Trost
- Foto oder Schachtel der Erinnerung/en
- Kerzenrituale
- Erinnerungsbuch/Erinnerungsalbum/Erinnerungsschachtel
- Regelmäßig über den Toten reden
- Ritual (Begräbnisfeier/Friedhofgehen)<sup>13</sup>

## Trauer im Umfeld demenziell erkrankter Menschen

Vielleicht leben Sie mit einem demenziell erkrankten Menschen zusammen oder erleben ihn in Ihrem Umfeld. Sie werden beobachten, wie sich durch die Krankheit die Persönlichkeit des Betroffenen ändert und müssen all die Symptome dieser Erkrankung schmerzlich erfahren. Die Demenzerkrankung lässt Sie und auch den Kranken einen langen Trauerweg gehen, sie müssen einen Abschied auf Raten erleben.

Als Angehöriger eines demenziell Erkrankten und auch als Betroffener erleben Sie – wie im Grunde fast jeder ältere Mensch in den letzten Jahren seines Lebens – viele Verluste: Den Verlust, sich in der Welt allein zurechtfinden zu müssen, den Verlust selbstbestimmt leben zu können, den Verlust von sozialen Kontakten, den Verlust ihres Erinnerungsvermögens und am Ende den Verlust ihrer Körperkontrolle. Oftmals ist die Trauer

dabei eine ständige Begleiterin. Bei Betroffenen rufen das Wissen um den Verlauf der Demenz und das Erleben ihres Fortgangs große Verzweiflung und Trauer hervor. Doch nicht immer können die Betroffenen ihre Trauer auch zeigen. Sie können es besonders dann nicht, wenn die Demenz schon weiter fortgeschritten ist, denn der Erkrankte kann dann seine Trauer nicht mehr auf dem üblichen Weg mitteilen.

Als begleitender oder pflegender Angehöriger erleben Sie möglicherweise bei sich schon vor dem Tod des/der Kranken Trauer. Die Einzigartigkeit dieser Trauer lässt sich als vorweggenommen, verborgen, entrechtet und chronisch beschreiben. Beachten Sie, dass die bei pflegenden Angehörigen von Alzheimer-Demenzerkrankten beobachtete Trauer richtige Trauer ist. Sie entspricht in ihrer Intensität und ihrem Umfang der todesbezogenen Trauer.

Scheuen Sie deshalb nicht davor zurück, auch als pflegende/r Angehörige/r entsprechend ihren Bedürfnissen gezielte Unterstützung zu beanspruchen, um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen. Versuchen Sie nicht, so lange wie möglich „auszuhalten“,

sondern gestehen Sie sich Hilfe zu. Lassen Sie sich von Ihrem sozialen Umfeld helfen, aber auch professionelle Unterstützung ist manchmal unumgänglich, damit die Beziehung zum Kranken nicht leidet.

### Was kann hilfreich sein?

- Beachten Sie, dass die bei pflegenden Angehörigen von Alzheimer- und Demenzerkrankten beobachtete Trauer richtige Trauer ist. Sie entspricht in ihrer Intensität und ihrem Umfang der todesbezogenen Trauer.
- Versuchen Sie nicht so lange wie möglich „auszuhalten“ sondern gestehen Sie sich Hilfe zu.
- Begegnen Sie Ihren an Demenz/Alzheimer erkrankten Angehörigen in wertschätzender, akzeptierender Haltung, in einer nicht korrigierenden Sprache.
- Unterstützen Sie die noch vorhandenen Ressourcen, Fähigkeiten und Stärken.



## Trauer nach Suizid

Der Verlust eines nahestehenden Menschen durch einen Suizid kann für Hinterbliebene ein besonders schwer zu bewältigendes Lebensereignis darstellen.

