

Celesta,

Spirituelle Sterbe- und Trauerbegleitung

Trauer und Trauerbegleitung

Was ist Trauer?

Trauer ist einer der wichtigsten Lern- und Transformationsprozesse menschlichen Daseins. Dabei wird in der westlichen Welt mit Verlust und Trauer ganz anders umgegangen als in vielen anderen Gebieten der Erde. Das Leben besteht in der Realität aus einer Aneinanderreihung von kleinen oder größeren Trennungen, Abschieden und Verlusten. Das beginnt bereits mit der Geburt, dem Zurücklassen der Geborgenheit im Mutterleib, und begleitet uns durch alle Phasen des Kleinkindalters, der Kindheit, der Pubertät, des Erwachsenenalters bis hin zum Tod. Der Wechsel vom Kindergarten in die Schule, Schulabschlüsse, Übersiedlungen, neue Jobs, neue Partnerschaften – dies alles ist stets mit einem Zurücklassen, Verabschieden oder mit Verlusten verbunden.

Menschen, die sehr auf materielle und immaterielle Sicherheiten fixiert sind, tun sich da besonders schwer. Für sie kann selbst banales Entrümpeln von Keller oder Dachboden ein Problem darstellen. Loslassen ist nicht immer einfach, besonders auch für Menschen, die sich selbst über andere Personen definieren, beispielsweise in symbiotischen Partnerschaften.

Es gibt Menschen, die an Trennungen zu zerbrechen scheinen, da sie darauf fixiert sind, mit diesem einen Partner unter allen Umständen alt zu werden. Veränderung und Neubeginn erfordern viel Flexibilität und Mut, beinhalten ein gewisses Risiko und sind auch wirtschaftlich nicht immer sehr bequem.

Dabei wird übersehen, dass wir durch ständiges Verlieren, Loslassen, Verzichten, Trennen, Zurücklassen auch immer etwas dazu gewinnen: die Chance, durch viele kleine und große Veränderungen unser Wesen, unsere Persönlichkeit neu zu entdecken, zu entfalten und weiter zu entwickeln. Deshalb ist die Trauer eine der größten Entwicklungschancen menschlichen Daseins.

Die verschiedenen Phasen von Trauer

So unterschiedlich die Menschen sind, so unterschiedlich gehen sie mit Trauer um. Wichtig zu wissen ist, dass Trauer gelebt werden muss, damit der Hinterbliebene nicht in eine psychische oder physische Krankheit hineinschlüpft oder gar in eine schwere Depression. Nicht gelebte oder verschleppte Trauer wird fälschlicherweise oft bewundert und mit „tapfer“, „stark“, „diszipliniert“, „hart im Nehmen“ u. ä. von seinem Umfeld kommentiert. Tränen werden als Weichheit aufgefasst und nach dem Verlust lebt man so weiter, als wenn nichts passiert wäre. Zu dieser Gruppe gehören insbesondere auch Menschen, die mit dem Verlust eines Ungeborenen nicht zurechtkommen.

Doch nichts ist trügerischer und gefährlicher als nicht gelebte Trauer. Irgendwann kann die Verdrängung nicht mehr gehalten werden und schlägt mit ungebremster Wucht aus dem Unterbewusstsein zu.

Zwischen den einzelnen Trauerphasen gibt es Sprünge, Wiederholungen oder längeres und kürzeres Verweilen in der jeweiligen Phase. Es gibt keine Idealzeit für die Trauerphasen. Wichtig ist, dass der Trauernde jemanden an seiner Seite hat, der ihn so annimmt, wie er ist. Ohne Wenn und Aber.

Trauer lässt sich in folgende Phasen unterteilen:

- > Nicht-Wahrhaben-Wollen
- > Zorn, Schuld
- > Letzte Suche
- > Aufbruch und Neubeginn

Nun zu den einzelnen Phasen der Trauer:

1. Trauerphase: Nicht-Wahrhaben-Wollen

Diese Trauerphase dauert im Allgemeinen einige Stunden bis zu etwa einer Woche, vor allem dann, wenn es sich um einen unvorhersehbaren Todesfall handelt. Nach außen kann sich das als Empfindungs- oder Gefühllosigkeit zeigen, aber in Wirklichkeit leidet der Mensch unter einem Gefühlsschock, er erstarrt unter einem für ihn zu starken Gefühl. Wichtig zu wissen ist, dass man dem Trauernden keinen Vorwurf machen darf, falls er keine Tränen zeigen kann.

Diese Empfindungslosigkeit ist nicht nur ein Verdrängen der Hiobsbotschaft, sondern dient auch der Bewältigung eines zu starken Gefühls, mit dem nicht umgegangen werden kann. Manche Menschen flüchten dabei in eine übergroße Geschäftigkeit, andere wiederum projizieren ihre verdrängte Trauerarbeit auf andere Trauernde, indem sie sich um diese intensiv kümmern, anstatt die eigene Trauer zu leben. Andere wiederum sprechen von einer großen Leere, die durch nichts zu füllen sei.

