



Tabuthema Trauer

Ein Leitfaden, um Trauer besser
verstehen zu lernen

Informationsbroschüre mit neusten
Erkenntnissen aus der
Trauerforschung

Inhalt

Einleitung	3
Was ist Trauer?	4
Welche Unterschiede gibt es beim Trauern?	4
Trauere ich nur richtig, wenn ich weine und Gefühle zeige?	6
Mentale Reaktionen und Symptome im Trauerprozess	6
Körperliche Reaktionen und Symptome im Trauerprozess	6
Trauermodelle	7
Trauerphasen-Modell nach Kast	7
Kritik an Trauerliteratur und am Trauerphasen-Modell	7
Positiver Aspekt des Trauerphasen-Modells	8
Wellen- und Pendelbewegungen der Trauer	8
Darf ich lachen, wenn ich trauere?	11
Wirkung von Lächeln	11
Lächelübungen	11
Erinnerungslächeln	12
Wirkung von Lachen/heftigem Weinen	12
Wo liegen die Grenzen von Lachen und Humor im Trauerprozess	12
Schlussworte	13
Hoffnungsvolle Zitate aus Todesanzeigen und Nachrufen	14
Literaturverzeichnis	16
Anhang I – Überblick über die häufigsten Trauersymptome	17

2. Auflage: Juni 2021

Autorin: Helen Hollinger
helen.hollinger@outlook.com

Einleitung

*Für die, die wissen möchten, wie sie mit mir in meiner Trauer umgehen können.
Erstens: Vergiss, dass ich traurig bin. Zweitens: Vergiss nie, dass ich traurig bin.
(Silvia Rössler)*

Die meisten Menschen verschwenden keinen Gedanken daran, was Trauer und trauern bedeutet. Einige Leute scheuen sich regelrecht davor, sich mit einem Thema auseinanderzusetzen, welches mit Bekümmernis und 'schwach sein' in Verbindung steht. Sie beschäftigen sich erst damit, wenn sie selbst mit einem Trauerfall konfrontiert sind.

Das Ziel der Autorin dieser Broschüre ist, aktuelle Informationen und Forschungsergebnisse rund um das Thema Trauer zugänglich zu machen, um Trauersituationen handhabbarer gestalten zu können. Der Broschüren-Inhalt hilft, sich mit dem Thema der Trauer auseinanderzusetzen – egal ob als Hilfestellung in einer akuten Trauersituation oder als frühzeitige Information.

Im Leben ereignen sich verschiedenartige Begebenheiten, welche eine Trauerreaktion zur Folge haben können. Meistens hat dieser Gefühlszustand jedoch mit einem vorangehenden Verlusterlebnis zu tun. Sei es der Verlust durch einen Todesfall, durch das Auseinanderbrechen einer Beziehung, das Verlieren der Arbeitsstelle, etc.

In dieser Broschüre wird auf die Trauer aufgrund eines Todesfalls fokussiert.

Es gilt zu beachten, dass die heftigen Gefühle, welche Hinterbliebene nach einem Todesfall empfinden – beim Versuch Trauer zu erklären – nur ansatzweise wiedergegeben werden können. Es gilt diese intensiven Empfindungen zu anerkennen und zu achten. Respekt und Feingefühl sind die obersten Gebote im Umgang mit trauernden Menschen.

Helen Hollinger, Sozialdiakonin

Was ist Trauer?

Bleibt nicht in der Traurigkeit, damit ihr mich wieder lachen hört. Schliesst einfach die Augen, damit ihr mich wiederseht. Umarmt einander in Liebe, damit ihr mich wieder spürt. Überall wo ihr seid, bin ich an eurer Seite, in euren Gedanken und in euren Herzen – so lange, bis wir einander eines Tages wiedersehen.

In der Literatur sind nur sehr wenig Definitionen zum Begriff Trauer zu finden. Eher wird anhand von Beispielen erklärt, wie sich trauernde Personen fühlen und verhalten. Diese spärliche Begriffserklärung zeigt auf, wie schwierig fassbar Trauerprozesse sind.

Definitionen von Trauer, die in Zusammenhang mit einem Todesfall stehen:

- Trauer ist, ganz allgemein gesehen, die Erfahrung einer Person, welche durch den Todesfall eines geliebten resp. bedeutenden Menschen erlebt wird.
- Trauer ist etwas sehr Schmerzliches. Es bedeutet viel Leid und ist kräftezehrend. Jedoch: Trauer ist weder eine Krankheit noch eine Schwäche – auch wenn die Symptome sehr ähnlich sind wie bei einer Depression.
- Trauer ist das Werkzeug, um den Verlust zu gestalten.
- Trauer ist eine Reaktion auf Stress, mit der unsere Psyche und unser Körper versucht, das verlorene Wohlbefinden wiederherzustellen.
- Trauer ist die Emotion, welche es Hinterbliebenen ermöglicht, das Leben neu auszurichten.

Nebst um geliebte Menschen, wird aber auch um Personen getrauert, zu denen ein zwiespältiges Verhältnis bestand. Auch kann um unerfüllte Erwartungen und Sehnsüchte getrauert werden, oder um die verpasste Chance, mit einer verstrittenen Person Frieden zu schliessen. Man trauert dann um einen Menschen, wenn er/sie für das eigene Leben in irgendeiner Weise bedeutsam bzw. prägend war.

Aus diesen unterschiedlichen Definitionen geht hervor, wie Trauer, nebst als negative oder belastende Emotion, auch als prozesshaftes Geschehen verstanden werden kann, welcher Hinterbliebenen ermöglicht, zu lernen, mit dem Verlust umzugehen und diesen handhabbar zu gestalten.

Welche Unterschiede gibt es beim Trauern?

Trauer wird in erster Linie bezüglich ihres Schweregrades bewertet. In der Fachliteratur wird vor allem unterschieden zwischen *normaler* (gesunder) und *komplizierter* (erschwerter, chronischer oder pathologischer) Trauer.

Auch wenn die Trauer sehr schmerzt, ist es hilfreich zu wissen, dass die meisten Trauernden selber Wege finden, mit ihrer Trauer umzugehen, diese zu verarbeiten und ihre neue Lebenssituation zu gestalten. Dies ist der Normalfall und wird deshalb als *normale* Trauer bezeichnet. Dieses «normal» tönt etwas irritierend, in Anbetracht der Situation eines Todesfalls, den wir als alles andere als «normal» empfinden.

