

Orientierungshilfen für trauernde Angehörige

Ausgangspunkt für die Entwicklung Trauerverarbeitungsmodelle ist die Fragestellung nach möglichen Begleitungen nach einem Todesfall.

Im Wissen, dass die eigentliche Trauer, die mit dem Fehlen der Verbundenheit und der Liebesbeziehung, nicht in einer kurzen Zeitspanne aufgelöst werden kann, ist es die Zielsetzung von Trauerseminaren und Trauerarbeitstagen, die oft von kirchlichen Organisationen sowie karitativen Einrichtungen, psychologischen Therapeuten und Selbsthilfegruppen angeboten werden, diese Zeit so erträglich wie möglich zu gestalten.

Neu entworfene Multifaktorelle Trauer- Prozess- Modelle stellen dabei den Menschen mit seinen Eigenschaften, Lebenserfahrungen und Einstellungen, ganzheitlich mit Seele, Körper und Geist bzw. emotional, kognitiv und aktional, in den Mittelpunkt.

In der Trauerzeit werden diese drei Ebenen aus dem Gleichgewicht gebracht.

Es ist fast nicht möglich, einen Trauernden nach dem Tod eines nahe stehenden Menschen klar zu machen, dass ein solcher Schicksalsschlag auch eine neue Chance in seinem Leben darstellen kann. Durch aktive Beeinflussung der o.g. Ebenen mittels Wissensvermittlung, Aufgaben und Übungen wird das Gleichgewicht wieder hergestellt und der Trauernde verändert sich zu einer emotional ausgeglichen Person mit geistig und körperlicher Gesundheit, gestärkt durch die Lebenserfahrung, und durch den Verlust der gemeistert werden will.

Die „normalen“ Symptome der Trauer (z.B. Schlaflosigkeit, Hilfs- und Orientierungslosigkeit, gehören nach dem Verlust eines geliebten Menschen zur Lebensumstellung zwangsläufig dazu. Vor allem nach dem Partnerverlust fehlt jegliche Struktur. Die Stütze des Lebens ist weggebrochen. Eine komplette Umstrukturierung ist notwendig.

Vor allem die soziale Unterstützung kann zum seelischen, geistigen und körperlichem Wohlbefinden beitragen.

Die physische Gesundheit kann mit einfachen Mitteln wieder hergestellt werden.

Kontakte aufrecht erhalten bzw. aufzubauen oder wieder aufleben zu lassen ist empfehlenswert.

Eine große Hilfe stellt das Wissen um normale Trauerreaktionen dar. Die Betroffenen entlastet die Erkenntnis, dass sie nicht Angst vor einer Krankheit und chronischer Verwirrtheit haben müssen.

Die Auseinandersetzung mit Einschränkungen und dem Ausleben der Emotionen zeigt sich hier als sehr hilfreich. In Trauerseminaren wird ermutigt aktiv auf Mitmenschen zuzugehen sowie Hilfen aus dem Freundeskreis anzunehmen. Die anfängliche Scheu, in der Gruppe über das Erlebte zu sprechen, legt sich in den meisten Fällen sehr rasch, weil das starke Bedürfnis verspürt wird über das Geschehene zu sprechen. Dies ist nach einigen Monaten im privaten Umfeld nicht immer mehr möglich.

Ein Einfordern von versprochener Hilfe unmittelbar nach dem Verlust sollte ohne Hemmungen zu einem späteren Zeitpunkt möglich sein.

Der Erfahrungsaustausch und wie von den Teilnehmern berichtet, nicht der einzige mit ähnlichen Schwierigkeiten zu sein, stärkt das Selbstvertrauen.

Anna Meier-Rhiel Bestatterin im Bestattungshaus Bang