

## **Zehn Dinge, die man über Trauer wissen sollte**

Material freundlicherweise zur Verfügung gestellt von  
Victoria Hospice Bereavement Program

Wenn du trauerst, hilft es zu wissen, was dich erwartet. Obwohl deine Trauer im Hinblick auf die Beziehung zu der Person, die gestorben ist, einzigartig ist, so gibt es doch einige gemeinsame Leitmotive. Unsere Mitarbeiter, Ehrenamtliche und interbliebene sind der Auffassung, dass die zehn unten beschriebenen Dinge wichtig sind, um Trauer zu verstehen.

### **1. Umfassende Auswirkung eines Verlustes**

Der Tod eines sehr nahe stehenden Menschen kann ein einschneidendes Ereignis sein, das Auswirkungen auf Dich und Dein gesamtes Leben hat. Es kann sich anfühlen als wäre Deine Welt erschüttert worden. Der Trauerprozess ist der Weg zwischen den Dingen wie sie einmal waren und wie sie sein werden. Es ist wie eine innere Reise durch ein Labyrinth in Richtung der bedeutenden Aspekte des Seins.

### **2. Trauer ist ein natürlicher Prozess**

Die Trauer, die du nach dem Tod eines dir nahe stehenden Menschen empfindest, ist die Folge von Leben und Lieben – die Konsequenz aus bedeutungsvollen Verbindungen, die du mit anderen aufgebaut hast. Trauer ist Bestandteil des Lebens und die natürliche Reaktion auf Verlust. Die allgemeinen Phasen von Trauer zu kennen, kann dabei helfen, die Reaktionen, die man durchmacht, zu verstehen.

### **3. Individuelle Unterschiede im Umgang mit Trauer**

Jede Person in deiner Familie wird auf seine eigene Weise und in seinem eigenen Zeitrahmen trauern. Um die Trauer zu

bewältigen, werden manche Personen offen die Emotionen ausdrücken, die sie erleben. Während andere ihre Gedanken und Emotionen kontrollieren werden. Keine dieser Arten ist richtig oder falsch Obwohl Trauer einige definierbare Grundzüge aufweist, ist das individuelle Trauern immer abhängig von der Persönlichkeit, den eigenen Erfahrungen mit Verlusten und der Beziehung, die man zu der verstorbenen Person hatte. Jedes Familienmitglied wird unterschiedlich trauern und seine eigene Zeit dafür benötigen. Während einige Menschen offen ihre erlebten Emotionen ausdrücken, um mit der Trauer umzugehen, werden andere ihre Gefühle und Gedanken für sich behalten. Bei der Bewältigung von Trauer gibt es kein richtig oder falsch – beides können erfolgreiche Wege durch die Trauer sein.

### **4. Kinder und Trauer**

Kinder orientieren sich an den erwachsenen Bezugspersonen in ihrem Leben, um zu lernen wie man trauert. Sie sind sehr empfänglich für die Stimmungen und das Verhalten der Erwachsenen, die sie umgeben und werden nicht über ihre Gedanken und Gefühle sprechen bevor die Erwachsenen es nicht auch tun. Kinder sind unsicher im Bezug auf Dinge, die sie nicht kennen oder verstehen – insofern eignen sich bereits einfachste Informationen zu Tod und Trauer dazu ihnen eine Hilfestellung bei dem Umgang damit zu geben.

### **5. Soziale Verbindung und Unterstützung**

Wenn du trauerst, benötigst und forderst du mehr Unterstützung von anderen als jemals zuvor. Auf Grund ihrer Unbeholfenheit oder ihrer eigenen Trauer kann es jedoch passieren, dass einzelne Personen nicht in der Lage sind, das Verständnis sowie die Fürsorglichkeit zu bieten, die du von ihnen erwartest. Da alle Beziehungen in deinem Leben durch einen

bedeutenden Verlust beeinflusst werden, ist es natürlich, seine Beziehungen näher zu betrachten, sie zu verändern oder einzelne sogar zu beenden. Besonders die Gesellschaft anderer Trauernder kann in dieser Zeit tröstlich sein.

### **6. Mögliche Erfahrungen während der Trauer**

Während der aktiven Trauer ist es möglich, dass du dich sehr anders als normalerweise fühlst - deine Emotionen, deine Gedanken, deine Reaktionen scheinen unzuverlässig. Es ist möglich, dass du derart starke Schmerzen und Emotionen empfindest, wie du sie noch niemals vorher empfunden hast. Du wirst nicht verrückt – das ist lediglich ein ganz natürlicher Teil der Trauer. Reaktionen wie Erschöpfung, Vergesslichkeit und Reizbarkeit entstehen durch die Aufmerksamkeit und Energie, die du für deine Trauer sowie die Anpassung an den Verlust aufwendest.

