

WENN WIR TRAUERN ...



Es führt kein Weg an der Trauer
vorbei, nur durch sie hindurch.

Jorgos Canacakis



WENN WIR TRAUERN ...

Trauer und Abschied begleiten unser Leben von der Geburt bis zum Tod.

Schmerzhaft Abschiede, wie der Tod eines nahestehenden Menschen, Scheidung, Trennung oder der Verlust von körperlichen Fähigkeiten, Möglichkeiten und Zukunftsvorstellungen sind mit schmerzhaften, traurigen Gefühlen verbunden. Trauer ist eine natürliche und heilsame Reak-

tion auf einen einschneidenden und schmerzlichen Verlust. Trauernde brauchen Raum, Zeit und die Möglichkeit, ihre Trauer und die damit einhergehenden Gefühle anzunehmen und zu durchleben. Dann kann sich die Trauer mit der Zeit wandeln und sogar zu einer Chance werden, unsere eigene Lebendigkeit, Beziehungs- und Liebesfähigkeit neu zu erfahren.



Trauer ist der
untrennbare Zwilling
vom Glücklich-Sein.

Jesper Juul



KEIN RICHTIG UND KEIN FALSCH

Trauer erfasst den Menschen in seinem ganzen Sein. Der Tod einer nahestehenden geliebten Person verursacht starke Stressreaktionen. Verlusterlebnisse erschüttern uns in emotionaler, körperlicher, mentaler, spiritueller und sozialer Hinsicht. So verschieden wir Menschen sind, so unterschiedlich er- und durchleben wir unsere eigene Trauer.

MÖGLICHE TRAUERREAKTIONEN

GEFÜHLE

- Sie empfinden Traurigkeit, auch wenn sich diese nicht immer in Form von Tränen zeigt.
- Sie fühlen sich einsam, hilflos und sind voller Sehnsucht nach der/dem Verstorbenen.
- Sie sind zornig, wütend, verzweifelt, ohnmächtig oder ängstlich, dass Sie ohne Ihren geliebten Menschen weiterleben müssen.

- Vielleicht empfinden Sie den Tod auch als Erleichterung, dass eine belastende, qualvolle Zeit für die oder den Verstorbene/n zu Ende ist.
- Sie haben Schuldgefühle für Versäumtes, Unausgesprochenes, nicht Geglücktes in Ihrem gemeinsamen Leben.
- Oder Sie verstehen nicht, dass Sie gar keine Trauer empfinden.

KÖRPERLICHE REAKTIONEN

- Sie haben keinen Appetit und fühlen sich kraftlos, müde und erschöpft.
- Sie haben Kopf-, Bauch-, Rücken- oder andere Schmerzen.
- Es schnürt Ihnen die Kehle zu und Sie haben kaum Luft zum Atmen.
- Schlafstörungen, Mundtrockenheit, Verdauungsbeschwerden und andere körperliche Symptome belasten Sie.
- Sie sind ruhebedürftig und lärmempfindlich.



GEDANKEN

- Sie erinnern sich intensiv an gemeinsame Erlebnisse und kehren in Gedanken dorthin zurück.
- Sie kreisen in Gedanken immer wieder um die Ursache des Verlustes.
- Sie haben Zukunftsängste.
- Sie stellen sich immer wieder die Frage nach dem Warum und Wozu.

VERÄNDERTES VERHALTEN

- Sie können sich schlecht konzentrieren.
- Sie ziehen sich zurück oder suchen vermehrt nach Gesellschaft.
- Sie fühlen sich gelähmt oder sind rastlos getrieben.
- Sie vermeiden bestimmte Orte oder Situationen oder suchen vermehrt nach ihnen.
- Sie versuchen mit Alkohol, Medikamenten oder Drogen unangenehme Gefühle zu verdrängen.
- Ihr Sexualverhalten ändert sich.
- Sie weinen viel oder sind erstarrt.

GLAUBE/SPIRITUALITÄT

- Sie fragen sich: Warum gerade ich, warum gerade jetzt? Wo ist Gott? Warum lässt er das zu?
- Sie zweifeln an Ihrem Glauben, Ihrem Gottesbild oder an Ihrer bisherigen Weltanschauung.
- Sie haben das Gefühl, nichts hält, nichts trägt. Sie erfahren eine Leere und Orientierungslosigkeit.
- Sie fragen sich, ob oder wie das Leben der oder des Verstorbenen weitergeht.
- Sie fragen sich, wie Ihr Leben weitergeht und was über den Tod hinaus hält.
- Sie machen eine intensive spirituelle Erfahrung, die Sie erfüllt, verwirrt oder vielleicht sogar ängstigt.

