

## Trauer erschließen – Gezeiten der Trauer von Dr. Ruthmarijke Smeding

Das Trauermodell „Trauer erschließen“ oder "Gezeiten der Trauer" von Dr. Ruthmarijke Smeding beschreibt die Trauer als einen dynamischen, nicht-linearen Prozess (im Gegensatz zu den Phasen!):

Sie teilt ihr Modell in drei Gezeiten der Trauer ein und geht davon aus, dass die Gezeiten nicht einmalig durchschritten werden, sondern dass Trauer wie die Jahreszeiten bzw. wie Meereswellen wiederkehren. Nur die Schleusenzeit als Einstieg in die Trauer ist einmalig.

Smeding kommt aus den Niederlanden und deshalb ist ihr das Bild der Gezeiten vertraut - und überträgt es auf die Trauer – mit allen Schwierigkeiten: Denn manchmal wechseln Trauer – Erfahrungen eben nicht so allmählich wie die Gezeiten des Meeres, sondern urplötzlich! Ich persönlich spreche deshalb lieber von „**Gezeiten der Trauer**“.

### Charakteristika der Januszeit

Nach der einmaligen Schleusenzeit zwischen Tod und Beerdigung ist die erste zentrale Gezeit der Trauer die sogenannte **Januszeit**.

Der Begriff "Janus" stammt aus der römischen Mythologie und bezieht sich auf den doppelgesichtigen Gott Janus, der sowohl in die Vergangenheit als auch in die Zukunft blickt. Dies symbolisiert die Ambivalenz, die Trauernde in dieser Zeit durchleben.

Die Janus-Zeit ist kennzeichnend für die erste Trauerzeit und ist die Zeit der Zerrissenheit. Das Leben der Angehörigen ist gespalten. Einerseits blicken die Betroffenen zurück in die Vergangenheit und erinnern sich sehr intensiv an die gemeinsame Zeit mit dem geliebten Menschen. Andererseits wissen sie genau, dass sie nach **vorn** blicken sollten bzw. die alltäglichen Verpflichtungen regeln müssen, um im Hier und Jetzt zu bestehen. Die Trauernden sehnen sich nach ihrem Leben mit dem geliebten Menschen zurück und wehren sich gegen ein Leben ohne die verlorene Person. Kennzeichnend ist das Hin und Her zwischen der Vergangenheit und der Notwendigkeit, weiterleben zu müssen - zu funktionieren. Während dieser Zeit erleben Trauernde häufig:

- **Wechsel zwischen Hoffnung und Verzweiflung:** Einerseits besteht der Wunsch, wieder nach vorne zu blicken, andererseits ist da die Angst vor dem endgültigen Loslassen.
- **Ambivalenz der Emotionen:** Freude über kleine Fortschritte kann von Schuldgefühlen überschattet werden, weil man sich „zu schnell“ wieder dem Leben zuwendet.
- **Innere Zerrissenheit:** Das Bedürfnis nach Nähe zur verstorbenen Person steht im Konflikt mit dem Wunsch, neue Perspektiven zu entwickeln.
- **Schwankende Trauerintensität**

### Herausforderungen der Januszeit

... kann besonders anstrengend sein, da sie sich in einem inneren Spannungsfeld befinden. Sie müssen lernen, die Erinnerungen an die verstorbene Person in ihr Leben zu integrieren, ohne in der Vergangenheit verhaftet zu bleiben.

**„Sie müssen sich auf den Weg machen, das Leben neu zu gestalten und es als**

**Hierbleibende neu auszufüllen, neu aufzubauen und zu gestalten.“<sup>1</sup>**

Und: Gefühl des Fallens: „**Man hat das Gefühl, als würde man in ein tiefes Loch fallen, das gefüllt ist mit Schmerz, Halt- und Hilflosigkeit, wenn nicht feste Strukturen Halt geben.“<sup>2</sup>**

Gleichzeitig stellt sich die Frage, wie ein Leben ohne den Verstorbenen aussehen kann, ohne dass es sich nach einem Verrat an der gemeinsamen Geschichte anfühlt.

