



Trauernden begegnen

Referentin: **Mag.^a Kathrin Unterhofer**

Ohnmacht, Schmerz, Abschied, Verlust, unwiederbringlich verloren, Hilflosigkeit, Erschöpfung, Neuanfang – das sind einige der Gefühle, die die Teilnehmer*innen zu Beginn des Webinars genannt haben, als sie nach ihren Assoziationen zu Trauer gefragt wurden.

Kathrin Unterhofer möchte Mut machen, auf Trauernde zuzugehen und ihnen zu begegnen. Wenn man sich den betroffenen Menschen öffnet, dann trauern sie sich auch darüber zu sprechen. Wir alle haben sehr viel Erfahrung mit Trauer, aber wir müssen uns vergegenwärtigen, dass Trauer ganz individuell ist und wir jeder und jedem seine Form der Trauer lassen.

Was ist Trauer?

- **Trauer ist die normale Reaktion auf einen bedeutenden Verlust**

Trauer empfinden wir in vielen Lebensbereichen. Schon bei der Geburt müssen wir einen Ort der Geborgenheit verlassen und bei jedem Übergang in eine andere Lebensphase müssen wir uns trennen und Abschied von Gewohntem und lieben Menschen nehmen. Traurig ist auch der Verlust der Gesundheit – auf einmal nicht mehr am gewohnten Leben teilnehmen zu können, weil die Sinnesorgane nicht mehr gut funktionieren oder weil man nicht mehr gut gehen kann. Eine große Trauer kann besonders Alleinstehende treffen, wenn ihr geliebtes Haustier stirbt. In diesem Webinar lag der Schwerpunkt auf Trauer nach dem Todesfall eines geliebten Menschen.

„Trauer ist nicht das Problem, es ist die Lösung.“ (Chris Paul)

Es ist gut, dass wir ausgestattet sind, trauern zu können, sonst würden wir vielleicht einen Verlust nicht ertragen können. In der Trauer kann man mit der Zeit den Schmerz loslassen. Die Trauer ist ein Weg der Bewältigung.

- **Trauer betrifft den Menschen als Ganzes**

Die Trauer äußert sich auf kognitiver, emotionaler und körperlicher Ebene.

- **Trauer ist keine Krankheit**

Trauer ist an sich eine gesunde Reaktion auf einen bedeutenden Verlust. Aber Trauer kann auch krank machen (anhaltende Trauerstörung). Menschen, die schon vor dem Verlust an einer psychischen Grunderkrankung litten, benötigen unbedingt therapeutische Begleitung.

- **Trauer ist ein individueller Prozess**

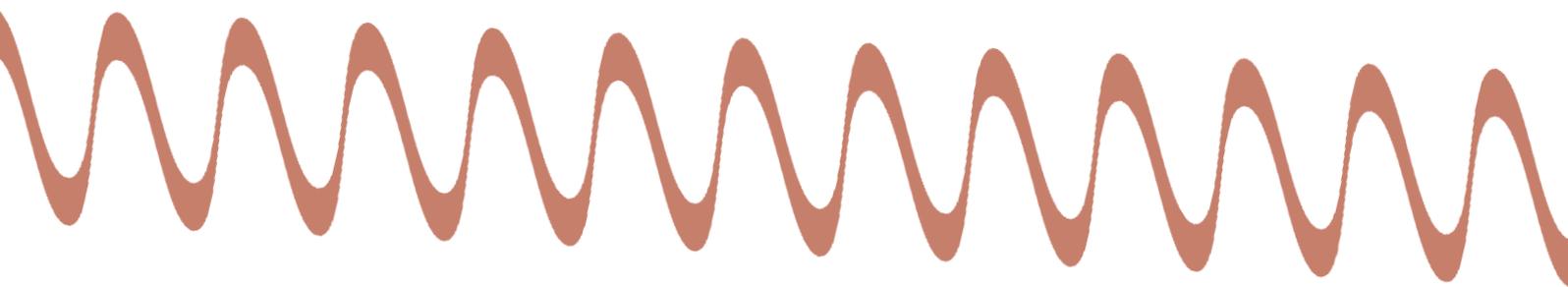
„Man kann nicht sagen: Trauern geht so.“ (Kathrin Unterhofer)

Menschen trauern in sehr unterschiedlicher Weise. Manche ziehen sich eher zurück und wollen alleine sein.

