

TRAUERN – Phasen und Aufgaben, die zu erlernen sind

(nach William Worden)

Wir erleben im Lauf unseres Lebens unterschiedliche Verluste, mit denen wir lernen müssen, gut umzugehen. Der Verlust eines Menschen ist sicherlich der schwerste Verlust.

In der Trauerphase, die der Tod eines geliebten Menschen auslöst, müssen Betroffene neu lernen, sich an eine oft gänzlich neue Lebenssituation anzupassen. Dieses Trauern ist herausfordernd, schmerzlich, kann lang andauern, aber auch befreiend und heilend sein.

Der **Trauerforscher William Worden** spricht von **vier Aufgaben** innerhalb eines Trauerprozesses. Sie müssen gelöst werden, damit wir wieder in ein "normales" Leben zurückfinden können.

1. Aufgabe: Die Wirklichkeit des Todes und des Verlusts begreifen

Es ist eine langwierige und schwere Aufgabe, den Tod als wirklich und endgültig zu begreifen. Wir wissen nicht, wo der geliebte Mensch hingegangen ist, und wir können uns nicht vorstellen, dass er nie wieder bei uns sein wird. Zwei Dinge helfen dabei: Zum einen das direkte "Be-greifen" und Sehen, wenn das möglich war, und das Darübersprechen mit Freunden, Verwandten, vielleicht aber auch mit professioneller Hilfen von Seelsorger:innen, Trauerbegleiter, einem Psychologen etc.

2. Aufgabe: Die Vielfalt der Gefühle durchleben

Die Aufgabe des Trauerns liegt darin, sich im Lauf eines Trauerweges Stück für Stück die vielen unterschiedlichen Gefühle zuzugestehen, auch wenn es zu Beginn unmöglich und unpassend erscheint, jemals wieder etwas anderes als Schmerz und Verzweiflung zu empfinden. Die Umgebung möchte oft, dass die trauernden Menschen möglichst schnell wieder "normal" sind. Sie kann schlecht mit Gefühlen wie Verzweiflung, Niedergeschlagenheit oder Wut umgehen und macht es sehr schwer, all das was man fühlt und was in einem steckt, rauszulassen. Am besten verstehen das meist Menschen, die eine Trauerphase selbst durchlebt haben.

3. Aufgabe: Veränderungen in der Umwelt wahrnehmen und gestalten

Man muss erst einmal herausfinden, was der verstorbene Mensch für einem bedeutet hat und wo er einem überall fehlt. Nach dem Tod eines nahen Menschen verändert sich aber nicht nur die eigene Welt. Es verändert sich auch das Verhalten der Freunde, Nachbarn und Familienmitglieder. Viele Menschen reagieren hilflos und sagen lieber nichts, aus Angst sie könnten etwas Falsches sagen. Mehr kann sich die Umwelt in kürzester Zeit kaum verändern. Daher soll man nicht verzweifeln, sondern sich an Menschen halten, die unterstützend, geduldig und liebevoll reagieren.

4. Aufgabe: Der oder dem Toten einen neuen Platz zuweisen

In der ersten Zeit wird der verstorbene Mensch ganz viel der eigenen Gedanken beanspruchen und viel Platz im Alltag einnehmen. Im Lauf der Zeit wird man wieder

freier für neue Begegnungen, Bindungen und Erlebnisse. Das ist gut und muss so sein. Es bedeutet nicht, dass man den Menschen vergisst oder weniger liebt. Er bekommt nur einen neuen Platz im Leben, wo er sein kann und man an ihn denken kann, ohne dass dies immer traurig macht. Ein solcher Platz ist an einer bestimmten Stelle im Herzen. Der neue Platz findet sich auch an unterschiedlichen Orten oder im Umgang mit Erinnerungsstücken.

Bernhard Pletz