

Das Kaleidoskop des Trauerns

entwickelt von Chris Paul



Überleben

Denn Überleben ist etwas anderes, als es sich gut gehen zu lassen.

Überleben ist eine rohe, simple Angelegenheit

Man atmet weiter und übersteht den Tag und die Nacht und den nächsten Tag. Jeder Mensch macht das anders. Alles Fühlen, Erinnern und Sprechen ist diesem Anliegen untergeordnet.

Hier eine unvollständige Liste der Möglichkeiten, die wir nutzen, um etwas Erschreckendes zu überstehen:

einschlafen wach bleiben

Ablenken

Sport

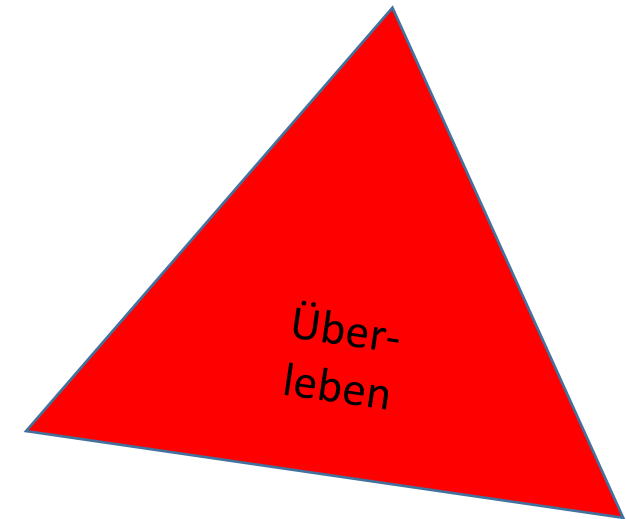
Laut Musik hören

raus gehen, drin bleiben

Beten

mit anderen reden, schweigen und sich zurück ziehen

weglaufen



Vieles von dem, was an dem Verhalten seltsam und unvernünftig erscheint, ist eine Überlebensstrategie. Das gilt auch für das Verhalten der Menschen um die Trauernden herum.

Wirklichkeit begreifen

Dieser Facette ist die Farbe Dunkelgrau zugeordnet, weil es sich so unerträglich dunkel und bedrückend anfühlen kann, wenn man begreift, dass ein geliebter Mensch "wirklich" tot ist

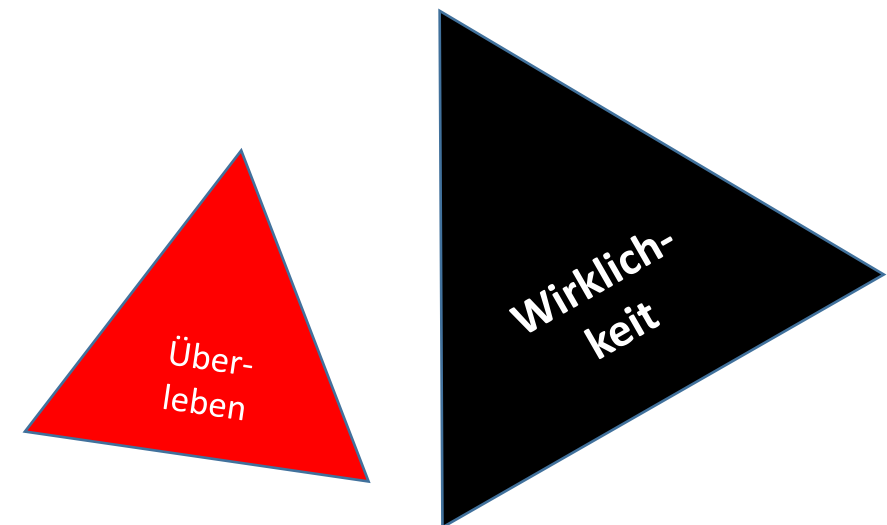
Das buchstäbliche "Be-greifen" am Sterbebett, bei einer Totenwache oder beim Abschiednehmen unterstützt die Realisierung des Todes. Darüber zu sprechen hilft auch dabei, die Wirklichkeit eines Sterbens zu verstehen. Jedes Mal, wenn klar benannt wird, dass jemand gestorben ist (nicht "gegangen" oder "eingeschlafen"), wird der Tod ein Stück wirklicher.

