



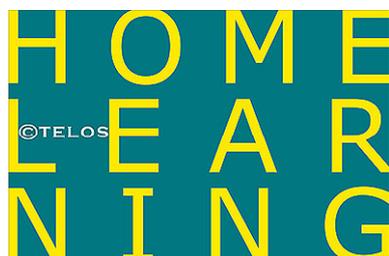
Foto: Dr. E. Teutsch – 0186dir

Schock ist oft die Reaktion auf ein dramatisches Ereignis

Aus einem TELOS-Seminar

Trauer 2

Die verschiedenen Phasen der Trauer



Vorausgeschickt



Foto: Dr. E. Teutsch – om6543cldr

*Bild: Zwei Frauen in Tracht bringen Blumen aufs Grab.
Aufnahme aus einem Friedhof am Attersee in Österreich.*

Inhalt

Trauerarbeit als Wege aus der Krise.....	4
Lebenskrisen rütteln!	4
Auch Trauer ändert sich!	5
Die einzelnen Phasen	6
1. Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens	6
2. Die Phase der aufbrechenden Emotionen.....	7
3. Die Phase des Suchens und Sich-Trennens	9
4. Die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs	11
Die Trauer-ARBEIT	13
Trauern ist ein Prozess und heißt Arbeit.....	13
Die konkrete Arbeit mit diese Phasen	15
Zum Schluss.....	28

Zu diesem Arbeitsbuch



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Kontakt

TELOS

Institut für
Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: 0471 3015 77
info@telos-Training.com
www.telos-training.com

You   telos bozen

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy, Universitätslehrbeauftragter

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.



Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die Inhalte dieses Arbeitsbuches berücksichtigen neueste Forschungsergebnisse und stammen aus unseren psychologischen Beratungen: <https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching>
und Seminaren: <https://www.telos-training.com/cat-kurse-trainings/persoentlichkeit-sicherheit>

Trauerarbeit als Wege aus der Krise



Foto: Dr. E. Teutsch – 02093orb

*Lebenskrisen können aus sehr verschiedenen Anlässen entstehen
Aus einem TELOS-Training zum Thema Abschied, Trauer und Schmerz*

Lebenskrisen rütteln!

Nicht nur der Tod

Wir sprechen hier in der Regel von der Trauer bei einem Todesfall, doch gilt das selbe Muster auch bei der Bewältigung aller anderen Lebenskrisen. Egal, ob der Partner ausgezogen ist, der Job verloren ging, eine ernste Krankheit das Leben einschneidend verändert hat – immer dann, wenn der Mensch sich selbst oder seine Lebensweise durch schwerwiegende Ereignisse in Frage gestellt sieht, muss er sich wandeln.

Der schmerzvolle Abschied non vertrauten Gewohnheiten

Es gilt von vertrauten Lebensgewohnheiten Abschied zu nehmen. Die Krisenbewältigung bedeutet daher nicht einfach die Wiederherstellung alter Verhältnisse (so sehr das Anfangs auch erträumt und erwünscht wird), sondern tatsächlich ein Abschiednehmen der alten Gewohnheiten und einen Neubeginn! Damit dies möglich, wird braucht es aktive Auseinandersetzung mit den Geschehnissen. Das bedeutet nicht Verdrängung, sondern Arbeit: Trauerarbeit!

Auch Trauer ändert sich!



*Memento mori – wir wissen, dass wir sterben werden.
Friedhofsgrabstein - Aus unserer Symbolgalerie*

Phasen der Trauer

Die Verarbeitung eines Verlusts durch den Tod erfolgt in der Regel in verschiedenen Phasen (n. Verena Kast). In der Praxis sind diese Phasen keineswegs deutlich voneinander zu trennen und sie stellen auch kein gradliniges Nacheinander dar. Vielmehr mischen sich die einzelnen Phasen, gehen ineinander über und wechseln sich ab. Es gibt auch bei Personen, die glaubten, über den Verlust hinweggekommen zu sein, immer wieder heftige Gefühlsausbrüche und man kann auch noch nach Jahren heftig schmerzende Trauerphasen erleben.

- **Phase 1: Schock und Verneinung**

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen reagieren die meisten von uns mit Schock und Verneinung. Wir können es einfach nicht fassen und deshalb "kann nicht sein, was nicht sein darf". Diese Phase kann kurz sein, aber auch über Wochen, ja sogar Monate andauern.

- **Phase 2: Aufbrechende Gefühle**

Während für die erste Phase eine Empfindungslosigkeit typisch ist, brechen nun die Gefühle des Hinterbliebenen hervor. Wut gegen das Schicksal, Zorn gegen alle am Tod Beteiligten, also Unfallgegner, Ärzte und auch gegen den Verstorbenen selbst, der sich einfach davongemacht hat. Verzweiflung, Schuldgefühle, Schmerz – alle möglichen Gefühle können nun spürbar werden und uns überwältigen.

