

Kerstin Hack



# Trauern

Impulse, Verluste zu bewältigen

DtE



[www.impulshefte.de](http://www.impulshefte.de)

Kerstin Hack: Trauern. Impulse, Verluste zu bewältigen  
Impulsheft Nr. 75  
© 2014 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: [www.michaelzimmermann.com](http://www.michaelzimmermann.com)

Fotos: photocase.de - phoenixie (1), cdk (2), rucko07 (5), Suraya-Art (7), Rina H. (9, 13, 27), neophoto (11), goegi (15/17), inkje (19, 21), kemai (23), morningside (25), Weigand (29)

Lektorat: Andrea Specht

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany  
ISBN: 978-3-86270-821-5; ISBN E-Book: 978-3-86270-822-2

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«,  
Down to Earth Verlag, 2008.

#### **Bestell-Adresse**

Down to Earth bei Chrismedia  
Robert-Bosch-Str. 10  
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0  
Fax: 06406 - 8346 125  
[bestellung@chrismedia24.de](mailto:bestellung@chrismedia24.de)

**Mehr von Kerstin Hack und weitere Impulshefte unter**  
[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de) und [www.impulshefte.de](http://www.impulshefte.de)



# Trauer folgt keinen Regeln

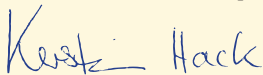
*Trauern ist Liebe. —Fritz Roth*

Ich habe selbst getrauert. Um Menschen, die ich verloren habe – alte Menschen wie meine Großmutter nach einem langen satten Leben. Und junge Menschen, Kinder oder Enkel von Freunden, die erst wenige Monate oder Jahre, nachdem sie den ersten Atemzug taten, die Erde schon wieder verlassen haben. Manche Abschiede konnte man voraussehen – andere kamen schockartig, plötzlich. Schmerzhaft waren sie alle.

Und ich habe Menschen beim Trauern begleitet. Durch meine Bücher, die dazu ermutigen, dem eigenen Fühlen und Empfinden Raum zu geben und sich nicht selbst zu zensieren und vorzuschreiben, was man fühlen und empfinden sollte. Und ganz persönlich habe ich als Coach oder Freundin trauernde Menschen an der Hand gehalten oder an meiner Schulter weinen lassen.

In all dem wurde mir klar: Trauer folgt keinen Regeln. Jeder trauert anders – auf seine Art und Weise. Manch einer will das schmerzliche Geschehen intensiv bearbeiten, andere lassen die Trauer eher mit sich geschehen. Und Trauer ist unberechenbar. Da gibt es »gute« Phasen, in denen man denkt, man hätte das Leid schon ein Stück überwunden – und plötzlich kommt ein Einbruch von Schmerz wie ein Tsunami, der einen überwältigt.

Das Wissen um die Phasen der Trauer und um das, was den Umgang mit Trauer möglicherweise erleichtert, kann helfen – sowohl dem, der trauert, als auch denen, die ihn begleiten und die mittrauern. Ich hoffe und bete, dass dieses Heft ein Stück Trost spendet.



—Kerstin Hack



## ■ Tipps zur Anwendung dieses Impulsheftes

Verluste treffen uns tief und können nicht im Schnellverfahren bewältigt werden. Besonders wenn es sich um den Verlust eines geliebten Menschen handelt, aber auch wenn man den Verlust einer Ehe, der Gesundheit oder einer Arbeitsstelle betrauert.

- Lass dir Zeit. Lies die einzelnen Abschnitte in Ruhe durch. Vielleicht nur einen Abschnitt pro Tag.
- Lass das Gelesene auf dich wirken. Denke über die Impulse nach. Schreib dir wichtige Gedanken auf.
- Lies Sätze, die dir helfen und dich trösten, immer wieder.
- Sprich mit anderen Trauernden über ihre Erfahrungen. Tausche dich mit ihnen aus.
- Komm mit Menschen, denen du vertraust, ins Gespräch. Frage sie: Was nehmt ihr wahr, was ich nicht sehe?
- Erlaube dir, Dinge in deinem Tempo zu betrachten, anzugehen – und wenn es sein soll, auch zu bewältigen.

# Trauerphasen

# 1

*Alles hat seine Zeit. Weinen hat seine Zeit. Lachen hat seine Zeit.*  
—Die Bibel in Prediger 3

Basierend auf den Forschungen von Elisabeth Kübler-Ross und anderen hat Verena Kast ein vierstufiges Modell der Trauerverarbeitung entwickelt.

## **Erste Phase: Leugnen, Nicht-Wahrhaben-Wollen**

Kurz nach der schrecklichen Nachricht vom Tod eines geliebten Menschen, verfallen die Menschen oft in einen Schockzustand. Der Tod wird aktiv geleugnet: »Das kann nicht wahr sein.« Oder es regen sich keine Empfindungen. In der Regel dauert diese Phase einige Stunden oder ein paar Tage und kann von Unwohlsein, Herzrasen, Schwitzen und Schlaflosigkeit begleitet sein. Es hilft, wenn man den Toten oder zumindest den Sarg mit eigenen Augen sehen kann, um das Geschehene zu begreifen.



