

Tipps zur Trauerbewältigung

Einen nahestehenden Menschen durch Tod zu verlieren, ist eine sehr schmerzhaft Erfahrung. Menschen können Trauer sehr unterschiedlich erleben. Oftmals geht ein Verlust auch mit Gefühlen wie Angst, Wut, Schuld, Einsamkeit, Erleichterung o. ä. einher. Beim Trauern gibt es kein Richtig oder Falsch. Wir möchten Ihnen einen kleinen Überblick über mögliche Trauerreaktionen und Bewältigungsstrategien geben.

Der Trauerschmerz nimmt in der Regel über die Zeit ab. Es kann jedoch vorkommen, dass Sie in bestimmten Situationen (wie z. B. am Geburtstag der verstorbenen Person, am Todestag o. ä.) erneut von Ihrer Trauer überwältigt werden. Beim Trauerprozess werden verschiedene Phasen unterschieden. Diese werden meist nicht chronologisch durchlaufen, sondern können im Wechsel auftreten. Je nachdem in welcher Trauerphase Sie sich befinden, können unterschiedliche Bewältigungstipps hilfreich sein.

Phase des Schocks

In dieser Phase überwiegt meist die Verzweiflung. Die Betroffenen möchten den Verlust nicht wahrhaben, verleugnen den Tod oder handeln, als ob die verstorbene Person noch anwesend wäre.

Tipps:

- Konfrontieren Sie sich mit der Tatsache des Verlusts, indem Sie z. B. zum Grab gehen, sich Bilder der/des Toten ansehen oder Beileidsbekundungen lesen.
- Treffen Sie keine voreiligen Entscheidungen bzgl. Ihrer eigenen Lebensplanung.

Phase der aufbrechenden Gefühle

In dieser Phase erleben Betroffene häufig überwältigende Gefühle, wie Trauer, Angst, Wut, Schuld oder Leere. Es kann zu überschießenden Reaktionen, gesteigerter Reizbarkeit sowie Leistungs- und Konzentrationsproblemen kommen.

Tipps:

- Versuchen Sie, all Ihre Gefühle zuzulassen, anzuerkennen und zu akzeptieren.
- Schreiben Sie z. B. einen Brief an die verstorbene Person, in dem Sie sich mit Ihren Gedanken und Gefühlen auseinandersetzen.
- Reden Sie mit vertrauten Menschen.
- Gehen Sie fürsorglich mit sich um, achten Sie z. B. auf eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung.
- Erlauben Sie sich positive Aktivitäten und Auszeiten von Ihrer Trauer.

Phase der Neuorientierung

Auch wenn der Schmerz überdauert, beginnen Betroffene in dieser Phase, sich wieder anderen Dingen zuzuwenden. Manchmal stellt sich deswegen ein schlechtes Gewissen ein. Zudem kann der Eindruck entstehen, zwischen den eigenen Bedürfnissen und dem Verlusterleben hin- und hergerissen zu sein.

Tipps:

- Formulieren Sie neue persönliche Ziele und versuchen Sie, diese zu verfolgen. Halten Sie sich vor Augen, was die/der Verstorbene sich für Sie wünschen würde.
- Entscheiden Sie, welche wichtigen Erinnerungsstücke Sie gerne für sich behalten möchten, und entsorgen Sie die übrigen Sachen der verstorbenen Person.
- Um der Trauer trotzdem genug Raum zu geben, können Sie zeitlich begrenzte Trauerrituale einführen.

Literatur:

Znoj, H. (2004). Komplizierte Trauer. Hogrefe: Göttingen. Wolf, D. (2015).

Einen geliebten Menschen verlieren. Eine Begleitung durch die Trauer. PAL Verlagsgesellschaft: Mannheim.