Wie diese «normale Trauer» aber genau definiert werden soll, darüber sucht die Fachwelt noch einen Konsens. Denn die Grenzen der Trauer sind verschwommen und variieren stark von Person zu Person.

Heftige und langwierige Reaktionen, wie sie bei einer *komplizierten* Trauer vorkommen, sind glücklicherweise eher selten. Nur 15 % der Hinterbliebenen zeigen auch Jahre nach dem Todesfall noch schwerwiegende Symptome, wie Depressionen, Angststörungen oder auch Traumareaktionen. Sie benötigen professionelle Unterstützung, damit sie wieder lernen, ihr Leben neu auszurichten.

Die folgende Grafik veranschaulicht den Verlauf und die Heftigkeit der Trauerreaktionsmuster, wie sie Bonanno, Professor für klinische Psychologie und Pionierforscher auf dem Gebiet von Trauerfällen und Traumata, bei seinen Untersuchungen von Hinterbliebenen am häufigsten beobachtete. Diese werden in drei Hauptgruppen eingeteilt: Chronische Trauer, Genesung und Resilienz (Widerstandsfähigkeit).

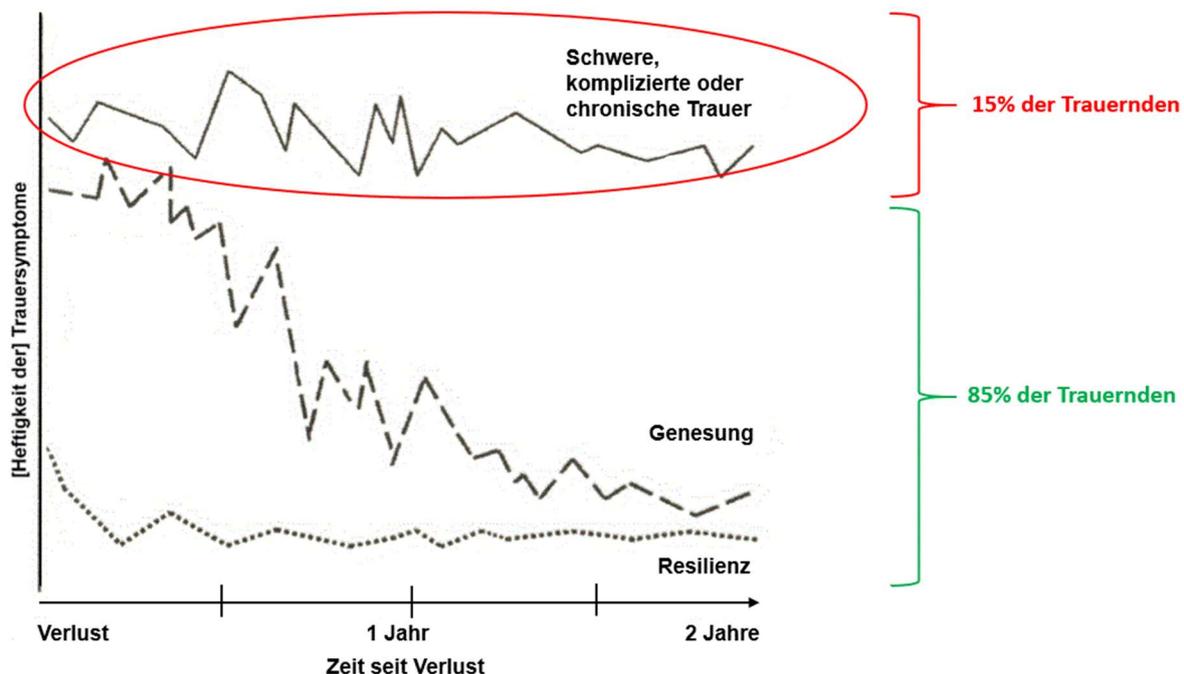


Abb. 1: Heftigkeit der drei häufigsten Trauerreaktionsmuster (Bonanno 2012: 16)

Nebst der zuvor bereits beschriebenen komplizierten Trauer (chronischen Trauer) wurden zwei andere Verlaufsmöglichkeiten des Trauerprozesses entdeckt. Diese treten weit häufiger auf als die *komplizierte* Trauer. Eine Grosszahl von Personen erfährt im Trauerprozess eine *schrittweise Genesung*. Diese Gruppe von Menschen zeigen zu Beginn des Trauerprozesses starke Trauerreaktionen, können sich aber nach und nach wieder selbständig in ihrer neuen Lebenssituation zurechtfinden. Ein weiterer Teil der Hinterbliebenen weist ein hohes Mass an Resilienz (Widerstandsfähigkeit) auf. Diese sind zwar über den Todesfall erschüttert, können den Verlust aber nach einer gewissen Zeit akzeptieren und sich der neuen Lebensgestaltung zuwenden. Diesen Personen gelingt es, ohne fremde Hilfe weiterhin ein erfülltes Leben zu führen.

Innerhalb dieser drei Gruppen sind unterschiedliche Trauerreaktionen und -Symptome beobachtbar, welche in der Folge näher beschrieben werden.

Trauerer ich nur richtig, wenn ich weine und Gefühle zeige?

In Bezug auf Trauer ist die bekannteste sichtbare Reaktion das Weinen. Auch ist die falsche Meinung weit verbreitet, nur wer weine, trauere *richtig*. Das Spektrum von Verhaltensweisen und Gefühlen im Trauerprozess ist jedoch viel grösser als allgemein bekannt. Ganz unterschiedliche Trauerreaktionen sind «normal» und in den meisten Fällen auch für die Psychohygiene Hinterbliebener dienlich. Mit diesen unterschiedlichen Verhaltensweisen kann einerseits der Verlust verarbeitet und ein Reifungsprozess in Gang gesetzt werden. Andererseits kann Trauer auch psychische sowie physische Symptome auslösen. Des Weiteren sind auf der Ebene des Sozialverhaltens Veränderungen beobachtbar. Es ist zu betonen, dass praktisch alle Arten zu trauern richtig sind – ganz gleich, ob Gefühlsreaktionen gezeigt werden oder nicht – solange man niemandem mit seinem Verhalten Schaden zufügt. Auch nicht sich selbst!

