

Informationen zu **KRISEN, TRAUER, VERLUST**

Im Laufe des Lebens wird jeder von uns mit Schicksalsschlägen und Verlusten konfrontiert. Kein Leben ist frei von Krisen. Meist erhalten wir Unterstützung von Familie und Freundeskreis und es gelingt uns selbst, die Krise zu meistern. Wenn es jedoch über einen längeren Zeitraum nicht gelingt, eine Krise zu bewältigen, Sie sich hilflos und alleine fühlen und Schwierigkeiten haben, den Weg zurück in ein erfülltes Leben zu finden, kann professionelle Unterstützung bei der Bewältigung von Schmerz und Trauer sehr hilfreich sein.

Krisenhafte Lebenssituationen:

- **Tod von Angehörigen oder nahestehenden Menschen:**
Der Tod nahestehender Menschen, egal ob nach langer Krankheit, oder plötzlich und unerwartet, ist immer schmerzlich und konfrontiert uns auch mit unserer eigenen Sterblichkeit.
- **Ende von Beziehungen oder Freundschaften:**
Das Ende von Beziehungen oder Freundschaften kann ähnlich erschüttern, wie ein Todesfall mit ähnlichen Symptomen, Trauerphasen und Bewältigungsstrategien.
- **Krankheiten und Operationen:**
Wenn wir erkranken, leiden wir am Verlust von Gesundheit oder Vitalität, manchmal büßen wir auch einen Körperteil oder ein Organ ein. Nicht zuletzt bedeutet Krankheit immer auch die Konfrontation mit dem Tod.
- **Fehlgeburt, unerfüllter Kinderwunsch:**
Mit einer Fehlgeburt oder einem nicht erfüllbaren Kinderwunsch ändert sich unser gesamter Lebensplan. Meist muss dann auch die Partnerschaft neu definiert werden. Es gilt, sich von einem Lebenstraum zu verabschieden, uns neu orientieren, einen neuen Sinn im Leben zu finden.
- **Verlust des Arbeitsplatzes:**
Der Verlust des Arbeitsplatzes kann uns aus der Bahn werfen, wenn damit Existenzängste verbunden sind, oder auch, wenn wir uns sehr mit unserem Beruf identifizieren. Das Aufgeben der Berufung zugunsten eines „Brotberufes“ kann ebenso Krisen verursachen.
- **Ende von Lebensabschnitten und Übergänge:**
Beim Übertritt in neue Lebensphasen lässt man Vertrautes zurück und kann das Neue noch nicht fassen. Hier kann es helfen, mit professioneller Unterstützung motivierende Ziele zu entwickeln und die Übergänge zu erleichtern.
- **Verlust von Heimat, vertrauten Orten oder Rückzugsräumen:**
Wir können um Plätze oder Orte trauern, die uns Zuhause oder Rückzugsort waren, uns Geborgenheit, Sicherheit und Trost vermittelt haben. Es kann also auch der Verlust vertrauter Umgebung (der Heimat, des Zuhauses, der Wohnung bei Umzug an einen neuen Ort) schmerzen.
- **Verlust und Krankheit von (Haus-)Tieren:**
Ein Tier zu verlieren, das uns lange begleitet hat, kann ebenfalls heftige Trauer auslösen. Ich unterstütze Sie, wenn Ihr Tier erkrankt ist, oder Sie sich von ihm trennen müssen. Gerne begleite ich Sie auch zum Tierarzt oder in der Zeit danach.
- Zusätzlich zum erlittenen Verlust wird immer auch die mit Krisen einhergehende **Einbuße von Lebendigkeit und Lebensfreude** als schmerzhaft empfunden.

Was passiert mit uns bei Verlust, Krisen und Trauer?

Aktuelle Forschungen des amerikanischen Trauerforschers George A. Bonanno haben ergeben, dass Trauer und Schmerz nicht in den bisher angenommenen Trauerphasen auftreten, sondern in Wellen kommen, die mit der Zeit immer kürzer und flacher werden. Es ist durchaus normal, dass sich Trauer und Schmerz mit tröstlichen Erinnerungen, Freude und Lachen abwechseln. Diese positiven Gefühle werden als heilsame Elemente der Trauerbewältigung erkannt. Die scheinbare Abwesenheit intensiver Trauer bedeutet also nicht unbedingt, dass ein Mensch nicht gesund mit dem Verlust umgeht, sondern kann auch als Zeichen gewertet werden, dass der betroffene Mensch gut für seine Stabilität und geistige Gesundheit sorgen kann.

Ältere und verbreitete Modelle sind die vier Trauerphasen des Theologen **Yorick Spiegel**:

1. Im ersten **Schock** nehmen Betroffene wenig von ihrer Umwelt wahr und sind oft nur schwer ansprechbar.
2. **Kontrolle** der Emotionen durch Aktivität, um die notwendigen Schritte bis zur Beerdigung zu bewältigen. Es entsteht ein innerer Abstand zur Realität. Der/die Betroffene spürt große Distanz zur Realität und zu seiner Umwelt und empfindet oft eine innere Leere.
3. **Regression** / Rückzug, Begreifen des Geschehenen und Auseinandersetzung mit dem Verlust, oft begleitet von Emotionalität, Aggressivität und Hilflosigkeit. Bisweilen werden Hilfsangebote aus dem Umfeld abgelehnt, obwohl man sich Hilfe wünscht.
4. **Anpassung** und langsame Rückkehr ins Leben. Der Verlust bleibt im Herzen. Es können neue Beziehungen entstehen. Das Leben wird allmählich neu ausgerichtet.