- **Phase 3: Suchen und Trennen**

In dieser Phase sucht der Hinterbliebene den Kontakt zum Verstorbenen - sei es durch Rituale, wie das Mitdecken des Tisches für den Toten, durch Tagträume oder ähnliches. In dieser Phase ist ein Wechselbad der Gefühle zwischen Verneinung, Trauer, Trost, Ernüchterung und Annehmen typisch. Damit Heilung stattfinden kann, ist es nötig, dass nach dem Suchen auch das Trennen erfolgt.

- **Phase 4: Entstehen eines neuen Selbst- und Weltbezugs**

Erst in dieser Phase erfolgt die tatsächliche Akzeptanz des Todes. Der Hinterbliebene beginnt, seinen Lebensrhythmus neu zu gestalten, die Gewohnheiten, die mit dem Verstorbenen geteilt wurden, werden aufgegeben. Eine Form von Neuanfang wird möglich. Der Hinterbliebene entwickelt Kraft und Selbstständigkeit. Die Freude kehrt zurück, häufig gepaart mit einem vertieften Sinngefühl dem Leben gegenüber.

Die einzelnen Phasen



Foto: Dr. E. Teutsch – B3772csdr

*Das kann nicht sein, das darf nicht wahr sein!
Schnapschuss aus einem TELOS-Workshop*

1. Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens

Grundsätzliche Empfindungslosigkeit:

- *Verleugnung: man kann und will es nicht glauben*
- *Überwältigung der Gefühle*
- *Erstarrung/ Apathie oder unkontrolliertes Verhalten*

Körperliche Reaktionen

- *Rascher Pulsschlag*
- *Schwitzen*
- *Übelkeit*
- *Erbrechen*
- *Motorische Unruhe*
- *Auch das Gegenteil ist möglich: es kann auch totale Apathie eintreten*

Dauer:

- *Wenige Stunden bis mehrere Wochen*

Wenn Sie Trauernden in dieser Phase helfen wollen:

- *Alltägliche Besorgungen übernehmen oder unterstützen*
- *Trauernde dort unterstützen, wo sie überfordert sind*
- *Hilfestellung bei Regelungen, die im Zusammenhang mit dem Todesfall stehen dem Trauernden spüren lassen, dass er nicht allein ist (Wärme geben)*
- *Andererseits nicht entmündigend wirken*
- *Optimales Verhältnis zwischen Nähe und Distanz (Da- Sein, ohne viel fragen)*
- *Besonders wichtig ist das Gefühl für den Trauernden, dass er so starr, so empfindungslos sein darf, dass es ihm niemand vorwirft, wenn er jetzt nicht weint! Denn: Empfindungslosigkeit ist nicht Gefühllosigkeit, sondern Gefühlsschock!*
- *Auch der Helfer soll sich keinen Zwang antun und ebenfalls (im entsprechenden Rahmen!) seinen Gefühlen Raum geben*

2. Die Phase der aufbrechenden Emotionen



Foto: Dr.E. Teutsch – 05393

Gefühle zulassen! Schnappschuss aus einem TELOS-Workshop

Gefühle bahnen sich ihren Weg

- Durcheinander von Trauer (tiefer Niedergeschlagenheit) im Wechsel mit Wut, Freude, Zorn, Angst
- Häufige Verstärkung der ohnehin vorhandenen Persönlichkeitsmerkmale (z.B. Angst, Abhängigkeit ...)
- Schlafstörungen

Zorn

Der Zorn ist Ausdruck für die Suche nach einem „Schuldigen“, der letztlich für den Kummer des Zurückgebliebenen und seine veränderten Lebensbedingungen verantwortlich ist. Damit bringt dieser Zorn für eine gewisse Zeit Erleichterung.

Gleichzeitig ist der Zorn Ausdruck für die Ohnmacht gegenüber dem Tod: der Trauernde will diese Hilflosigkeit gegenüber dem Tod nicht zugeben und spielt sich stattdessen lieber vor etwas tun zu können. Diese Haltung mobilisiert starke Kräfte zum Weiterleben (häufig hohe Betriebsamkeit!).

Wenn der Trauernde jemand finden kann, der etwas falsch gemacht hat (auch völlig ohne rationale Grundlage), verliert der Tod an Schicksalhaftigkeit und damit Grausamkeit denn diese Schuld kann nun einem Menschen aufgeladen werden. Der Trauernde ist dabei völlig in der Irrationalität und hält sich an dieser Projektion fest.

Zorn ist also der Ausdruck für die Suche nach einem „Schuldigen“.

