

Handout Trauerinput

1. Zum Trauerprozess

Trauer ist der Loslösungsprozess nach dem Verlust der Hoffnung, einem Lebensziel oder einem geliebten Menschen. Dieser Prozess ist natürlich und normal, obwohl er als sehr schmerzhaft und bedrohlich erlebt wird. Trauer erfasst den ganzen Menschen in seinem seelischen, körperlichen und sozialen Befinden. Das Gefühl der Trauer ist ein normales Gefühl, welches ein Mensch fühlen kann. Das Bewusstwerden des Trauergefühls ist der erste Schritt im Trauerprozess.

2. Gezeitenmodell nach Ruthmarijke Smeding

Smeding stammt aus den Niederlanden und promovierte in Palliative Care. Ihr Gezeitenmodell wurde Ende der 1980er Jahre entwickelt und laufend erweitert. Sie beschreibt die Trauer in Gezeiten, welche in unterschiedlicher Form und Dauer wiederkehren, wie Ebbe und Flut. Sowohl die Form von Begleitung und auch die Richtung geben die Trauernden vor. Wichtig bei diesem Modell ist, dass die Trauer in Bewegung bleibt (Wellen).

- Schleusenzeit

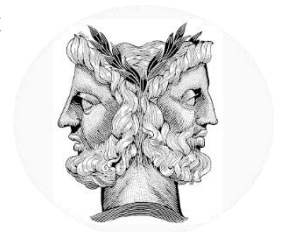
Vergleich mit einem Schiff, Lotse, Übergang von vorherigen bis neuer Wirklichkeit. In der ersten Phase gilt es Unterstützung als Lotse zu bieten und darauf zu schauen, dass das Schiff keinen Schaden nimmt. Trauernde bestimmen den Weg und das Tempo.



- Januszeit

Janus ist der römische Gott des Anfang und des Endes, der Doppelseitigkeit, Gott des Überganges.

Smeding beschreibt, dass sich Trauernde im Widerspruch erleben. Sie erleben einerseits Ungläubigkeit und müssen sich dennoch dem Verlust und dem Alltag stellen. Es steht sich die Vergangenheit versus der Gegenwart gegenüber. In dieser Phase ganz bewusst auf die eigenen Sinne achten.



- Labyrinthzeit

Auf den Weg machen, herumirren, orientierungslos, Rückschläge akzeptieren und dennoch in Bewegung bleiben. Gefühle werden ausgelebt/ausprobiert oder auch nicht. Es darf langsam sein auch alle Gedanken haben Platz. Gut möglich, dass die trauernde Person in dieser Phase nachdenklich wirkt, sie suchen Informationen, versuchen sich neue Ziele zu setzen, und probieren evtl. auch verschiedene Strategien aus. Wiederkehrende Einbrüche sind normal und legitim.



- Regenbogenzeit

Es taucht eine neue Lebensfreude auf, ohne den Verlust zu vergessen. Ein Regenbogen entsteht aus Regen und Sonne, wenn sie gemeinsam erscheinen. Das Dunkel ist noch gegenwärtig, die Sonne hat aber Möglichkeit an manchen Stellen durchzukommen. Neue Lebensqualität, größere Tiefe und Bewusstheit des Lebens. In dankbarer Erinnerung.



Generell leben diese Phasen in Gezeiten. Wellen können an bestimmten Anlässen (zB. Jahrtag) überschwappen. Solche Trauer-Wellen können vorhersehbar oder auch völlig überraschend kommen, die Unregelmäßigkeit ist ein Teil der Trauer.

Ein Abschluss von einem Trauerweg bedeutet nicht, dass Trauer beendet ist. Es kann lange Zeit oder sogar einen Rest des Lebens dauern bzw. Rituale, welchen einen erinnern und die Beziehung weiterleben lassen.

3. Was benötigt Trauer

- Raum

Trauernde benötigen einen Ort, an denen sie sich mit der Trauer auseinandersetzen können. Es sollen Räume bewahrt werden, welche in Verbindung mit der verstorbenen Person gebracht werden.

Trauernde können an „unpassenden“ Orten trauern.

Räume für Trauer schaffen, unabhängig ob für Begleitung sinnvoll oder gesellschaftlich anerkannt.

- Zeit

Jede Beziehung zur verstorbenen Person ist individuell und unterschiedlich und genauso persönlich und einzigartig ist die Trauer. Trauerjahr vs. lebenslanger Beziehung und Bindung. Der Tod beendet ein Leben, doch nicht eine Beziehung. Verstorbene können als Unterstützung, Begleiter*in und/oder Beschützer*in ins weitere Leben integriert werden.

- Erlaubnis

Die Erlaubnis zu trauern. Einerseits von der Umwelt und dem sozialen Umfeld, andererseits auch von innen. Was wurde im Erwachsenwerden vermittelt, wie wurde mit bisher erlebten Verlusten umgegangen. Darf ich mir selber erlauben zu trauern?

- Akzeptanz

Die seelische und psychische Verwundung anerkennen. Das Gefühl der Trauer wahrnehmen, „einladen“ und annehmen. Wenn möglich die Trauer wertschätzen.

- Ausdrucksformen

Der Trauer Ausdruck verleihen, sehr individuell, je nach Persönlichkeit. Eventuell sind Rituale hilfreich.

-

Was sich trauernde Menschen wünschen

- Zeit und Raum, über die Trauer und den Verlust zu sprechen
- Gefühle ausdrücken dürfen, keine Angst vor Gefühlen
- Gemeinsame Besuche am Grab zum Todestag oder Geburtstag
- Anerkennung des Schmerzes über den Verlust
- Schuldgefühle nicht ausreden, nicht bekräftigen, einfach sein lassen
- Gefragt werden, was gerade jetzt am Schwersten ist
- Keine guten Ratschläge erhalten
- Kein Drängen auf Akzeptieren des Verlustes
- Aufgefordert werden zum Erzählen: Wie war das damals, als ihr euch kennengelernt habt? Etc.
- Gemeinsame Fotos anschauen, sich an Schönes erinnern und es beweinen dürfen
- Alltagspraktische Hilfestellungen in der Wohnung, im Garten, Auto, Finanzamt,....
- Zeit geben und Zeit lassen – Monate, Jahre
- Gefragt werden, ob dieses oder jenes Angebot gerade passend ist
- Selbst entscheiden und ernst genommen werden
-

Diese Punkte sind Anregungen und unvollständig, sie sind nicht für alle Menschen gleichermaßen gültig.

Auszug aus der caritas Erzdiözese Wien; www.caritas-wien.at

4. Mögliche Ergebnisse der Trauerarbeit

- Die Beziehung ändert sich, die verstorbene Person erhält einen neuen „Platz“(nicht nebenan, sondern im Herzen) Integration.
- Ein Toter ist ein Toter - aber nicht zwangsläufig ein Abwesender
- Die eigene Persönlichkeit kann sich verändern. Evtl. auch veränderte Glaubens- und Wertvorstellungen
- Lebensmotive und Lebensantrieb wieder aus sich selbst heraus definieren (aktiv sein - auch Trauer aktiv gestalten)
- ...