Gehören Sie zu jenen Betroffenen, die einen Angehörigen durch Suizid verabschieden mussten? Dann könnte es sein, dass Sie sich oft von ihrer Umgebung, dem sozialen Umfeld oder der Gesellschaft isoliert und stärker negativ bewertet fühlen als andere Trauernde. Es kann vorkommen, dass Ihnen offen oder unausgesprochen durch andere die Schuld an dem Suizid gegeben wird. Vielleicht entwickeln Sie Schuldgefühle, Wut und Scham.

Sie denken möglicherweise, dass Sie die Ernsthaftigkeit der Situation der verstorbenen Person nicht richtig eingeschätzt haben oder vielleicht sogar selbst durch bestehende Konflikte oder Trennungsimpulse Anlässe für die suizidale Handlung gegeben haben.

Verena Kast schreibt dazu folgenden tröstlichen Satz:

„... denn wer könnte schon von sich behaupten, eine Beziehung ohne jedes Versäumnis gelebt zu haben“<sup>14</sup>

Sie haben Angst, von anderen verurteilt zu werden, ziehen sich vielleicht zurück und erhalten dadurch weniger Anteilnahme und Unterstützung von ihrer Umgebung. Vielleicht wird die Thematik auch innerhalb der Familie tabuisiert. Vielleicht hilft es, wenn Sie wissen, dass gegenseitige Schuldzuweisungen die Situation nicht bessern, der Zusammenhalt in der Familie und das Ausüben gemeinsamer Rituale hingegen sehr.

Oft sind es die Angehörigen, die den Verstorbenen finden oder identifizieren. Solche Situationen können für Sie als Hinterbliebene eine weitere intensive Belastung darstellen.

## Trauernden begegnen

„Die Lebensumstände der Angehörigen verändern sich von einem Augenblick zum nächsten“.<sup>15</sup>

Von Suizidtrauernden wird erwartet, dass nach dem ersten Trauerjahr eine

langsame Normalisierung des Lebens stattfindet. Doch vielleicht haben auch Sie das Gefühl erlebt, dass Sie sich nach den ersten zwölf Monaten wundern, wie Sie das „überlebt“ haben – eine Verarbeitung steht noch aus.

## Was kann Ihnen helfen?

Sprechen Sie über die Trauer und achten Sie gleichzeitig auch auf sich. Wirken Sie gegen die Stigmatisierung und das Ausgesetzt-Sein. Erlauben Sie sich die Wut, die sich in Ihnen anstaut.

Lassen Sie sich helfen, wenn es darum geht, Ihre Stärken und Fähigkeiten zu aktivieren, es kann Sie dabei unterstützen, die anstehenden Aufgaben durchzustehen. Es kann Ihnen Sicherheit und Verbundenheit, etwas Ruhe und Hoffnung vermitteln.

Angehörige wünschen sich, dass sie gehört werden, dass man ihnen aufmerksam zuhört, auch wenn sie „ihre Geschichte“ immer wieder erzählen. Auch Informationen über Bewältigungsstrategien können hilfreich sein, genauso wie die spürbare Verbundenheit mit Familie, Freunden und dem umgebenden sozialen Netzwerk. Die persönlichen Ressourcen, die Kreativität und Rituale, um in Kontakt mit dem Verstorbenen zu bleiben, sollten auf jeden Fall den Trauerweg unterstützen.<sup>16</sup>

### Noch einmal will ich Dir „Danke“ sagen

#### **Danke.**

Wie oft habe ich Dir zu Lebzeiten dieses Wort gesagt, manchmal ganz bewusst, manchmal eher nebenbei, manchmal aus tiefer Überzeugung, manchmal eher wie eine Floskel.

#### **Danke.**

Noch einmal will ich dieses Wort jetzt sagen, aber nun kommt es mir anders über die Lippen:

Danke für das, was war, was möglich war mit Dir, was Du mir geschenkt hast an Liebe und Geduld, an Verständnis, Treue, Lachen, Aufmerksamkeit ...

Danke, dass Du ein Stück Deines Lebens mit mir geteilt hast.

Danke, dass wir ein Stück unseres Lebens miteinander gehen durften.

#### **Danke.**

Dieses Wort kommt jetzt zutiefst aus meinem Herzen.