Mentale Reaktionen und Symptome im Trauerprozess

Psychische Leiden nehmen bei 25 bis 30 % der Hinterbliebenen zu. **Es ist jedoch hervorzuheben, dass Trauer zwar eine Depression auslösen kann – oder Symptome, die einer Depression ähnlich sind – sie aber nicht zwingend eine Folge von Trauer sein muss.** Nebst diesen heftigen mentalen Krankheitsbildern ist im Trauerprozess auch intensive emotionale Anspannung, Antriebs- sowie Interesselosigkeit oder ein Verlust von positiven Gefühlen zu beobachten.

Es ist zu betonen, dass solche Reaktionen auftreten können, aber nicht zwingend auftreten müssen.

Eine detaillierte **Liste von psychischen Trauersymptomen** finden Sie im Anhang auf den letzten Seiten der Broschüre.

Körperliche Reaktionen und Symptome im Trauerprozess

Trauer kann unterschiedliche physische Auswirkungen nach sich ziehen, die den Körper im Trauerprozess zusätzlich belasten, wie z.B. die Einschränkung oder Verlangsamung des Bewegungsapparates, verursacht durch Kraftlosigkeit (Muskel- und Gelenkschwächen), Schmerzen oder Herzbeschwerden, wie z.B. Blutdruckstörungen, Herzrasen oder ein Beklemmungsgefühl im Brustbereich. Auch können Schwitzen, Frieren, Seh- oder Schlafstörungen auftreten. Somit treten die gleichen Symptome auf wie bei übermässigem Stress.

Eine detaillierte **Liste von physischen Trauersymptomen** finden Sie im Anhang am Schluss der Broschüre.

Diese Verschiedenheit der Trauersymptome und -reaktionen ist ein wichtiger Teil der aktuellen Trauerforschung. Diese legt das weite Spektrum der Trauer von Hinterbliebenen dar und weist darauf hin, dass der Zusammenhang zwischen psychischen und physischen Leiden weitreichender ist, als bisher angenommen.

Aber es ist abermals zu betonen, dass solche Symptome auftreten können, aber nicht zwingend auftreten müssen.

Trauermodelle

Trauerphasen-Modell nach Kast

Der wohl bekannteste theoretische Ansatz, um Trauer zu beschreiben, ist das Trauerphasen-Modell von Verena Kast, bei dem der Trauerprozess in vier fixe Trauerphasen eingeteilt wird (Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens / Phase der aufbrechenden Emotionen / Phase des Suchens und sich Trennens / Phase des neuen Selbst- und Weltbezuges), die – so Kasts Meinung – jede und jeder Trauernde im gleichen Mass, in der gleichen Zeit (innerhalb zwei Jahren) sowie in der selben Reihenfolge zu durchlaufen hat.

Dieser Ansatz tönt einfach verständlich, gilt jedoch bei anderen Trauerforschenden als umstritten. Sie bewerten das Modell als zu starr und zu uniform. Auch die Autorin dieser Broschüre ist der Meinung, dass dieses Trauermodell Trauernde zu sehr einschränkt und den Eindruck erwecken könnte, dass Menschen falsch trauern, wenn der eigene Trauerprozess nicht dem Modell entspricht.

In den Jahren nach der Publikation des Trauerphasen-Modells haben Forschende, neue und differenziertere Erkenntnisse zur Trauer und zu Reaktionen von Hinterbliebenen gewonnen. **Einige Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler äussern Kritik an der bestehenden Trauerliteratur und am genannten Trauerphasen-Modell.**

Da diese starre und einschränkende Theorie zum Trauerprozess immer noch in vielen Köpfen fest verankert ist, präsentiert diese Trauerbroschüre die Meinung von anderen weniger bekannteren Forschenden, welche die ältere Trauerliteratur widerlegen.

Kritik an Trauerliteratur und am Trauerphasen-Modell

Die Forschenden kritisieren, dass die meiste bisherige Literatur über Trauer von Therapeutinnen und Therapeuten geschrieben wurde, die vor allem mit Menschen in Kontakt waren, welche an einer *komplizierten*, langwieriger Trauer litten, und aus diesem Grund auf professionelle Unterstützung angewiesen waren. Folge dessen wurden die Mehrheit der Hinterbliebenen, welche mit ihrer Trauer selber zurechtkamen, übersehen – und somit in der Trauer-Literatur ausgeklammert. Dies hatte zur Folge, dass ein komplett falsches Bild über die Trauerreaktionen von Hinterbliebenen veröffentlicht wurde. **Natürlich sind die lebensfeindlichen Gefühlsempfindungen einer *komplizierten* Trauer eine schwere Last, jedoch wird durch den eingeschränkten Fokus der Trauerliteratur die Minderheit zur Mehrheit erkoren.**

George Bonanno, Professor für klinische Psychologie und Pionierforscher auf dem Gebiet von Trauerfällen und Traumata, führte hunderte von Interviews mit Hinterbliebenen durch. Dabei schilderten viele Teilnehmende, sie hätten in der gelesenen Trauerliteratur nur wenig finden können, was mit ihren eigenen Trauer-Erfahrungen übereinstimmte.

Diese Aussagen fordern dazu auf, ältere Trauerliteratur (auch das Trauerphasen-Modell) kritisch zu betrachten. Denn viele Hinterbliebene werden durch die uniforme Phaseneinteilung zusätzlich verunsichert, vor allem, wenn ihr Trauerprozess anders verläuft, als dies beim Trauerphasen-Modell vorgesehen ist. Die vier genannten Trauerphasen (Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens / Phase der aufbrechenden Emotionen / Phase des Suchens und sich Trennens / Phase des neuen Selbst- und Weltbezuges) können zwar durchaus durchlaufen werden, bevor die Trauer abnimmt, es jedoch weder einen bestimmten Zeitraum noch eine Reihenfolge gibt, die einzuhalten ist. **Des Weiteren ist die Annahme ein Mythos, dass die Trauer automatisch nach dem *Durcharbeiten* der Trauerphasen verschwinden würde, und Hinterbliebene danach sofort zur gleichen Befindlichkeit wie vor dem Todesfall zurückfinden würden.** Viel wichtiger ist, der verstorbenen Person einen Platz im Leben zu geben, damit der Verlust akzeptiert werden kann. **Wie intensiv die**

Bindung zur verstorbenen Person aufrechterhalten wird, liegt ganz im Ermessen der Hinterbliebenen. Auch die Vorstellung die Gefühle der Trauer verschwänden nach einem Zeitraum von zwei Jahren, ist nach dem heutigen Wissensstand überholt. Trauerprozesse von fünf Jahren und mehr sind möglich und normal.

