

WENN DIE TRAUER SPRICHT: HÖREN WIR ZU?

Domenica Meier-Durisch

Dipl. Psychosoziale Beraterin (SGfB), Trauerbegleiterin



Der Tod eines geliebten Menschen ist zweifellos ein tiefer Einschnitt. Doch Trauer ist vielschichtig und reicht weit über den Verlust eines Lebens hinaus. Jede Trennung, sei es von einem Partner, einem Job oder einem Zuhause, kann eine ähnliche Leere hinterlassen. Denn Trauer entsteht immer dann, wenn wir etwas Wertvolles verlieren, das wir lieben. Dieser Schmerz, diese Sehnsucht, sind Ausdruck einer tiefen Verbundenheit und zeigen uns, wie sehr wir geliebt haben.



Wenn uns etwas fortgenommen wird, womit wir tief und wunderbar zusammenhängen, so ist viel von uns selber mit fortgenommen.» – Rainer Maria Rilke

Die Trauer hat in unserer schnelllebigen Zeit eine Renaissance erlebt. Während das öffentliche Gespräch über Tod und Verlust offener geworden ist und unser Wissen über Trauerprozesse gewachsen ist, hinkt die Gesellschaft im Umgang mit persönlicher Trauer oft hinterher. Während früher Rituale und Traditionen den Rahmen für die Trauer boten, scheint heute das individuelle Ego im Zentrum zu stehen. Die Frage ist: Hat uns der Fortschritt wirklich nä-

her an ein gesundes Verständnis von Trauer gebracht, oder haben wir lediglich die äusseren Formen verändert, ohne die inneren Prozesse zu vertiefen?

Die Sehnsucht nach einem schnellen Ende der Trauer ist verständlich. Doch ein ungesunder Umgang mit Verlust kann langfristige Folgen haben. Eine gesunde Trauer ermöglicht es uns, Abschied zu nehmen und gleichzeitig die Erinnerung an den Verstorbenen zu bewahren. Es ist ein Prozess der Transformation, der uns letztlich stärker macht. Doch wie dieser Prozess aussieht, ist sehr unterschiedlich. Es gibt Menschen, die diesen Vorgang sehr emotional ausleben. Wieder andere versuchen, die Trauer mit dem Verstand zu fassen. Es gibt so viele Trauerprozesse, wie es Menschen gibt, denn Verlust und Trauer sind eine tiefe, persönliche Erfahrung. Es gibt nicht die eine Art zu trauern, sondern viele verschiedene Wege, Verlust zu bewältigen.



Trauer ist keine Krankheit, sondern ein tiefgreifender emotionaler Prozess, der Zeit und Raum in Anspruch nimmt. Sie will gelebt, gehört und verstanden sein.

TRAUERARBEIT: EIN AKTIVER PROZESS DES HEILENS

Warum wollen wir Trauer oft so schnell wie möglich hinter uns lassen?

Das Leben ist voller Herausforderungen, die uns emotional stark belasten

können. Verluste, Enttäuschungen und Rückschläge hinterlassen tiefe Wunden in unserer Seele. Dieser Schmerz ist oft so intensiv, dass wir ihn am liebsten ausblenden möchten. Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, wird dieser Schmerz besonders akut. Um ihn zu bewältigen, greifen viele Menschen zu verschiedenen Strategien: Sie verdrängen ihn, tun ihn als unbedeutend ab oder versuchen, ihn sogar mit Humor zu begegnen.

ABER WARUM GEHEN WIR SOLCHE UMWEGE?

In unserer Gesellschaft herrscht oft ein grosser Druck, stark und unerschütterlich zu sein. Trauer wird als Schwäche betrachtet und ist daher gesellschaftlich eher verpönt. Wer seine Trauer offen zeigt, riskiert, als unfähig oder gar als Belastung empfunden zu werden. Diese Angst vor Stigmatisierung führt dazu, dass viele Trauernde versuchen, ihre Gefühle zu verbergen. Sie befürchten, ihre sozialen Kontakte zu verlieren oder ihren Job zu gefährden. Doch dieser Druck, stark zu bleiben, kann dazu führen, dass Trauernde sich noch einsamer und isolierter fühlen.



Trauer kann außerdem Beziehungen auf vielfältige Weise belasten. Freunde und Familie wissen oft nicht, wie sie mit einem Trauernden umgehen sollen. Sie fühlen sich hilflos und überfordert, wenn sie mit den starken Emotionen des Trauernden konfrontiert werden. Dies kann Konflikte verursachen und generiert, dass sich der Trauernde noch mehr isoliert fühlt.

Auch am Arbeitsplatz kann Trauer Schwierigkeiten hervorrufen. Kollegen verstehen oft nicht, dass die Trauern den nicht einfach «weitermachen» können. Dies kann mit Leistungsabfällen einhergehen und schlimmstenfalls zu einer Kündigung führen.



