

**D**er Schock nach dem Tod eines nahen Angehörigen sitzt tief. Der Schmerz ist unendlich groß und die Seele der Trauernden aufgewühlt. Dass ein geliebter und vertrauter Mensch für immer gegangen ist, erscheint unbegreiflich und unwirklich. Unmittelbar nach dem Todesfall bleibt meist wenig Zeit für die Verarbeitung der eigenen Gefühle. Erledigungen wie Behördengänge, das Regeln von Verträgen und Finanzen sowie die Organisation des Begräbnisses erfordern die ganze Aufmerksamkeit. „In den ersten Wochen und Monaten sind die Hinterbliebenen in einem Schockzustand“, sagt die Trauerbegleiterin Sonja Ruß. „Die Menschen mobilisieren ihre verbliebenen Energiereserven und schaffen dann sehr viel. Erst später kommt die schmerzliche Erkenntnis,

dass die geliebte Person nicht mehr da ist. Für die meisten Trauernden ist es der größte Horror, in ein leeres Zuhause zurückzukommen.“ Meistens erinnern noch viele persönliche Gegenstände in der Wohnung an den Toten. Vielfach entsteht die starke Sehnsucht, dass der Verstorbene wieder zur Tür hereinkommt und die alpträumhafte Situation endet. Aber auch wenn der fehlende Mensch innerlich noch stark präsent ist, ist dessen ständige Abwesenheit nun eine neue Lebensrealität, die schrittweise akzeptiert werden muss, um seelisch zu heilen.

**KOMPLIZIERTER TRAUERPROZESS**

Es beginnt eine Phase des Abschiednehmens, die mit einem Wust verschiedener Emotionen einher-

Der Tod eines geliebten Menschen stürzt die Hinterbliebenen in einen seelischen Abgrund. Mit Trauer und Schmerz umzugehen, erfordert viel Kraft und einen umsichtigen Umgang mit sich selbst.

# LEBEN NACH DEM ABSCHIED

geht: Gefühle des Verlassenseins und der inneren Leere vermischen sich mit Verzweiflung, Angst und Ohnmacht. Die Trauernden sehnen sich nach der geliebten Person, wollen mit ihr reden und ihr wieder nahe sein. Das überwältigende Gefühl des Vermissens, die erlebte Hilflosigkeit und der brennende innere Schmerz können auch körperliche Symptome hervorrufen: Trauernde fühlen sich oft müde und kraftlos, schlafen schlecht, können sich nur schwer konzentrieren oder essen zu viel oder zu wenig. Manche Menschen verlieren das Interesse an allem, erleben ein Gefühl der Sinnlosigkeit und sind andauernd niedergeschlagen. Zieht sich die schwermütige Stimmung über viele Monate hinweg und erschwert das berufliche und private Leben, sollten sich die Betroffenen psychologische oder psychotherapeutische Hilfe suchen, rät Psychologin Gudrun Jansohn: „Bei dauerhaften Schlafstörungen, Appetitmangel, Alkoholmissbrauch, Antriebslosigkeit oder Suizidgedanken empfiehlt sich professionelle Hilfe. Das gilt besonders für Todesfälle, bei denen traumatische Umstände wie Suizid, ein Unfall oder ein Gewalt-

verbrechen vorliegen. Bei schweren Verlusten ist auch der Besuch einer Trauergruppe hilfreich.“

**GEFÜHLSCHAOS**

Neben dem seelischen Schmerz können auch Wutgefühle über den Tod des geliebten Menschen aufkommen. Ebenso kann das Empfinden von Schuld, selbst noch am Leben zu sein oder etwas nicht gesagt bzw. getan zu haben, die Hinterbliebenen quälen. „Über die Gefühle und die damit verbundenen Gedanken zu sprechen, kann entlasten“, erklärt Jansohn. „Wut schützt uns manchmal davor, andere schmerzhaftere Gefühle zu spüren. Schuldgefühle können dazu dienen, den Vorgängen eine Erklärung zu geben. Bei beiden Gefühlen kann es darum gehen, eine Art Kontrolle zu erleben. Eine mögliche Entlastungsstrategie im Umgang mit diesen Gefühlen ist das Führen eines Tagebuches. Man kann etwa einen Brief an den Verstorbenen schreiben, in dem man ausdrückt, was man gerne noch gesagt oder getan hätte. Dabei kann man sich in die verstorbene Person hineinversetzen und sich vorstellen,



**Gudrun Jansohn**, Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision in Wien

**Was verschafft Trauernden Erleichterung?**

Der Körper leistet in der Trauer schwere Arbeit. Es ist alles hilfreich, was ihn dabei unterstützt. Wichtig sind regelmäßige Ernährung, Bewegung und Schlaf als kleine Insel der Erholung. Ein Tagebuch kann für die grüblerischen Gedanken ein guter Kanal sein. Man kann auch einen Gedenkort aufsuchen, den man mit dem verstorbenen Menschen verbindet. Oder man richtet sich einen Rückzugsort ein, an dem man alleine trauert und seine Emotionen ausdrückt. Dort können etwa Bilder oder Erinnerungsgegenstände stehen. Vor allem der Kontakt mit lieben Menschen, mit denen man über die verstorbene Person reden kann, gibt viel Kraft. Meistens ist die eigene Intuition ein guter Wegweiser, was man selbst braucht.

**„EIGENE INTUITION IST EIN GUTER WEGWEISER“**

**Wie kann Ablenkung entlasten?**

Unser Organismus schützt uns mittels Verdrängung immer wieder vor Belastungen, die gerade zu viel für uns sind. Ablenkung ist eine ganz wichtige Strategie beim Trauern. Man sollte sich immer wieder kleine Pausen vom Trauerprozess zugestehen, um erneut Kraft zu schöpfen. Trauern ist ein sehr anstrengender

Prozess, der an der Energie zehrt. Es kann daher einfach guttun, alltäglichen Aktivitäten nachzugehen – das kann die Pflege des eigenen Körpers, das Putzen der Wohnung oder das Arbeiten an der Steuererklärung sein. Man gewinnt damit ein Stück Normalität zurück. Gerade zu Beginn des Trauerprozesses kann es schwerfallen, sich abzulenken. Aber es lohnt sich, es immer wieder kurz zu versuchen, um sich seelisch zu entlasten.

**Trauern Männer anders als Frauen?**

Die Studienlage und Literatur speziell zum Thema Trauer bei Männern ist leider noch etwas dünn. Wir beobachten, dass Männer anders trauern und seltener in Trauergruppen anzutreffen sind. Während bei Frauen viel Entlastung durch Reden passiert, suchen Männer tendenziell die Aktivität durch Bewegung und Gestalten. Gerade der Sport dient oft dazu, sich zu verausgaben und dem Schmerz über den Verlust etwas entgegenzusetzen. Die Trauerverläufe sind aber immer individuell zu sehen. Es gibt sowohl Männer, die sich gut über Gespräche entlasten, als auch Frauen, denen Sport bei der Verarbeitung hilft oder die sich in der Arbeit Inseln der Normalität suchen und sich über den Schmerz hinweghelfen. ■

FOTOS: ISTOCK, BOONVACHOAT, BEIGESTELLT