Es ist Hinterbliebenen zu raten, sich von Menschen fernzuhalten, welche ihnen vorschreiben wollen, wie *richtiges* Trauern geht, denn es gibt keinen allgemeingültigen therapeutischen Weg. Die meisten Menschen wissen selbst am besten, was ihr oder ihm guttut. Entscheidend ist, wie die Art des Trauerns zur eigenen Persönlichkeit, dem eigenen Werdegang und zur eigenen Lebenseinstellung passt.

Die Annahme, alle Menschen würden gleich trauern, lehnt auch der Trauerforscher Bonanno ab. Seiner Meinung nach braucht es kein *kontinuierlicher* Trauerprozess in starr vorgeschriebenen Phasen. Auch Menschen, die wenig oder keine Trauerreaktion zeigen, trauern *gesund*. In den vielen Jahren seiner Forschung hat er gelernt, wie ganz unterschiedliche Trauerreaktionen *normal* sind und dass das Ausbleiben von denen keineswegs auf eine schlechte Beziehung zur verstorbenen Person hindeutet. Er ist erstaunt, wie wenige Studien zur Prüfung der Richtigkeit dieses Phasen-Modelles bestehen. Das Risiko von solchen Modellen ist, dass sie suggerieren, es gäbe *nur eine richtige Art* des Trauerns. Eine solche Denkweise schürt nur unnötig Misstrauen, wenn Personen vermeintlich zu wenig trauern und zu gut mit der Trauer zurechtkämen. Eine leichte und kurze Trauerreaktion zeige lediglich, dass die betroffene Person über die nötige Widerstandsfähigkeit verfüge, ihre Trauer mit dienlichen Gefühlen zu bewältigen.

Diese kritischen Standpunkte schaffen die Basis für ein offenes Verständnis über Trauer, bei welchem jede Form von Trauerreaktion als dienlich bewertet wird, sofern die Reaktion niemandem Schaden zufügt.

Positiver Aspekt des Trauerphasen-Modells

Verena Kast beschreibt in ihrer «Phase der Aufbrechenden Emotionen», dass bei Hinterbliebenen auch die Emotion der Freude vorkomme und eine wichtige Rolle spiele. Es ist eine Art der innerlich wärmenden Freude, die bei Gedanken und Erinnerungen an Verstorbene oder bei Träumen, in denen die verstorbene Person vorkommt, ein tröstendes und manchmal auch ein freudiges Gefühl hinterlassen. Es ist die Freude darüber, dass man gedanklich weiterhin mit der verstorbenen Person in Verbindung steht. Das Bewusstsein, dass auf diese Weise der/die Verstorbene weiterhin einen Platz im eigenen Leben hat – in Gedanken und tief im Herzen.

Diese Art von Freude gilt es als bewusste Ablenkung von den schweren Gefühlen, aber auch als Erinnerungsschatz zu fördern und zu pflegen, indem man sich an freudige Ereignisse erinnert, die man mit der verstorbenen Person erleben durfte. Diese Erinnerungen können durch das Erzählen von freudigen Erlebnissen mit dem Umfeld geteilt oder in einem sogenannten Freudetagebuch aufgeschrieben werden.

Wellen- und Pendelbewegungen der Trauer

Zwischen Weinen und Lachen schwingt die Schaukel des Lebens, zwischen Weinen und Lachen fliegt in ihr der Mensch. (Christian Morgenstern)

Nebst dem Trauerphasen-Modell bestehen auch neuere Theorien, welche den Trauerprozess als Wellen- oder Pendelbewegung beschreiben.

Trauernde werden auf der einen Seite von teilweise heftigen Gefühlen wie Kummer und Sehnsucht in Beschlag genommen, auf der anderen Seite ist es aber auch völlig normal,

wenn Hinterbliebenen ab und zu ein *Lächeln* über das Gesicht huscht oder sie sogar über eine Situation oder Erinnerung *lachen* können. Dieses Wechselbad von ganz unterschiedlichen Gefühlen ist für Trauernde oft verwirrend. Vor allem, wenn sie zum ersten Mal mit einer Trauersituation konfrontiert sind und sich die Trauer, wie von einigen Fachpersonen empfohlen, als *Trauerarbeit* vorstellen.

Es gilt zu beachten:

Permanente Trauer wäre nicht auszuhalten. Trauer ist eigentlich nur erträglich, weil sie in einer Art Wellenbewegung verläuft. Wir pendeln emotional hin und her. Wir richten unser Augenmerk auf den Schmerz des Verlustes, seine Tragweite und Bedeutung, und dann wenden wir uns geistig wieder unserem direkten Lebensumfeld zu, den anderen Menschen, den Vorgängen in der Gegenwart. Unsere Stimmung hellt sich vorübergehend auf und wir treten wieder in Kontakt zu unserer Umgebung. Dann tauchen wir erneut ab und setzen unseren Trauerprozess fort (Bonanno, 2012).

Die Gefühlsschwankungen von Hinterbliebenen werden oft unterbewertet, obwohl diese eine spektakulären Schwankungsbreite aufweisen, wie die folgende Grafik zeigt.

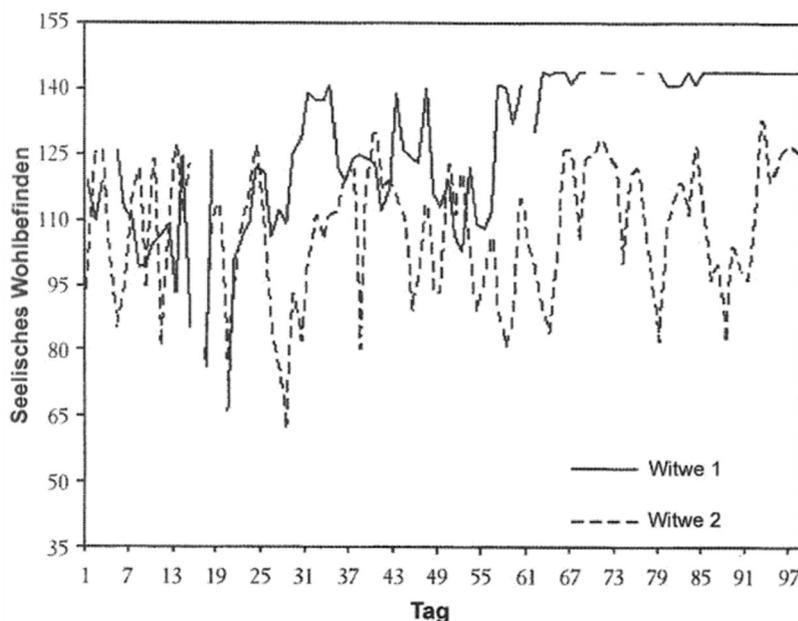


Abb. 2: Wellenbewegungen der Gefühle von Trauernden (in: Bonanno 2012: 55)

