

INFO-DOKUMENT VON IHREM BESTATTUNGSINSTITUT



Am Fischerteich 26 • 32758 Detmold
Tel: 05232 / 9854-0 • Fax: 05232 / 87199
info@bestattungen-rubart.de • www.bestattungen-rubart.de

Trauerbegleitung

Der Tod eines nahe stehenden Menschen bedeutet eine Verlusterfahrung und ist mit Trauer verbunden. Der Tod zerreißt das Geflecht von Rollen, Funktionen und Beziehungsstrukturen und verändert tief greifend die Dynamik und das seelische Gleichgewicht von Familien, Partnerschaften oder auch jedes Einzelnen. Doch Sie müssen mit Ihrer Trauer nicht allein bleiben.

Trauerbegleitung leisten Angehörige, Freunde oder Bekannte ebenso wie professionelle Helfer. In vielen Orten gibt es Selbsthilfegruppen, deren Adressen bzw. Kontaktpersonen Ihrem Bestatter bekannt sind. Er wird Ihnen, wenn Sie sich an ihn wenden, Zugang zu diesen Gruppen vermitteln oder Adressen nennen, bei denen Ihnen geholfen werden kann.

Was ist Trauer?

Unter Trauer sind die psychischen Reaktionen zu verstehen, die nach dem Verlust eines nahe stehenden Menschen durch dessen Tod auftreten können. Trauer ist keine Krankheit, sondern eine lebenswichtige Reaktion. Sie gehört zum Leben und zur Abschiednahme. Trauer ist bereits ein Teil der Verarbeitung eines Verlusts. Sie wird von jedem individuell erlebt. Der Trauer muss Raum und Zeit gegeben werden. Sie sollte nicht verdrängt werden, denn es ist eine unter Ärzten und Psychologen anerkannte Tatsache, dass unverarbeitete Trauer zu Krankheiten und seelischen Schäden führen kann.

Trauer äußert sich in Form von körperlichen Reaktionen und Verhaltensweisen, die von den Einstellungen des Einzelnen zum Tod abhängen, aber auch von der Einstellung der Gesellschaft zum Umgang mit Tod und Trauer beeinflusst werden.

Zu den mit der Trauer verbundenen Gefühlen gehören Verlassenheit, Einsamkeit, Hilflosigkeit, Beklemmung, Wut, Angst, Zorn und manchmal auch Erleichterung. Trauer kann sich jedoch auch körperlich auswirken, und zwar in Müdigkeit, Überempfindlichkeit gegen Lärm, Muskelschwäche, Magenschmerzen, Atemnot und Schüttelfrost. Zur Trauer gehören Tränen. Tränen sind der Beginn des Trostes, sie machen uns frei zu neuem Handeln.

Wichtig für die Verarbeitung von Trauer ist es, dass der erlittene Verlust vergegenwärtigt und "verarbeitet" wird. Verzichten Sie deshalb nicht darauf, von Ihrem Verstorbenen Abschied zu nehmen, berühren sie ihn und nehmen Sie ihn ein letztes Mal in den Arm.

Der Bestatter Ihres Vertrauens hilft Ihnen dabei. Er sorgt dafür, dass der Verstorbene hygienisch behandelt wird, dass Sie im Trauerhaus, im Abschiedsraum des Bestatters oder auch auf dem Friedhof den Verstorbenen noch einmal sehen und Zwiesprache mit ihm halten können.

Trauerphasen

Die Trauerpsychologie unterscheidet bei der Bewältigung der Trauer mehrere Phasen, die jedoch nicht in jedem Trauerfall zwingend gleichartig ablaufen.

Es sind dies:

1. Phase des Schocks (hält oft nur wenige Stunden an, maximal 1-2 Tage)

- der Betroffene ist wie gelähmt und zu keinen Gefühlsregungen fähig
- der Ausdruck der Ungläubigkeit und des Nicht-wahr-haben-Wollens herrscht vor
- wird der Zustand nicht überwunden und wird weiterhin das Eingetretene geleugnet, spricht man im Allgemeinen von einer "Behinderung der Trauer", die zu ernsthaften Störungen führen kann.

2. Kontrollierte Phase

- der Trauernde erhält äußeren Halt durch die Fülle der mit der Beerdigung verbundenen Aufgaben
- die Beerdigung, die Ansprache des Pfarrers/Redners, der Beistand von Menschen, die dem Trauernden nahe stehen, können für den weiteren Verlauf des Trauerprozesses von Bedeutung sein

3. Regressive Phase

- nach der Beerdigung kann ein Zusammenbruch der psychischen Organisation erfolgen
- der Trauernde stirbt einen symbolischen Tod (apathisches Verhalten, das eigene Ich ist in seiner ganzen inneren Organisation betroffen)

4. Phase der Neuorientierung

- erneute Zuwendung zur Umwelt und zur Gesellschaft
- der Prozess der Trauer wird abgeschlossen (Aufnahme einer Berufstätigkeit, Wiederverheiratung etc.)

Um Trauer zu bearbeiten, ist das Gespräch erforderlich. Wenn sich die Umwelt nach einigen Tagen oder Wochen wieder dem Alltagsgeschehen zuwendet, dann braucht der Trauernde Gesprächspartner, die ihm zuhören und mit ihm über den Verstorbenen sprechen können. Scheuen Sie sich nicht, sich auch nach 1-2 Wochen oder nach Monaten an den Bestatter Ihres Vertrauens zu wenden, um mit ihm über Ihr Verhältnis zum Verstorbenen, über die Reaktion in Ihrer Umwelt sowie über Ihre alltäglichen Sorgen zu sprechen. Der Bestatter wird sich Ihrer annehmen, er wird Ihnen zuhören und Sie für den Fall, dass er nicht selber helfen kann, an Personen verweisen, die die gleichen Erfahrungen gemacht haben.

Bei weiteren Fragen können Sie sich gerne persönlich an uns wenden!
Die Kontaktoptionen finden Sie auf der ersten Seite dieses Dokuments.