Alfons Gerhard<sup>17</sup>



# Erinnern und gedenken

Rituale sind Ihnen im Leben sicher schon mehrfach begegnet. Sie haben sie wahrscheinlich als eine bewusste Handlung wahrgenommen, die nach vorgegebenen Regeln abläuft, nicht alltäglich wirkt, sondern besonders und auch inszeniert sein kann.

Gerade das Trauerritual kann feierlich-festlich ausgerichtet sein. Wesentlich dabei ist das „Lenken“ von intensiven Gefühlen. Schon seit Urzeiten sind diese Rituale eine bewährte Hilfe, um potentiell gefährliche Gefühlsentladungen durch kontrollierte Wiederholung zu entschärfen und zu kanalisieren.

Trauerrituale zählen weltweit zu den drei Übergangsritualen, wobei uns im Rückblick auf die Vergangenheit, die Verabschiedung von einem Lebensabschnitt und der damit verbundene Dank für die gemeinsame Lebenszeit, die Trennung erleichtern kann.

Der Blick auf die gegenwärtige Situation macht uns Veränderung und Umwandlung bewusst, während das Vorausschauen in die Zukunft Neuorientierung, Wiedereingliederung und die positive Anbindung an das „Neue“ symbolisiert.<sup>18</sup>

## In dieser neuen Lebenssituation können Rituale eine große Hilfe sein

- Rituale sind einfache symbolische Handlungen, die dem eingeschränkten kognitiven Zustand entsprechen.
- Rituale bieten einfache hilfreiche Bilder, die im Tun erfahren werden.
- Sie ersetzen oder ergänzen Worte.
- Verlust, Trost etc. wird durch symbolische Handlungen im Ritual begreifbar.
- Innere Bilder können über die Handlung nach außen getragen werden.
- Mit Ritualen können Übergänge und Themen der Trauer bewusst gemacht und gestaltet werden.
- Das Aufbrechen und der Ausdruck von Emotionen werden durch Rituale unterstützt.
- Starke Emotionen werden kanalisiert.
- Struktur und Sicherheit und der Schmerz werden erträglicher.
- Rituale unterstützen aktive Bewältigungsstrategien, weil sie Betroffene zur Auseinandersetzung mit dem Geschehenen und zum Handeln ermutigen.
- Rituale können sowohl zur bewussten Konfrontation als auch zur bewussten Distanzierung eingesetzt werden.
- Überwältigung und Erholung können damit gesteuert werden.
- Sie können die Übergänge und das Heilsame am Pendeln zwischen Verarbeitung und Erholung bewusst machen.
- Angehörige sind besonders nach einem traumatischen Todesfall physiologisch übererregt. Rituale können durch bewusste Verlangsamung die mit der Übererregung einhergehenden Belastungsreaktionen reduzieren.
- „Versäumtes“ kann auch nach Jahren durch Rituale nachgeholt werden.
- Sie ordnen und geben Sicherheit.
- Rituale sind alte und archaische Bewältigungsstrategien.
- Im „Ausnahmestadium“, wie es in der Trauer oft sein kann, greifen wir auf Altbewährtes zurück.
- Rituale helfen Ängste in Schach zu halten und zu reduzieren.

## Rituale und Transzendenz

Die Beziehung darf weiter bestehen in einer anderen „Welt“.

- Rituale stellen eine Verbindung zum Heiligen und zum Jenseits her.
- Trauernde denken/empfinden oft magisch: „Der Tod war kein Zufall.“
- „Der Verstorbene ist jetzt in einer besseren Welt.“ „Er hat die Aufgabe, uns zu schützen.“
- Trauernde spüren den Verstorbenen bei sich oder sehen ihn sogar.
- Verstorbene besuchen Hinterbliebene im Traum.

Niemand und nichts – so glauben Sie – wird Ihnen diese tiefe, bittere Trauer lindern können. Vielleicht können einige Empfehlungen dennoch hilfreich sein.

