Gesellschaft > Podcast "Die Suche nach dem guten Tod" > "Trauer ist mehr als ein Gefühl" – was nach dem Verlust wirklich hilft

DIE SUCHE NACH DEM GUTEN TOD
Immer donnerstags neu beim stern
Zum Podcast

FRAGEN UND ANTWORTEN **TRAUERBEWÄLTIGUNG**

Der Mensch ist gestorben, die Liebe bleibt – wie Trauernde den Verlust verarbeiten können

"Wer tief liebt, trauert auch tief", sagt Trauerbegleiterin Inga Ohlsen. Die Vorstellung, dass Trauer in bestimmten Phasen abläuft und zeitlich begrenzt ist, sei schlicht ein Missverständnis.

© photothek / Imago Images

von **Laura Hindelang**
28.07.2022, 15:45 • 8 Min. Lesezeit

MERKEN

Trauer kann Betroffene auch Jahre nach dem Tod eines geliebten Menschen noch überwältigen, "denn der Verlust bleibt eine dauerhafte Lücke", erklärt Trauerbegleiterin Inga Ohlsen. Dennoch wird der Trauerprozess oft missverstanden. Die wichtigsten Fragen und Antworten im Überblick.

Inhaltsverzeichnis

- Was genau ist Trauer eigentlich?
- Wieso trauern Menschen unterschiedlich?
- Wieso fällt es uns so schwer, mit Trauer umzugehen?
- Wie läuft Trauer ab? Die fünf Traueraufgaben
- Wie sollten Angehörige mit Trauernden umgehen?
- Wann sollten Trauernde sich professionelle Unterstützung holen?
- Wann brauchen Trauernde medizinische Unterstützung?
- Was sollte sich im Umgang der Gesellschaft mit dem Thema Trauer ändern?

Was genau ist Trauer eigentlich?

Wer einen geliebten Menschen verliert, trauert. Die Gefühle, die einen dabei erfassen, können aber sehr unterschiedlich sein. "In der

MEHR ZUM THEMA

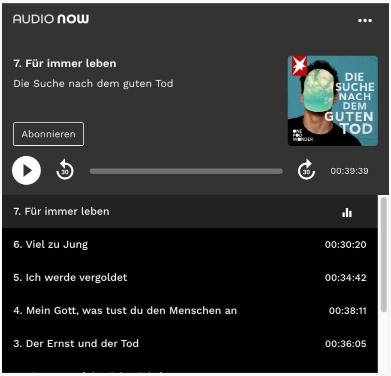
EIN BRIEF AN ...
KOLUMNE

EIN BRIEF AN...

... meinen geliebten VW-Bus, von dem ich mich getrennt habe

Umgangssprache setzen wir Trauer oft mit Traurigkeit gleich", weiß Inga Elisabeth Ohlsen, Trauerbegleiterin aus Berlin. Trauer kann sich aber auch als Wut, Angst, Verzweiflung oder Liebe zeigen. "Ausdrücke, die auf den ersten Blick nicht als Trauer sichtbar sind", erklärt die Expertin. Trauer sei nicht nur ein Gefühl, sondern vor allem ein Prozess. Ein tiefgreifender Wandlungsprozess, in dem sich die Trauernden an ein Leben ohne den verstorbenen Menschen gewöhnen und gleichzeitig neue Wege finden müssen, die innere Beziehung zum Verstorbenen weiter zu pflegen.

Der neue stern-Podcast "Die Suche nach dem guten Tod" befasst sich ebenfalls mit dem Thema Sterben. Hören Sie hier alle bisherigen Folgen:



7. Für immer leben
Die Suche nach dem guten Tod

00:39:39

7. Für immer leben	
6. Viel zu Jung	00:30:20
5. Ich werde vergoldet	00:34:42
4. Mein Gott, was tust du den Menschen an	00:38:11
3. Der Ernst und der Tod	00:36:05

Wieso trauern Menschen unterschiedlich?

Trauer ist sehr individuell. Wie intensiv und wie lange Menschen trauern, hängt einerseits von der eigenen Persönlichkeit und den aktuellen Lebensumständen und andererseits von der Beziehung zu dem Verstorbenen ab, "davon, wie tief die Bindung war und wie sie unser Leben geprägt und beeinflusst hat", erläutert Ohlsen. "Je stärker wir mit einem Menschen verbunden sind, desto mehr definieren wir uns übereinander", sagt die 39-Jährige. Deshalb fühle es sich für die Betroffenen an, als würde man mit dem verstorbenen Menschen einen Teil von sich selbst verlieren.