Ein häufiges Problem: soziale Erwartungshaltung: dass der Trauernde nun „langsam wieder ins Leben zurückkehrt“, während sich die betroffene Person oft noch nicht bereit dazu fühlt.  
→ Druck und Missverständnisse

### **Wege durch die Januszeit**

- **Bewusstes Erinnern und Erfahrungen wach halten:**  
Rituale oder Gedenkmomente können helfen, die Vergangenheit in das gegenwärtige Leben zu integrieren.
- **Neue Perspektiven entwickeln:** Kleine Schritte in Richtung einer neuen Zukunft ermöglichen es, allmählich wieder Momente der Freude zuzulassen und zu empfinden.
- **Selbstfürsorge und Geduld:** Sich selbst Zeit zu geben und die eigene Trauer ernst zu nehmen, ist essenziell.
- **Struktur im Alltag – schafft Sicherheit, die Gegensätzlichkeit der Januszeit auszuhalten.**
- **Sinne nähren, erleben und schärfen:** Wind und Wetter, Musik ...  
**über die Sinne zu neuem Sinn, der nur im Unterwegs-Sein entsteht.**

### **Fazit**

Die Januszeit ist durch Ambivalenz, Unsicherheit und emotionale Schwankungen geprägt ist. Sie markiert den Übergang von der gemeinsam erlebten Vergangenheit hin zu einem Leben im Heute – ohne den Verstorbenen.

### **Bedeutung der Januszeit für Trauernde**

Das Wissen um die Januszeit kann Trauernden helfen, ihre widersprüchlichen Gefühle besser zu verstehen und anzunehmen. Indem sie erkennen, dass es normal ist, zwischen Vergangenheit und Zukunft zu schwanken, können sie sich selbst mit mehr Mitgefühl begegnen. Diese Erkenntnis kann auch helfen, Schuldgefühle abzubauen, die oft entstehen, wenn erste Schritte in eine neue Lebensrealität gemacht werden.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass Trauernde durch das Bewusstsein über diese Gezeit der Trauer weniger Druck verspüren, sich "schneller erholen" zu müssen. Sie können sich erlauben, ihren eigenen Rhythmus zu finden und sich mit ihren Emotionen auseinanderzusetzen, ohne sich von gesellschaftlichen Erwartungen beeinflussen zu lassen.

---

<sup>1</sup> Trauer erschließen, S. 205

<sup>2</sup> ebd.

## Bedeutung der Januszeit für Trauerbegleitende

Für Trauerbegleitende ist das Wissen um die Januszeit von großer Bedeutung, da es ihnen hilft, die emotionalen Schwankungen und die innere Zerrissenheit der Trauernden besser nachzuvollziehen. Indem sie verstehen, dass der Wechsel zwischen Vergangenheit und Zukunft ein natürlicher Bestandteil des Trauerprozesses ist, können sie einfühlsamer und unterstützender agieren.

Wichtige Aspekte für die Begleitung in der Erfahrung von Januszeiten sind:

- **Akzeptanz der Ambivalenz:** Trauerbegleitende können helfen, beide Seiten – das Festhalten an der Vergangenheit und den Blick in die Zukunft – als gleichberechtigt anzuerkennen und zu benennen.
- **Druckreduzierung:** Sie können Trauernde ermutigen, ihren eigenen Rhythmus zu finden, anstatt sich von äußeren Erwartungen unter Druck setzen zu lassen.
- **Begleitangebote:** Durch Rituale, Gespräche und kreative Ausdrucksformen können Trauernde dabei unterstützt werden, ihre Gefühle zu ordnen und Perspektiven zu entwickeln.

## Die Labyrinthzeit

**Es gibt keinen Punkt, an dem die Januszeit zu Ende ist und die Labyrinthzeit beginnt.**

**Wie das Symbol Labyrinth zeigt:** Zeit der Suche nach dem eigenen Weg, ja der eigenen Mitte, die im **Labyrinth** sichtbar ist. Eine Suche nach neuen Antworten. Diese Labyrinthzeiterfahrung kann schon früh anklingen. Erfahrung wie im **Labyrinth:** Einen Teil des Weges wieder zurückgehen – oder nochmals gehen. Immer muss Neues versucht, eingeübt und ins eigene Denken und Fühlen eingefügt werden.

### Erfahrungen:

„Einerseits wird die **Verzweiflung** häufig als erdrückend empfunden. Der Verlust wird in seiner ganzen Tragweite erlebt und das Nicht – Mehr des Beziehungsgeflechts offenbart sich schonungslos. Darin tut sich für viele Trauernde das Gefühl einer großen Leere auf.“<sup>3</sup> Wie soll es weitergehen?

Gleichzeitig ist es die **Zeit der Ernte:** Sich bewusst werden, was mir diese einzigartige Verbindung geschenkt hat.