Menschen, die in der ersten Phase stecken bleiben, wollen die Trauer überhaupt vermeiden. Trauernde, die in späteren Phasen stecken bleiben, finden aus der Trauer überhaupt nicht mehr heraus und trauern chronisch.

Begleiter sollten sich in der ersten Trauerphase um alltägliche Besorgungen kümmern und dem Trauernden bei den Erledigungen im Zusammenhang mit der Beerdigung beistehen. Dabei ist Fingerspitzengefühl vonnöten. Einerseits ist es wichtig, dem Trauernden so weit beizustehen, dass er sich nicht alleine gelassen fühlt, andererseits darf er sich nicht entmündigt oder in Beschlag genommen fühlen. Die optimale Balance zwischen Nähe und Distanz sollte gewahrt werden.

Menschen, die von einer unheilbaren Krankheit ihres Angehörigen erfahren, durchleben die erste Trauerphase noch bei Lebzeiten des Kranken.

HILFSTELLUNG

Engel-Kombi-Essenz / Öl No. 02 / Nanael / Seelische Engel-Notfallstropfen / -Öl
Engel-Aura-Essenz „Erzengel Uriel“
Engelschutzkreis (siehe pdf-Datei)



2. Trauerphase: Zorn, Schuldgefühle

Die zweite Trauerphase ist häufig gekennzeichnet von Wut, Trauer, Zorn, Angst oder Schuldgefühlen, die häufig und unmittelbar Helfer und Begleiter treffen. Diese müssen aushalten können, dass sich der Trauernde in einem ständig wechselnden, emotionalen Chaos befindet. Massive Zornausbrüche zeigen sich eher beim Tod von Menschen, die entweder plötzlich und unvorhergesehen oder auch frühzeitig sterben.

Der Zorn des Trauernden richtet sich häufig gegen Ärzte, Pflegepersonal oder Verwandte, in anderen Fällen wiederum gegen den Menschen selbst, der sie verlassen hat. Insbesondere gegen Menschen, die durch Selbstmord aus dem Leben schieden.

Manche richten Zorn und Wut gegen sich selbst. Nämlich dann, wenn es ungeklärte Lebensumstände oder ungelöste Konflikte zum Zeitpunkt des Todes gab. Andere wiederum fühlen sich vielleicht schuldig, weil sie glauben, nicht alles unternommen zu haben, um den Tod des Verstorbenen zu verhindern. In dieser Phase der Trauer können gewaltige Schuldgefühle aufbrechen.

Die Dauer und die Art der Trauer hängen wesentlich davon ab, ob ungelöste Konflikte zum Zeitpunkt des Todes zwischen dem Angehörigen und dem Verstorbenen bestanden. Je besser die Kommunikation war, wenn richtig Abschied genommen werden konnte und etwaige Probleme noch bereinigt oder besprochen wurden, sind die Schuldgefühle meist nicht so stark und die Trauerzeit dehnt sich nicht unbegrenzt aus. Wenn allerdings massive Probleme vor dem Tod nicht geklärt oder besprochen werden konnten, kann es vorkommen, dass sich der Trauernde mit massiven Schuldgefühlen herumschlägt.

Als Begleiter muss man diese Schuldgefühle zur Kenntnis nehmen, so wie sie sind. Zu einem späteren Zeitpunkt sollte aber unbedingt Hilfe zur Auflösung der Schuldgefühle in Anspruch genommen werden. Manchmal sind auch nachträgliche Verzeihens- oder Abschiedsrituale sinnvoll und erforderlich.

Ja, und manche Hinterbliebenen sind dankbar dafür, dass sie dem Verstorbenen überhaupt begegnet sind, mit ihm ein Stück durchs Leben gehen durften. Aber diese Sichtweise erfordert schon eine weiter entwickelte Persönlichkeit.

HILFESTELLUNG

bei Wut und Zorn:

Engelessenz No. 23 „Engel für Erkenntnis und Annehmen“
Engel-Aura-Essenz „Erzengel Zadkiel“
Engelschutzkreis (siehe pdf-Datei)



bei Schuldgefühlen:

Engelessenz No. 39 „Engel für Gnade“
Engel-Aura-Essenz „Erzengel Zadkiel“
Engelschutzkreis (siehe pdf-Datei)



3. Letzte Suche

Das Aufsuchen von Plätzen, die mit Erinnerungen an den Verstorbenen verbunden sind, das Begehen gemeinsamer persönlicher Feiertage, innere Zwiegespräche oder tatsächliche Gespräche mit dem Toten sind typische Anzeichen der vorletzten Trauerphase. Manche Menschen identifizieren sich so stark mit dem Verstorbenen, dass sie ständig in der Wir-Form sprechen, sobald sie von sich selbst sprechen. Andere wiederum stellen ein Gedeck für den Verstorbenen auf den Tisch, so, als ob er noch leben würde. Dabei ist dieses fast zwanghafte Suchen und Festhalten nicht nur Verdrängung, sondern es werden Aspekte, Eigenschaften und Gewohnheiten des Verstorbenen ins eigene Leben, in die bevorstehende Zukunft herübergerettet. Nicht selten übernehmen dabei Hinterbliebene Angewohnheiten des Verstorbenen, die nicht ihre eigenen sind und eigentlich gar nicht zu ihrer Lebensphilosophie oder ihrem Lebensstil gehören.

