



tredition®

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



**Monika Müller-Herrmann**

# **Trauer und Trauerbegleitung**

**Ein Ratgeber für Trauernde**



tredition®

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

© 2018 Monika Müller-Herrmann  
Umschlag, Illustration: Monika Müller-Herrmann  
Lektorat, Korrektorat: Jutta Schaller

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 42, 22359 Hamburg

ISBN

978-3-7469-4104-2 (Paperback)

978-3-7469-4105-9 (Hardcover)

978-3-7469-4106-6 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort : Was ist Trauer?</b> .....	8
<b>Was sagen andere Psychologen und Psychiater zum Thema Trauer?</b> .....	10
<b>Woran merke ich, dass Trauer mich zu lange schon quält?</b> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<b>Wer braucht eine Trauerberater*in?</b> Fehler! Textmarke nicht definiert.	
<b>Welche Angebote gibt es für trauernde Menschen?</b> ...Fehler! Textmarke nicht definiert.	
<b>Ist Trauerberatung eine Krankenkassenleistung?</b> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<b>Die Funktion des Freundeskreises</b> Fehler! Textmarke nicht definiert.	
<b>Trauer um die Eltern</b> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<b>Trauer um einen Partner</b> ....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<b>Trauer um Geschwister</b> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<b>Trauer um gute Freunde</b> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<b>Trauer um ein Kind</b> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<b>Trauer nach Suizid</b> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<b>Briefe an verstorbene Menschen schreiben</b> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<b>Ein Trauertagebuch schreiben</b> Fehler! Textmarke nicht definiert.	

**Spirituelle Hilfe** .....Fehler! Textmarke nicht definiert.

**Schlussworte** .....Fehler! Textmarke nicht definiert.

**Literaturverzeichnis:** .....Fehler! Textmarke nicht definiert.

**Über die Autorin**.....Fehler! Textmarke nicht definiert.

## Dank und Widmung

Ich widmen dieses Buch den Trauernden, die unsere Welt reicher an Gefühlen machen und uns den Blick für das Wesentliche zeigen.

Ich danke Jutta Schaller fürs unermüdliche Lektorieren und Korrekturlesen.

## Vorwort: Was ist Trauer?

Trauer ist die natürliche Reaktion auf einen starken Verlust. Sie ist die Kehrseite unserer Bindungsfähigkeit und unserer Chance, Menschen zu lieben und ihnen einen festen Platz im Herzen zu geben. Verschiedene Psychologen und Psychiater haben Trauer historisch ganz unterschiedlich definiert.

Sie haben einen Menschen verloren, vielleicht nach langer Pflege und Krankheit, vielleicht plötzlich und unerwartet. Der Mensch, um den Sie trauern, ist nicht mehr da und hat eine große Lücke hinterlassen. Die ersten akuten Tage waren vielleicht wie ein Schock, wie in einem Nebel. Ich vermute, wenn Sie diese Broschüre in Händen halten, liegt die Organisation der Beerdigung bereits hinter Ihnen, die Kondolenzbesuche ebbten ab. Freunde, die direkt rund um die Beerdigung gesagt haben: „Du kannst dich jederzeit melden!“ melden sich jetzt nicht mehr so oft. Sie selbst empfinden es nicht als so passend, auf normale gesellige Anlässe zu gehen und orientieren sich jetzt neu in Ihrem Alltag. Der geliebte Mensch, Ihr Partner, ein Elternteil, ein Kind oder ein guter Freund sind nicht mehr da. Die Lücke, die der Tod hinterlassen hat, scheint unbeschreiblich groß. Ein Teil Ihres Lebens geht normal weiter, vielleicht wie automatisiert, sie machen sich jeden Morgen Frühstück, zwingen sich vielleicht irgendwann oder sehr schnell, wieder arbeiten zu gehen. Sie müssen vielleicht für andere Menschen da sein, Ihre Kinder und Enkelkinder oder ihre Eltern, und haben viel zu wenig Raum für Ihre eigene Trauer.



In einem anderen Teil Ihres Lebens, der sich vielleicht mehr innerlich abspielt, wechseln sich eine quälend starke, schmerzhaft Sehnacht nach dem verstorbenen Menschen ab mit eine Fülle von Erinnerungen und vielen Fragen, ob Sie alles richtig gemacht haben. Sie quälen sich vielleicht innerlich mit diesen Fragen und damit, den Alltag zu bewältigen. Die Vorstellung, dass Ihre Trauer ein heilsamer Prozess ist, durch den Sie hindurchgehen und an dem Sie wachsen können, ist manchmal spürbar, manchmal ganz weit weg.