- **Gefühl des Stillstands:** Trotz äußerlicher Bewegung kann es sich so anfühlen, als würde sich innerlich nichts verändern.
- **und gleichzeitig:** Wahrnehmen von Schritten der Veränderung: „Ich kann wieder ... in unserem Ehebett schlafen ...“

---

<sup>3</sup> Trauer erschließen, S. 210

- **Intensive emotionale Belastung:** Angst, Verzweiflung und das Gefühl, niemals aus der Trauer herauszukommen
- **und gleichzeitig** Zeiten des Vertrauens
- **Zweifel an sich selbst:** Kann ich jemals wieder Freude empfinden oder ein neues Lebensziel finden.
- **und gleichzeitig** Ermutigung von außen: Du hast schon so vieles geschafft ...

### Umgang mit der Labyrinthzeit

- **Geduld bewahren:** Die Erkenntnis, dass sich auch diese Trauerzeit verändert, kann helfen, sich selbst mit Nachsicht zu begegnen.
- **Annahme der eigenen Gefühle:** Jede Emotion hat ihre Berechtigung und sollte nicht verdrängt werden.
- **Begleitung suchen:** Gespräche mit anderen Trauernden oder Fachleuten können helfen, sich weniger allein zu fühlen.
- **Kleine Schritte setzen:** Auch wenn der Ausgang des Labyrinths noch nicht sichtbar ist, können kleine Veränderungen im Alltag einen Weg nach draußen ebnen.

### Bedeutung der Labyrinthzeit für Trauernde

- Orientierungslosigkeit und Verlorenheit wahrnehmen und annehmen.
- Emotionale und körperliche Erschöpfung wahrnehmen: Was stärkt?
- Momentane Verzweiflung und Gefühl des Feststeckens sind kein endgültiger Zustand
- Kleine Fortschritte wahrnehmen
- Neben die Verzweiflung das Geschenk der Beziehung stellen, die jetzt auf einer anderen Ebene neu gelebt und gefunden wird.
- Sich täglich durch Struktur und den „Fünf Regelmäßigkeiten“ stärken
- Falls möglich: Jeglichen Druck rausnehmen wie „Du musst doch jetzt ... „
- Der Trauernde allein gibt den Weg vor!

### Bedeutung der Labyrinthzeit für Trauerbegleitende

- **Geduld und Akzeptanz:** Trauerbegleitende sollten vermitteln, dass es in Ordnung ist, sich verloren zu fühlen, und dass Orientierungslosigkeit kein Zeichen von Versagen ist. Es ist wie es ist – und so ist es in Ordnung!
- **Wertschätzung und Bewusstmachung, was schon alles geschafft wurde!**
- **Raum für individuelle Trauerwege:** JEDE/R geht seinen ur – eigenen Trauerweg, den es zu unterstützen gilt.
- **Sanfte Impulse:** Durch Fragen oder Gespräche können Begleitende helfen, neue Perspektiven zu entdecken, ohne den Trauernden zu drängen oder Lösungen anzubieten.  
Hebamme sein!
- **Stärkung der Selbstwirksamkeit:** Ermutigen, kleine, machbare Schritte auszuprobieren, um aus dem Gefühl des Stillstands herauszufinden.  
Die Erfahrung stärken, dass sich etwas verändert, wenn ich etwas (für mich) tue.

## Die Regenbogenzeit: „Weiterleben UND Erinnern“

Sie symbolisiert die Zeit, in der Trauernde beginnen, Lichtblicke zu sehen und wieder Farbe in ihr Leben zu lassen, sie schafft eine Perspektive für die Zukunft<sup>4</sup>. Der Regenbogen steht für die Verbindung zwischen der erlebten Trauer und der neuen Zukunft – er erinnert an den Verlust, weist aber zugleich den Weg in ein Leben, das trotz des Schmerzes wieder Freude zulässt. Trauernde machen die Erfahrung, dass sie **Fähigkeiten entwickeln**, „mit der Trauer weiterleben zu können.“<sup>5</sup>

### Charakteristika der Regenbogenzeit

- **Wachsende Akzeptanz:** Der Verlust bleibt ein Teil des Lebens, doch die Schwere der Trauer nimmt ab.
- **Zulassen neuer Freude:** Momente des Glücks werden nicht mehr (so intensiv) von Schuldgefühlen überschattet.
- **Neue Perspektiven:** Die Zukunft wird nicht mehr als leer oder sinnlos empfunden, sondern als gestaltbar.
- **Integration des Verlustes:** Es geht „um die eigene Beziehung zur verstorbenen Person, die (...) in das eigene Leben integriert“ wird. „Du bist gestorben **und** ich lebe weiter. Mein Leben ist bereichert durch das Leben mit dir. Das **eigene** Leben ist durch die gemeinsame Zeit geprägt.“<sup>6</sup>

### Herausforderungen der Regenbogenzeit

Obwohl die Regenbogenzeit eine hoffnungsvolle Zeit ist, kann sie auch Unsicherheiten mit sich bringen. Viele Trauernde fragen sich, ob sie „zu schnell“ wieder glücklich werden oder ob ihr Umfeld von ihnen erwartet, dass die Trauer nun abgeschlossen ist.

