

Trauer ist Liebe ♡

Trauerwege gestalten sich individuell – jeder Mensch trauert anders. Trauer ist ein Prozess – braucht Zeit. Wer trauert, hat geliebt. Die Bandbreite von Trauerreaktionen ist enorm vielfältig. Es gibt verschiedene Modelle der Trauer. Diese Modelle machen keine Aussagen darüber, wie Trauer „normalerweise“ abläuft, und schon gar nicht darüber, welche Phase wann erreicht werden muss. Sie sind aber hilfreich, um Veränderungen bei trauernden Menschen besser zu verstehen und einzuordnen. Sie dienen als Orientierungshilfe und verlaufen nicht linear. Unterschiedliche Zustände die sich in der Trauer zeigen:

- PHASE DES NICHT WAHRHABEN WOLLENS „Schock/Erstarrung“
Reaktionen wie rascher Pulsschlag, Atemlosigkeit, Kurzatmigkeit, Muskelschwäche, zugeschnürte Kehle, Übelkeit, Verstopfung, Durchfall, motorische Unruhe, Ziellosigkeit, Konzentrationsstörungen, Kraftlosigkeit, Schlafstörungen, Schmerzen, Appetitlosigkeit, Frieren, Schwitzen, Überempfindlichkeit gegen äußere Reize/Lärm, Empfinden von Leere, Kälte, Verwirrung, Leugnen der Bedeutung des Verlustes, Halluzinationen, Zerstreuung, selektives Vergessen, sozialer Rückzug, Flucht in Geschäftigkeit, Rastlosigkeit und Überaktivität, Verlangsamung, Erschöpfung
- PHASE DER AUFBRECHENDEN EMOTIONEN „Gefühlschaos“
Leid, Schmerz, Wut, Angst, Aggressivität, Ärger, Traurigkeit, Sehnsucht, Zorn, Verzweiflung, Einsamkeit, Liebe/Hass (gegenüber dem Verstorbenen), Reizbarkeit, Nervosität, Schuldgefühle, Selbstvorwürfe, Scham, Neid, Feindseligkeit, Angst vor bzw. Sehnen nach eigenem Tod, Mutlosigkeit ...
Fragen – Zweifel – Hadern mit Gott
Aber auch: Erleichterung, Befreiung, Freude
- PHASE DES SUCHENS UND SICH TRENNENS & ANPASSEN AN EINE NEUE UMWELT OHNE DEN VERSTORBENEN
Suche nach dem Verstorbenen im Alltag, gemeinsame Orte der Erinnerung werden aufgesucht, Fotos angeschaut, Erinnerungen „hervorgeholt“, Déjà-vu-Erlebnisse, innere Zwiegespräche geführt, Pendeln zwischen Vermeidung der Trauer und Sich-Einlassen auf die Trauer ...
- PHASE DES NEUEN SELBST UND WELTBEZUGS - AKZEPTANZ
Es kehrt Ruhe und Frieden zurück, neue Rollen/Muster werden erlernt - Verantwortung für das eigene Leben wird übernommen, Offenheit für andere Menschen/Lebenssituationen, der Verstorbene bleibt Teil des Lebens ...