Verharrt jemand zu lange in der gleichen Emotion, besteht die Gefahr, in dieser zu verhaften und sich von der Aussenwelt abzuschotten. Zu Beginn eines emotionsintensiven Erlebnisses gibt es hohe Schwankungen bei den Wellenbewegungen. Nach und nach werden diese schwächer, bis Hinterbliebene irgendwann wieder über eine ausgeglichene Gefühlslage verfügen. Hinterbliebene sind oft überrascht, wie fließend sie diesen Wechsel vollziehen könnten und wie sie trotz ihrer Trauer Emotionen wie *Freude* oder sogar *Heiterkeit* empfinden können. Diese positiven Gefühle sind auch im Trauerprozess sehr hilfreich, denn sie ermöglichen Hinterbliebenen eine kurze Verschnaufpause, die ihnen körperlich und mental ein klitzekleines bisschen Leichtigkeit und Unbeschwertheit ins Leben bringt, meint Bonanno.

Die Trauerforschenden Stroebe und Schut vertreten eine ähnliche Ansicht. Sie sprechen sich ebenfalls gegen einen genau vorgegebenen Verlauf des Trauerprozesses aus, der mit einer konstant anwesenden Trauer einhergehen würde. **Eher sei die Trauer im Wechsel mit anderen Gefühlen in den Alltagsaktivitäten eingebettet. Weiter betonen sie, dass es für Hinterbliebene hilfreich und heilsam ist, sich im Trauerprozess zwischenzeitlich mit anderen Dingen zu beschäftigen als der Trauer.**

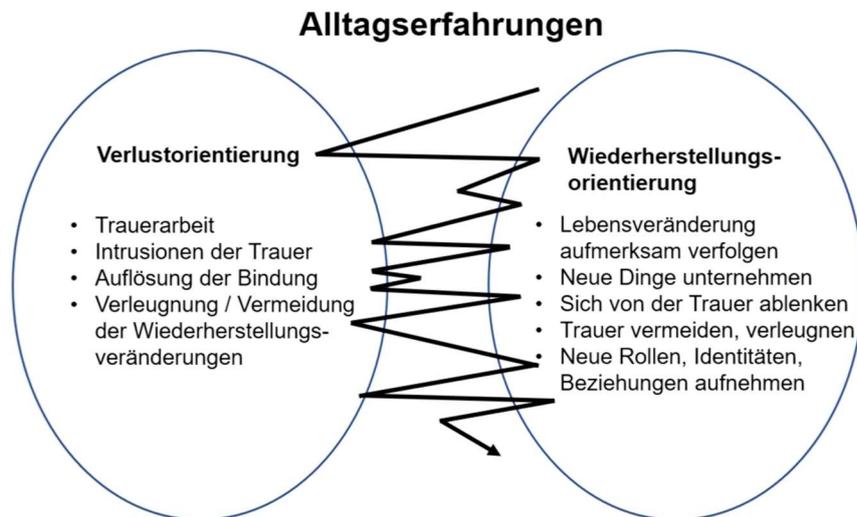


Abb. 3: Duales Prozessmodell der Trauerbewältigung (Znoj 2012: 28)

Gemäss dem oben aufgeführten Modell besteht der Trauerprozess aus einer Pendelbewegung zwischen dem *Verlust* und der *Wiederherstellung der eigenen Befindlichkeit*. Bei diesem Trauermodell wird ein Zusammenhang zwischen der Pendelbewegung und dem psychischen und physischen Gesundheitszustand der Hinterbliebenen hergeleitet. Diese Bewegung ist erforderlich, damit sich Hinterbliebene an die neue Lebenssituation gewöhnen können. Dieser Wechsel ermöglicht es den Hinterbliebenen, sich durch andere Tätigkeiten und Gedanken abzulenken und sich somit eine Trauerpause zu gönnen.

Es gibt jedoch auch Fälle, bei denen es für Hinterbliebene zu schmerzhaft ist, sich mit dem Todesfall auseinanderzusetzen. Hier kann es zu freiwilliger oder unfreiwilliger Unterdrückung der Trauer kommen. Im Gegensatz zur klassischen psychoanalytischen Formulierung, in der die nachteiligen Auswirkungen der Verdrängung betont werden, anerkennen die Trauerforschenden Stroebe und Schut die positiven Aspekte der Verdrängung als Schutzmechanismus.

Zusammenfassend zu den Trauermodellen und -theorien ist zu sagen:

Die beschriebenen Modelle und Theorien können die heftigen Gefühle, welche Hinterbliebene oft erleben, nur ansatzweise wiedergeben – vor allem nach einem plötzlichen Todesfall. Die immense Trauer und die damit verbundenen intensiven Empfindungen sind anzuerkennen und zu achten.

Der Grossteil der älteren Trauerliteratur stützt sich weitgehend auf Untersuchungen von Hinterbliebenen, welche therapeutische Hilfe benötigen. Auf diese Weise werden Menschen, die mit ihrer Trauer eigenständig zurechtkommen, ignoriert. Oder noch schlimmer: Es wird ihnen vorgeworfen, *falsch* zu trauern.

Neuere Trauerliteratur anerkennt ein breites Spektrum von Emotionen in unterschiedlicher Intensität. Jegliche Trauerreaktionen haben im Trauerprozess ihren Stellenwert, sofern niemandem damit Schaden zugefügt wird – sich selbst miteingeschlossen. Auch werden positive Emotionen wie Freude und Frohsinn ebenfalls als dienliche Emotionen bewertet.

Diese neuen, teils empirisch gestützten Erkenntnisse sind beachtenswert, denn sie leiten einen Paradigmenwechsel zum Verständnis des Trauerprozesses ein. Die ursprüngliche Vorstellung *alle Menschen trauern gleich*, wird ersetzt durch die Überzeugung, dass ganz unterschiedliche Trauerreaktionen *gesund* und *richtig* sind.