### Wege durch die Regenbogenzeit

- **Erlauben von Glücksmomenten:** Akzeptieren, dass Freude und Trauer nebeneinander existieren dürfen. Das „**UND**“ des Lebens zulassen, während in der Januszeit das „entweder ... oder“ vorherrscht.
- **Bewusst Erinnerungen pflegen:** Rituale oder Symbolhandlungen helfen, den Verstorbenen in das neue Leben zu integrieren und ihm einen neuen Platz zu geben.
- **Eigene Zukunft aktiv gestalten:** Neue Interessen, Hobbys oder Beziehungen können zur persönlichen Weiterentwicklung beitragen. Manchmal wird sogar beruflich ein neuer Weg eingeschlagen oder die Wohnsituation verändert.

### Bedeutung der Regenbogenzeit für Trauernde

Das Bewusstsein über die Regenbogenzeit hilft Trauernden zu verstehen, dass es möglich ist, nach der tiefen Trauer wieder Lebensfreude zu empfinden, ohne den Verstorbenen zu vergessen. Sie fühlen emotional und spüren körperlich, dass Trauer kein Zustand ist, der beendet werden muss, sondern sich wandelt und Raum lässt für Neues.

---

<sup>4</sup> vgl. Trauer erschließen, S. 267.

<sup>5</sup> ebd.

<sup>6</sup> ebd.

## Bedeutung der Regenbogenzeit für Trauerbegleitende

Für Trauerbegleitende ist es wichtig, Trauernden in dieser Facette der Trauer zu vermitteln, dass Freude kein Verrat an der verlorenen Person ist. Sie können helfen, Unsicherheiten zu reflektieren und den Prozess der Neuorientierung unterstützend zu begleiten, ohne Druck auszuüben oder einen „Abschluss“ der Trauer zu erwarten.

### Fazit

Die Regenbogenzeit ist eine hoffnungsvolle „Ge(h)zeit“ im Trauerprozess, in der Trauernde erkennen, dass **Freude und Trauer nebeneinander** existieren dürfen und dass sie viele **neue Fähigkeiten** entwickelt haben. Sie lernen, den Verlust in ihr Leben zu **integrieren**, ohne sich von Schuldgefühlen überwältigen oder lähmen zu lassen. Der Regenbogen symbolisiert dabei die **Verbindung zwischen Vergangenheit und Zukunft** – die Erinnerung bleibt bestehen, doch es entsteht Raum für neue Perspektiven und neue Lebensfreude. Für Trauernde bedeutet dies eine Zeit der inneren Versöhnung, während Trauerbegleitende in dieser Zeit unterstützend helfen können, Unsicherheiten zu begleiten und den individuellen Weg der Trauernden zu respektieren.

### Die Mitte des Modells: die Quelle

**„Das Loch, in das ich fiel, wurde zur Quelle, aus der ich lebe.“<sup>7</sup>**

In diesem Prozess geht es um das Neuordnen der eigenen Biografie, um ein Einordnen des Verlustes in das eigene Leben, es geht um mögliche, kleine Antworten, die JETZT stimmig sind. Es kann auch bedeuten, die eigenen Fundamente neu zu schichten und die neu entstehenden Lebensringe mit den bereits vorhandenen zu verbinden. Dabei kann meist weder das Loch noch die Quelle exakt benannt werden. Vielmehr werden es Symbole sein, die für das Loch und die Quelle stehen, Symbole die man nicht macht, sondern die gefunden werden müssen.

Es kann aber genauso bedeuten, sein Leben mit den Fragen zu leben und mit den Fragen nach und nach in die Antworten hineinzuleben, wie es Rilke wunderbar zum Ausdruck bringt:

Man muss Geduld haben mit dem Ungelösten im Herzen,  
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben, wie verschlossene Stuben, und wie Bücher,  
die in einer sehr fremden Sprache  
geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antworten hinein.

(Rainer Maria Rilke, Viareggio bei Pisa am 23. April 1903)

---

<sup>7</sup> Trauer erschließen, S. 246.