Trauer ist eine tiefgreifende emotionale Erfahrung, die sich nicht nur auf unsere Psyche, sondern auch auf unseren Körper auswirkt. Viele Trauernde berichten von körperlichen Beschwerden wie Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Erschöpfung oder körperlichen Schmerzen. Diese Symptome können so stark sein, dass sie den Alltag erheblich beeinträchtigen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass diese körperlichen Reaktionen ein normaler Teil des Trauerprozesses sein können.

HILFREICHE METHODEN BEI SCHLAFLOSIGKEIT

Schlaflosigkeit kann sich bei Trauern den zu einem echten Teufelskreis ent-

wickeln. Das ständige Grübeln über den Verlust raubt den Schlaf, und der fehlende Schlaf verstärkt wiederum die Angst und Unruhe.



Dieser Teufelskreis kann es extrem schwierig machen, zur Ruhe zu kommen und sich zu erholen. Körperliche Unruhe, wie das ständige Wälzen im Bett, verschlimmert die Situation oft noch zusätzlich.

Folgende Methoden können bei Schlaflosigkeit helfen:

- **Schreiben:** Alle Gefühle, alles Erlebte, alles nicht Ausgesprochene darf niedergeschrieben werden. Hierfür eignet sich ein Trauertagebuch oder ein emotionales Tagebuch zu führen. Es ist ein stiller Freund, dem alles anvertraut werden darf und kann.
- **Sprechen:** manchmal hilft es einfach zu erzählen. In der Realität ist es so, dass meistens genau dann, wenn es Erzählungsbedarf gibt, niemand da ist, der zuhört. In diesem Moment ist es gut, wenn eine Person in der Vorstellung anwesend ist und zuhören würde. Die Erzählungen können so ohne

- Unterbrechung, ohne Zeitdruck ausgesprochen werden.
- Bewegung:** In der Bewegung können Wut und Aggressionen ausgelebt werden. Diese Emotionen benötigen eine körperliche Betätigung zur Regulation. Stampfen oder schreien, können das Ventil dazu sein. Jedoch können auch ruhige körperliche Betätigungen hilfreich sein. Ein kurzer Spaziergang, barfuss im Gras laufen, Wassertreten oder im Wald Bäume berühren, können Linde rung verschaffen.
- Lesen:** Bücher über Trauer und Verlust können weiterhelfen, das selbst Erlebte besser zu verstehen. Es gibt zahlreiche Filme über Trauer und Verlust. Durch das Anschauen dieser Filme können Tränen eine andere Bedeutung bekommen; es ist ein Teil der eigenen Geschichte.
- Medikamente:** Schlafmittel können ein Weg sein, um Erholung zu erfahren. Jedoch ist es ratsam, Alternativen zu versuchen und auszuprobieren.

Sollten sich dennoch Panikattacken einstellen, ist es ratsam, eine Fachperson aufzusuchen.

KOPFSCHMERZEN UND VERSPANNUNGEN

- Die Verwöhnung durch eine Massage oder Physiotherapie, ist sehr empfehlenswert. Die Berührungen am Kopf, Nacken und Schultern können sehr wohltuend

wirken. Muskelverspannungen können durch gezielte Massagen gelockert werden.

- Eine andere Möglichkeit besteht darin, eine Fantasiereise zu unternehmen. Diese Reise kann an einen Ort gehen, wo Sicherheit und Geborgenheit geschaffen werden können. Geführte Meditationen sind u.a. im Internet zu finden.
- Mudras (Gesten, die die Energie lenken können, durch Formen der Hände und Finger) oder EFT (Klopftechnik bei Stress und Anspannungen) können für Geübte bereits wohltuend sein. Hierfür gibt es online-Seiten, die weiterhelfen können.

ATEMTERAPIE

Sie kann eine wertvolle Ergänzung zur Trauerbewältigung sein. Sie bietet eine sanfte und effektive Methode, um mit den körperlichen und emotionalen Auswirkungen von Trauer umzugehen. Eine erfahrene Atemtherapeut/-in ist da die richtige Anlaufstelle.

AUFHEBUNG

Sein Unglück ausatmen können, tief ausatmen, so dass man wieder einatmen kann.

Und vielleicht auch sein Unglück sagen können
in Worten, in wirklichen Worten
die zusammenhängen und Sinn haben
und die man selbst noch verstehen kann



und die vielleicht sogar irgendwer sonst versteht oder verstehen könnte. Und weinen können. Das wäre schon fast wieder Glück.

Erich Fried



TRAUER KOMMT NICHT ALLEINE

Ein Verlust verändert nicht nur den Betroffenen selbst, sondern auch sein soziales Umfeld. Freundschaften, Partnerschaften und Familienbeziehungen können durch die Trauer stark belastet werden. Missverständnisse und Konflikte sind oft die Folge, da Trauernde oft sehr sensibel reagieren und Worte leicht falsch interpretieren können. Es ist wichtig zu verstehen, dass gut gemeinte Ratschläge wie «Du musst jetzt stark sein» oft mehr schaden als nützen. Vielmehr braucht der Trauernde jemanden, der einfach da ist und zuhört, ohne zu bewerten oder zu urteilen.

