



Aus der Trauer heraus zu neuem Lebensmut finden

Die Phasen der Trauerarbeit

„Tod und Sterben“ sind Tabuthemen in unserem Leben. Allein der Gedanke daran und ein Gespräch darüber werden oft verdrängt. Wenn es uns aber einmal ganz persönlich trifft, wenn wir mit dem Tod eines geliebten Menschen konfrontiert sind, ist das eine dramatische Erfahrung. Unser Leben wird völlig auf den Kopf gestellt und eine Neuorientierung ist schwer vorstellbar. „Was ein Mensch in so einer Situation empfindet, hängt stark davon ab, wo er im Trauerprozess steht“, weiß Daniela Astecker von der Hospizbewegung Wels/Stadt Land aus ihrer Arbeit mit Trauernden: „Es gibt nicht das ‚eine‘ typische Gefühl, die ‚eine‘ typische Reaktion. Trauerbegleitung verlangt ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen, Offenheit und Flexibilität!“

Trauer gehört zum Leben

In den Stunden und Tagen nach dem schmerzlichen Verlust überwiegt stets das Gefühl „Das kann einfach nicht wahr sein, alles ist nur ein böser Traum und ich werde gleich aufwachen!“ Doch schon bald bahnen sich Gefühle ihren Weg - Leid, Schmerz, Wut, Zorn, Traurigkeit und Angst kommen an die Oberfläche. Der Verlauf dieser Phase hängt stark davon ab, wie die Beziehung des Hinterbliebenen zum Verstorbenen war, ob zum Beispiel Probleme noch besprochen werden konnten oder ob viel offengeblieben ist. Starke Schuldgefühle im Zusammenhang mit den Beziehungserfahrungen können bewirken, dass man auf dieser Stufe stehenbleibt. „Gefühle, die zu diesem Zeitpunkt über einen hereinbrechen, sollte man keineswegs unterdrücken“, rät Astecker, „jeder Mensch muss trauern können und dürfen, wir müssen Trauer zulassen, Trauer muss erlebt und durchlebt werden.“

Langsam beginnt „die Zeit, die Wunde zu heilen“. Der Gedanke an die verstorbene Person lässt weniger verzweifeln. In der Erinnerung wird das gemeinsame Leben mit dem Verstorbenen noch einmal durchlebt. Allmählich unternimmt der Hinterbliebene erste zaghafte Schritte in eine Welt, in der der Verstorbene nicht mehr vorhanden ist. Am Ende dieser Phase akzeptiert der Betroffene den Verlust, allmählich kehrt innere Ruhe und Frieden in die Seele zurück. Der Tote hat dort seinen Platz gefunden. Langsam erkennt man, dass das Leben weitergeht und dass man dafür verantwortlich ist. Es kommt die Zeit, in der man wieder neue Pläne schmieden kann. „Jeder Trauerprozess hinterlässt Spuren“, sagt Daniela Astecker, „auch die Einstellung des Trauernden zum Leben verändert sich. Aber, was das Schöne daran ist: Der



Hospizbewegung

Wels Stadt/Land

Mobiles Hospiz- und Palliativteam

Verstorbene bleibt ein Teil dieses Lebens und lebt weiter in den Erinnerungen und im Gedenken.“

Erinnerungscafe und Trauerbegleitung

Damit sich Hinterbliebene ihren Gefühlen, die die Trauer begleiten, nicht hilflos ausgeliefert fühlen, veranstaltet die Hospizbewegung Wels/Stadt Land in Zusammenarbeit mit der Palliativstation in regelmäßigen Abständen ein Erinnerungscafe. Angehörige, Familien oder Freunde von Verstorbenen können sich in der Kapelle von Sankt Stephan Raum für ihre Trauer nehmen und Gedanken und Gefühle mit Gleichbetroffenen teilen. MitarbeiterInnen des mobilen Hospizteams bieten Angehörigen in der Zeit der Trauer auch mitmenschliche Begleitung und Beratung an.



DGKS Daniela Astecker
Salzburger Straße 65
St. Stephan
4600 Wels
Tel.: 07242 / 21 16 23
E-Mail: hospiz.wels@aon.at
www.hospiz-wels.at