Die Meinung, dass es therapeutisch sinnvoll ist, Hinterbliebene nach freudigen Erinnerungen zu fragen, kann gut in diese neue Sichtweise des Trauerprozesses integriert werden. Denn durch das Erleben von freudigen Gefühlen kann ein *beschwingter* Zustand oder sogar ein Lächeln ermöglicht werden.

Darf ich lachen, wenn ich trauere?

Für viele Trauernde ist es nicht vorstellbar, dass sie je wieder einmal lächeln oder sogar lachen werden können. Der Hals fühlt sich an wie zugeschnürt und wenn man es auch möchte, bringt man beim besten Willen kein Lachen zustande.

Auch wenn Sie im Moment Mühe haben, sich wieder lächelnd oder lachend vorzustellen, es wird irgendwann ein Tag kommen an dem ein kleines Lächeln – wenn auch nur ganz zaghaft – wieder über Ihr Gesicht huschen wird. Oft sind Hinterbliebene in solchen Momenten unnötigerweise von Scham geplagt, weil sie trotz des Trauerfalls lächeln. **Niemand braucht sich jedoch dafür zu entschuldigen oder zu schämen.** Denn die verstorbene Person würde sich mit Sicherheit wünschen, dass die Angehörigen irgendwann wieder lächeln können.

Geniessen und begrüßen Sie diese positive Emotion auch in der Trauerzeit. Sie wird Ihnen einen kurzen Moment der Erleichterung verschaffen sowie eine Trauerpause ermöglichen, in der Sie kurz Luft holen und durchatmen können.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Lächeln und Lachen für Körper und Geist sehr heilsam sind, auch um psychische und physische Trauersymptome zu mildern. Aus diesem Grund wird in dieser Broschüre darauf hingewiesen, welche positiven Eigenschaften Lächeln und Lachen auf Körper und Geist haben.

Wirkung von Lächeln

Wenn wir lächeln, wird um ein Vielfaches mehr Blut in unser Hirn transportiert – und somit auch mehr Sauerstoff, was uns energievoller und wacher fühlen lässt. Gleichzeitig wird beim Einnehmen einer Lächelmimik – durch die Anspannung der Muskulatur rund ums Auge (Lachfalten) – Signale an das Hirn gesendet, um Glückshormone (z.B. Endorphine) zu produzieren, was auch eine Verbesserung der mentalen Zufriedenheit zur Folge hat. Basierend auf diesen Erkenntnissen wurde in der Psychotherapie und Psychiatrie die Therapie des bewussten Lächelns entwickelt, die als natürliche Behandlungsweise zur Überwindung von Belastungen angewendet wird.

Lächelübungen

Bleistiftlächeln: Aufgrund der positiven Wirkung des Lächelns auf unsere Befindlichkeit wird trauernden Menschen geraten – auch wenn dies manchmal sehr schwerfällt – mehrmals am Tag ganz bewusst eine lächelnde Mimik einzunehmen, um das Hirn zur Endorphin-Produktion anzuregen.

Wem dies Mühe bereitet, kann auch für eine Minute auf einen Bleistift oder ein Lineal beißen. So kann die Lächelmimik simuliert werden, um die Endorphin-Produktion anzuregen.

Erinnerungslächeln

Wenn ihr an mich denkt, seid nicht traurig. Erzählt lieber von mir und traut euch zu lachen. Lasst mir einen Platz zwischen euch, sowie ich ihn im Leben hatte. (Zitat aus einem Nachruf)

Jedem Gedanken, dem wir nachhängen, hat eine Wirkung auf unsere Befindlichkeit. Durch die bewusste Erinnerung an schöne, freudige oder auch heitere Erlebnisse, die z.B. im Zusammenhang mit der verstorbenen Person stehen, kann Vergangenes nochmals gedanklich durchlebt und ein sanftes Lächeln aufs Gesicht gezaubert werden – was eine tröstliche Wirkung haben kann. Dies ist oft erlebbar, wenn an Abdankungsfeiern oder am anschließenden Leidmahl frohe Erinnerungen an die verstorbene Person geteilt werden. Dieser Vorgang ermöglicht es Hinterbliebenen, einen kurzen Moment aufzuatmen und eine klitzekleine Trauerpause einzulegen.

Wirkung von Lachen/heftigem Weinen

Ich habe gesehen, was ein Lachen bewirken kann. Es kann fast unerträgliche Tränen in etwas Erträgliches, sogar Hoffnungsvolles verwandeln. (Bob Hope)

Lachen (wie auch Weinen) hilft dem Körper einen ausgeglichenen Zustand zu bewahren. Vergleicht man diese beiden Aktionen, stellt man schnell fest, dass beide die gleichen körperlichen Vorgänge starten. Die Muskulatur des ganzen Körpers wird zunächst angespannt – vor allem die Bauchmuskeln. Aus diesem Grund schmerzt uns nach ausgiebigem Weinen oder Lachen der Bauch. Gleichzeitig atmen wir tief ein und anschliessen stossweise aus. Die Lunge wird dadurch mit zusätzlichem Sauerstoff versorgt und der Blutdruck steigt kurzfristig an. Des Weiteren wird durch das Lachen/Weinen die Immunabwehr gestärkt und das Zwerchfell angeregt, was einen positiven Einfluss auf unsere Psyche hat. Auch werden beim Lachen (wie zuvor erwähnt beim Lächeln) Endorphine ausgeschüttet, welche Umgangssprachlich als Glückshormone bezeichnet werden. Dies wegen ihrer Fähigkeiten Schmerzen zu lindern und Trübsinn zu vertreiben. Nach dem Lachen/Weinen verspürt man oft ein bemerkenswerter Zustand der Entspannung. Dies deshalb, weil der anfängliche angestiegene Blutdruck auf einen beträchtlicheren tieferen Wert als der Ausgangswert sinkt. Ebenfalls entspannt sich die Muskulatur des Körpers wieder, was als Beruhigendes, lockeres oder auch frei-machendes Gefühl wahrgenommen wird.