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, verlieren die Hinterbliebenen oft einen wichtigen Bestandteil ihres Lebens, der nicht zu ersetzen ist. Die Beziehung zum Verstorbenen muss sich wandeln.
© Schöning / Imago Images

Der Tod eines Großelternteils zum Beispiel habe weniger Auswirkungen als der Verlust des Partners, mit dem man den Alltag geteilt hat. Je älter die verstorbene Person, desto leichter falle es, den Tod als natürlichen Teil des Lebens zu akzeptieren. Werden Menschen hingegen im jungen Alter, durch tragische Umstände oder durch Suizid aus dem Leben gerissen, sei die Trauer tendenziell stärker. "Das sind aber nur Faktoren. Es gibt keine allgemeinen Regeln, kein richtig oder falsch", betont die Expertin. Trauer kann sich über einen langen Zeitraum ziehen und Betroffene auch Jahre nach dem Verlust noch überwältigen.

Wieso fällt es uns so schwer, mit Trauer umzugehen?

Dem Umfeld der Betroffenen fällt es meist nicht leicht, mit Trauernden umzugehen. Ein Problem unserer Gesellschaft, sagt Ohlsen. Tod und alle damit zusammenhängenden Themen werden tabuisiert. Vor allem, wenn die Verstorbenen zuletzt in Altenheimen oder Krankenhäusern gelebt haben, passiere der Abschied "still und heimlich". Die Bestattungsunternehmen holen den Leichnam ab und es gibt kaum Möglichkeiten, den Toten noch einmal zu sehen – was den Abschied umso schwerer mache. "Ohnehin leben wir in einer Gesellschaft, in der man in der Öffentlichkeit wenig Gefühle zeigt", sagt die Berlinerin. Wir seien es gewohnt, im Alltag und in sozialen Beziehungen "zu funktionieren". Deshalb gebe es nach wie vor die Erwartung, dass sich Trauer in wenigen Monaten erledigt haben müsse.

VOR ORT

STERBEHILFE

Er ist schwer krank, sie ist gesund. Sie werden gemeinsam sterben

Ein gleiches Bild herrschte lange Zeit in der Trauerforschung vor. In der Psychologie stellte man sich Trauer traditionell als Phasen vor, die die Trauernden nacheinander durchlaufen. "Mittlerweile weiß man, dass es viel komplexer ist", stellt die 39-Jährige klar. Trauer sei eher "ein Durcheinander von verschiedenen, inneren Prozessen, die nebeneinander laufen und die jeweils wieder ihre eigenen Wellenbewegungen haben", beschreibt die Expertin. Trauerforscher William J. Worden drückt das anhand von sogenannten Traueraufgaben aus. "Dieses Modell finde ich am passendsten: Es geht nicht um das passive Durchleben von Phasen, sondern um das aktive Mitsteuern eines Entwicklungsprozesses", sagt Inga Ohlsen.

Wie läuft Trauer ab? Die fünf Traueraufgaben

Besonders in der ersten Zeit nach dem Verlust geht es für die meisten Trauernden schlicht darum, zu **funktionieren**, den Alltag in Grundzügen aufrecht zu erhalten: "Atmen, essen, schlafen, die Beerdigung organisieren", zählt die Trauerbegleiterin auf. Der anfängliche Schock des Verlusts könne zudem dafür sorgen, dass Menschen noch keinen Zugang zu ihren Gefühlen haben. Auf das Umfeld könne das wiederum den Eindruck machen, als würden sie gar nicht so sehr trauern – eine Fehleinschätzung, denn das anfängliche Verdrängen sei eine Schutzreaktion der Psyche. Oft zeigen sich die tieferen Trauergefühle erst später.

Die zweite Aufgabe der Trauer ist das **Begreifen**. "Sich der Wirklichkeit zu stellen, dass die geliebte Person tot ist und nicht zurückkehren wird", erläutert die Expertin. Dies zu verinnerlichen, sei ein elementarer Schritt im Trauerprozess, der seine Zeit brauche. Denn der Verstand weigere sich oft, zu realisieren, dass ein geliebter Mensch nicht wieder lebendig wird. Was dabei hilft: bewusst Abschied nehmen, wenn möglich auch vom Körper des Verstorbenen. Wer den toten Körper noch einmal mit allen Sinnen wahrnimmt und sich aktiv verabschiedet, könne den Verlust besser verarbeiten.

