

# Trauerbewältigung

Der Verlust eines nahestehenden Menschen ist eine sehr einschneidende Lebenserfahrung. Obwohl niemand gerne daran denken mag, spielt das Thema Trauerbewältigung irgendwann für jeden von uns eine wichtige Rolle. Der Tod setzt starke Gefühle in den Hinterbliebenen frei – egal, ob er plötzlich oder schon länger erwartet eintritt.

„Die Zeit heilt alle Wunden“, sagt der Volksmund. Doch beim Thema Tod und Abschiednehmen gilt diese alte Weisheit nur bedingt. Vielen Menschen gelingt die Trauerbewältigung nicht. Sie leiden unter anhaltenden oder gar dauerhaften seelischen Qualen. Mag der Tod eines lieben Menschen auch schon lange zurückliegen – er muss auf jeden Fall verarbeitet werden.



## Experten unterteilen die Trauerbewältigung in 4 Phasen:

### Phase 1: Die Akut-Phase

Ein Verwandter oder Freund ist gestorben. Der Trauernde befindet sich in einer Art Schockzustand oder wie in Trance. Er will den Verlust nicht wahrhaben und verdrängt ihn weitgehend. Oft wird sogar so gesprochen, als ob der Tote noch am Leben wäre. Die Realität wird ausgeblendet, als Schutzmechanismus.

### Phase 2: Die Realisierung

Der Trauernde erkennt plötzlich, was passiert ist. Es kommt zu starken Gefühlsschwankungen. In diesem Abschnitt der Trauerbewältigung rebelliert der Körper, Schlaf- und Essstörungen kommen häufig vor. Viele Gedanken geistern einem durch den Kopf: Warum muss das alles mir passieren? Warum hat der Andere mich allein gelassen? Das Schicksal erscheint als böse Macht, die dem Menschen übel mitspielt. Gleichzeitig ist der Trauernde wütend auf andere Menschen, die ein scheinbar glückliches Leben verbringen. Diese Phase ist die schwerste Zeit der Trauerbewältigung.

### Phase 3: Der langsame Neubeginn

Die Trauergefühle werden schwächer. Man geht wieder mehr aus sich heraus – begibt sich wieder mehr in Gesellschaft anderer. Der Körper beruhigt sich langsam. Trotz immer noch anhaltender Gefühlsschwankungen gibt es wieder Momente der Freude und Entspannung.

### Phase 4: Die Trauerbewältigung ist zu Ende

Der Tod ist jetzt seelisch und körperlich verarbeitet. Jetzt hat der Trauernde sein Gleichgewicht wieder gefunden. Er blickt in die Zukunft, nimmt neue Aufgaben und Lebensziele an.

Wie lange die Trauerbewältigung bei jedem Einzelnen dauert, ist nicht zu bestimmen. Während manche bereits nach einigen Monaten neue Energie schöpfen, kämpfen andere noch Jahrzehnte mit Trauer, Ängsten und Depressionen.

Wichtig: Bei der Trauerarbeit sollten Gefühle nicht verdrängt, sondern bewusst zugelassen werden. Nur dann kann eine abschließende Trauerarbeit gelingen.

Noch ein Tipp: Falls Sie feststellen, dass Sie bei der Trauerbewältigung Hilfe benötigen, sollten Sie psychologische Hilfe annehmen. Viele soziale Einrichtungen (z. B. Hospiz-Vereine) bieten außerdem spezielle „Trauer-Seminare“ an.