

Trauer

1. Das Wichtigste in Kürze

Trauer ist ein natürlicher und normaler Prozess. Das Gefühl der Traurigkeit gehört zu den ersten Basisemotionen, die schon Kinder im Kindergartenalter erleben und erlernen. Dennoch ist die Trauer in unserer Gesellschaft ein oft verdrängter Gefühlszustand. Wissen über Trauer gibt Sicherheit im Umgang mit Trauernden und hilft, zusätzliche Belastungen und Verletzungen der Betroffenen zu vermeiden.

2. Was ist Trauer?

Der Verlust von Dingen, Lebensumständen oder geliebten Personen löst Trauer aus. Der Verlust eines nahestehenden Menschen ist ein einschneidendes Ereignis, das das seelische Gleichgewicht der Hinterbliebenen massiv aus dem Gleichgewicht bringt. Den Weg zur Wiederherstellung dieses Gleichgewichts bezeichnet man als Trauer. Trauer betrifft Menschen emotional, spirituell, sozial und körperlich. Trauer kann auf vielfältige Weise ausgedrückt werden, z.B. im Gesichtsausdruck, in der Körperhaltung und im Verhalten.

2.1. Wer trauert?

Bei Trauer denkt man meist nur an **Angehörige** nach dem Tod. Doch schon ein bevorstehender Verlust z.B. eines Schwerstkranken lässt die Trauer beginnen. Der Weg der akuten Trauer beginnt mit dem Eintritt des Todes.

Auch **Schwerstkranken und Sterbende** trauern. Ab der Diagnose "unheilbar krank" nehmen sie Abschied von allem.

Professionelle und ehrenamtliche **Helfer** begleiten und unterstützen den Patienten. Auch sie trauern und sollten deshalb bewusst mit der eigenen Trauer und der Trauer im Team umgehen (Self Care).

2.2. Nicht-Wissen und falsche Annahmen zur Trauer

Das Nicht-Wissen um den Ablauf von Trauer ist weit verbreitet, entsprechend unsicher sind die meisten Menschen im Umgang mit Trauer und Trauernden.

Wissen zur Trauer schützt alle Beteiligten davor, dass sie durch vermeintliches "Schonen" den Schmerz der unmittelbar Betroffenen noch verstärken. Allerdings muss hier auch klar gesagt werden, dass Trauer ein starkes Gefühl ist, meist stärker als alles, was die unmittelbar Betroffenen bis dahin erlebt haben. Dies lässt sich auch durch "Wissen" nicht lindern. Aber Wissen reduziert die Angst der Betroffenen ("Bin ich überhaupt noch normal?") und es gibt dem Umfeld die Chance, einerseits zu helfen (weil sie wissen, was der Betroffene brauchen könnte), andererseits zusätzlichen Schmerz zu vermeiden (weil sie wissen, was weh tut).

Trauer wird im Allgemeinen nur begrenzt und in bestimmten Formen zugestanden. Angehörige und Begleiter sollten sich von den folgenden, weit verbreiteten, aber falschen, Annahmen über die Trauer nicht beeinflussen lassen:

Die schlimmste Zeit sind die ersten Wochen

Das mag für Menschen stimmen, die nicht zu den allernächsten Angehörigen gehören, aber die unmittelbar Betroffenen brauchen meist Monate, bis sie das ganze Ausmaß des Verlustes und der Veränderungen realisieren.

Näheres unter [Umgang mit Trauernden](#) .

Die Trauer dauert ein Jahr

Es gibt keine allgemeinen Regeln über die Dauer der Trauer, aber: Sie dauert länger, als die meisten, auch die Trauernden selbst, denken. Die Trauer holt einen manchmal Jahre später wieder ein - oft durch ein Erlebnis, ein Detail, das die Erinnerung weckt. Aber: Neben der Trauer wird sich das Leben wieder Raum nehmen.

Trauer verläuft in Phasen

Phasen sind ein Hilfsmittel, um die Trauer wissenschaftlich zu strukturieren. Aber Trauer verläuft nicht in Phasen, sondern zirkulär, spiralförmig. Manche Dinge wiederholen sich, das ist für Betroffene und

Angehörige besonders schwer auszuhalten. Und nicht jeder Trauernde durchlebt dasselbe. Wichtig ist, Trauernden zuzugestehen, dass es auch etwas Unbewältigtes gibt, dass etwas offen bleibt. Für manche Trauernden ist es hilfreich, zwischendurch "ganz woanders" zu sein, die Trauer eine Zeit lang zu vergessen (eine Art emotionales Pendeln). Siehe auch unten unter Trauermodelle.

Trauer kann abgearbeitet werden, und dann ist sie weg

Trauer kennt kein Ende, der Schmerz wandelt sich. Man lernt, mit dem Schmerz zu leben. Ein neuer Trauerfall kann auch alte Trauer wieder hervorholen.