Ähnlichkeiten finden sich in den **4 Phasen der Trauer** der Schweizer Therapeutin **Verena Kast**:

1. Nicht-Wahrhaben-Wollen, Verleugnung:

Wir sind sprachlos und fassungslos über den Verlust. Heftige Körperreaktionen wie Herzrasen, Unruhe, Schlaflosigkeit können ebenso auftreten wie das Gefühl innerer Leere.

2. Intensive aufbrechende Emotionen:

Heftige Emotionen wie Einsamkeit, Angst, Wut, Zorn, Freude, Erleichterung, Schuldgefühle, Aggressionen können in wechselnder Folge auftreten. Von Bedeutung ist hier auch, wie gut oder schlecht die Beziehung zwischen den Betroffenen war, ob es Unausgesprochenes oder Schuldgefühle gab, oder alles geklärt war. **Für den Heilungsprozess ist es wichtig, den Emotionen Raum zu geben.**

3. Suchen, finden, loslassen:

Wir versuchen, nochmals die Verbindung zum Verstorbenen zu spüren (durch das Aufsuchen von Orten mit gemeinsamer Erinnerung, das Betrachten von Erinnerungsstücken oder in einem inneren Dialog, in dem auch ungelöste Probleme mit dem Verstorbenen bearbeitet werden können). Der Verstorbene kann zu einem „inneren Begleiter“ werden, die äußere Wirklichkeit wird ohne ihn wahrgenommen.

4. Akzeptanz und Neuorientierung:

Wir akzeptieren den Verlust. Der verlorene Mensch ist zu einer inneren Figur geworden. Wir definieren unsere Rolle im Leben neu, erkennen, dass Tod und Verlust zum Leben gehören, können uns auf neue Beziehungen einlassen, selbst wenn diese wieder vergänglich sind.

Diese vier Phasen können sukzessive oder in wechselnder Folge und Intensität ablaufen.

Zusammenfassung und Tipps:

Es gibt kein Richtig oder Falsch:

Niemand außer Sie selbst kann beurteilen oder bewerten, was Sie fühlen!

Im akuten Anlassfall:

- Geben Sie Ihren Gefühlen Raum: Was auch immer an Emotionen auftaucht - Verzweiflung, Angst, Aggression, Wut, Freude, Lachen - geben Sie dem Raum. Bewerten Sie die Emotionen nicht.
- Seien Sie gut zu sich selbst: Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und sprechen Sie darüber.
- Suchen Sie Unterstützung und trauen Sie sich, um Hilfe zu bitten.
- Gehen Sie spazieren, oder machen Sie leichte körperliche Bewegung, am Besten in der Natur.
- Vermeiden Sie Alkohol und nach Möglichkeit Schlaf- oder Beruhigungstabletten (Suchtgefahr nach wenigen Tagen bis Wochen!).
- Vertagen Sie große Entscheidungen (z.B. Wohnungswechsel) auf später.

Im Lauf der Zeit:

- Versuchen Sie, das was geschehen ist, allmählich als Teil Ihres Lebens zu akzeptieren.
- Achten Sie auf Ihr soziales Umfeld und pflegen Sie Umgang mit Menschen, die Ihnen gut tun.
- Geben Sie schönen und tröstlichen Erinnerungen Raum.
- Machen Sie das Vergangene zu Ihrer „inneren“ Stütze für Ihr weiteres Leben.
- Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und Ihren Körper. Werden Sie aktiv.
- Erfüllen Sie sich lang gehegte Wünsche und schmieden Sie Pläne für Ihre Zukunft.

Es gibt in der Trauerbewältigung kein Richtig oder Falsch. Jeder Mensch trauert auf seine individuelle Weise. Die Trauerphasen können langsam oder schnell, linear, wiederkehrend, in Wellen, mehr oder weniger schwer verlaufen. Ebenso kann es zu Rückschritten in vorangegangene Phasen kommen. Allmählich sollte jedoch die Schwere der Trauer abklingen.

Wenn sich Ihre Gefühle auch nach mehreren Monaten nicht ändern, oder Sie den Schmerz nicht alleine bewältigen zu können, kann ich Sie begleiten. Gemeinsam finden wir Ihre Ressourcen und ich helfe Ihnen dabei, neue Perspektiven zu entwickeln.

Es geht nicht um Loslassen oder Vergessen, sondern darum, den Verlust zu akzeptieren und mit dem Schmerz fertig zu werden. Im besten Fall kann die Beziehung zum Verlorenen eine neue Qualität bekommen: Sie tragen dann eine wertvolle und stärkende Erinnerung im Herzen, eine „innere“ Stütze, die Ihnen Trost spendet. Sie können wieder aus vollem Herzen am Leben teilhaben.

Wien, im Oktober 2015

Sabine Eichinger

Quellen & Links:

<http://www.zeit.de/wissen/2012-12/Trauerforschung-Gefuehle/komplettansicht>

<http://www.johanniter.de/dienstleistungen/betreuung/trauerbegleitung-von-kindern-und-jugendlichen-lacrima/lacrima-in-mittelfranken/service-wissen/wissen/trauerphasen-nach-verena-kast/>

<http://www.trauerphasen.de/>