Facetten der Trauer

aus den Büchern: „Ich lebe mit meiner Trauer“ „Wir leben mit deiner Trauer“ zusammengefasst von Astrid Bechter-Boss

Chris Paul schreibt von Facetten der Trauer, ordnet ihnen Farben zu und teilt sie ein in:

Überleben (Orange), Wirklichkeit (dunkles Grau), Gefühle (kräftiges Rosa), sich anpassen (grün), verbunden bleiben (gelb) und Einordnen (blau)

Chris Paul beschreibt zu jeder Facette **Stolpersteine und Trittsteine**.

Chris Paul unterscheidet

Drei unterstützende Personengruppen

# Unterstützung als stabile Person

Sie sind eine Zeit lang der „Fels in der Brandung“ Sie können die eigenen Gefühle und Gedanken ruhig halten und stützen die Trauernden, in dem sie DA sind. Die Selbsthygiene ist für diese Unterstützenden sehr wichtig.

# Praktische Unterstützung

Sie brauche Tatkraft, verfügbare Zeit und ein Talent für die Alltagsbewältigung. Anrufe tätigen, für Essen und Trinken sorgen, für Gespräche zur Verfügung stehen, Fahrdienste übernehmen, Kinder beschäftigen, … Unterschiedliche Unterstützungsleistungen werden sich im Laufe der Trauer verändern. Diese Helfer sollen darauf achten Hilfe zur Selbsthilfe zu geben und nicht den Alltag auf Dauer zu übernehmen.

# Unterstützung durch „menschliche Normalität“

Sie erleben, dass im Leben der trauernden Person sich sehr viel verändert. Das nehmen Sie an und versuchen sich so normal als möglich zu verhalten. Sie gehen mit kleinen Zeichen des Mitgefühls auf die Trauernden ein, aber alles in allem benehmen Sie sich weiter „normal“, spüren die eigenen Bedürfnisse und kümmern sich in erster Linie um sich selbst.

Facetten der Trauer

Die Facetten der Trauer unterscheiden sich in einem wichtigen Punkt von den anderen Trauermodellen. Es ist ein Bild, dass keinen Ablauf impliziert, wie ein Phasen oder auch Aufgabenmodell. Der Weg der Trauer wird in einem Kaleidoskop beschrieben, in dem die Facetten in unterschiedlicher Dauer und Reihenfolge während der Trauer auftauchen. So kann manchmal eine Facette im Vordergrund stehen oder mehrere durcheinander wirbeln. Es gibt keine Vorgabe für einen Ablauf.

# Überleben (Orange)

Überleben in dem kräftigen Orange einer Warnweste. Überleben ist nicht „es sich gut gehen lassen“ Atmen, Tag überstehen, Nacht überstehen, überleben – im Leben bleiben. Sie nennt einige Überlebensstrategien wie Ablenkungen wie laute Musik, Alkohol, Fernsehen, sich in die Arbeit stürzen. Das Reden wie ein Wasserfall, Nähe suchen oder sich zurückziehen, schlafen, innerlich abschalten, aggressiv werden, beten, meditieren, Pflichtbewusstsein, für andere da sein, weglaufen, vergangenes abstreiten. Überleben hat Vorrang und diese Strategien können dieses im Moment sichern.

Für **Unterstützende** ist es wichtig die eigene Überlebensstrategie zu kennen und dadurch andere anerkennen zu können.

# Wirklichkeit begreifen (dunkles Grau)

In dieser Facette wird langsam begriffen, dass der Mensch wirklich tot ist. Das fühlt sich dunkel an. Es fällt schwer zu verstehen, was das bedeutet. Die Möglichkeit den Sterbenden und Toten Menschen zu sehen hilft beim Begreifen. Das darüber sprechen und klar benennen hilft. Worte wie eingeschlafen oder gegangen sollten durch gestorben oder tot ersetzt werden. Informationen über den Hergang sind wichtig und wollen immer wieder erzählt werden. Die End-Gültigkeit wird wahrgenommen. Fragen nach dem Danach werden aufgeworfen.

**Unterstützende** können die Wirklichkeit leichter verstehen. Es braucht Geduld und Einfühlungsvermögen.

# Gefühle (kräftiges Rosa)

Die unterschiedlichen Gefühle sind intensiv und stark und es besteht eine Verbindung zur Zärtlichkeit und Zartheit. Gefühle sind verwirrend und überwältigend. Konzentration leidet und es wird viel vergessen, was wiederum peinlich ist. Gefühle brauchen unterschiedliche Ausdrucksformen. Tränen bei Traurigkeit, Sehnsucht und Verzweiflung, körperliche Schmerzen drücken den seelischen Schmerz oft heftig aus, Schreien, Streit, Schweigen oder Abwendung bei Wut, Hilflosigkeit und Abwehr.

**Unterstützende** haben mit der Heftigkeit dieser Ausdrücke zu tun. Ein intensives Mit-Leiden, Liebe, Hochachtung können ausgelöst werden. Auch Unterstützende brauchen Möglichkeiten für den Ausdruck ihrer Gefühle.

# sich anpassen (grün)

Das Leben ändert sich – manchmal von Grund auf. Neue Wege müssen gefunden werden. Es kostet Kraft sich in den veränderten Rollen und Verhaltensweisen auszuprobieren. Mit den Reaktionen des Umfelds lernen umzugehen.

**Unterstützende** können durch ihre Geduld und das Verständnis diese Facette erleichtern.

# verbunden bleiben (gelb)

Nach dem Tod muss auf jegliche körpergebundene Gemeinsamkeit verzichtet und sich mit gedachten und geahnten Bindungsfaktoren begnügt werden. Erinnerungen, Anekdoten, Träume, Wahrnehmung von „Zeichen“ schaffen ein Gefühl der inneren Verbundenheit. Manchmal sind Verstorbene auf unerklärliche Art präsent im eigenen Leben. Nicht nur die angenehmen, sondern auch die Schattenseiten der Verstorbenen werden erinnert In dieser Trauerfacette geht es auch darum nach dem zu suchen, was bleiben soll und was in den Hintergrund treten kann.

Manche **Unterstützende** fühlen eine Eifersucht – je nach Beziehung zum Hinterbliebenen.

# Einordnen (blau)

Trauerprozesse bringen nicht nur intensive Gefühle, sondern auch Herausforderungen für das Gehirn. Jede „Warum-Frage“ ist eine Denkaufgabe. Das was geschehen ist einzuordnen und zu bewerten was ihnen geschehen ist. Manchmal bestätigt der Tod Ängste oder widerspricht der optimistischen Grundüberzeugung. Die Neubewertung der Vergangenheit färbt den Blick auf die Gegenwart.

Glaubenssätze und Überzeugungen müssen nicht geteilt werden. Von **Unterstützenden** fordert diese Facette Geduld und manchmal Fantasie für Ideen und keine vorgefertigten Meinungen.

Literaturempfehlung

Chris Paul: „Wir leben mit deiner Trauer“ für unterstützende Menschen

Chris Paul: „Ich lebe mit meiner Trauer“ für trauernde Menschen