- Schreiben Sie ein Tagebuch mit den Gedanken und Gefühlen, die die Erinnerung an Ihre/n Verstorbenen bei Ihnen auslöst. Auch wenn es nur Wortfetzen sind oder Sie noch nachträglich böse auf sie/ihn sind – das darf sein und braucht seinen Platz.
- Beten Sie für den geliebten Menschen, den Sie durch den Tod „verloren“ haben, dadurch können Sie sich in besonderer Weise mit ihm verbunden fühlen.
- Vielleicht hilft Ihnen aber auch der Gang in die Natur, wo Sie sich Kraft und Zuversicht holen können.
- Schaffen Sie sich einen Ort, der Sie an den/die Verstorbene/n erinnert. Für den einen ist es das Grab, für die anderen sind es Fotos oder Erinnerungsstücke an einem besonderen Platz in der Wohnung. Diesen Ort zu hegen und zu schmücken, gibt das Gefühl, nachträglich noch etwas Gutes für die Verstorbenen zu tun – es ist ein Liebesdienst.
- Backen und kochen Sie manches Mal etwas nach der Art, wie es der/die Verstorbene liebte, oder essen Sie ganz bewusst in seinem/ihrem Andenken.

Wer im Gedächtnis seiner Lieben lebt,  
der ist nicht tot, der ist nur fern; tot ist nur,  
wer vergessen wird.

Seneca





# Literatur, Quellen, Bücher

- 1 **Grün, Anselm** (2014). *Gehalten in Zeiten der Trauer*. Freiburg: Kreuz.
- 2 **Zink, Jörg** (2002). *Trauer hat heilende Kraft*. Stuttgart: Kreuz.
- 3 <http://www.passende-gedichte-finden.de/trauergedichte.html>
- 4 Quelle: angeblich aus „Toren des Gebets“ - reformiertes jüdisches Gebetbuch. Dieses wunderbare Gebet ist im Internet weit verbreitet, das zitierte jüdische Gebetbuch hingegen ist nicht ausfindig zu machen
- 5 **Wilder, Thornton** (1955). *Die Brücke von San Luis Rey*. Frankfurt/M und Hamburg: Fischer Taschenbuch
- 6 **Hesse, Hermann** (1982). *Gesammelte Briefe*. Bd. 3. Frankfurt/M. Suhrkamp.
- 7 <http://verein-regenbogen.ch/wp-content/uploads/2015/02/Wenn-wir-einen-Wunsch-aeussern-duerften.pdf>
- 8 **Znoj, Hansjörg** (2004). *Komplizierte Trauer. Fortschritte der Psychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- 9 **Znoj, Hansjörg** (2004). *Komplizierte Trauer. Fortschritte der Psychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- 10 [www.lyrik-lesezeichen.de/gedichte/theodor\\_fontane.php](http://www.lyrik-lesezeichen.de/gedichte/theodor_fontane.php)
- 11 **Steel, Danielle** (2007). *Das Geschenk*. Portobello.
- 12 **Murphy, Nancy** (2007). *Wenn Menschen mit geistiger Behinderung trauern*. Weinheim, Basel: Beltz Juventa Verlag.
- 13 **Haas, Tobias** (2003). *Seelsorge für Familien mit behinderten Kindern*. Referat Schulpastoral, Diözese Rottenburg-Stuttgart
- 14 **Kast, Verena** (1999). *Trauern - Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*. Stuttgart: Kreuz
- 15 **Paul, Chris** (2004). *Warum hast du uns das angetan? Ein Begleitbuch für Trauernde, wenn sich jemand das Leben genommen hat*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus
- 16 **Kratzer, Dietmar** (2014). *Trauer und Suizid Umgang mit Angehörigen nach Suizid*. KIT-IBK. Universität Innsbruck ([dietmar.kratzer@uibk.ac.at](mailto:dietmar.kratzer@uibk.ac.at))
- 17 Hospiz-Bewegung Salzburg, Verein für Lebensbegleitung und Sterbebeistand (Hrsg.)
- 18 **Gennep, Arnold van** (1986). *Übergangsriten*. Frankfurt/New York: Campus.

