Was ist Trauer?
Trauer ist die normale menschliche Reaktion auf einen Verlust. Die Trauer ist eine Fähigkeit des Menschen, um mit einem Verlust umzugehen. Die Art und das Ausmaß der Reaktionen, die konkreten Auswirkungen und Folgen für das Leben des Hinterbliebenen sind individuell. Trauer ist ein Prozess. Sie braucht vor allem Zeit und Geduld.

Warum trauert man?
Trauer um Menschen und Dinge, zu denen eine sinnerfüllte Beziehung bestand, hilft uns, uns mit dem Verlust auseinander zu setzen und diesen ins eigene Leben zu integrieren. Ein Trauerprozess kann auch dann in Gang gesetzt werden, wenn ich meinen Job verliere oder wenn eine Beziehung beendet wird – Trauer hilft uns dabei mit dieser Veränderung umzugehen und das Leben neu auszurichten.

Was passiert mit mir?
Trauer erfasst den Menschen ganz und hat Auswirkungen auf: Denken, Fühlen, Handeln, Verhalten und den Körper (in Form von körperlichen Reaktionen, wie z.B. Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Kloß im Hals, …). Trauer bringt uns aus dem Gleichgewicht, kann uns ins Chaos stürzen.

Wann ist das vorbei?
Trauer ist nie ganz vorbei, aber sie wandelt und verändert sich. Verluste gehört nun zum eigenen Leben dazu – es wird immer wieder Tage und Momente geben, an denen dieser sehr präsent ist – mehrere Jahre intensive Beschäftigung mit dem Verlust und dessen Konsequenzen für das eigene Leben sind völlig normal; die Intensität verändert sich mit der Zeit; die Beziehung zum Verstorbenen verändert sich.

Bin ich verrückt? Wird es wieder normal?
Tatsächlich ist man „verrückt" – im Sinne von "aus der inneren Balance gebracht". Manche Menschen erleben eine extreme Heftigkeit und Intensität, sowie eine große Vielfalt unterschied-licher Gefühle und Reaktionen, die man so noch nie erlebt hat. Dadurch fühlt man sich selbst fremd und deshalb haben manche Menschen Angst verrückt zu werden. Das geht vorbei. Eindruck braucht Ausdruck: Trauer verläuft in Wellen. Es gibt schlechte und weniger schlechte Tage, aber auch gute Momente.

Gibt es richtiges und falsches Trauern?
Nein. Es gibt kein richtig und kein falsch. Sehr hartnäckig hält sich die Annahme, dass man falsch trauert, wenn man beispielsweise nicht ordnungsgemäß weint. Das stimmt nicht. Jeder Mensch reagiert anders und braucht etwas anderes. Alles was hilft, um weiterzumachen, ist gut: Was tut Ihnen jetzt gut? Das kann morgen etwas anderes sein…

Kann ich etwas falsch machen?
Nein, Sie können nichts falsch machen. Alles was Ihnen jetzt hilft, ist genau das Richtige für Sie an diesem Tag, um den Alltag zu bewältigen. Manche Menschen gehen wieder zur Arbeit, zur Schule oder zur Uni, weil es sie ablenkt oder weil es einfach sein muss – für manche Menschen ist das keine Option. Übrigens: Unsicherheit ist auch vollkommen normal und wenn Sie Unterstützung brauchen, können Sie sich gerne an die *Ökumenische Trauerbegleitung links der Ruhr* wenden.

Wie lange soll ich trauern?
Wenn man die aktuelle Trauerforschung zu Rate zieht, dann gibt es für Trauer kein Ende, denn es ist gesund und normal eine Verbindung zum Verstorbenen aufrecht zu erhalten. Das früher so häufig geforderte Loslassen ist überholt. Aber das beantwortet Ihre Frage wahrscheinlich nur zum Teil. Der heftige allumfassende Schmerz klingt tatsächlich irgendwann ab – wann genau ist schwer zu sagen, denn das ist sehr individuell.
(Quelle: Via/Malteser)