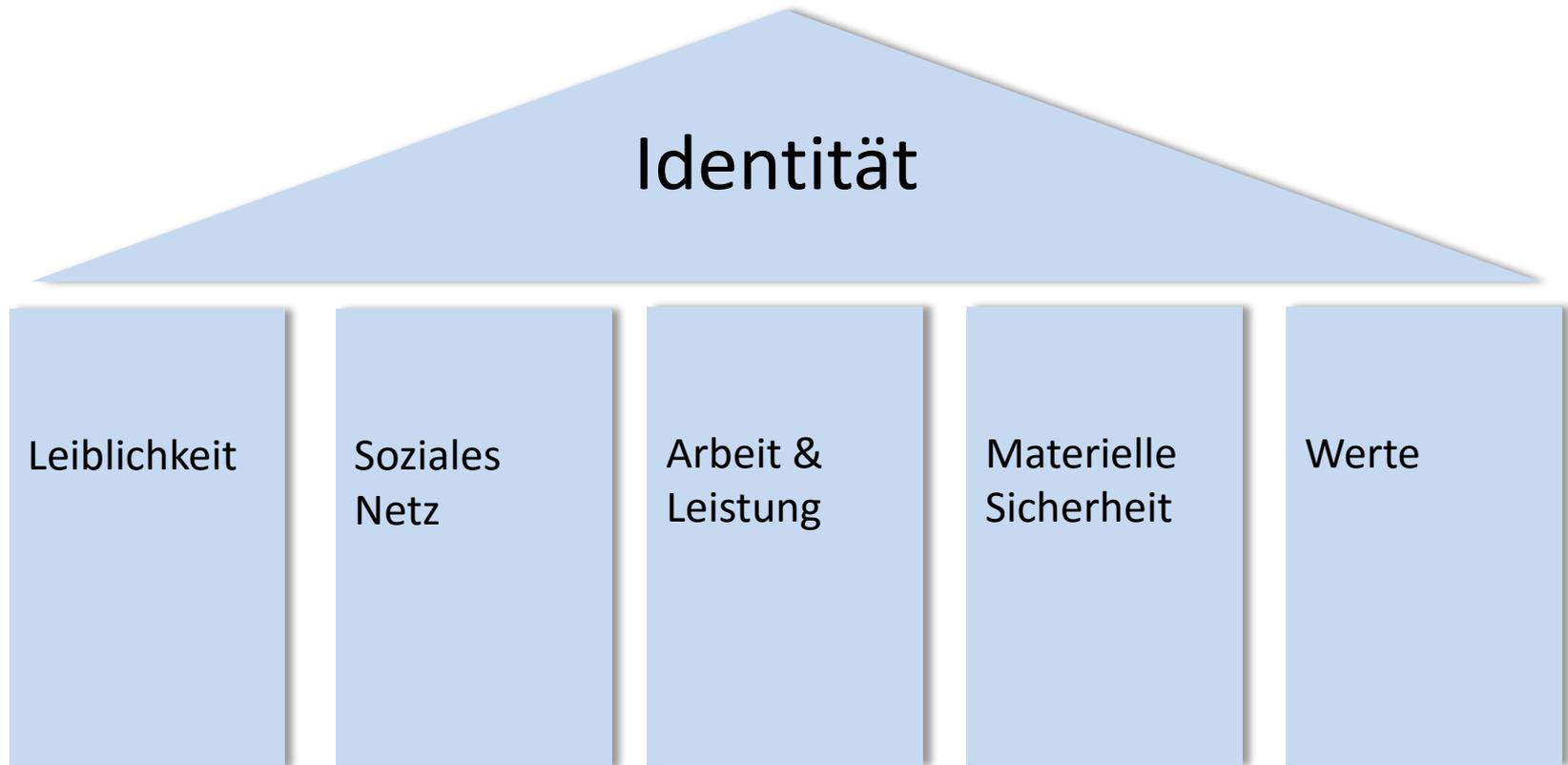


Ich lass dich gehen und finde mich neu

Zum Umgang mit Abschied, Verlust und Trauer

Renate Abeßer, Dipl. Sozialpädagogin
BildungEvangelisch, Erlangen

1. Gesellschaftlicher Umgang mit Trauer
2. Wie geht es Trauernden?
3. Trauertheorien – Wege durch die Trauer
4. Entwicklungsaufgaben
5. Wie kann die Umwelt unterstützen?