3. Formen der Trauer

Angehörige zeigen physische, psychische, soziale und spirituelle Reaktionen auf den Verlust eines Menschen.

Akute Trauer: Wird ausgelöst durch einen aktuellen Verlust oder ein aktuelles Ereignis des Abschieds.

Alte (ungelöste) Trauer: Der Trauer wohnt etwas lange Währendes bzw. Ungelöstes inne.

3.1. Normale Trauer

Trauer ist ein komplexes und sehr emotionales Phänomen, für das es keine Regeln gibt. Der Begriff "normale Trauer" wird in Fachkreisen verwendet, um dieses Phänomen gegen die "krisenhafte" (pathologische) Trauer abzugrenzen.

Normale Trauer kann Monate bis Jahre dauern und eine "verbleibende" Resttrauer wird als normal angesehen. In der Regel sind bei einem normalen Trauerverlauf Medikamente und Therapien nicht notwendig. Normale Trauer bedeutet aber nicht, dass diese schmerzfrei ist. Die Übergänge zwischen normaler und krisenhafter Trauer sind meist fließend.

3.1.1. Verlustreaktionen

Die Reaktionen auf den Verlust eines geliebten Menschen können sehr unterschiedlich sein und auf verschiedenen Ebenen erfolgen. Variieren können all diese Reaktionen in ihrem Auftreten, ihrer Stärke und in ihrer Dauer.

Reaktionen auf sozialer Ebene

Der Hinterbliebene zieht sich aus seinem sozialen Umfeld zurück. Er nimmt an keinen Aktivitäten mehr teil, meidet Erinnerungen an den Verstorbenen und will nicht über diesen reden.

Reaktionen auf psychischer Ebene

- Weinen, Schreien
- Zorn, Wut, Aggression
- Apathie, Verwirrtheit, Halluzinationen
- Angst, Einsamkeit, Desinteresse

Reaktionen auf körperlicher Ebene

- Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust
- Schlafstörungen
- Übelkeit, Erbrechen
- Frösteln, Frieren, Zittern
- Kopfschmerzen

Reaktionen auf spiritueller Ebene

- Mit dem Schicksal hadern
- Zweifeln an Gott
- Ständiges Beten
- Verstärkten Halt im Glauben suchen

3.1.2. Trauermodelle

Der Trauerprozess jedes einzelnen Menschen ist individuell. Trauermodelle können helfen, den Ablauf der Trauer besser zu verstehen und zu erkennen, in welcher Phase sich der Betroffene befindet. Modelle sollen nicht dazu verleiten zu glauben, dass es einen bestimmten Ablauf in einer bestimmten Reihenfolge gibt. Sie sind Erklärmodelle, die aus der Beobachtung und Begleitung sterbender und trauernder Menschen entwickelt wurden. Verschiedene Trauerforscher haben wiederkehrende Reaktionen in Trauermodellen dargelegt und unterteilt, die nicht immer linear ablaufen, sondern in der Reihenfolge variabel sind oder sich vermischen können.

Die bekanntesten Modelle sind die nach:

- John Bowlby und Colin Murray Parkes
Betäubung - Sehnsucht/Verzehrung - Abbruch/Verzweiflung - Neuaufbau/Reorganisation
- Verena Kast
Nicht Wahrhaben Wollen - Aufbrechen chaotischer Emotionen - Suchen, Finden, Sichtrennen - neuer Selbst- und Weltbezug
- Elisabeth Kübler-Ross
Nicht Wahrhaben Wollen - Zorn - Verhandeln - Depression - Zustimmung
- Ruthmarijke Smeding
Schleusenzeit - Januszeit - Labyrinthzeit - Regenbogenzeit
- Yorick Spiegel
Schock - Kontrolle - Regression - Adaption
- William Worden
Die Realität des Verlustes akzeptieren - Den Trauerschmerz erfahren und durcharbeiten - Sich einer Umgebung anpassen, in der der Verstorbene fehlt - Dem Verstorbenen emotional einen neuen Platz zuweisen. Lernen, die Erinnerung der Beziehung mitzunehmen und weiterleben

3.2. Krisenhafte oder erschwerte (pathologische) Trauer

In einigen Fällen können verschiedene Faktoren den Trauerverlauf erschweren und zu Erkrankungen führen. Der Übergang von der normalen zur erschwerten Trauer ist fließend. Erschwerter Trauerverlauf bedeutet, dass normale Trauerreaktionen anhaltend bestehen bleiben, sich intensivieren oder sich anhaltend in körperlichen Beschwerden ausdrücken. Die Dauer, die Intensität und die qualitative Ausprägung der Trauer weichen von der normalen Trauer ab. Typisch sind z.B. folgende Formen:

- **Verzögerte oder vermiedene Trauer**
Dies ist meist der Fall bei unerwarteten Todesfällen. Der erste Schock und die Verleugnung der Realität können eine emotionale Reaktion verzögern.
- **Somatisierung**
Grundsätzlich gilt, dass Trauernde anfälliger für Krankheiten sind. Zudem können Betroffene übermäßige Ängste vor der Krankheit entwickeln, die den Tod des Angehörigen verursacht hat.
- **Chronische Trauer**
Die Trauer dauert zeitlich länger und wird sehr intensiv geäußert. Eine Anpassung des Hinterbliebenen an die neue, veränderte Situation erfolgt nicht oder über einen längeren Zeitraum nicht. Dabei ist es jedoch schwierig, "länger" zu konkretisieren. Sicher ist, dass ein bis zwei Jahre für die intensive Trauer um einen nahen Angehörigen völlig normal sind.

3.2.1. Faktoren für einen erschwerten Trauerverlauf

Die Umstände des Todes

- Plötzlicher Tod
- Gewaltsamer Tod
- Suizid
- Tod ist nicht sicher (z.B. Flugzeugabsturz)
- Mehrere Verluste innerhalb kurzer Zeit
- Verlust eines Kindes
- Früher Verlust eines Elternteils oder einer ähnlich nahen Bezugsperson

Beziehung zum Verstorbenen

- Von starker Abhängigkeit geprägt
- Narzisstisch geprägt

Familie und Umfeld

- Fehlendes soziales Netz

- Streitigkeiten innerhalb der Familie
- Finanzielle Schwierigkeiten
- Weitere Krisen oder Verluste unabhängig vom Todesfall

3.2.2. Hilfe bei krisenhafter Trauer

Es ist nicht einfach, normale von krisenhafter Trauer zu unterscheiden. Betroffenen können sich bei vielen Anlaufstellen Hilfe holen:

- Selbsthilfegruppen
- Professionelle Gespräche
- Bundesweites Trauerteleson der Diözese Augsburg: 0821 3497349. Weitere Informationen unter <https://kontaktstelle-trauerbegleitung.de>.

Wenn der Trauernde die Trauer dauerhaft nicht allein bewältigen kann, ist eine psychotherapeutische Behandlung sinnvoll und unumgänglich. Ziel der Therapie kann sein, bisher nicht geleistete Trauerarbeit nachzuholen, erschwerte Trauer in normale Trauerreaktionen umzuwandeln und dann zu bearbeiten. Näheres unter [Psychotherapie](#).

4. Weitere Aspekte zur Trauer

4.1. Erstreaktionen auf den Tod naher Angehöriger

Nicht alle Menschen haben Tränen: Das Wissen um die 4 typischen Erstreaktionen (fühlen, tun, denken, vermeiden) auf den Tod naher Angehöriger fördert das Verständnis für das Verhalten Betroffener und verhindert Fehlurteile im Umgang mit ihnen. Näheres unter [Erstreaktionen auf den Tod naher Angehöriger](#).

4.2. Auswirkungen der Trauer

Viele Trauernde haben irgendwann die Angst, sie seien nicht mehr normal, der Verlust habe sie verrückt gemacht. Jeder Mensch reagiert anders, aber bestimmte Probleme wie Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit oder Stimmenhören kommen häufig vor und sind normal. Zudem laufen viele körperliche Reaktionen ab. Das Wissen um die Auswirkungen der Trauer verhindert Fehldiagnosen und unnötige Therapien. Näheres unter [Trauer > Auswirkungen](#).

4.3. Umgang mit Trauernden

Wie hilft man Trauernden wirklich, insbesondere im ersten Jahr und ganz bewusst über den Jahrestag des Todes hinweg? Womit bedrängt und belastet man sie nur zusätzlich? Näheres unter [Umgang mit Trauernden](#).

4.4. Kindertrauer

Wenn Angehörige oder gar Gleichaltrige sterben, sind Kinder doppelt betroffen: Durch die Trauer der Eltern und den eigenen Verlust. Aber von Trauerfeiern und Bestattungen werden Kinder meist ferngehalten, um sie zu schonen und weil "die Kleinen" das ohnehin nicht verstehen. Wann verstehen Kinder den Tod? Wie können sie altersgerecht einbezogen werden? Näheres unter [Tod und Trauer > Kinder](#).

5. Verwandte Links

Einrichtungen der [Sterbebegleitung](#)

[Palliativversorgung](#)

[Palliativphase > Tod und Trauer](#)

[Tod und Trauer > Kinder](#)

[Trauer > Sterbende](#)

[Trauer > Auswirkungen](#)

[Trauer > Hilfen und Anlaufstellen](#)

[Sterbephasen nach Kübler-Ross](#)