Dafür gibt es in der Regel 3 mögliche Richtungen der Schuldzuweisung:

- a) *Ärzte, Pflegepersonal, Verwandte, Helfende*
- b) *Der Verstorbene (eher selten, häufiger bei Suiziden)*
- c) *Gegen sich selbst (der Trauernde gibt sich selbst die Schuld)*

Schuldgefühle

Aufbrechende Schuldgefühle durch den Trauernden sind wesentlich abhängig von der Art der Konflikte, die es zwischen dem Verstorbenen und dem Hinterbliebenen gegeben hat. Sie treten vor allem dann auf, vor allem wenn ein Mensch vor seiner Zeit oder plötzlich stirbt und sind maßgeblich für die Art, Dauer und das Gelingen des Trauerprozesses!

Freude

Oft als tiefes Gefühl, dass diese Beziehung überhaupt bestanden hat.

Hilfen:

- Gefühlsausbrüche zulassen, da sie notwendig sind und heilsam
- Auftauchen von Emotionen ist nützlich und daher wünschenswert!
- Nicht versuchen abzulenken: lassen Sie den Trauernden von ungelösten Problemen, Schuld und Konflikten sprechen. Lassen sie ihn auch vom Toten sprechen. Der Trauende kann sich gar nicht ablenken lassen!
- Ablenken fördert eher das Verdrängen und das bedeutet eine Verzögerung des Trauerprozesses!
- Schuldgefühle nicht wegargumentieren, aber auch nicht bekräftigen: schlicht zur Kenntnis nehmen. Die Aufgabe des Helfenden ist jetzt einfach da zu sein und zu zuhören. Die Schuldgefühle verschwinden meist von selbst. Ansonsten gibt es immer noch später die Möglichkeit einer speziellen Therapie.
- Eigene Geschichten eher zurückhalten (also nicht: "ja, ich habe auch ... ")
- Keine Ratschläge geben. Auch Ratschläge, sind Schläge.
Besser zuhören und Rückfragen stellen:
Wo fühlen Sie sich am wohlsten
Was könnten Sie jetzt tun, damit am ehesten
- Keine Interpretationen oder wertende Stellungnahmen geben
- Anregungen für alltägliche Hilfen, verpackt in Berichten aus Ihrer Erfahrung mit anderen Trauernden und formuliert als Frage:
"Manchen Menschen hilft es, ein Tagebuch zu schreiben, andere wiederum gehen lieber spazieren, was würde wohl Ihnen eher zusagen?"

Wenn mehrmals Antworten kommen wie *"nein, das hilft bei mir nichts,"* oder *"das hat für mich sowie keinen Sinn"*, nicht weiter eine Hilfe-Litanei herunterbeten, sondern die Situation umdrehen:

"Was stellen Sie sich vor, was Ihnen helfen könnte".

Einige mögliche Angebote können sein:

Soforthilfen

- *Tagebuch schreiben*
- *Malen*
- *Musikhören*
- *Spazieren gehen*
- *Bäder*
- *Entspannungsübungen*

Längerfristig

- *Selbsthilfegruppen (z.B.: verwaiste Eltern, Hinterbliebenengruppen ...)*
- *Mitarbeit an einem Projekt (z. B. Vereine, Seniorengruppen ...)*
- *NLP-Diploma (TELOS)*
- *Persönlichkeitsseminare (TELOS)*

Achtung: Dieses Emotions-Chaos muss durchgestanden werden, um fruchtbringend trauern zu können und damit alte Verhaltensmuster aufzubrechen. Erst dadurch können neue Verhaltenslinien entstehen für neue Beziehungs- und Lebensmöglichkeiten!



3. Die Phase des Suchens und Sich-Trennens



Foto: Dr. E. Teutsch – B5184n

*Wo bist du geblieben? Immer wieder suchen und neu loslassen.
Schnappschuss aus eine Veranstaltung*

Auf Verlust reagiert man mit Suchen

Der Verlorene wird gesucht – bewusst oder unbewusst

Einige mögliche Erscheinungsformen (in Regression)

- Die Beziehung muss noch geklärt werden – z.B. über Ärger, denn derjenige über den man sich ärgert, ist sehr anwesend...
- Der Tote wird nochmals aufgesucht – nicht um endgültig Abschied zu nehmen, sondern als eine „eigene“ Beziehungsmöglichkeit...
- Die Versuche, den Verstorbenen als einen Aspekt von sich selbst zu sehen. Das ist keine Verdrängung, sondern der Versuch, das, was der Tote bedeutet hat, ins neu entstehende Lebensgefüge mit einzubauen

Sinn des Suchens, Findens und Sich-wieder-trennen-müssens:

- Der Trauernde muss sich immer wieder mit dem Menschen, den er verloren hat, auseinandersetzen.
- Das vermeintliche Finden führt zu erneutem Verlust und emotionalen Chaos (unheimlich schmerzhaft und schön zugleich).
Die ist eine Vorbereitung auf eine allmählichen Akzeptanz des Verlustes und eines Lebens ohne den Verstorbenen mit der Möglichkeit, die gelebte Beziehung als etwas zum Leben Gehörendes zu erfahren.
- Dieser Prozess wirft den Trauernden auf sich selbst zurück:
„delegierte“ Aufgaben, Fähigkeiten usw. werden zurückgenommen und das eigene Welt- und Selbstverständnis wird umgebaut.