Diese kleine Broschüre soll Ihnen eine kleine Hilfestellung sein, wenn die ganz akute, erste Schockphase überwunden ist und Sie sich fragen, wie Sie jetzt mit der Trauer umgehen sollen, wie Sie Ihr Leben weiter leben sollen. Vielleicht fragen Sie sich, ob Sie eine Trauerberatung in Anspruch nehmen wollen oder ob Sie alleine damit klarkommen. Sie fragen sich, wie lange der Prozess der Trauer wohl anhalten wird.

Ich selbst bin durch zwei sehr schmerzhaft Trauerprozesse durchgegangen und kenne daher auch die Perspektive der Trauer. Seit einigen Jahren bin ich als Trauerbegleiterin tätig und habe diese Broschüre ursprünglich als Handreichung für die Menschen verfasst, die in meine Praxis kommen.

## Was sagen andere Psychologen und Psychiater zum Thema Trauer?

Sigmund Freud verstand Trauer als die Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person oder einer an ihrer Stelle gerückten Abstraktion wie Vaterland, Freiheit, ein Ideal usw. (Freud, Trauer und Melancholie, Frankfurt, Fischer 1917, 1981 428f). Freud postulierte in dieser Schrift den Trauerprozess als „Trauerarbeit“. Es sei die wesentliche Aufgabe des Trauernden, sich von der verstorbenen Person (dem Objekt) zu lösen. Die libidinöse Verbindung zum geliebten Objekt verhindere, dass sich neue libidinöse Verbindungen entwickeln können.

Dennoch notiert Freud selbst in einem Brief an seinen Freund Binswanger über den Tod seiner Tochter: „Gerade heute wäre meine verstorbene Tochter 36 Jahre alt geworden... man weiß, dass die akute Trauer nach einem solchen Verlust ablaufen wird, aber man wird ungetröstet bleiben, nie einen Ersatz finden. Alles, was an die Stelle rückt, und wenn es sie auch ganz ausfüllen sollte, bleibt doch etwas anderes. Und eigentlich ist es recht so. Es ist die einzige Art, die Liebe fortzusetzen, die man ja nicht aufgeben will. (Freud am 12.4.1929 in einem Brief an seinen Freund Binswanger, gefunden in: Chris Paul, Neue Wege in der Trauer- und Sterbegleitung, Gütersloher Verlagshaus, 2001).

Verena Kast beschreibt Trauer als die Emotion, durch die wir Abschied nehmen, Probleme der zerbrochenen Beziehung aufarbeiten und so viel als möglich von der Beziehung und den Eigenheiten des Partners integrieren können, so dass

wir mit neuem Selbst- und Weltverständnis weiter zu leben vermögen. (Verena Kast: „Trauern Phasen und Chancen des psychischen Prozesses“, Kreuz Verlag Freiburg, im Vorwort in der 34. Auflage, 2012, S. 12) und weiter „Trauern darf nicht länger als Schwäche betrachtet werden, sondern es ist ein psychologischer Prozess von höchster Wichtigkeit für die Gesundheit des Menschen (ebenda, S. 21)

Verena Kast schildert Trauer als einen Prozess von vier Phasen. Die erste Phase nannte sie die Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens, die zweite Phase die aufbrechenden chaotischen Emotionen, die dritte Phase des Suchens, Findens und sich Trennens, die vierte Phase des Neuen Selbst- und Weltbezugs. (Vorwort von Verena Kast in C.S. Lewis „Über die Trauer“, Zürich, Benzinger Verlag 1998) Auch von anderen Autoren werden Phasenmodelle beschrieben. Das Problem dieser Modelle ist wie bei den Sterbephasen von Elisabeth Kübler-Ross, dass sie zunächst normativ verstanden wurden, als ob jeder Trauernde sie in der vorgeschriebenen Reihenfolge einmal durchlaufen müsste.

Aber schon Verena Kast selbst schrieb: Die Phasen wiederholen sich, immer wieder muss man sie durchstehen. Wenn immer das Gefühl des Verlustes vorherrscht, erleben wir uns in der Phase der aufbrechenden Emotionen. Mit der Zeit - und daran erweist es sich, dass auch bei diesem psychischen Prozess das Symbol der Spirale seine Geltung hat - weiß man, dass diese Phasen der Verzweiflung auch wieder ihr Ende finden werden, dass die Phasen des relativen Wohlbefindens auch wieder eintreten werden.“ (Vorwort von Verena Kast in C.S. Lewis „Über die Trauer“, Zürich, Benzinger Verlag 1998, S. 15)