Diese Wirklichkeit des Todes lernt man nur mit jedem Tag, der vergeht. Sterben ist auch deshalb anders als Verreisen, weil es Fragen nach dem "Danach" aufwirft. Seelenwanderung? Auferstehung? Schwarzes Loch? Wiedergeburt? Das sind Glaubensinhalte und Überzeugungen, aber sie fühlen sich ganz wirklich und wahrhaftig an und Menschen brauchen diese Vorstellungen für ihr "Begreifen der Wirklichkeit eines Todes".

Erzählen

Zugang zu den Informationen,... es entsteht eine
begreifbare Geschichte

Austauschen



Gefühle

Dieser Facette wird ein kräftiges Rosa zugeordnet, weil die vielen unterschiedlichen Gefühle so intensiv und stark sind, aber auch zart und zärtlich sein können

Trauerprozesse enthalten eine Vielzahl von Gefühlen:

Angst Wut Neid Dankbarkeit Schmerz Erleichterung Verzweiflung
Ohnmacht Liebe Sehnsucht

Alle diese verwirrenden überwältigenden Gefühle sind wichtig. Auch wenn sie anstrengend sind, die Konzentration für den Alltag rauben und einem selbst peinlich sind – sie helfen, den Verlust zu bewältigen

Jedes Gefühl braucht dafür auch einen Ausdruck:

Traurigkeit, Verzweiflung, Sehnsucht:

Tränen oder auch Rückzug

Wut, Hilflosigkeit, Abwehr:

Geschrei, Schweigen, Abwendung

Sehnsucht:

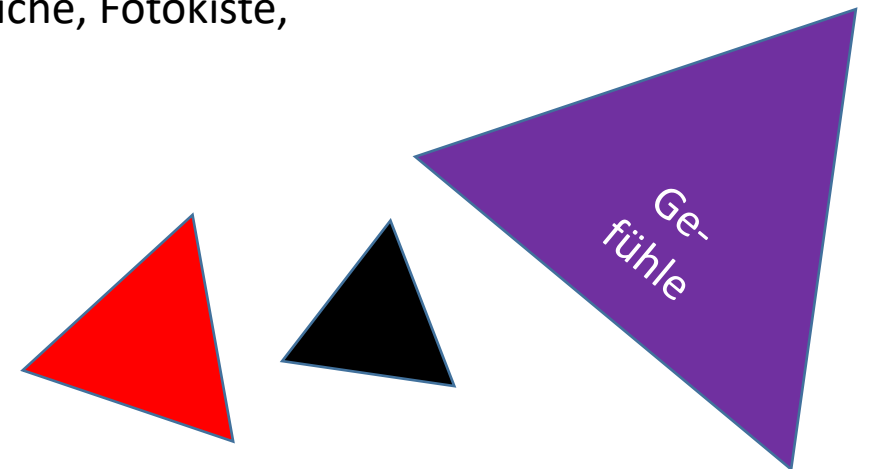
Trauertagebücher, Grabbesuche, Fotokiste,

Liebe und Dankbarkeit:

Erzählen und Ritualen

Seelenschmerz:

Körperschmerz



Sich anpassen

Dieser Facette wurde die Farbe Grün zugeordnet, weil es um uns herum immer etwas „Grünes“ gibt. Hier geht es um alles, was außerhalb der eigenen Gedanken stattfindet

Nach dem Tod eines nahen Menschen ändert sich das eigene Leben – manchmal bleibt keine Minute des Alltags, wie sie vorher war

An diese Veränderungen müssen Trauernde sich anpassen. Sie sind gezwungen neue Wege zu finden, mit sich selbst und dem Leben umzugehen