Ort und Art des Suchens

Diese Suche erfolgt meist dort, wo der Tote im gemeinsamen Leben anzu-treffen war (Aufsuchen von Örtlichkeiten und Zimmern, Landschaften, Fotos). Dazu können kommen: Übernahme von Gewohnheiten und Lebens-stilen, Erkennen des Verstorbenen in Anderen, Träumen und Phantasien, innerer Dialog/ Zwiegespräch usw.

Das Zwiegespräch mit dem „inneren Begleiter“

Dieses Gespräch ersetzt zunächst den Partner (gerade für Ältere wichtig!) und gibt die Gelegenheit der Auseinandersetzung mit ihm und alten Problemen. Der „innere Begleiter“ entwickelt und verändert sich auch weiter und dadurch entsteht aus dem toten ein neues inneres Gegenüber. so wird allmählich ein Loslösen möglich. Achtung: sollte es nicht zu einer Weiterentwicklung dieses inneren Begleiters kommen, besteht die Gefahr, dass der Trauernde in eine Klammerung kommt – in dem Fall ist Loslösen nicht möglich. In dieser 3. Phase gibt es immer wieder Abschnitte großer Verzweiflung und Depression. Der Trauernde hat das Gefühl, dass sein Leben nie wieder so sein wird wie zuvor und nicht mehr lebenswert ist. Suizidgedanken können aufkommen

Dauer:

Wochen bis Jahre – abhängig vom „äußeren“ und „inneren“ Finden:

"Inneres" Finden

- Finden von Werten, die in der Beziehung vorhanden waren.
- Finden von Möglichkeiten, die zu eigenen werden, weil der Verstorbene sie nicht mehr besetzt hält (dieser Teil ist noch wichtiger im Loslösungsprozess!)

"Äußeres" Finden

- Finden in gemeinsamen Örtlichkeiten usw.

Hilfen

- Kein Drängen, das „unsinnige“ Suchen aufzugeben und den Verlust endlich zu akzeptieren
- Akzeptieren, dass immer wieder in verschiedenen Formen gesucht wird
- Alle Erlebnisse der Vergangenheit dürfen ausgesprochen werden, keine Zensur!
- Zuhören- auch wenn man die Geschichten schon alle kennt
- Gefühle ernst nehmen, die durch Erinnerungen oder Erzählungen wieder auftauchen
- Phantasien zulassen, die den Tod des Verstorbenen bezweifeln, ohne selbst mit zu phantasieren (Phantasien über Entführungen oft bei Kriegsopfern ohne Leichnam)
- Bei suizidalen Äußerungen kontinuierliche Begleitung (professionelle Hilfe nötig!)
- Unterstützung bei Ansätzen der Neuorientierung

Über Verletzungen:

Solange du jemandem etwas nachträgst,
bist du es, der die schwere Last schleppt,
und nicht der andere ist das Opfer, sondern du selbst!
Solange du dich auf deine Verletzungen konzentrierst,
gibst du dem Menschen Macht, der dich verletzt hat.
Die Dauerqual, verletzt zu sein, macht Seele und Körper krank.

4. Die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs



Foto: Dr. E. Teutsch – 06033b

*Viele Fragen sind noch offen. Wie kann Zukunft möglich werden?
Schnappschuss aus einem TELOS-Workshop*

Anzeichen

Dieses Stadium wird eingeläutet, wenn nicht mehr das gesamte Sinnen und Phantasieren um den Verstorbenen kreist.

Voraussetzung

Voraussetzungen dafür sind:

- 1) Dass der Verstorbene eine echte „innere Figur / Begleiter“ geworden ist (die wandelbar und verändert ist – siehe Phase 3).
- 2) Dass Lebensmöglichkeiten, die vorher nur in der Beziehung gelebt wurden, zu eigenen Möglichkeiten erwachsen sind.