Inga Elisabeth Ohlsen bietet in Berlin sowie online Trauerbegleitung, Coaching und systemische Traumatherapie an

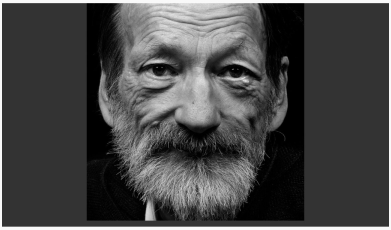
© Privat

Wichtig, sei auch, die **Gefühle zu durchleben**. Als "Auftauen der Gefühlsschichten", bezeichnet Ohlsen die dritte Traueraufgabe. "Die Emotionen kommen in Wellen, sind also mal mehr und mal weniger stark", sagt die Trauerbegleiterin. Die Trauer könne sich auch körperlich bemerkbar machen: Betroffene leiden zum Beispiel unter Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit oder Schmerzen im Bereich der Brust und des Herzens. Die Expertin betont, dass Trauernde ihre Gefühle zulassen und ihnen den nötigen Raum geben sollten. "Den Umgang mit solchen Emotionen üben wir selten im Alltag", bedauert die 39-Jährige. Die Gefühle zu unterdrücken, kann negative Folgen haben: "Wenn wir Trauer nicht zulassen, setzt sie sich fest und kann uns krank machen", so Ohlsen. Betroffene können körperliche Symptome oder psychische Probleme entwickeln, wie Depressionen oder Magengeschwüre.

"Je früher und intensiver ich Gefühlen Raum geben kann, desto leichter wird der Trauerverlauf", so die Expertin. Trauernden rät sie, liebevoll mit sich selbst umzugehen, sich keinen Druck zu machen und vor allem die Vorstellung von einem zeitlich begrenzten Trauerverlauf loszulassen: "Ein geliebter Mensch fehlt nicht nur in der ersten Zeit, sondern bleibt eine Lücke im Leben." Kleine Momente oder Erinnerungen können auch lange nach dem Verlust wieder Emotionen aufwühlen. Dann sei es wichtig, dass Betroffene sich die Erlaubnis geben, die Gefühle zu spüren und zum Beispiel auch Termine abzusagen oder sich auf wenige sozialen Kontakte zu konzentrieren, die ihnen guttun. "Das ist Teil der Selbstfürsorge. Man muss seine Grenzen anders ziehen, weil man weniger belastbar ist als vorher", erklärt sie.

Bildband: "Noch mal leben": Bewegende Portrait-Fotos zeigen Sterbende vor und nach dem Tod

1 von 10 ← →



© Walter Schels

Wolfgang Kotzahn
57 Jahre
Geboren am 19. Januar 1947
Erstes Porträt am 15. Januar 2004
Gestorben am 4. Februar 2004
Hamburg Leuchtfeuer Hospiz

Als vierte Traueraufgabe nennt die Expertin die **Neuorientierung**: "Sich anpassen an eine Welt ohne den verstorbenen Menschen". Mit dem Tod sei das volle Ausmaß des Verlustes noch nicht absehbar. In der Trauerbegleitung spricht man von primärem und sekundärem Verlust. Je nachdem, wie sehr der Verstorbene das Leben geprägt hat, fallen nämlich mit dem Tod weitere Dinge weg: Freundeskreise, Hobbys, Alltagsstrukturen oder die Rolle, die man in der Beziehung zu dem Menschen eingenommen hat. Ein Anpassungsprozess, der Zeit und Kraft brauche, in dem aber auch eine Chance liege. "Man kann sich dadurch weiterentwickeln. Zum Beispiel, indem man feststellt, dass man bestimmte Aufgaben auch allein schafft oder neue Seiten an sich entdeckt", sagt die 39-Jährige.

Die fünfte Traueraufgabe bestehe darin, eine **dauerhafte Verbindung zum Verstorbenen herzustellen**. Die meisten Trauernde merken intuitiv, dass die Beziehung bestehen bleibt. "Viele haben das Gefühl, die Person sei weiter präsent oder sendet ihnen kleine Zeichen der Verbindung. Manche sprechen auch innerlich weiter mit dem verstorbenen Menschen", berichtet die Expertin aus ihrer Erfahrung. Die Beziehung breche nicht ab, sondern müsse sich wandeln. Trauernde brauchen deshalb die Möglichkeit, den geliebten Menschen "an einem sicheren Platz zu wissen". Auch hier könne ein aktiver Gestaltungsprozess heilsam sein. Das können Räume für die Erinnerung sein, wie eine Gedenkecke, das Grab oder bestimmte Rituale, beispielsweise den Geburtstag des Verstorbenen zu feiern oder Fotoalben anzulegen. "Alles, was ich aktiv selbst gestalten und zum Ausdruck bringen kann, erleichtert es, Frieden zu finden", sagt Inga Ohlsen.

