

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Ananas, Mango, Papaya

## Schönmacher für alle Sinne

Das Thema

## Warnsignale bei Alzheimer, Parkinson & Co.

### TEST-CLUB

Testen Sie venen-  
freundliche Strümpfe

### REISE

Temazcal – Wellness  
auf Mexikanisch

### RAT & TAT

Medizinische Pflaster –  
diskrete Helfer



02  
4 1599 119 002008

# „Allein und verlassen nach Trennung und Tod – den Verlust überwinden“



Kaum jemand hört gerne das Wort „Trauer“ und das, was damit verbunden ist, denn es erinnert an Schmerz und Leid. Ob es sich nun um Trauer aufgrund einer Trennung oder Scheidung handelt oder Trauer, weil ein geliebter Mensch gestorben ist. Viele fühlen sich dabei allein gelassen. Was kann helfen, den Verlust zu überwinden und neue Hoffnung zu schöpfen?

**T**rauer gehört zu den vier Grundgefühlen des Menschen, ebenso wie Freude, Ärger oder Angst. Jedes dieser Gefühle ist eine Erwiderung auf das Leben, so wie jeder einzelne es in sich und um sich herum erfährt. Dabei wollen die meisten Menschen unserer Kultur nicht wahrhaben, dass Trauer zum Prozess des Lebens dazugehört. So lange sie nicht selbst damit konfrontiert werden, weichen sie gerne aus und häufig liegt ein Gedanke zugrunde: „Mir passiert so etwas nicht.“ Jeder weiß, dass Beziehungen zerbrechen können und das das Leben endlich ist –

und doch fällt es vielen schwer, sich mit dem Thema Trennung, Tod und Trauer auseinanderzusetzen. Womöglich spüren sie, dass es eine der schwierigsten Aufgaben des Lebens ist, mit einem Verlust umzugehen.

Wer einen geliebten Menschen verloren hat, weiß, wie unverhofft und schmerzlich der Verlust einen trifft. Man hat das Gefühl, der Boden wird unter den Füßen weggezogen, die Welt steht Kopf und nichts ist mehr, wie es war. Ganz plötzlich ist alles anders. Wer dies erlebt, fühlt sich oft wie betäubt und

unfähig, das, was einer Katastrophe gleicht, in seinem ganzen Ausmaß zu erfassen.

## Trauer als natürlichen Bestandteil des Abschieds begreifen

„Eine Welt bricht zusammen und ab da scheint die Zeit still zu stehen“ so empfinden es viele Betroffene, die einen Verlust erfahren. Es ist die Trennung von einem

nahe stehenden Menschen, die so schwer ist. Die Betroffenen bleiben mit einem Gefühl von Leere und Hilflosigkeit, Erstarrung und Angst zurück. Nicht selten bereiten ihnen diese Gefühle Angst. Häufig fehlt der Mut, sich jemandem anzuvertrauen und das Bedürfnis nach Rückzug ist groß. Hinzu kommt, dass das Umfeld, z. B. Nachbarn oder Bekannte, bisweilen unsensibel reagiert, was von den Betroffenen als zu-

„Meine Trauer wird dich finden:  
Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit“ von Roland Kachler,  
Kreuz-Verlag, ISBN 978-3-7831-2585-6

sätzlich belastend empfunden wird. Nach einer gewissen Zeit besteht vielfach die Meinung: „Nun muss das mal ein Ende haben – du kannst ja nicht ewig trauern“. Solche oder ähnliche Äußerungen mögen gut gemeint sein, können aber sehr schmerzen, denn die individuelle Trauerzeit wird weder geachtet noch respektiert.

Manche Menschen haben Angst, dass ein geliebter Mensch, der gestorben ist, in Vergessenheit gerät. Außenstehende können das oft nicht nachvollziehen. Freunde und Angehörige fühlen sich mitunter schlichtweg überfordert oder können den Schmerz

den und sich das Leben wieder ordnen. Diesen wichtigen, wenn auch schmerzhaften Prozess können Freunde und Angehörige durch ihre Anwesenheit und ihre Worte, durch ihren Beistand und ihr Mitgefühl unterstützen und somit Trost spenden.