Neues Leben (Adaptation)

Neue Beziehungen, Rollen, Verhaltensmöglichkeiten, Lebensstile können jetzt wieder möglich werden. Diese müssen immer im Zusammenhang mit der eigenen Persönlichkeit neu entwickelt werden. Die Prüfung nach dem: „bin ich das überhaupt (noch / wieder)?“ übernimmt der Trauernde selbst. Der neue Selbst- und Weltbezug zeichnet sich aus durch eine **Akzeptanz des Verlustes**:

- Alte „eingespielte“ gemeinschaftlich Lebensmuster sind verlernt.
- Neue Lebensmuster ohne dass der Verstorbene vergessen wäre.

Rückfälle:

Auch hier gibt es Rückfälle in vorherige Phasen, oft gerade nach euphorischen Abschnitten in diesem Abschnitt: gerade jetzt gibt es oft starke emotionale Reaktionen auf Verluste von Menschen (jeglicher Art). Meist bleibt diese gewisse „Labilität“ bei Verlusten für das weitere Leben erhalten. Dabei geht es um das erlernte Muster des Trauergefühls und der Verlustangst („Wiederholungszwang“ der Emotionen).

Rückfälle sind wichtig!

- Sie dienen der erneuten Aufarbeitung.
- Sie bieten die Chance die eigenen Verlustenerfahrungen zu durchschauen und keinen „Wiederholungszwang“ der Emotionen zu entwickeln.
- Für weitere Verluste weiß der Betroffene dann, dass er schon einmal die Trauerarbeit überstanden hat.
- Außerdem verstärken Rückfälle die Erfahrung, dass jede Beziehung vergänglich ist, dass alles Einlassen auf das Leben an den Tod grenzt.



Foto: Dr. E. Teutsch – 071956kl

*Allmählich beginnt der Blick wieder nach vorne zu gehen.
Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar*

Hilfen

- Achtung: Helfer können jetzt Hemmende werden- wenn sie die neue Selbstständigkeit des Trauernden nicht akzeptieren können. Sie sind langsam zu entbehren!
- Dazu beitragen, dass der Trauernde auch den Helfer loslassen kann.
- Akzeptieren, dass man so nicht mehr gebraucht wird.
- Eigene „Bedürftigkeit“, helfen zu müssen, überprüfen (Helfersyndrom).
- Veränderungen im Beziehungsnetz des Trauernden begrüßen und unterstützen.
- Neues akzeptieren!
- Sensibel bleiben für Rückfälle.
- Gemeinsame Formen suchen, die Trauerbegleitung behutsam zu beenden oder umzugestalten.
- Welche Formen der Traueraufarbeitung bietet der Todestag? Sprechen Sie mit dem Trauernden auch darüber. Natürlich kann man am Jahrtag des Toten gedenken – doch soll dies kein "ewiges Licht" werden. Manche Eltern lassen das Kinderzimmer für alle Zeiten unverändert, andere übertrumpfen sich gegenseitig mit Gedenkanzeigen zum xten Todestag.
Ein Mausoleum zu errichten, ist für die Trauerarbeit nicht förderlich!

Das Leben erhält wieder einen Sinn!



Die Trauer-ARBEIT



Foto: Dr. E. Teutsch – 09766brvb

*Trauerarbeit tut weh – und doch ist es der einzige Weg, um wieder heraus zu kommen.
Aus einem TELOS-Training*

Trauern ist ein Prozess und heißt Arbeit

Die Schweizer Psychologin Verena Kast beschreibt die Wichtigkeit des Trauerns wie folgt (gekürzte Wiedergabe):

Diese Untersuchung über die Bedeutung der Trauer im therapeutischen Prozess hat sich mir aus meiner praktischen Arbeit als Psychotherapeutin aufgedrängt. Mir ist im Zusammenhang mit der Behandlung vieler depressiver Erkrankungen im Verlauf der letzten zehn Jahre immer wieder aufgefallen, dass Verlusterlebnisse zu wenig betrauert wurden und dass sie dadurch zu Mitauslösern von depressiven Erkrankungen werden konnten.

Das Tabu um das Sterben ist in den letzten Jahren aufgehoben worden, man darf vom Sterben sprechen. Es scheint mir an der Zeit, dass man jetzt auch das Tabu um das Trauern aufhebt, dass man trauern darf und soll. Zwar hat schon Freud (1915) über den großen Nutzen der »Trauerarbeit« - der Terminus stammt von ihm - geschrieben. Dennoch ist die Trauer ein Thema, das in der psychologischen Literatur bisher eher wenig beachtet wird, gemessen an der großen Bedeutung, die sie für unsere psychische Gesundheit hat.

Ich habe zu diesem Thema zehn Jahre lang Material, insbesondere Traummaterial, gesammelt und versuche jetzt anhand dieses Materials, systematisch herauszustellen, wie das Unbewusste uns anregt, mit dem Trauern umzugehen. Meine Ergebnisse habe ich mit den Ergebnissen der neueren Literatur in Beziehung gesetzt.

