

## Basic Info: Umgang mit Gefühlen 25 A

### **Trauer**

#### Grundlagen

Wenn wir einen endgültigen – oder auch vorübergehenden – längeren Verlust erleiden, trauern wir. Das kann der Verlust eines geliebten Menschen sein, eine lange Trennung oder auch der Verlust von etwas Wichtigem, uns Vertrautem. Ebenso können wir beim Verlust von Heimat, von körperlicher Gesundheit, beim Ende einer Lebensphase, einer wichtigen Rolle oder auch einer Vorstellung von sich selbst trauern. Der Trauerprozess verläuft in Phasen: Zunächst tendieren wir dazu, den Verlust zu leugnen: „Das kann doch nicht wahr sein, nicht ich ...“. Dann folgt häufig eine Phase der Wut und der Auflehnung, gefolgt von Niedergeschlagenheit. Schließlich mündet der Prozess in die radikale Akzeptanz, in das „Annehmen“ des Verlustes und damit auch der Trauergefühle. Das Annehmen des Verlustes ist der Schlüssel zur „erfolgreichen“ und damit auch beendbaren Trauer.



Aus evolutionärer Sicht ist Trauer sinnvoll und sehr wichtig. Die Trauer ermöglicht uns, Bindungen aufzulösen und neue Bindungen einzugehen. Wir kommen aus einer Zeit, in welcher die Kindersterblichkeit sehr hoch war und Partner häufig früh starben, sodass eine Lösung von alten und Knüpfung von neuen starken Bindungen sehr wichtig war.

Viele körperliche Trauerreaktionen (z. B. Weinen) haben Signalcharakter für unsere soziale Umgebung: „Kümmert euch um mich, ich bin alleine und hilflos, ich brauche Geborgenheit.“ Die Umgebung reagiert mit „Mit-Leid“, das heißt, sie kümmert sich für eine gewisse Zeit vermehrt um den Trauernden, bis er wieder in der Lage ist, individuelle Bindungen aufzunehmen.

#### Typische Auslöser und Interpretationen

Hierzu gehören Gedanken wie: „Ich werde oder wurde von etwas getrennt, mit dem ich eine innige Beziehung habe.“ „Ich verliere jemanden oder etwas unwiederbringlich.“ Auch der Gedanke daran, wie sehr man jemanden vermisst, kann Trauer auslösen, die eigene Einsamkeit, oder auch Ereignisse, auf die man sich gefreut hat und die dennoch anders als erwartet ausgehen. Wenn man fest damit rechnet, dass man etwas bekommt, und es klappt nicht, kommt nach der ersten Enttäuschung und Wut oft Trauer. Wir können auch mit jemandem trauern, der selber traurig ist, verletzt wurde oder Schmerzen verspürt. Auch über die Probleme anderer Menschen zu lesen oder zu hören kann Trauer auslösen.

#### Wahrnehmung

Gefühl von Verzweiflung und Zerrissenheit, Entsetzen und Wut. Später dann ein Gefühl von Leere und Sinnlosigkeit, das Gefühl, dass man nicht aufhören kann zu weinen. Unfähigkeit, die Natur wahrzunehmen, alles wirkt fahl, leer und wie abgestorben.