Die 5 Säulen der Identität – Hilarion Petzold

Die häufigsten körperlichen Beschwerden infolge von schwerem Verlust:

Nervöse Störungen:

Kraftlosigkeit, Abgeschlagenheit, Arbeitsunfähigkeit

Muskelschwäche, Rücken- und Gelenkschmerzen

Kopfschmerzen, Sehstörungen, Frieren / Schwitzen

Schlafstörungen: Nervöse Schlaflosigkeit oder bleierne Müdigkeit /

Dauerschlafen

Überempfindlichkeit (z.B. gegen Lärm)

bei Frauen Ausbleiben / Verstärkung der Menstruation

Magen-/Darm-Störungen:

Appetitlosigkeit / Gewichtsverlust

oder (seltener) erhöhter Appetit / Gewichtszunahme

Mundtrockenheit / Schluckbeschwerden

Völlegefühl, krampfartiges Zucken des Zwerchfells, Erbrechen

Verstopfung / Durchfall, evtl. Colitis Ulcerosa (Darmentzündung)

Trauerphasen nach Granger E. Westberg:

1. Der Schock
2. Aufbrechende Emotionen
3. Niedergeschlagenheit und das Gefühl tiefer Einsamkeit
4. Körperliche Symptome
5. Panik
6. Schuldgefühle
7. Wut und Groll
8. Der beschwerliche Wiedereinstieg ins Leben
9. Allmählich kehrt die Hoffnung zurück
10. Die Realität annehmen

Dynamik:

Jede/r trauert anders, auch in der Familie. Oft gibt es gegenseitige Vorwürfe oder Entwertungen, wenn die Formen der Trauer nicht „zusammenpassen“. Es entsteht das Gefühl, nicht verstanden zu werden.

Wichtig ist es, anzuerkennen, dass der / die andere auch trauert, nur auf seine / ihre eigene Art und Weise.

Risikofaktoren, die Trauerprozesse erschweren, sind:

Unterdrückung und Vermeidung von Trauer

- besonders traumatisierende Todesumstände
- eine besonders komplizierte Beziehung zum/zur Verstorbenen
- Lebensumstände, die die Trauer behindern
- weitere, noch unbewältigte Verluste und Krisen
- ein fehlendes unterstützendes soziales Umfeld
- fehlende persönliche Ressourcen
- fehlender Zugang zu Hilfesystemen

4. Entwicklungsaufgaben im Trauerprozess **Kognitive Bewältigungshilfen**

- Religion
- Abschied nehmen
- Im Reinen sein
- Begreifen
- Sinnhaftigkeit erkennen
- Integration
- Abschiedlich leben
- Sich die Trauer gestatten

4. Entwicklungsaufgaben im Trauerprozess Emotionale Bewältigungshilfen

- Synchronizitäten
- Träume
- Gedichte, Texte
- Kreativität
- Erinnerungen
- In Beziehung bleiben
- Hoffnung auf ein Wiedersehen

Wie kann die Umgebung Trauernde unterstützen?

- Anteilnahme, Verständnis, Gemeinschaft
- Dem / der Trauernden seine Trauer lassen und das aushalten
- Auf Trauernde zugehen, anrufen
- Angebote machen, Impulse geben
- Nicht enttäuscht sein, wenn der/die Trauernde (zunächst, auch mehrmals) ablehnt
- Nicht versuchen, etwas zu „machen“, aber alles was kommt aufnehmen und empathisch anwesend sein
- Praktische Unterstützung

So können Eltern ihre Kinder in der Trauer unterstützen:

- Im Blick haben, dass die Kinder trauern, auch wenn sie keine Worte dafür haben
- Selbst Worte geben und offen benennen was passiert
- Auffälliges Verhalten als Trauerreaktion erkennen
- Gefühle benennen
- Neue Lebensumstände benennen und Orientierung geben, wie es jetzt weitergeht und was bleibt
- Für die Kinder körperlich und seelisch da sein
- Erinnerungen möglich machen
- So viel Normalität wie möglich erhalten (Essen, Schule, Freunde treffen, Sportverein etc.)
- Authentisch und ehrlich sein

Literatur:

Verena Kast: Sich einlassen und loslassen - Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung. Herder 1994, 21. Auflage 2011

Roland Kachler:

Meine Trauer wird dich finden - Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit
Kreuz 2005 u.a.

Kerstin Lammer: Trauer verstehen / Formen – Erklärungen – Hilfen
Neukirchener Verlagshaus 2004, 3. Auflage 2010

Granger E. Westberg: Gute Trauer - Vom Umgang mit Verlusten
Verlag C.H.Beck 2011

Waldemar Pisarski: Anders trauern, anders leben
Gütersloher Verlagshaus 7. Auflage 2006 u.a.

Amelie Fried, Jacky Gleich: Hat Opa einen Anzug an?
Hanser 1997