### **7. Schwankungen im Trauerprozess**

Auf deinem Weg durch die Trauer wirst du feststellen, dass deine Gefühle und Reaktionen sich in den verschiedenen Zeiten und Phasen des Prozesses verändern. Es wird unvorhersehbare Höhen und Tiefen geben, die sich wie Wellen der Trauer oder wie gute und schlechte Tage anfühlen. Es wichtig, die guten Tage als Pause oder Erholung auf deinem Weg zu verstehen und zu schätzen.

### **8. Selbstfürsorge und was dabei hilft**

Es gibt einige Möglichkeiten, mit denen man sich in dieser fordernden Zeit selbst helfen kann. Informationen über Trauer zu erhalten, kann helfen, seine Reaktionen und seinen Weg durch die Trauer zu verstehen. Sei vor allem behutsam und geduldig mit dir selbst. Tue was du kannst, um eine gewisse Routine im Hinblick auf deine Gesundheit sowie deine sozialen Kontakte

beizubehalten. Unterstützung dabei kann aus den verschiedensten Richtungen kommen: Familie, Freunde, Selbsthilfegruppen für Trauernde, Chatrooms etc. Wenn du dir um dich selbst Sorgen machst oder deine Trauer dich beunruhigt, nehme professionelle Beratung in Anspruch.

### **9. Trauerzeit**

Ungeachtet dessen, was du vielleicht im Hinblick auf „darüber hinweg kommen“ oder „das erste Jahr“ hören wirst, gibt es keine festgelegten Zeiten zum Trauern. Alles braucht seine Zeit. Häufig dauern Trauerphasen länger als man selbst oder andere von einem erwarten und man fühlt sich unter Druck gesetzt, sich besser zu fühlen als man es eigentlich tut. Es steht fest, dass der Verlust immer Teil des Lebens sein wird und es immer wieder Zeiten geben wird, in denen man an die verstorbene Person denkt, sie vermisst und um sie trauert.

### **10. Trauer als spiritueller Heilungsweg**

Der Tod eines für dein Leben bedeutenden Menschen verändert deinen Lebensweg. Nichts wird je wieder so sein wie es einmal war – dennoch muss man irgendwie weitermachen und Sinn in dem vor sich liegenden Weg finden. Im Laufe deiner Reise auf diesem Weg wirst du Heilung und persönliche Weiterentwicklung als Ergebnis des Leids, das du ertragen und die Lektionen, die du über das was du wirklich wertschätzt, gelernt hast, erfahren.

Wir haben das Bild eines Labyrinths als Metapher für den Weg durch die Trauer gewählt. Ein Labyrinth ist kein Irrgarten, denn es gibt weder Sackgassen noch falsche Abzweigungen. Es gibt nur einen Weg – vorwärts. So ist es auch mit der Trauer. Der einzige Weg hindurch ist der nach vorne – mit vielen Kehrwendungen und Hin und Her in Bereichen, die man dachte bereits überwunden zu haben. Wir bewegen uns zum Zentrum unserer Trauer – zum Zentrum unseres Selbst und kehren dann ganz langsam wieder zurück in die Welt.

Jeder wird auf dem Weg der Trauer eigene Erfahrungen machen. Diese spiegeln immer unsere Persönlichkeit, unsere Beziehung zu der verstorbenen Person, unsere inneren und sozialen Einstellungen sowie unsere Vorgeschichte mit dem Thema Bewältigung wider. Auch auf Deinem Weg durch die Trauer werden sehr wahrscheinlich völlig unerwartete Wendungen und Erkenntnisse auftreten.

*Für Trauerfall – Unterstützung in deiner Region,  
melde dich bei der BC Bereavement Helpline  
unter 604-7389950 oder kontaktiere deinen  
lokalen Hospiz-Verein*

## **Zehn Dinge, die man über Trauer wissen sollte**

### **Ten Things to Know About Grief**



Gedruckt freundlicherweise von  
The BC Bereavement Helpline

Ein Gemeinschaftsprojekt von  
HEP  
Hospice Enhancement Program

Partner:  
BC Bereavement Helpline  
BC Hospice Palliative Care Association  
Living Through Loss Counseling Society  
White Rock Hospice Society

Ein Program unterstützt von Unites Way of  
the Lower Mainland