## Bücher

- **Bernhard, Jakob** (2006.). *Keine Seele geht verloren: Hilfe und Hoffnung bei plötzlichen Todesfällen und Suizid*. Hamburg: Rowohlt.
- **Bickel, Lis; Tausch-Flammer, Daniela** (2006). *In meinem Herzen die Trauer. Texte für schwere Stunden*. Freiburg: Herder.
- **Canacakis, Jorgos** (2013). *Ich begleite dich durch deine Trauer*. Freiburg: Kreuz.
- **Fosse, Jon** (2003). *Morgen und Abend*. Hamburg: Rowohlt.
- **Grossman, David** (2012). *Aus der Zeit fallen*. München: Hanser.
- **Grün, Anselm** (2013). *Gehalten in Zeiten der Trauer*. Freiburg: Herder.
- **Kachler, Roland** (2012). *Was bei Trauer gut tut. Hilfen für schwere Stunden*. Stuttgart: Kreuz.
- **Kast, Verena** (1999). *Trauern - Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*. Stuttgart: Kreuz.
- **Kübler-Ross, Elisabeth** (2009). *Interviews mit Sterbenden*. Stuttgart: Kreuz.
- **Mai, Ulrich**. *Trauer und Trost: Gedanken zu Trauer und Trauerbegleitung – als Handreichung in Trauersituationen*. Hospiz-Bewegung. Salzburg.

- **Paul, Chris** (2004). *Warum hast du uns das angetan? Ein Begleitbuch für Trauernde, wenn sich jemand das Leben genommen hat*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- **Richner, Silvia; Süßmann, Christine** (2014). *Und plötzlich ist alles anders. Wenn ein geliebter Mensch stirbt*. Zürich: Friedhof Forum.
- **Rösch, Vera** (2011). *Verbunden für immer. Das Erinnerungsbuch für Eltern, die um ihr Baby trauern*. Mannheim: Schwabenverlag.
- **Schärer-Santschi, Erika** (2012). *Trauern*. Göttingen: Huber.
- **Schneider, Hansjörg** (2012). *Nachtbuch für Astrid*. Zürich: Diogenes.
- **Schroeter-Rupieper, Mechthild** (2009). *Für immer anders. Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds*. Mannheim: Schwabenverlag.
- **Student, Johann-Christoph** (2004). *Sterben, Tod und Trauer*. Freiburg: Herder.
- **Stülpnagel, Freya v.** (2015). *Ohne dich. Hilfe für Tage, an denen die Trauer besonders schmerzt*. München: Kösel.
- **Stülpnagel, Freya v.** (2013): *Warum nur? Trost und Hilfe für Suizid-Hinterbliebene*. München: Kösel.
- **Unterthiner, Carmen; Volgger, Irene** (2008). *„Unser Kind ist nicht mehr“ Elterntrauer bei Fehl- und Totgeburt in biographischen Gesprächen*. Innsbruck: Studienverlag.
- **Weggemans, Minke** (2005). *Geschwister Tod. Leben mit einem schweren Verlust*. München: Kösel.
- **Zink, Jörg** (2005). *Trauer hat heilende Kraft*. Freiburg: Kreuz
- **Znoj, Hansjörg** (2005). *Ratgeber Trauer. Informationen für Betroffene und Angehörige*. Göttingen: Hogrefe.