Wo liegen die Grenzen von Lachen und Humor im Trauerprozess

Im Trauerprozess trifft man am Ehesten auf die Humorform des Tragikomischen. Diese hat die Macht zu heilen und die Fähigkeit, eine blitzschnelle und rational unerklärliche Veränderung von aktuell anwesenden Gefühlen auszulösen. Das Tragikomische ist tröstend und verzeihend und lacht unter Tränen. Es ist eine gutmütige Humorform in kleinen, flüchtigen Quantitäten. Das Tragikomische löscht realen Kummer nicht aus, aber es macht die Emotionen von Trauer und Verlust ein kleines bisschen erträglicher. **Diese Humorform nimmt nicht auf den Arm, sondern viel mehr in den Arm.**

ACHTUNG: Für Personen, die nicht direkt vom Trauerfall betroffen sind, aber mit trauernden Menschen in Kontakt sind, gilt:

Die Grenze zwischen Tragikomischen und Despektierlichkeit ist hauchdünn. Es bedarf viel Empathie und Feingefühl, was in welcher Situation angebracht ist. Respekt vor den Hinterbliebenen hat oberste Priorität. Fehlt jedoch dieser, kann durch das Lachen eine vergiftete Situation entstehen, die grossen Schaden anrichten kann.

Es gibt Schrecken, vor denen die bestgemeinten Versuche komischer Tröstung versagen müssen (und gar nicht erst unternommen werden sollten). Es gibt Anlässe, bei denen niemand lachen kann oder lachen sollte, Gelegenheiten, da Tränen zu bitter sind. Es wäre wohl sinnlos, diese Anlässe definieren oder aufzählen zu wollen, um einen moralischen Kanon für das Tragikomische zu bekommen. Dies sind Definitionen, die der 'Vernunft des Herzens überlassen werden müssen oder doch jener Annäherung an diese Vernunft, zu der ein Mensch jeweils fähig ist. (Berger 2014: 112f.)

Schlussworte

Die neuen Erkenntnisse der Trauerforschung leiten einen Perspektivenwechsel ein. Von der Meinung es gäbe nur eine einzige richtige Art zu trauern zu der Feststellung, dass sich Trauer auf ganz unterschiedliche Art und Weise zeigen kann – von ganz heftigen Reaktionen und Symptomen bis zu kaum wahrnehmbaren. Alle Formen der Trauer gelten nach den neusten Erkenntnissen der Trauerforschung als *richtig*. Nehmen Sie sich Zeit, um zu spüren, wie Ihre Trauer aussieht und was Ihnen hilft. Welche Form für Sie die richtige ist und wie Sie mit der verstorbenen Person in Verbindung bleiben möchten, ist allein Ihre Entscheidung.

Hoffnungsvolle Zitate aus Todesanzeigen und Nachrufen

Das Schönste, was ein Mensch hinterlassen kann, ist ein Lächeln im Gesicht derjenigen, die an ihn denken.

Wenn ihr an mich denkt, seid nicht traurig. Erzählt lieber von mir und traut euch zu lachen. Lasst mir einen Platz zwischen euch, sowie ich ihn im Leben hatte.

Wenn ihr an mich denkt, seid nicht traurig. Lasst die Sorgen und Trauer beiseite, öffnet euer Herz, lasst die Sonne herein und erzählt von mir mit einem Lächeln im Gesicht.

Ruft mich, wenn ihr mich braucht, redet mit mir, wie ihr immer geredet habt. Betet, lacht, denkt an mich. Ich warte auf euch, ganz nah, mitten unter euch.

Wenn du bei Nacht in den Himmel schaust, wird es dir sein, als leuchten alle Sterne, weil ich auf einem von ihnen wohne, weil ich auf einem von ihnen lache. Du allein wirst Sterne haben, die lachen können. Und wenn du dich getröstet hast, wirst du froh sein, mich gekannt zu haben. (Antoine de Saint-Exupéry)

Sonnige, leuchtende, schöne Tage, nicht weinen, dass sie vergangen, sondern lächeln, dass sie gewesen sind.

Du kannst Tränen vergiessen, weil ich gegangen bin. Oder du kannst lächeln, weil ich gelebt habe. Du kannst die Augen schliessen und beten, dass ich wiederkehre. Oder du kannst die Augen öffnen und all das sehen, was wir zusammen erlebt haben.

Wir sehen dein Lachen, wir hören deine Stimme, wir blicken auf eine schöne Zeit zurück. Du bist nicht mehr da, doch in unserem Herzen wirst du immer bei uns sein.

Bleibt nicht in der Traurigkeit, damit ihr mich wieder lachen hört. Schliesst einfach die Augen, damit ihr mich wiederseht. Umarmt einander in Liebe, damit ihr mich wieder spürt. Überall wo ihr seid, bin ich an eurer Seite, in euren Gedanken und in euren Herzen – so lange, bis wir uns eines Tages wiedersehen.

Deine Art, dein Lachen und deine Sprüche füllen einen grossen Teil unserer Erinnerungen und lassen nicht zu DICH zu vergessen.

Dein Lächeln und deine Liebe bleiben für immer.

In die zerbrochene Schale fiel der letzte Traum. Ein letztes Lächeln sank ins Dunkle und verklang. Nun ist der Falter frei und regt die Flügel. Nun darf er fliegen – fliegen heim ins Licht.

Sie ist nicht mehr da, doch werden wir ihr täglich begegnen und sie grüssen, denn ihr Lächeln, das sie schenkte, ihre helfenden Worte und alles, was sie für uns getan hat, wird uns ein Leben lang begleiten.

Gott gebe dir für jeden Sturm einen Regenbogen, für jede Träne ein Lächeln, für jede Sorge eine Aussicht und eine Hilfe in jeder Schwierigkeit. Für jedes Problem, das das Leben schickt, einen Freund, es zu teilen.

Wir tragen vieles von dir in uns. Vieles aus deinem Leben wird erst spürbar seit deinem Tod. Deine Schritte sind verstummt, doch das Gefühl für dich, dein Lächeln, die Erinnerung an gemeinsam Erlebtes ist in uns.

Deine Schritte sind verstummt; doch dein Spuren sind überall. Der Tod hat zwar die körperliche Nähe genommen, doch das Gefühl für dich, dein Lächeln, deine Liebe, dein

Verständnis, deine Güte und die Erinnerung an gemeinsam Erlebtes sind in uns. Es war schön, dich erlebt zu haben.

Bleibt nicht in der Traurigkeit, damit ihr mich wieder lachen hört. Schliesst einfach die Augen, damit ihr mich wiederseht. Umarmt einander in Liebe, damit ihr mich wieder spürt. Überall wo ihr seid, bin ich an eurer Seite, in euren Gedanken und in euren Herzen – so lange, bis wir uns eines Tages wiedersehen.