Diese Veränderungen betreffen das *Zuhause* und den Alltagsablauf

Familie

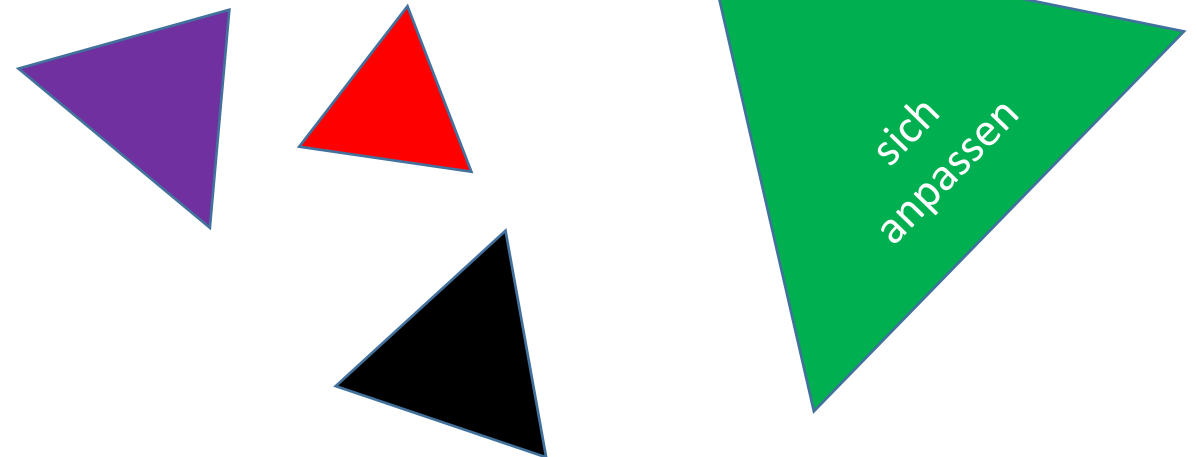
Arbeitskollegen/innen

Lerngruppe

Sport

Schule

Man muss damit umgehen, dass manche Menschen nicht mehr grüßen und andere mit ungebetenen Ratschlägen reagieren. Es kostet Kraft, sich im veränderten Leben zurechtzufinden und *neue Rollen* und Verhaltensweisen auszuprobieren.



Verbunden bleiben

Dieser Facette wurde ein leuchtendes Gelb zugeordnet, weil die Verbundenheit mit dem Verstorbenen für viele Trauernde wie ein Sonnenstrahl ist

Menschliche Beziehungen zwischen Lebenden bestehen aus dem Bewusstsein innerer Verbundenheit, aber auch aus Blicken, Berührungen und gemeinsamen Aktivitäten. Nach dem Tod eines Menschen muss man auf alle körpergebundenen Gemeinsamkeiten verzichten und sich mit gedachten und geahnten Bindungsfaktoren begnügen

Erinnerungen und Anekdoten ermöglichen ein Gefühl von Verbundenheit

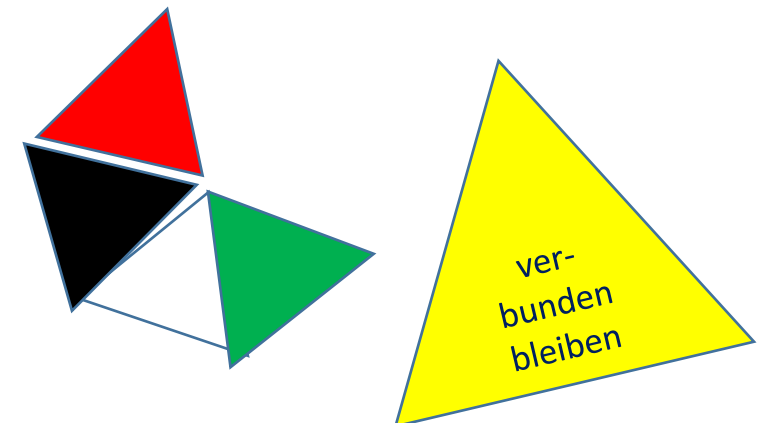
Träume vom Verstorbenen und die Wahrnehmung von „Zeichen“ schaffen ein Gefühl von innerer Verbindung