Andere halten es zuhause nicht aus und müssen raus. Manche weinen viel und manche gar nicht. Als Trauerbegleiter*in ist es gut, einmal zu reflektieren, wie man selber trauert und sich zu vergegenwärtigen, dass das die eigenen Bilder der Trauer sind. Dann kann man sich gut dem anderen zuwenden und sie oder ihn so lassen, wie er oder sie ist und das Gefühl geben: „Es ist gut, genauso wie du bist. Du machst nichts falsch.“

- **Trauer kommt in Wellen**

Es wäre einfacher, wenn der Tag des Verlustes der Schlimmste wäre und es von da an stetig leichter werden würde. Aber so ist es nicht. Für Trauernde ist es gut zu wissen, dass es ganz normal ist, dass es ein Auf und Ab der Emotionen gibt und dass man nicht davor davonlaufen kann. Hoffnung gibt, dass die tiefen Täler der Trauer mit der Zeit etwas flacher werden und dass man die Erfahrung macht, dass man auch jedes Mal wieder herausgekommen ist.



Dimensionen der Trauer

- **biologisch-physiologisch**

Trauer ist sehr erschöpfend. Einen bedeutenden Verlust verarbeiten zu müssen, braucht viel Kraft und Energie. Manche bemerken ihre Erschöpfung erst, wenn alles Bürokratische und alles, was zu organisieren ist, vorbei ist. Besonders betrifft das pflegende Angehörige, die oft über lange Zeit ihr ganzes Leben für den anderen da waren.

Manchen Trauernden stellt sich die Frage, ob sie eine Zeit lang in den Krankenstand gehen sollen. Anderen hilft die Arbeit eine Struktur in ihrem neuen Alltag zu finden.

- **psychisch-emotional**

Verzweiflung, Wut, Hilflosigkeit, Erleichterung, Ohnmacht, Enttäuschung, Schuld, Verdrängen – sind nur einige der Empfindungen von Trauernden. Manche sind leichter für sich selbst und die Umwelt zu verstehen, manche weniger. Aber alle dürfen sein.

- **kognitiv-geistig**

Manche Trauernde sprechen von einem „Trauernebel“. Sie bemerken, dass sie sich nicht konzentrieren können und in ihrer Aufmerksamkeit beeinträchtigt sind. Manche entscheiden sich dann zum Beispiel dafür, nicht mit dem Auto zu fahren.

- **sozial-kulturell**

Freund*innen tun sich manchmal schwer, Trauernden gut zu begegnen. „Geh doch wieder mal mit,“ ist eine liebe und einladende Geste. Wenn dann immer wieder absagt wird, weil man sich noch nicht in der Lage sieht, ist die Gefahr groß, dass die Einladungen ausbleiben. Freund*innen sollten deshalb „dran“ bleiben und immer wieder den Kontakt suchen. Für verwitwete Menschen, die vorher immer als Paar dabei waren, ist es zusätzlich eine neue fremde Form des Miteinanders. Hier hilft die Einladung: „Wollen wir uns mal alleine treffen?“

Wovon ist Trauer abhängig?

- **Intensität der Beziehung**

Natürlich fehlt ein Mensch umso mehr, je näher und intensiver ich mit ihm mein Leben geteilt habe. Aber auch wenn die Beziehung schwierig war, kann der Abschied schmerzhaft sein. Wenn zum Beispiel ein Elternteil stirbt, mit dem man keinen guten Kontakt hatte, dann stirbt mit dem Menschen auch die Möglichkeit, dass es „noch einmal gut wird,“ dass man sich versöhnen könnte.