## Zweite Phase: Intensiv aufbrechende Emotionen

In dieser Phase treten verschiedene Emotionen meistens mit großer Intensität auf. Dazu gehören: Trauer, Angst, Verlustschmerz, Einsamkeit, Zorn und Wut – auf Gott, Ärzte, das unfähige Pflegepersonal, den Unfallverursacher oder auch auf sich selbst oder gar gegen den Toten – besonders bei Suizid. Wut und Aggression zeigen Grenzüberschreitungen auf und verhindern, dass man zu tief in einer Depression versinkt.

Daneben kann auch Freude und Erleichterung spürbar sein – etwa wenn der Verstorbene einen langen Leidensweg hinter sich hatte. Das kann auch mit Schuldgefühlen und einem schlechten Gewissen verbunden sein. Schuldgefühle können sehr belasten und den Trauernden in dieser Phase festhalten und sogar zu Depressionen führen. Hier kann therapeutische und seelsorgerliche Begleitung, die bei der Akzeptanz eigener Unzulänglichkeiten hilft, wertvoll sein.

*Ein gutes Leben ist die beste Rache. —Selim Özdoğan*

Erste Male sind etwas Besonderes. Fast jeder erinnert sich an den ersten Kuss, den ersten Kinobesuch, die erste große Reise. Sie bleiben uns in Erinnerung, weil die Tatsache, dass man etwas zum ersten Mal tut, dazu führt, dass man es sich tiefer einprägt, als wenn man es schon Hunderte Male getan hat.

Das gleiche gilt leider auch für schmerzliche Erfahrungen. So schön wunderbare erste Male sind, so schrecklich können die schmerzhaften ersten Male sein, die man zu besonderen Ereignissen ohne den geliebten Menschen erleben muss. Das betrifft besonders Feste, bei denen er sonst dabeigewesen wäre: das erste Weihnachten, das erste Silvester, der erste Geburtstag. Das erste Buch, über das man nicht miteinander sprechen kann. All das ist ohne den Menschen, den man bisher an seiner Seite hatte, besonders schmerzhaft.





### ■ Das letzte Mal mit ...

Wann hat man das letzte Mal Zeit mit dem Verstorbenen verbracht? Man kann sich dankbar und wertschätzend erinnern, sich Details ins Gedächtnis rufen und bewusst anerkennen und vielleicht sogar ein bisschen feiern: Ja, wir hatten es schön. Und dann wieder in die Realität – auch in die Realität des Verlustes – zurückkehren und anerkennen: Es ist jetzt anders.

### ■ Das zweite Mal ohne ...

So schmerzhaft die ersten Male ohne den geliebten Menschen sind, so trostreich ist es, dass Neues kommt. Zeit heilt nicht alle Wunden, doch »das zweite Mal ohne« ist meistens nicht mehr ganz so schrecklich wie das erste Mal. Und mit der Zeit sammelt man neue, hoffentlich schöne Erfahrungen an besonderen Tagen, die sich in Gedanken zu den alten stellen und tröstend neben ihnen wirken können.





Kerstin Hack

## **Krisen**

*Impulse, schwierige Zeiten zu bewältigen*  
Hilfreiche Impulse und praktische Anregungen,  
Krisen erfolgreich zu meistern. Ideal für alle, die  
nicht in Krisen stecken bleiben möchten.

*Impulsheft Nr. 21 ..... 32 Seiten*



Markus Hofmann

## **Krisenfest**

*Impulse, Schwierigkeiten zu bestehen*  
Erprobte Strategien, um krisenfest zu werden  
und Krisen besser zu bewältigen. Von innerer  
Haltung bis Unterstützung durch andere.

*Impulsheft Nr. 45 ..... 32 Seiten*



Kerstin Hack

## **Worte des Trostes**

*Zitate und Gedanken für Zeiten der Trauer*  
Eine Sammlung mitfühlender, tröstender und  
Mut machender Zitate. Ideal für alle, die selbst  
trauern oder andere trösten möchten.

*Impulsheft Nr. 38 ..... 32 Seiten*

Viele Titel auch als E-Book erhältlich.

# Trauern

Trauern ist Liebe. —Fritz Roth

Wenn man einen tiefen und schmerzhaften Verlust erlebt, dann bricht erst einmal die Welt zusammen. Man weiß nicht mehr, wie man selbst noch weiterleben kann.

Menschen zu allen Zeiten haben über Verluste getrauert – und manches entdeckt, was Trauernden und ihren Angehörigen in diesen Zeiten helfen kann. Einige dieser Impulse sind hier zusammengetragen.

Ideal für alle, die trauern.

 **Impulsheft** | Das Wichtigste in Kürze

  
Down to Earth

ISBN 978-3-86270-821-5



9 783862 708215