Alle Reaktionen, Gefühle, Gedanken oder Verhaltensweisen sind normal. Sie sind Ausdruck Ihrer individuellen Trauer.



ABSCHIED VON EINEM GELIEBTEN MENSCHEN

Es gibt nichts, was uns die Abwesenheit
eines lieben Menschen ersetzen kann,
und man soll es auch gar nicht versuchen.
Man muss es einfach aushalten und durchhalten.
Das klingt zunächst sehr hart; aber es ist
zugleich ein Trost: Denn sofern die Lücke
wirklich unausgefüllt bleibt, bleibt man
durch sie miteinander verbunden.

Es ist verkehrt, wenn man sagt,
Gott füllt die Lücke aus.
Er füllt sie gar nicht aus, sondern hält
sie vielmehr gerade unausgefüllt
und hilft uns dadurch, wenn auch
unter Schmerzen, unsere Gemeinschaft
miteinander zu bewahren.
Je schöner und voller die Erinnerung,
desto schwerer die Trennung.
Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual
in eine stille Freude.
Man trägt das Vergangene in sich
wie einen verborgenen Schatz,
dessen man gewiss ist.
Dann gehen Kraft und dauernde Freude
von dem Vergangenen aus.



WAS IN DER TRAUER HILFEN KANN

Trauern ist ein Prozess, der nicht geradlinig stets in Richtung Besserung verläuft. Nach Phasen, in denen es bergauf geht, kann man wieder vom Gefühl überwältigt werden, ganz unten zu sein. Alles fühlt sich an wie am ersten Tag – ein Wechselbad der Gefühle. Das ist normal.

Es wird Ihnen helfen, die Trauer mit ihren unterschiedlichen Gefühlen anzunehmen. Das braucht Zeit, aber auch Menschen, die Ihnen mit Verständnis und Zuwendung beistehen, die Ihnen zuhören oder einfach für Sie da sind.

- Seien Sie gut zu sich selbst.
- Achten Sie auf Ihr körperliches Wohlbefinden. Geben Sie darauf acht, dass sie sich gesund und ausgewogen ernähren, pflegen Sie sich, gehen Sie viel in die Natur.
- Suchen Sie Menschen auf, die Ihnen guttun und denen Sie sich anvertrauen können.
- Nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie für sich brauchen.
- Nehmen Sie Hilfe an und bitten Sie Menschen aktiv um Hilfe.

- Sagen Sie Nein, wenn Ihnen danach ist oder Sie Alleinsein und Ruhe brauchen.
- Gute Bücher zu den Themen Verlust und Trauer können neue Aspekte aufzeigen und Ihnen mehr Verständnis für sich selbst geben.
- Trauen Sie sich zu, mit dieser – wenn auch schwierigen und schmerzhaften – Situation umzugehen.
- Vertrauen Sie darauf, dass durch das Trauern selbst schon Wandlung und Heilung geschehen.

Was die Raupe
das Ende der Welt nennt,
nennt der Rest der Welt
Schmetterling.

Lao-Tse





TRAUER BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

SCHONEN HILFT NICHT

Kinder und Jugendliche gehen mit dem Tod, mit der Trauer anders um als Erwachsene. Hinterbliebene fürchten sich oft davor, Kinder und Jugendliche mit dem Tod zu konfrontieren. Am liebsten würden sie Schonung walten lassen. Kinder und Jugendliche sind hochsensible

Geschöpfe, die an der Stimmung, Stimmlage, Gestik und Mimik genau merken, dass sie geschont werden. Kinder und Jugendliche haben ein Recht darauf, die Wahrheit in kindgerechter Sprache zu erfahren. Wir tun ihnen nichts Gutes, wenn wir ihnen Tatsachen vorenthalten oder den Tod und die Trauer aus ihrem Leben fernhalten.