## Bilderbücher

- **Erlbruch, Wolf** (2010). *Ente, Tod und Tulpe*. München: Kunstmann
- **Fried, Amelie; Gleich, Jacky** (1997). *Hat Opa einen Anzug an?*. München: Hanser.
- **Kaldhol, Marit; Oeyen, Wencke** (1987). *Abschied von Rune*. Hamburg: Ellermann.
- **Nilsson Ulf; Eriksson, Eva** (2009). *Die besten Beerdigungen der Welt*. Heilbronn: Moritz Verlag.
- **Piumini, Roberto** (2001). *Matti und der Großvater*. München: DTV.
- **Rosen, Michael** (2007). *Mein trauriges Buch*. Stuttgart: Freies Geistesleben.
- **Saalfrank, Heike** (2010). *Abschied von der kleinen Raupe*. Würzburg: Echter.
- **Varley, Susan** (2012). *Leb wohl, lieber Dachs*. Weinheim: Betz.
- **Velthuijs, Max** (1994). *Was ist das? fragt der Frosch*. Frankfurt a. M.: Fischer, Sauerländer.

## Jugendbücher

- **Astrid, Lindgren** (2004). *Brüder Löwenherz*. Hamburg: Oetinger.
- **Fessel, Karen-Susan** (2010). *Ein Stern namens Mama*. Hamburg: Oetinger.
- **Furniss, Clare** (2014). *Das Jahr, nachdem die Welt stehen blieb*. München: Hanser.
- **Köpp, Constanze** (2008). *Fannys Reise: Eine kleine Geschichte über das Leben und das Sterben*. München: Pattloch.
- **Oates, Joyce Carol** (2010). *Nach dem Unglück schwang ich mich auf, breitete meine Flügel aus und flog davon*. München: DTV.
- **Schmitt, Eric-Emmanuel** (2005). *Oscar und die Dame in Rosa*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- **Stewart, Wendy** (2016). *Ein unbesiegbarer Sommer*. Zürich: Nagel & Kimche.

# Kontakt und Infos

## Hospizbewegung

I-39100 Bozen, Marconistraße 7  
Tel. +39 0471 304 370, Fax +39 0471 973 428, hospiz@caritas.bz.it

I-39012 Meran, Rennweg 52  
Tel. +39 0473 495 631, Fax +39 0473 495 639, hospiz.meran@caritas.bz.it

I-39031 Bruneck, Paul-von-Sternbachstraße 6  
Tel. +39 0474 413 978, Fax +39 0474 413 979, hospiz.bruneck@caritas.bz.it

I-39042 Brixen, Bahnhofstraße 27a  
Tel. +39 0472 268 418, Fax +39 0472 205 928, hospiz.brixen@caritas.bz.it

I-39028 Schlanders, Hauptstraße 131  
Tel. +39 366 58 89 441, hospiz.schlanders@caritas.bz.it

[www.caritas.bz.it](http://www.caritas.bz.it)

Spendenkennwort: **Hospizbewegung**

Raiffeisen Landesbank - IBAN: IT42F0349311600000300200018

Südtiroler Sparkasse - IBAN: IT17X0604511601000000110801

Südtiroler Volksbank - IBAN: IT12R0585611601050571000032

Intesa Sanpaolo - IBAN: IT18B0306911619000006000065

## Trauernetzwerk

Die Caritas Hospizbewegung arbeitet eng mit folgenden Netzwerkpartnern zusammen:

- Bäuerliche Lebensberatung
- Caritas Telefonseelsorge
- Dachverband für Selbsthilfegruppen
- Freiwilligenarbeit und Pfarrcaritas
- Katholische Frauenbewegung
- Krankenhauseelsorge
- Notfallpsychologie
- Notfallseelsorge
- Plattform für Alleinerziehende
- Psychologische Dienste
- Seelsorgeamt und Pfarreien

Herausgeberin: Caritas Diözeses Bozen-Brixen, Hospizbewegung  
Koordination: Günther Rederlechner  
Verantwortliche für den Inhalt: Irene Volgger, Kathrin Kuen, Günther Rederlechner  
Foto: panthermedia.net  
Grafik: Karin Lageder  
Druck: Union Druck, Meran  
2017 Alle Rechte vorbehalten

Auferstehung ist unser Glaube,  
Wiedersehen unsere Hoffnung,  
Gedenken unsere Liebe.

Aurelius Augustinus

Unterstützt von: **Krankenhauseelsorge**