Wichtig ist, dass sich die Betroffenen nicht alleingelassen fühlen, sondern jemanden zum Reden und vor allem zum Zuhören haben. Nicht aus der Trauer „herausholen wollen“, sondern „einfach da sein“ bedeutet wirkliche Hilfe. Mit zwei oder drei guten Freunden zu sprechen, kann sehr tröstend und erleichternd sein.

Die bekannte Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross hat fünf Stadien beschrieben, wie Menschen auf einen Verlust, nicht nur auf den Tod, sondern allgemein auf Verluste im Leben, reagieren. Demnach gibt es die Phasen „Verleugnen“, „Wut“, „Verhandeln“, „Depression“ und „Akzeptanz“, wobei nicht jeder Betroffene alle fünf Stadien durchmacht und auch die Reihenfolge verschieden sein kann. Sich als Helfender mit diesem Thema auseinandersetzen lässt Verständnis und Mitgefühl entstehen und bewirkt eine hilfreiche Unterstützung im Trauerprozess. Ebenso wichtig ist für den Betroffenen die Erkenntnis, trauern zu dürfen und

„Wenn ein Blatt vom Baum fällt, so bleibt doch die Erinnerung an einen wunderbaren Sommer.“  
(Jochen Mariss)

Gefühle zuzulassen, z. B. als Mann auch mal zu weinen. Auf diese Weise können die Phasen des Trauerns durchlebt werden. Selbsthilfegruppen, Therapeuten oder Beratungsstellen

können ebenfalls bei der Trauerarbeit unterstützend zur Seite stehen. Häufig werden sie als große Entlastung empfunden. Nicht zuletzt seien auch Ritu-

„Zeit vergeht  
Sie bringt Freunde  
Sie nimmt Liebste  
Versuche nicht sie anzuhalten  
Gehe mit ihr“

ale erwähnt, die hilfreich sein können, um Emotionen auf gesunde Weise auszudrücken. Zudem verhelfen sie auf dem Weg in einen neuen Lebensabschnitt zu einer Struktur, die Sicherheit vermittelt. Es kann sich dabei um das Schreiben eines Tagebuchs oder Abschiedsbriefes oder das Anzünden einer Kerze handeln, ebenso wie Selbstgespräche oder sportliche Aktivitäten. Es kommt darauf an,

was gut tut; daher gilt es, eigenen individuellen Ideen Raum zu geben.

Wenn die überwältigenden Gefühle allmählich abebben, wird es mehr und mehr möglich, die Realität zu akzeptieren. Heilung kann geschehen und eine Zukunft wird wieder vorstellbar. Zu erkennen, dass man der Trauer nicht hilflos ausgeliefert ist, sondern sie bewusst gestalten kann, ist wesentlich dafür, um Verluste im Leben leichter zu überwinden. Und vielleicht kann dann eines Tages die Zeit kommen, die von Dankbarkeit spricht – Dankbarkeit für das vergangene Schöne, dass man hat erleben dürfen und das man wie ein kostbares Geschenk in sich trägt. ■

**Michaela Zach,**  
Heilpraktikerin  
für Psychotherapie,  
Dipl. MentalCoach,  
[www.leben-in-balance.info](http://www.leben-in-balance.info)

„Traurigkeit ist etwas  
Natürliches.  
Sie ist das Atemholen  
der Freude.“  
(Paula Modersohn-Becker)

des anderen nur schwer ertragen. Die Erfahrung zeigt, dass selbst enge Freunde ab einem gewissen Zeitpunkt „zur Normalität des Lebens“ zurückkehren, während es Betroffenen schwer fällt, sich in der gewohnten Welt zurechtzufinden.

Sie haben dann oft das Gefühl nicht verstanden zu werden und ganz allein dazustehen – es entstehen Glaubenssätze wie „Ich muss jetzt stark sein“. Solche Gedanken tragen dazu bei, den Trauerprozess nicht wirklich zuzulassen und zu durchleben. Doch wer nicht trauert, kann sich nicht verabschieden und wer sich nicht verabschiedet, kann nicht loslassen.

Daher ist es wichtig, Trauer als einen natürlichen und wichtigen Bestandteil des Abschieds zu begreifen. Indem ein Verlust betrauert wird, kann der Abschied bewältigt und verarbeitet wer-