- **Todesursache und Zeitpunkt des Verlustes**

Wenn ein Mensch schon längere Zeit krank war und es sich abgezeichnet hat, dass er sterben wird, trifft der Tod einen meistens nicht so hart, als wenn jemand ganz plötzlich stirbt. Bei manchen schwerkranken Angehörigen empfindet man den Tod oft auch als Erlösung.

- **Möglichkeiten des Abschiednehmens – Zeitfenster**

Zu allermeist ist es hilfreich, den Verstorbenen noch einmal zu sehen, um tatsächlich realisieren zu können, dass er verstorben ist. Manchmal ist es möglich, dass die Familie und Freund*innen sich rund um den Verstorbenen versammeln, um gemeinsam Abschied zu nehmen. Gläubigen Menschen hilft es zu beten und damit den lieben Menschen in andere gute Hände zu legen.

- **Persönlichkeit**

Die Art zu trauern hängt immer auch von der jeweiligen Persönlichkeit ab.

- **Lebensalter (Kind, Jugendliche, Erwachsene)**

Für Kinder und Jugendliche ist der Tod eines Elternteils oder eines Geschwisterkindes traumatisch und verstörend. Das Grundvertrauen in das Leben ist erschüttert. Eine Kollegin erzählte beim Webinar von einem ihrer Schüler, dessen Mutter bald sterben wird. Sie hat ein gutes Verhältnis zu ihm und wird ihn auch zu einer Psychologin begleiten. Es ist gut, dass es in solchen schweren Zeiten Menschen gibt, die einem beistehen.

- **Geschlecht??**

Kathrin hat diesen Aspekt bewusst mit einem Fragezeichen versehen. „Trauern Männer anders als Frauen?“ Das kann man nicht generell beantworten. In jedem Fall ist es so, dass eine geringere Zahl von Männern zu ihrer Beratungsstelle kommen. Kathrin erzählt von einem jungen Mann, der von seiner Mutter zur Beratung geschickt wurde, weil sie sich Sorgen um ihn machte, weil er nicht über seine Trauer sprach. Der junge Mann erzählte, dass er immer wieder in die Werkstatt geht, dort, wo sein Vater gearbeitet hat und wo er ihm oft zugeschaut hat. „Es muss nicht immer gesprochen werden,“ ist die Erkenntnis. Und wieder: Jede und jeder darf ihre/seine Trauer so leben, wie es für sie oder ihn passend ist.

Gibt es hilfreiche Rituale in der Trauer?

Das Begräbnis (in den unterschiedlichen Formen) ist ein ganz wichtiges Abschiedsritual. Angehörige und Freund*innen versammeln sich gemeinsam an einem Ort, um gemeinsam dem verstorbenen Menschen zu gedenken und sich zu verabschieden. Oft wird noch einmal an sein Leben erinnert und Musik gespielt. Der Sarg ist mit Blumen geschmückt. Alles hat einen feierlichen Rahmen. Oft geht man nachher noch zu einem gemeinsamen Essen, teilt die Trauer, aber auch viele Anekdoten, die genau diesen Menschen ausgemacht haben. Nach diesem Ritual ist es manchmal leichter, sich wieder dem Leben zuzuwenden.

Rituale für den Alltag sind sehr individuell. Kathrin meint, dass sie da nichts empfehlen, weil das sehr individuell ist. „Trauernde hören ohnehin ständig, was sie tun sollen.“

Stattdessen ist es besser die Frage zu stellen: „**Was ist denn Ihr Bedürfnis? Was könnte Ihnen guttun?**“

Trauertheorie nach William Worden

Aufgabe der Trauernden ist:

- Den Verlust zu akzeptieren
- Den Trauerschmerz zu durchleben
- Sich an eine Umwelt ohne den/die Toten anzupassen
- Dem Toten einen neuen Platz zuzuweisen

Der letzte Punkt verdient Aufmerksamkeit. Früher hat man in der „Trauerarbeit“ meist vom „Loslassen“ gesprochen. Das hat viele Menschen geängstigt. Sie wollten die Verstorbenen nicht loslassen („wenn ich ihn loslasse, dann ist er weg“). Einen neuen Platz zuweisen heißt, ich kann in dankbarer Erinnerung verbunden bleiben.