In der Trauer kann der eigene Körper zur Nebensache werden. Die Sorge um das äussere Erscheinungsbild tritt in den Hintergrund, Essen und Schlafen werden unregelmässig. Dies ist eine natürliche Reaktion auf den Verlust,

doch langfristig kann es zu gesundheitlichen Problemen führen. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass die Selbstfürsorge auch in Zeiten der Trauer eine wichtige Rolle spielt.

Soziale Kontakte zeigen sich in der Trauer oft als eine wichtige Stütze. Freunde und Familie können dabei helfen, den Alltag zu strukturieren und wieder Freude am Leben zu finden. Gemeinsame Aktivitäten wie Spaziergänge oder das Kochen von Lieblingsgerichten können helfen, aus der Isolation herauszukommen und positive Erinnerungen zu schaffen.



Der Verlust eines geliebten Menschen kann ausserdem weitreichende finanzielle Folgen haben. Einkommensausfälle, hohe Beerdigungskosten und veränderte Lebensumstände können zu einer erheblichen Belastung werden. Betroffene müssen sich oft mit Fragen der finanziellen Absicherung auseinander setzen, wie beispielsweise der Umschuldung oder der Anpassung des Lebensstils.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um die finanziellen Herausforderungen nach einem Verlust zu bewältigen. Schuldenberatungen, Sozialberatungsstellen und andere Organisationen bieten Unterstützung bei der Klärung der finanziellen Situation und der Suche nach passenden Lösungen. Auch die Familie und das soziale Umfeld können eine wichtige Rolle spielen.

Wie bereits erwähnt, stehen Trauernde oft vor der Herausforderung, ihren beruflichen Alltag aufrechtzuerhalten. Die Konzentrationsschwierigkeiten und die emotionale Belastung machen es schwierig, die geforderte Leistung zu erbringen. Es ist daher wichtig, dass Arbeitgeber Verständnis für die Situation ihrer Mitarbeiter zeigen und flexible Arbeitsbedingungen ermöglichen.



Die Freizeitgestaltung ändert sich für Trauernde oft grundlegend. Orte und Aktivitäten, die früher Freude bereitet haben, können mit schmerzhaften Erinnerungen verbunden sein. Soziale Kontakte aufrechtzuerhalten und sich in Gruppenaktivitäten einzubringen, gestaltet sich oft als schwierig. Freunde

und Vereinsmitglieder können hier eine zentrale Rolle spielen, indem sie Verständnis zeigen und den Trauernden behutsam wieder in soziale Kontakte integrieren.

Ein Verlust kann den Glauben an das Leben und das Gute erschüttern. Für manche Menschen führt dies zu einem Verlust des Glaubens an eine höhere Macht. Andere finden in ihrem Glauben jedoch Trost und Halt. Es ist wichtig zu respektieren, wenn Menschen ihren Glauben hinterfragen oder neu definieren. Zwang und Druck sind in solchen Situationen fehl am Platz.

Rituale bieten dem Trauernden die Möglichkeit, Abschied zu nehmen, Erinnerungen zu bewahren und Trost zu finden. Ob religiöse oder persönliche Rituale – sie alle können dazu beitragen, den Trauerprozess zu begleiten und neue Hoffnung zu geben. Es gibt viele Möglichkeiten, individuelle Rituale zu gestalten, beispielsweise durch das Erschaffen eines Gedenkortes oder das Durchführen einer Erinnerungszeremonie.



Die 5 Säulen der Identität von H.G. Petzolt:

Erste Säule: Körper, Gesundheit und Leiblichkeit

Zweite Säule: Soziale Beziehungen

Dritte Säule: Materielle Sicherheit

Vierte Säule: Arbeit, Leistung und Freizeit

Fünfte Säule: Werte und Ideale



Ein Umfeld, das trägt, ist für Trauernde von unschätzbarem Wert. Leider wird der Tod in unserer Gesellschaft oft verdrängt. Deshalb haben wir uns am LIKA (Fachschule für Atem, Beratung und Therapie) mit der Seminarreihe «Trauerbegleitung» von Domenica Meier-Durisch zum Ziel gemacht, das Thema in der Gesellschaft zu enttabuisieren und Menschen dabei zu unterstützen, einen guten Umgang mit Verlust und Trauer, mit sich selber und ihrer Umwelt zu erlernen.

Weitergehende Informationen für Betroffene, Fachpersonen oder Seminare

finden sie unter www.lika.ch oder www.domenicameier.ch



AUTORIN

Domenica Meier-Durisch ist Dipl. Psychosoziale Beraterin (SGfB). Sie begleitet Menschen und Institutionen als Fachperson in Trauer- und Verlustthemen. In Seminaren und Vorträgen möchte sie diesem Thema Raum geben und ein Tabu brechen über Tod, Sterben und Trauer zu reden um ihnen die nötige Würde zuzusprechen.