Literaturquelle: Die oben aufgeführten Zitate stammen aus Todesanzeigen / Nachrufe aus Printmedien oder von Zitate Webseiten, wie z.B. www.zitate-online.de

Literaturverzeichnis

- Bonanno, George A./Kaltman, Stacey (2001). The varieties of grief experience. In: *Clinical Psychology Review*. 21. Jg. (5). S. 705–734.
- Bonanno, George A. (2012). *Die andere Seite der Trauer. Verlustschmerz und Trauma aus eigener Kraft überwinden*. Bielefeld: Aisthesis.
- Kast, Verena (2015). *Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*. 4. Aufl. der erweiterten Neuausgabe 2013. Freiburg im Breisgau: Kreuz.
- Lammer, Kerstin (2014). *Trauer verstehen. Formen, Erklärungen, Hilfen*. 4. Auflage. Berlin/Heidelberg: Springer.
- Langenmayr, Arnold (2013). *Einführung in die Trauerbegleitung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Rössler, Silvia (2015). *Lachen trotz und alledem. Darf ich lachen, wenn ich traurig bin?* Petersberg: Vianova.
- Schinzilarz, Cornelia / Friedli, Charlotte (2013). *Humor in Coaching, Beratung und Training*. Weinheim Basel: Belz.
- Stroebe, Margaret/Schut Henk (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*. Jg. 23. S. 197–224.
- Witt-Loers Stephanie (2010). *Trauernde begleiten. Eine Orientierungshilfe*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Worden, William J. (2011). *Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch*. 4. Überarbeitete und erweiterte Auflage. Bern: Hans Huber.
- Znoj, Hansjörg (2012). *Trauer und Trauerbewältigung. Psychologische Konzepte im Wandel*. Stuttgart: Kohlhammer.

Anhang I – Überblick über die häufigsten Trauersymptome

Psychische Verfassung / Gemütszustände	
Wellen intensiver emotionaler Anspannung	<ul style="list-style-type: none"> • Schmerz, Traurigkeit, Sehnsucht, Verzweiflung, Empfinden von Einsamkeit, Panik, Angst, Existenzängste • Liebe/Hass gegenüber dem/der Verstorbenen • Reizbarkeit, Nervosität, Wut, Zorn, Aggressivität, Schuldgefühle, Selbstvorwürfe • Angst vor resp. sehnen nach dem eigenen Tod • Depression oder depressive Verstimmung • Möglich ist aber auch: Erleichterung, Befreiung
Affektlosigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Schock, Betäubung, Taubheit, Empfinden von Leere, Kälte und Verwirrung • Freudlosigkeit und Interesslosigkeit • Empfinden von Hilflosigkeit und Ratlosigkeit

Physische Verfassung / körperliche Beschwerden	
Nervöse Störungen	<ul style="list-style-type: none"> • Kraftlosigkeit, Abgeschlagenheit, Arbeitsunfähigkeit, Muskelschwäche, Rücken- und Gelenkschmerzen, Sehstörungen, Frieren oder Schwitzen • Schlafstörungen: Nervöse Schlaflosigkeit oder bleierne Müdigkeit/Dauerschlafen • Überempfindlichkeit (z.B. gegen Lärm oder Licht) • Bei Frauen: Ausbleiben/Verstärkung der Menstruation
Magen-Darm-Störungen	<ul style="list-style-type: none"> • Appetitlosigkeit/Gewichtsverlust oder (seltener) erhöhter Appetit/Gewichtszunahme • Mundtrockenheit, Schluckbeschwerden • Völlegefühl, krampfartiges Zucken des Zwerchfells, Erbrechen, Verstopfung, Durchfall, evtl. Colitis ulcerosa (Darmentzündung)

Verhalten	
Expressivität	<ul style="list-style-type: none"> • Weinen, Schreien, Seufzen, Klagen, Zittern, Suchtverhalten • Fortgesetzte Beschäftigung mit der verstorbenen Person: Sprechen über sie, Rufen, Suchen, Aufsuchen von Erinnerungen, Gegenständen und Orten, die mit ihnen in Verbindung standen; Imitation der Verstorbenen • Hyperaktivität, Agitiertheit (krankhafte Unruhe), Desorganisation • Feindseligkeiten, Aggressionsverhalten, Misstrauensäußerungen gegenüber nahestehenden Menschen und Helfer*Innen • Klammern, Suche nach Ersatzobjekten, vorschnelle neue Bindungsversuche • Selbstzerstörerische Aktionen, Suizidalität
Ausdrucksarmut/-verlangsamung	<ul style="list-style-type: none"> • Erstarrung, Versteinern, Unbeweglichkeit • Phobisches Meiden aller Beschäftigung mit der verstorbenen Person; meiden jedes Erinnerungsanlasses • Hypoaktivität, Aktivitäts- und Leistungshemmung bis hin zur Verwahrlosung oder mechanisches Funktionieren • Sozialer Rückzug, Unfähigkeit zur Kontaktaufnahme oder zum Rückgriff auf Hilfsangebote • Erhöhter Alkohol-, Nikotin- und Medikamentenkonsum (Schlaf- und Beruhigungsmittel, Stimmungsaufheller)

Mentale Verfassung/ Wahrnehmung	
Aussenweltbezug	<ul style="list-style-type: none"> • Verlangsamung/Beeinträchtigung der Wahrnehmung, des Denkens und des Ausdrucks • Zwangsvorstellungen, Konzentrationsstörungen, Verwirrung, Geistesabwesenheit, Unruhe, Ziellosigkeit • «Halluzinationen» (Visionen, Auditionen, haptische Sinneszustände) • Misstrauen gegenüber anderen Personen und der Aussenwelt insgesamt • Gefühl von Sinnlosigkeit; religiöse Zweifel
Selbstbezug	<ul style="list-style-type: none"> • Herabgesetztes Selbstwertgefühl / Ohnmachtsfantasien oder (seltener) Triumph über verstorbene Person; Ich-Spaltung • Angstzustände:
Bezug zum/zur Verstorbenen	<ul style="list-style-type: none"> • Präokkupation mit dem/der Verstorbenen • Intensive Tag- und Nachträume von ihm/ihr (auch Halluzinationen) • Idealisierung oder Dämonisierung des/der Verstorbenen

(Lammer 2014: 28–29)