Dieses Retten alter Gewohnheiten kann zwanghaft werden, das Leben bekommt im schlimmsten Fall einen musealen Charakter. Dennoch kann es die Chance beinhalten, sich mit dem Menschen ein letztes Mal intensiv auseinander zu setzen.

Innere Dialoge mit dem Verstorbenen, die stets unverändert bleiben, die keine Entwicklung zulassen, haben die Konsequenz, dass man an den Verstorbenen ein Leben lang gebunden bleibt und keinen neuen Beziehungen eine Chance lässt. Versucht man jedoch, durch Zwiegespräche den verschiedensten Aspekten des Partners oder der Partnerschaft Raum zu verschaffen, können diese ein wichtiger Teil des Hinterbliebenen bleiben, ohne dass dieser sich einer neuen Ausrichtung seines Leben verschließt.

Diese Trauerphase kann Wochen bis Jahre dauern. Es ist möglich, dass diese Zeitspanne immer wieder von Phasen der Verzweiflung, der Depression oder der Apathie begleitet wird. Wichtig ist, dass der Trauernde in dieser Zeit nicht gedrängt wird, Zwiegespräche aufzugeben oder alte Geschichten ständig wieder zu erzählen.

HILFESTELLUNG

Engenessenz No. 24 „Engel für wiederkehrende Gedanken und Lösungen“

Engel-Aura-Essenz „Erzengel Zadkiel“

Engelschutzkreis (siehe pdf-Datei)



4. Aufbruch und Neubeginn

Ist der Trauernde in einer Phase angelangt, in der der Verstorbene nicht mehr all seine Sinne, seine Gedanken und seine Phantasien beansprucht, kann der letzte Trauerabschnitt beginnen. Vielfach ist der Verstorbene eine innere Figur, ein innerer Begleiter geworden, der sich auch verändern darf. Der Trauernde trägt den Verstorbenen in sich und kann sich nun endlich wieder mit seinem Leben auseinander setzen, seinen Interessen wieder mehr Raum zugestehen.

Wenn der Trauernde jedoch zu stark in die Rolle des inneren Begleiters schlüpft, tut und denkt, was der Verstorbene getan oder gedacht hätte, ohne seine eigenen Wünsche oder Bedürfnisse zu berücksichtigen, kann das krankmachende Folgen haben. Der Verstorbene liegt dann wie eine zweite Persönlichkeit über der Persönlichkeit des Trauernden. Damit ist es für den Trauernden unmöglich, einen neuen Bezug zu sich selbst und zur Welt zu schaffen.

In dieser letzten Trauerphase hat der Hinterbliebene die Möglichkeit zu erkennen, dass der Verlust gleichzeitig die große Chance beinhaltet, sich selbst neu zu überdenken und sein Leben neu auszurichten. In vielen Partnerschaften geht das „Ich“ im „Wir“ auf oder unter. Träume, Ziele und Wünsche wurden der Gemeinsamkeit untergeordnet. Nun bietet das Leben die Chance, sich selbst wieder neu zu entdecken, ohne den Verstorbenen zu vergessen. Dennoch kann es in dieser Phase immer wieder zu Rückfällen kommen. Allerdings meist nicht mehr so intensiv, wie in vorangegangenen Trauerphasen.

Wenn der Trauernde erkennen kann, dass der Tod ihm nicht nur sehr viel genommen, sondern auch an Entwicklungsmöglichkeiten sehr viel gebracht hat, kann er sich mit ihm endgültig aussöhnen. Die Erinnerungen an den Toten bleiben jedoch wichtig, damit die Beziehung zu ihm bestehen bleibt und in die eigene Psyche integriert werden kann.

Wie eingangs schon geschrieben, ist die Trauer eine der wichtigsten und intensivsten Transformationsprozesse des Menschen. Es gehört unbedingt zu einem gelungenen Trauerprozess, dass sich der Trauernde dabei verändert.

HILFESTELLUNG

Engelessenz No. 13 „Engel für Entscheidung und Neuorientierung“

Engel-Aura-Essenz „Erzengel Uriel“

Engelschutzkreis (siehe pdf-Datei)



Celesta,

Spirituelle Sterbe- und Trauerbegleitung

Ingrid Auer & Petra Hörmann

Wollzeile 10

Eingang Strobelgasse 2/10

A-1010 Wien

T: +43 (0)676/954 70 73

F: +43-1-513 78 89

TERMINE AUSSCHLIESSLICH NACH VEREINBARUNG!
