

Weitere Informationen zu dem Thema

Die Trauerphasen

Häufig hören wir von Betroffenen Aussagen wie: „Mein Gott, das wächst mir alles über den Kopf.“ Bitte wenden Sie sich in dieser Situation vertrauensvoll an unsere Familie, die Zeit und Ruhe haben, alles mit Ihnen zu ordnen. Sie werden so auf diesem schweren Weg entlastet und begleitet, damit der individuelle Abschied zu einer Hilfe für Ihre eigene Lebensgestaltung werden kann.

In der wissenschaftlichen Grundlagenforschung ist man sich einig, dass der Mensch verschiedene Trauerphasen durchläuft und auch durchlaufen muss, um seine Trauer auszuhalten. Unsere Erfahrungen haben dies bestätigt. Jeder trauernde Mensch reagiert anders/ individuell auf einen Verlust, bewältigt einzelne Phasen unterschiedlich und benötigt differenzierte Zeiträume.

Männer lassen häufig die Heftigkeit der Trauer viel später zu als Frauen. Sie stürzen sich oft schnell in Arbeit und Beschäftigungen, um mit den Ereignissen fertig zu werden, so dass die Trauer erst aus ihnen hervorbricht, wenn bei der Frau die Trauerarbeit abgeschlossen ist. Das Wissen um die Trauerphasen ermöglicht uns, die Probleme und Schwierigkeiten zu erkennen, mit denen sich der Trauernde auseinandersetzen muss.

Die Phase des Schocks

Hier spürt der Trauernde einen unsagbaren körperlichen und seelischen Schmerz. Wie betäubt und gelähmt kommt er sich vor. Angehörige und Freunde haben das Gefühl, der Trauernde sei gar nicht mehr anwesend, sondern weit weg vom wirklichen Leben.

Die Phase der Kontrolle

Der Trauernde ist damit beschäftigt, alles zu regeln, was mit der Bestattung zusammenhängt. Er wird durch die Hilfe der Angehörigen und Freunde entlastet und erlebt dadurch eine „Schonzeit“.

Erd-, Feuer-, Seebestattungen
Überführungen im In- & Ausland
Erledigung aller Formalitäten
Hausbesuche zu jeder Zeit
Ausgestaltung der Trauerfeier
Bestattungsvorsorge
Sterbebilder & Trauerkarten
Graböffnungen & Umbettungen

Die Phase der Zurückführung in die Trauer (Regression)

In dieser Phase spielt sich die eigentliche Trauerarbeit ab. Denn in ihr muss der erlittene Verlust vom Trauernden verarbeitet werden. Die Bestattung liegt hinter ihm, die Besuche werden weniger, er ist wieder auf sich allein gestellt. Starke Emotionen befallen den Trauernden und lassen ihn empfinden, dass er unterzugehen droht durch den Verlust, den er erlitten hat. Gefühle der Hilflosigkeit und Apathie stellen sich ein.

Er neigt dazu, die Tatsache des erlittenen Verlustes des geliebten Menschen zu verdrängen. Der Trauernde lehnt sich auf gegen die Wirklichkeit und sucht nach dem Verstorbenen. Er glaubt, den Verstorbenen zu sehen, ihn zu hören, und spricht mit ihm.

Das Leben kommt dem Trauernden sinnlos und leer vor. Er fühlt sich „im Stich gelassen und einsam. Manchmal hat er das Gefühl, „verrückt zu werden. Dennoch zwingt er sich zu einem „normalen Verhalten aus Angst vor „Stigmatisierung und Ausgrenzung durch die Menschen seines Umfeldes. Hinzu kommt die Tabuisierung der Themen Trauer und Tod in der Gesellschaft.

Der Trauernde spürt die Erwartung seiner Umgebung, endlich wieder „zur Tagesordnung überzugehen. Seine Gefühle und Entscheidungen sind widersprüchlich und zwiespältig.

Seine Mitmenschen empfinden in dieser Phase das Verhalten des Trauernden daher häufig als launisch, undankbar, aggressiv, wehklagend und ungerecht. Weitere häufig auftretende Trauersymptome sind: Atemprobleme, Kraft-, Appetit- und Schlaflosigkeit.

Phase der Anpassung

Hier findet die Trauer ihren Abschluss durch die soziale Wiedereingliederung des Trauernden, die er sich auch durch Mithilfe anderer erworben hat. Trotz allen Schmerzes entdeckt er, dass es ein Leben ohne den Verstorbenen geben kann und muss. Er findet neuen Anschluss, lernt andere Menschen kennen, erlebt in alten Freundschaften etwas Neues und findet einen neuen Anfang.

Erd-, Feuer-, Seebestattungen
Überführungen im In- & Ausland
Erledigung aller Formalitäten
Hausbesuche zu jeder Zeit
Ausgestaltung der Trauerfeier
Bestattungsvorsorge
Sterbebilder & Trauerkarten
Graböffnungen & Umbettungen

Regeln für die Trauerkleidung gibt es in dem Sinne nicht mehr. Schwarz gekleidet sind auf der Trauerfeier oft nur die nächsten Angehörigen; Gäste tragen gedeckte Farben. Auch das Trauerjahr hat nicht mehr die einstige Bedeutung. Jeder entscheidet für sich, ob und wie lange er Trauerkleidung trägt. Erhalten Freunde und Bekannte eine Traueranzeige, sollten sie schriftlich ihre Anteilnahme aussprechen. Einige persönliche Sätze auf normalem Briefpapier oder einer Beileidskarte genügen. Erfährt man aus der Zeitung von dem Ableben, bestimmt die Beziehung zu dem Toten die weiteren Schritte. Dabei sollte bedacht werden: Verwandte, Freunde und Bekannte tragen durch ihre Beileidsäußerungen, durch Blumen- und Kranzspenden sowie ihre Teilnahme an der Trauerfeier sehr viel dazu bei, dass die Hinterbliebenen ihre Trauer annehmen können und zu bewältigen lernen.