Wie sollten Angehörige mit Trauernden umgehen?

Was Betroffenen ebenfalls helfe, sei ein stabiles Umfeld. "Leute, die da sind, ihnen zuhören und Raum geben für die Gefühle", erklärt die Berlinerin. Die Menschen im Umfeld seien aber einerseits nicht geübt im Umgang mit Trauer und andererseits oftmals selbst von dem Todesfall betroffen. Sie ziehen sich deshalb zurück, teils auch aus Angst, etwas verkehrt machen. So erleiden die Trauernden einen "doppelten Verlust", sagt die Expertin. Im Umgang mit Trauernden rät sie: "Da bleiben, geduldig sein, Hilfe anbieten und immer wieder behutsam nachfragen."

"Es müssen nicht die großen Worte sein", sagt Inga Ohlsen. Im Gegenteil: kleine Gesten und aufmerksames Zuhören sind die Dinge, die Trauenden am meisten helfen.

© SeventyFour / Imago Images

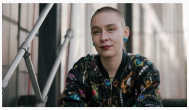
Man solle keine Erwartungen haben und auch wenn die Trauernden die Hilfe zunächst ablehnen, das Angebot später wiederholen. "Es kann sein, dass es für die Betroffen noch nicht der richtige Zeitpunkt war", erklärt die 39-Jährige. Tröstende Standard-Phrasen, wertende Kommentare oder bohrende Nachfragen aus eigenem Interesse seien fehl am Platz. Im Gespräch gehe es schlicht darum, zuzuhören. Außerdem solle man Geduld für die wechselnden Gefühle der Trauernden aufbringen. "Aber man muss auch auf sich selbst achten und den Trauernden signalisieren, wenn es einem zu viel wird", betont die Trauerbegleiterin. Fehler in der Kommunikation sollte man sich oder dem Gegenüber nicht übel nehmen: "Wir sind alle Menschen und machen Fehler, aber wir geben unser Bestes – darauf kommt es an."

Wann sollten Trauernde sich professionelle Unterstützung holen?

"Wenn Betroffene merken, dass es über einen langen Zeitraum nicht leichter wird und die Trauer den Alltag dauerhaft einschränkt, kann professionelle Unterstützung sinnvoll und wichtig sein", erklärt Ohlsen. Eine externe Person, die nicht vom Todesfall betroffen ist, könne auf eine andere Art zuhören und Sicherheit von außen geben. "Die Neusortierung nach dem Verlust ist ein sensibler Prozess mit vielen Unsicherheiten", erläutert die Expertin. Gerade dabei sei Unterstützung hilfreich. Das müsse nicht unbedingt eine Psychotherapie sein. Auch andere Formen der Unterstützung wie Trauergruppen, Therapien mit Klang, Tieren oder Körperarbeit kommen in Frage.

Wann brauchen Trauernde medizinische Unterstützung?

Aus medizinischer Sicht gelten starke Trauerreaktionen bereits nach sechs Monaten als pathologisch. Eine Einordnung, die Inga Ohlsen kritisch sieht. "Trauer ist keine Krankheit", betont sie. Trauernde können schwere Phasen durchlaufen und Symptome zeigen, die man normalerweise einer Depression zuordnen würde. "Trotzdem handelt es sich um einen gesunden Prozess, der lange dauern kann", erklärt sie. Dennoch kann es in manchen Fällen zu schweren Trauerverläufen kommen, die tatsächlich eine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung erfordern.



INTERVIEW

STERBEBEGLEITERIN

Johanna Klug begleitet Menschen am Lebensende: "Was bleibt, sind die Beziehungen zu Freunden und Familie"

"Das passiert vor allem, wenn der Mensch vorher schon psychisch instabil war oder unter zusätzlichen Belastungen leidet", erklärt die Expertin. Dann bedürfe es ärztlicher Unterstützung. Leider komme es immer wieder vor, dass körperliche Beschwerden von Trauernden nicht mit der Trauer in Verbindung gebracht und dadurch nur oberflächlich-symptomatisch behandelt werden. Dadurch werde oftmals die Chance verpasst, eine nachhaltige Integration und Heilung zu ermöglichen. Denn dafür brauche es Methoden, die die Gefühlsebene einbeziehen.