Bei meinen Untersuchungen wurden mir vor allem die folgenden Gesichtspunkte wichtig:

- Da wir uns wesentlich aus den Beziehungen zu Mitmenschen verstehen, Bindungen ein wesentlicher Aspekt unseres Selbst- und Welterlebens sind, werden wir durch den Tod eines geliebten Menschen in unserem bisherigen Selbst- und Weltverständnis erschüttert. Die Trauer ist die Emotion, durch die wir Abschied nehmen, Probleme der zerbrochenen Beziehung aufarbeiten und so viel als möglich von der Beziehung und von den Eigenheiten des Partners integrieren können, sodass wir mit neuem Selbst- und Weltverständnis weiter zu leben vermögen.*
- Unseren Träumen können wir wertvolle Hinweise für die Trauerarbeit entnehmen. An einer Traumserie versuche ich dies aufzuzeigen. Bei einem Vergleich mit den in der Literatur üblichen Trauerphasen modifiziere ich diese an einigen Stellen gemäß meinem Ansatz.*
- Jede der Trauerphasen bietet spezielle Schwierigkeiten der Bewältigung. Aufgrund praktischer Beispiele aus meiner therapeutischen Arbeit beleuchte ich diese Schwierigkeiten.*
- Es fällt immer wieder auf, dass das Bedürfnis nach symbiotischem Verweilen der Forderung nach Trennung entgegensteht. In extremen Fällen bewirkt diese Sehnsucht ein länger andauerndes Verschmelzen mit dem Verstorbenen. Ich stelle die These auf, dass der Rhythmus von Symbiose und Individuation nicht nur für das Kleinkind, sondern auch für den erwachsenen Menschen wesentlich ist. Wichtig scheint mir dabei zu sein, dass es gelingt, die Symbiose über das Zwischenmenschliche hinaus auf etwas Transzendentes zu beziehen.*
- Der Tod eines geliebten Menschen ist ein Extremerlebnis von Tod und fordert die Trauer radikal. Zugleich ist dieses Erlebnis aber auch eine große Herausforderung zur Selbstverwirklichung angesichts der Veränderung. Gerade die Trauer kann ein Stück Selbstverwirklichung auslösen.*

Was für diese Grenzsituation gilt, mag auch für viele andere Situationen des Menschseins, wenn auch in abgeschwächter Form, gelten, in denen sichtbar wird, dass der Tod immer in unser Leben hereinragt, immer wieder größere oder kleinere Veränderungen erzwingt, die mit dem Gefühl von Verlust gekoppelt sind und die daher auch betrauert werden müssen. Weil wir sterblich sind, müssen wir »abschiedlich« existieren, verbunden mit der Trauer, mit dem Schmerz und der Möglichkeit, unsere Situation immer wieder neu zu gestalten, auch angesichts unserer Abschiede immer neu uns aufzufalten. Dazu ist aber die Trauer unabdingbar.

Trauerarbeit, um wieder ins Leben zurückzukehren!



Die konkrete Arbeit mit diese Phasen



Foto: Dr. E. Teutsch – 03086nb

*Nachspüren, nachschreiben.
Aus einem TELOS-Training*

Gebrauchsanweisung

Die Phasen der Trauer können bei jedem Menschen verschieden lang dauern. Und die einzelnen Phasen können selbstverständlich auch ineinandergreifen und verschwimmen oder es treten Rückfälle auf.

Deshalb haben Sie auf den folgenden Seiten die Möglichkeit, alle 4 Phasen immer wieder anzuschauen, Resümee zu ziehen, in sich hineinzufühlen, aufzuschreiben ...

Wir haben hier pro Phase nur eine Reihe zu je 3 Seiten angefügt. Das heißt nicht, dass Sie nur diese Seiten zu Verfügung hätten: drucken Sie die jeweiligen Seiten so oft aus, wie Sie daran arbeiten und schreiben Sie jedes Mal das Datum auf das Blatt, damit Sie später wissen, wann Sie was geschrieben, und also gefühlt hatten.

Nicht, weil dadurch die Trauer verginge. Nein, wir wissen ja, dass sie nötig ist. Aber weil Sie dadurch eine Art "Trauertagebuch" führen, was das Chaos von Krisensituationen oft schon überschaubar und dadurch erträglicher machen kann.

Und weil Sie dadurch immer wieder mit der Tatsache konfrontiert werden, dass es Phasen gibt, trotz allen Leids, trotz aller Rückfälle und dass diese Phasen weiter führen, zum Erträglicheren hin, zum Besseren hin, zum Leben hin!

1. Das Nicht-wahrhaben-Wollen

Datum:.....