Schutzengel

Manchmal ist es, als sei der Verstorbene auf eine nicht zu erklärende Weise immer präsent im eigenen Leben, unterstützend und freundlich

Verstorbene waren normale Menschen, die *Licht- und Schattenseiten* hatten. Auf der Suche nach innerer Verbundenheit über den Tod hinaus werden beide Seiten und alle Widersprüche auch einer Beziehung näher erinnert. Denn bedrückende und beängstigende Erfahrungen können ebenso innere Bindungen schaffen wie Beglückendes

Früher dachte man, Trauernde müssten sich komplett von den Verstorbenen lösen, um sich den Lebenden zuwenden zu können. Das gilt als überholt. Trauernde, die sich mit ihren Verstorbenen in positiver und stärkender Weise verbunden fühlen, sind offen für das Leben und die Menschen darin.



Einordnen

Dieser Facette wurde die Farbe Blau zugeordnet, Blau wie der Himmel über uns, der so selbstverständlich ist, dass wir ihn oft gar nicht mehr bemerken. Genauso wenig achten wir im Alltag auch darauf, welche Gedanken wir denken.

Trauerprozesse bringen nicht nur intensive Gefühle mit sich, sondern sie bewirken auch in unserem Gehirn Höchstleistungen. Jede „Warum?“-Frage, jede Suche nach neuem Lebenssinn ist eine Denkaufgabe

Der Tod eines nahen Menschen und die eigene Reaktion darauf stellt alle bisherigen Grundüberzeugungen in

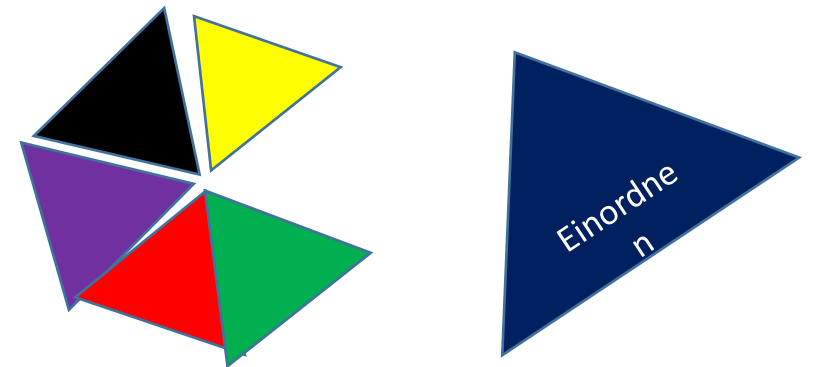
Bin ich das Glückskind, die starke Frau, der gute Mann?
Heilt Liebe doch nicht alle Verletzungen und Krankheiten?

Manchmal bestätigt ein Sterben frühere Erfahrungen und tiefe Ängste....Manchmal
widerspricht es dem Optimismus, der bisher stets getragen habe
...immer gehalten habe?

Ist die Welt wirklich gerecht

Habe ich mein Schicksal in der Hand, wie ich immer dachte?

Die Neubewertung der Vergangenheit färbt den Blick auf die Gegenwart und hat dann auch Auswirkungen auf die Zukunft. Je düsterer und hoffnungsloser die Interpretation des eigenen Lebens in der Vergangenheit ausfällt, desto weniger Freude und Zufriedenheit sind für die Zukunft denkbar. Umgekehrt sind Vergangenheitsdeutungen, die Freude und Leid nebeneinanderstehen lassen können, ein guter Ausgangspunkt für wachsende Lebensfreude.



Einordnen

Ver-bunden
bleiben

Über-
leben

Ge-
fühle

sich
anpassen

Wirklich-
keit