Was sollte sich im Umgang der Gesellschaft mit dem Thema Trauer ändern?

Die 39-Jährige wünscht sich, dass Trauer in der Gesellschaft offener behandelt wird. Dass öffentliche Räume für Trauer geschaffen werden und in der Bestattungskultur ein Wandel stattfindet, damit mehr Angehörige vom Körper des Verstorbenen Abschied nehmen können. "Es muss ein Bewusstsein dafür entstehen, dass das Sterben Teil des Lebens ist", so die Trauerberaterin. Um solch ein Umdenken anzustoßen, müsse jeder Mensch bei sich selbst anfangen, fügt sie hinzu. Sich fragen, wann und wie man selbst Trauer erlebt hat und den Kontakt zu Trauernden suchen. "Auch wenn der Verlust schon Jahre her ist", betont die Expertin. "Es ist nie zu spät, Fragen zu stellen und einander mit offenem Herzen zu begegnen." Denn auch wenn die Trauer sich im Laufe der Jahre wandelt, der Schmerz und das Vermissen weniger werden – die Liebe zum verstorbenen Menschen bleibt.

"Die Suche nach dem guten Tod" erscheint jeden Donnerstag bei stern.de sowie bei AudioNow, Spotify, Apple Podcasts, Amazon Music und auf allen gängigen Podcast-Plattformen. Hier erfahren Sie in einer Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie Sie Podcasts hören und abonnieren können.

Rat und Hilfe

Sie haben suizidale Gedanken? Hilfe bietet die Telefonseelsorge. Sie ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr unter (0800) 1110111 und (0800) 1110222 erreichbar. Auch eine Beratung über E-Mail ist möglich. Eine Liste mit bundesweiten Hilfsstellen findet sich auf der Seite der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention.

#THEMEN Trauer • Tod • Trauerbewältigung

MEHR ZUM THEMA

EIN BRIEF AN ...
KOLUMNE

EIN BRIEF AN ...
KOLUMNE

EIN BRIEF AN ...
KOLUMNE

EIN BRIEF AN...

... meinen geliebten VW-Bus, von dem ich mich getrennt habe

EIN BRIEF AN...

... meinen Mann, der mit einem gemeinsamen Freund ums Leben kam

EIN BRIEF AN....

...meinen Sohn, der tot geboren wurde

RHEINLAND-PFALZ

"Sie wurden grausam ermordet": Ministerpräsidentin Malu Dreyer trauert um getötete Polizisten

▶ Video • 01:21

DYNAMO DRESDEN

Trauer um Hans-Jürgen "Dixie" Dörner – DDR-Fußballlegende gestorben

"BAUER SUCHT FRAU"

Große Trauer bei Bauer Gottfried: Seine Martina starb im Alter von 55 Jahren

TRAUER

Von diesen Prominenten mussten wir uns 2021 verabschieden

49 Bilder

FOTOGRAFIE

Umgang mit Verstorbenen: So unterschiedlich sehen die Todesrituale auf der Welt aus

13 Bilder

BEWEGENDE WORTE

Nick Cannon trauert um seinen fünf Monate alten Sohn

INHALTE IM ÜBERBLICK

SERVICE Die Newsletter von stern.de • Die RSS-Feeds von stern.de • Aktuelle Nachrichten • Archiv • Wissenscommunity • Themenübersicht • Sitemap • stern aktuelle Ausgabe • Weitere stern Hefte • Sonderausgaben • STERN Reisewelten • stern Plus • Browser-Benachrichtigungen

RATGEBER Altersvorsorge • Australien • China • Eigenheim • Energiesparen • Erbe • Geldanlage • Krankenkasse • Miete • New York • Südafrika • Urlaub • Versicherung

RATGEBER Allergie • Diabetes • Erkältung • Haut • Fitness • Kinderkrankheiten • Kopfschmerz • Rücken • Schlaf • Sexualität • Zähne

TOOLS Gutscheine • Alle Gutschein-Shops • Beliebte Gutscheine • Gutschein-Kategorien • Krankenkassenvergleich • Vergleichsportal • Firmen und Produkte • Handytarife • Produktvergleich • Gehaltsrechner • Solitär

TOP-THEMEN Intervallfasten • Immobilienbewertung kostenlos • Steuererklärung • Schnell abnehmen • Facebook Account löschen • Ischias • Muskelverhärtung • Bundesligasaison • Tatort • Handy Gadgets

© G+J Medien GmbH