Es handelt sich dabei um eine Phase der Starre, die bei jedem verschiedenen lang anhält. Tritt der Tod eines geliebten Menschen plötzlich und unerwartet ein, kann sie länger dauern. Es handelt sich dabei um einen Gefühlschock und nicht um eine Gefühllosigkeit, der Körper schützt sich so vor der Überwältigung eines so starken Gefühls, mit dem nicht umgegangen werden kann.

A) Wo stehen Sie im Prozess dieser Phase?







B) Was davon haben Sie schon bearbeitet, welche Schritte schon gemacht?







C) Was haben Sie dabei gefühlt? Beschreiben Sie möglichst präzise:







D) Was glauben/befürchten Sie steht Ihnen noch bevor?







E) Wie können Sie die nötigen Schritte bewältigen?







F) Welche inneren Ressourcen können Ihnen dabei helfen?







G) Welche Hilfen von Außerhalb können Sie dazu bekommen?







H) Was wollen Sie jetzt hier noch notieren?

18 horizontal lines for writing, each ending with a small icon of a hand holding a pen.

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

2. Die aufbrechenden Emotionen

Datum:.....

In dieser Phase brechen alle Emotionen über den Trauernden herein: Angst, Wut, Ruhelosigkeit, ein Schuldiger wird gesucht, der manchmal vorübergehend zB. in den Ärzten gefunden wird, bevor der Trauernde es zulassen kann, seinen Zorn auch dem Verstorbenen gegenüber zu empfinden. Es ist auch die Phase der aufbrechenden Schuldgefühle, die Phase des sich ständig wechselnden Emotions-Chaos.

I) Wo stehen Sie im Prozess dieser Phase?







J) Was davon haben Sie schon bearbeitet, welche Schritte schon gemacht?







K) Was haben Sie dabei gefühlt? Beschreiben Sie möglichst präzise:







L) Was glauben/befürchten Sie steht Ihnen noch bevor?







M) Wie können Sie die nötigen Schritte bewältigen?







N) Welche inneren Ressourcen können Ihnen dabei helfen?







G) Welche Hilfen von Außerhalb können Sie dazu bekommen?







O) Was wollen Sie jetzt hier noch notieren?

Handwriting practice lines with pencil icons at the end of each line.

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

3. Das Suchen und Sich-Trennen

Datum:.....

In dieser Phase sucht der Trauernde manchmal ganz konkret den Verstorbenen, glaubt ihn in anderen Personen wiedergefunden zu haben, wenn es Ähnlichkeiten gibt, besucht Örtlichkeiten, die ihn an den Verstorbenen erinnern und wird jedesmal wieder zurückgeworfen, wenn er bemerkt, dass der Verstorbene wirklich tot ist. Es handelt sich dabei um einen langsamen Prozess des Integrierens des Toten in das neue Lebensgefüge.

P) Wo stehen Sie im Prozess dieser Phase?







Q) Was davon haben Sie schon bearbeitet, welche Schritte schon gemacht?







R) Was haben Sie dabei gefühlt? Beschreiben Sie möglichst präzise:







S) Was glauben/befürchten Sie steht Ihnen noch bevor?







T) Wie können Sie die nötigen Schritte bewältigen?







U) Welche inneren Ressourcen können Ihnen dabei helfen?







V) Welche Hilfen von Außerhalb können Sie dazu bekommen?







W) Was wollen Sie jetzt hier noch notieren?

15 horizontal lines for writing, each ending with a small icon of a hand holding a pen.

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

4 ■ Des neue Selbst- und Weltbezug

Datum:.....

Erst in dieser Phase erfolgt die tatsächliche Akzeptanz des Todes. Der Hinterbliebene beginnt, seinen Lebensrhythmus neu zu gestalten, die Gewohnheiten, die mit dem Verstorbenen geteilt wurden, werden aufgegeben. Eine Form von Neuanfang wird möglich. Der Hinterbliebene entwickelt Kraft und Selbstständigkeit. Die Freude kehrt zurück, häufig gepaart mit einem vertieften Sinngefühl dem Leben gegenüber.

A) Wo stehen Sie im Prozess dieser Phase?







B) Was davon haben Sie schon bearbeitet, welche Schritte schon gemacht?







C) Was haben Sie dabei gefühlt? Beschreiben Sie möglichst präzise:







D) Welche Rückfälle befürchten Sie?







E) Welches könnten Ihre nächsten Schritte sein?
Was interessiert Sie jetzt besonders?







F) Welche inneren Ressourcen können Ihnen dabei helfen?







G) Welche Hilfen von außerhalb können Sie dazu bekommen?







H) Was wollen Sie jetzt hier noch notieren?

15 horizontal lines for writing, each ending with a small icon of a hand holding a pen.

