

## Vom schmerzlichen Umgang mit der Trauer

06.02.2006, 08:48 | Politik, Recht & Gesellschaft

Pressemitteilung von: *frauenportal.net*

---



Trauerarbeit

In unserer Gesellschaft sind Themen wie Tod und Sterben weitgehend aus unserem Leben verbannt. Sie machen uns Angst und wir tun alles, um uns nicht damit befassen zu müssen. Dennoch wird jeder von uns im Laufe seines Lebens mindestens einmal mit dem Tod eines nahen Angehörigen oder Freundes konfrontiert. Gefühle, die wir bisher nie in dieser Stärke erlebt haben, bestimmen plötzlich unseren Alltag. Wir glauben, sie nicht ertragen zu können, abnormal zu sein und fühlen uns diesen Gefühlen und Reaktionen hilflos ausgeliefert.

Vier Phasen der Trauerarbeit müssen durchlaufen werden, um wieder ein seelisches und körperliches Gleichgewicht zu erlangen. Dabei können die durchlaufenden Phasen sich überlappen, zusammenfallen oder sich miteinander vermischen.

### Vier Stadien zur Überwindung von Trennungsschmerz

#### 1. Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens und der Verleugnung

In der ersten Phase der Trauerarbeit wollen wir nicht wahrhaben, dass der uns so sehr am Herzen liegende Mensch verstorben ist und uns für immer verlassen hat. Wir stehen wie unter einem Schock oder bewegen uns wie in Trance.

#### 2. Phase der aufbrechenden Gefühle

Wir verspüren den vollen Schmerz und die Verzweiflung und haben die Hoffnung aufgegeben. Aus heiterem Himmel fangen wir an zu weinen und leiden unter Gefühlsschwankungen. Unser Körper ist völlig aus dem Gleichgewicht, wir können nicht mehr schlafen oder kommen kaum noch aus dem Bett. Wir können nicht ruhig sitzen bleiben oder uns kaum noch von der Stelle bewegen. Wir bekommen kaum noch einen Bissen herunter oder schlingen wahllos alles in uns hinein. An nichts haben wir noch Freude und wir glauben, dass wir nie wieder glücklich sein können. Wir hadern mit dem Schicksal „womit haben wir das verdient“ und beneiden andere Menschen, die ihren Partner behalten dürfen. Auf Beileidsäußerungen und Hilfeangebote reagieren wir gereizt und unsere Gedanken drehen sich ständig um den verstorbenen Menschen. Das Leben draußen erscheint uns wie ein Film, an welchem wir nicht mehr teilhaben können. Diese Phase ist die schwierigste und schmerzhafteste Phase in der Trauerbewältigung.

### 3. Phase der langsamen Neuorientierung

So langsam beginnen wir uns wieder, uns nach draußen zu orientieren. Wir können uns zeitweise wieder konzentrieren und uns auch mal wieder an etwas erfreuen. Trauer und Hadern lassen langsam nach und werden nicht mehr so intensiv empfunden. Unser Körper gelangt langsam wieder zu seinem normalen Rhythmus, jedoch haben wir noch starke Stimmungsschwankungen.

### 4. Phase des neuen Gleichgewichts

Wir sind zu einem neuen körperlichen und seelischen Gleichgewicht gelangt. Es erfüllt uns bisweilen immer noch mit Wehmut, an die Vergangenheit zu denken, doch sehen wir schon vertrauensvoll in die Zukunft. Wir werden den verstorbenen Menschen nie ersetzen und vergessen können, aber wir lenken unseren Blick auf das, was wir im Leben jetzt noch haben können. Um die Alltagsaufgaben zu bewältigen, haben wir uns eine neue Lebensaufgabe gesucht und uns neue Fähigkeiten zugelegt.

### Die Zeit heilt alle Wunden

Wir durchlaufen die einzelnen Phasen nicht automatisch. In jeder Phase gibt es Menschen, die dort verharren. So sind Ihnen sicher auch schon Menschen begegnet, die nur in der Vergangenheit gelebt haben: „Wie schön wäre es, wenn es noch so wäre wie früher“. Andere wiederum verbringen den Rest ihres Lebens damit, mit ihrem Los zu hadern: „Warum musste das mir passieren“! Einige Menschen drücken ihre Trauer nicht aus, sondern unterdrücken sie mit Beruhigungstabletten oder Alkohol, andere reagieren mit psychosomatischen Beschwerden. Die Zeit alleine ist also keine Trauerhilfe und erleichtert auch die Trauerarbeit nicht.

### Wie geht man in unserer Gesellschaft mit dem Trauern um?

Es gibt gesellschaftliche Regeln, welche uns die Trauer erschweren: Wenn ein naher Angehöriger stirbt, wird erwartet, dass wir stark sind und unsere Gefühle nicht oder über einen bestimmten Zeitraum hinaus zeigen. Sind wir nach dieser Zeit noch von Leid erfüllt, hören wir den Kommentar: „Das Leben geht weiter. Du solltest nun schon darüber hinweg sein“. Oder: „Lass dich nicht so hängen“. Andererseits bekommen Menschen, die relativ schnell wieder unbeschwert sein können, zu hören: „Sie kann ihren Partner nicht geliebt haben, wenn sie ihn so schnell vergisst“.

Ganz anders gehen außereuropäische Völker mit dem Tod um. All das, was wir an unserem eigenen Körper während der Trauerphase erleben, aber in unserer Gesellschaft kaum ausdrücken dürfen, ist dort gestattet oder wird sogar erwartet: zu klagen und zu weinen, nicht zu arbeiten, nicht zu schlafen, nicht zu essen, sich von anderen Menschen zurückzuziehen, sein Äußeres zu vernachlässigen. Rituale helfen den Betroffenen, ihre Trauer auf sozial anerkannte Weise zum Ausdruck zu bringen, so dass sich keine schwere Depression oder andere krankhafte Prozesse entwickeln können.

\*\*\*

### Portal für die selbstbewusste und moderne Frau

Endlich ist sie da; die Website, speziell für die Frau unseres Jahrhunderts.

Ein Portal; in dem sie sich als interessantes und feminines Wesen erkennt, ein Portal, welches ihre Ansichten aufgreift, reflektiert und widerspiegelt. Es erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit; tut aber einiges, um dahin zu kommen und vielen verschiedenen Ansprüchen gerecht zu werden.

Wir aktualisieren und erweitern ständig unser Frauenportal, schauen Sie also ruhig öfter bei uns rein. Gern übernehmen wir Ihre wissenswerten Artikel und Berichte auf unser Portal und freuen uns über jegliche Mitarbeit interessierter Besucher.

**Portrait**

info@frauenportal.net  
Anja Uhlig

---

News-ID: 76049 • Views: 312 (Stand: 30.09.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/76049/Vom-schmerzlichen-Umgang-mit-der-Trauer.html>