Aufgaben der Trauerbegleitung

(nach Kerstin Lammer)

- Den Tod begreifen helfen
- Reaktionen Raum geben
- Anerkennung des Verlustes äußern
- Übergänge unterstützen
- Erinnern und Erzählen fördern
- Risiken und Ressourcen abschätzen

In Gesprächen mit Trauernden gilt es ihren Verlust zu würdigen:

- ❖ „Sie haben einen schweren Verlust erlitten.“
- ❖ „Ich höre, dass Sie leiden.“

Es hilft, das Erinnern und Erzählen zu fördern, auch, wenn der Tod schon länger her ist. „Erzählen Sie mir von Ihrem Mann, wie war er, wie haben Sie sich kennengelernt.“ **Es tut gut, Erinnerungen zu teilen.**

Wenn man sich im Gespräch Sorgen um den/die Trauernde macht, dann ist es wichtig sie/ihn zu ermutigen, kompetente Hilfe in Anspruch zu nehmen. „Ich merke, dass es dir nicht gut geht. Ich denke, dass unser Gespräch dir zu wenig helfen kann. Bitte lass uns gemeinsam überlegen, wo du Hilfe bekommen kannst.“ Eine wichtige Beratungsstelle dafür ist die Kontaktstelle für Trauer der Caritas in Wien. Solche Kontakt- und Beratungsstellen gibt es in vielen Bundesländern.

Kontaktstelle Trauer der Caritas in Wien

Die Kontaktstelle bietet:

- Einzelbegleitung
- Verschiedene Trauergruppen
- Schaffung von Angeboten für Trauernde z.B.: Wandertage, Kreativ-Angebote, Trauercafé...
- Einführungskurs und Aufbaulehrgang Trauerbegleitung
- Trauerbegleitung in Organisationen

Nach einer Kontaktaufnahme gibt es in jedem Fall ein Erstgespräch, bei dem abgeklärt wird, welche der Hilfsangebote passend sind. Neben der Einzelbegleitung gibt es Trauergruppen für verschiedene Zielgruppen (z.B. für junge Menschen nach Partner*innenverlust, für Angehörige nach Suizid). Es gibt geschlossene und offene Gruppen. Gerne angenommen werden die Wandertage und Spaziergänge für Trauernde, aber auch das offene Trauer Café und die kreativen Angebote.

Für solche, die sich in der Trauerbegleitung freiwillig engagieren wollen, bietet die Kontaktstelle auch entsprechende Kurse an.

Alle Informationen findet man unter: <https://www.caritas-wien.at/hilfe-angebote/zusammenleben/pfarrcaritas-und-naechstenhilfe/kontaktstelletrauer>

Alle aktuellen Angebote auch hier: https://www.caritas-wien.at/fileadmin/storage/wien/hilfe-angebote/zusammenleben/pfarrcaritas/kontaktstelle-trauer/br_GWA_ktrauer_2024_fruehjahr_fin.pdf

In den Bundesländern gibt es folgende Angebote für Trauerbegleitung:

- Kärnten: <https://www.rotekreuz.at/kaernten/ich-brauche-hilfe/hospizteams-trauerbegleitung>
- Salzburg: <https://hospiz-sbg.at/kontaktstelle-trauer>
- Tirol: <https://www.hospiz-tirol.at/begleitung/kontaktstelle-trauer>
- Vorarlberg: <https://www.caritas-pflege.at/vorarlberg/beratung-begleitung/trauerbegleitung>
- Oberösterreich: <https://www.caritas-ooe.at/hilfe-angebote/hospiz/mobiles-hospiz-palliative-care/detailseite-hospiz/news/79083-trauer-begleiten>
- Niederösterreich: <https://www.rotekreuz.at/niederoesterreich/ich-brauche-hilfe/hospizteams-trauerbegleitung>
- Steiermark: <https://hospiz-stmk.at/hilfe/beratung/trauergruppen>
- Burgenland: <https://www.hospiz-bgld.at>