MÖGLICHE ALTERSABHÄNGIGE REAKTIONEN

- Kinder und Jugendliche trauern im Gegensatz zu Erwachsenen punktuell, weil sie noch mehr in der Gegenwart leben. Sie verharren nicht in dem Trauergefühl, wenn gerade Spaß oder Ausgelassenheit im Vordergrund stehen.
- Ebenso werden unterschiedliche Gefühle gleichzeitig oder im raschen Wechsel erlebt. Der Trauer-rhythmus ist wilder, sprunghafter, rascher.
- Die Trauer kann sich in Aggressionen, heftigen Wut- und Zornausbrüchen äußern. Diese können sich gegen sich selbst, andere Menschen und gegen Tiere oder Gegenstände richten.
- Manchmal ist die Trauerreaktion für Erwachsene nicht sichtbar, weil das Kind so wie „immer“, also ganz unauffällig, oder besonders angepasst ist.
- Aggressionen können auch um vieles später auftauchen und werden oft nicht in Zusammenhang mit dem Todesfall gebracht. Somit ist ein Kind oft unverstanden und allein.
- Schließlich können Jugendliche und Kinder Verhaltensweisen oder Eigenschaften, also bestimmte Gesten des Verstorbenen oder die Art zu sprechen annehmen, um so der/dem Verstorbenen nahe zu sein.

Wenn ihr mich sucht,
sucht mich in euren Herzen,
habe ich dort eine Bleibe
gefunden, so lebe ich in
euch weiter.

Rainer Maria Rilke



WAS HELFEN KANN

- Öffnen Sie sich allen Fragen von Kindern und Jugendlichen.
- Beantworten Sie diese ehrlich, altersgerecht und zeitnah.
- Respektieren Sie den Wunsch von Kindern und Jugendlichen, sich abzugrenzen, aber bleiben Sie in Kontakt.
- Sprechen Sie Gefühle an und zeigen Sie Ihre eigenen Gefühle. Ihre eigenen unterdrückten Tränen sind für Kinder und Jugendliche keine Ermutigung, selbst Gefühle zeigen zu dürfen.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind, sich von der/dem Verstorbenen auch am Totenbett persönlich zu verabschieden.
- Es kann helfen, Kinder und Jugendliche in die Gestaltung der Beerdigungszeremonie oder in andere Abschiedsrituale miteinzubeziehen.



- Sprechen Sie auch darüber, was in der neuen Situation gleich bleiben wird.
- Sorgen Sie für eine verlässliche Alltagsroutine, die Sicherheit gibt.
- Sie können „Erinnerungshilfen“ wie Schatztruhen mit wertvollen Erinnerungen, Fotoalben oder ein Erinnerungsbuch mit Gedanken an die verstorbene Person gemeinsam gestalten.
- Machen Sie kleine Rituale zu besonderen Zeiten an besonderen Orten: eine Kerze anzünden, Bilder und Blumen dazulegen, Schwimmkerzen dem Wasser übergeben, Luftballons mit Wunschzettelchen fliegen lassen.



STÄRKE BEDEUTET AUCH ZU WISSEN, DASS MAN NICHT IMMER STARK SEIN MUSS!

Trauern ist keine Krankheit. Trauern ist ein Weg des Erinnerns, Neuwerdens und der Wandlung. Wenn Sie aber das Gefühl haben, dass Sie an einem bestimmten Punkt über längere Zeit stecken bleiben, dass Sie sich unverstanden fühlen oder Sie Ihre Trauer mit anderen teilen und nicht alleine verarbeiten möchten, dann scheuen Sie sich nicht, Hilfe anzunehmen!

ANGEBOTE DER TIROLER HOSPIZ-GEMEINSCHAFT FÜR TRAUERENDE

- Einzelgespräche in der Trauer
- Begleitete Gesprächsgruppen für Menschen in Trauer
- Monatliches Angehörigencafé
- Gedenkfeiern für Angehörige
- TrauerRäume rund um Allerheiligen

WEITERE INFORMATIONEN BEKOMMEN SIE BEI DER TIROLER HOSPIZ-GEMEINSCHAFT:

Heiliggeiststraße 16
6020 Innsbruck
Tel. 05 76 77
office@hospiz-tirol.at
www.hospiz-tirol.at

SPENDENKONTO DER
TIROLER HOSPIZ-GEMEINSCHAFT
BEI DER TIROLER SPARKASSE:
IBAN: AT66 2050 3000 0014 0285

ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE NACH TOD, TRENNUNG ODER SCHEIDUNG:

Rainbows Tirol
Tel. 0512 57 99 30
tirol@rainbows.at
www.rainbows.at



Wir danken dem Kantonsspital St. Gallen
für die inhaltliche Unterstützung.