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

Die Phasen der Trauer zeigen mir, dass Veränderung möglich ist!



Zum Schluss

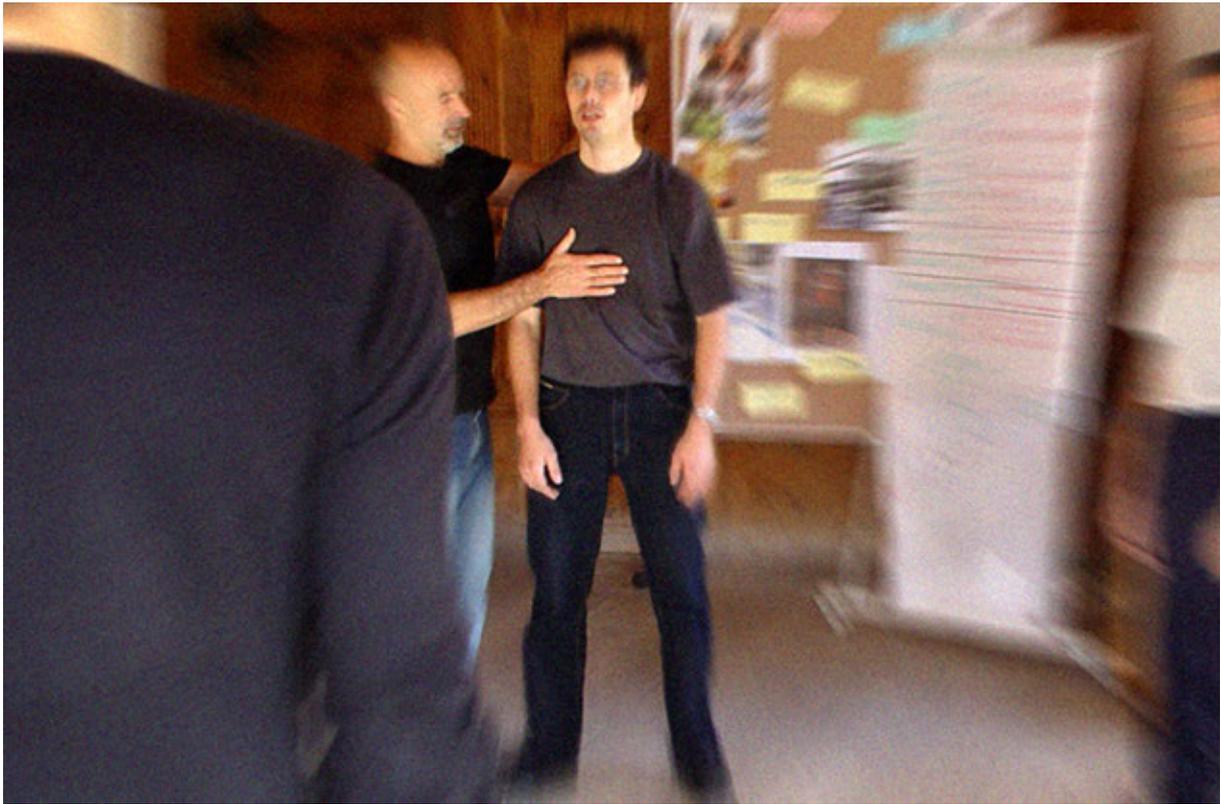


Foto: Dr. E. Teutsch – 05412br

*Linderung finden, Kraft, Hoffnung und Mut!
Aus einem TELOS-Training zum Thema Abschied, Trauer und Schmerz*

Hier noch einige Gedanken zum Thema:

**Alles, was mir auf der Welt an Traurigem begegnet ist,
hat sich zum Guten gewendet.**

Giacomo Casanova, (1725 - 1798), italienischer Schriftsteller

**Ein Freund, der in der Trauer bei uns ist,
ist wie ein Licht in der Nacht
er zwingt uns doch, die Gegenstände um uns her zu sehen,
zu wissen, dass noch eine Welt da ist
damit wir uns nicht ganz in der Nacht vergraben.**

Berthold Auerbach, (1812 - 1882), deutscher Schriftsteller

**Auch ich wünsche Ihnen Kraft, Hoffnung und Mut! Und wenn Sie
das Gefühl haben, Sie sollten das Thema Trauerarbeit besser mit
professioneller Hilfe angehen, in einem Einzelgespräch oder in ei-
ner Gruppe, dann rufen Sie uns doch bitte einfach an.**


Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser
Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die Inhalte dieses Arbeitsbuches berücksichtigen neueste Forschungsergebnisse und stammen aus
unseren psychologischen Beratungen: <https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching>
und Seminaren: <https://www.telos-training.com/cat-kurse-trainings/persoenlichkeit-sicherheit>