

## 2. Theorie der Trauerverarbeitung

Als Hintergrundwissen und zum besseren Verständnis der aktiven Trauerverarbeitung sollen die folgenden theoretischen Abschnitte dienen.

### 2.1 Was ist eigentlich Trauer?

Trauer ist eine spontane, natürliche, normale und selbstverständliche Reaktion unseres Körpers auf Verlust, Trennung und Abschiede. Es sind Emotionen, durch die wir Abschied nehmen können.

Die Trauerreaktion ist eine Fähigkeit, die uns angeboren ist. Sie begleitet uns ein ganzes Leben lang, von der Geburt, bis zum Tod. Die erste schmerzliche Trennung geschieht bei der Entbindung. Das Neugeborene weint, schreit und protestiert. Es trauert über den Verlust des paradiesischen Aufenthalts im Bauch der Mutter. Die letzte grosse Trennung ist der Abschied von der Welt, von den Menschen, die man lieb hat.

Abschied, Verlust und Trennung sind ständige Weggefährten im alltäglichen Leben. Zum Glück hat uns die Natur aber mit der Fähigkeit ausgestattet, diese Situationen zu meistern. Die Trauerverarbeitung hilft uns, alle möglichen Umstände und Ereignisse schadlos zu überstehen.

Die Trauer ist somit also keine Krankheit, die man dementsprechend auch nicht behandeln kann. Im Gegenteil: Wird die Trauer nicht mit all den Gefühlen, die sie auslöst, durchlebt, sondern verdrängt, kann es zu ernsthaften körperlichen und geistig-psychischen Störungen kommen.

Trauer erfasst den Menschen in seinem ganzen Wesen und berührt alle seine Lebensbereiche.

- Neben Gefühlen, wie:
  - Angst,
  - Zorn,
  - Hilflosigkeit,
  - Schock,
  - Sehnsucht,
  - Betäubung,
  - Abgestumpftheit
  - etc.,
- kommen körperliche Symptome hinzu:
  - Leergefühl im Magen,
  - Beklemmung auf der Brust,
  - zugeschnürte Kehle,
  - Empfindlichkeit gegen Lärm,
  - Herzklopfen,
  - Zittern,
  - Kurzatmigkeit bis hin zur Atemlosigkeit,
  - Muskelschwäche,
  - Müdigkeit
  - etc.

Die Trauer hat viele verschiedene Gesichter. Im ersten Moment verbindet man sie nur mit Weinen und einem traurigen Gesicht. Daneben gehören jedoch noch weitere Gefühle wie Zorn, Wut, Kummer, Schuldgefühle, Verzweiflung, Aggressivität, Lachen und Erleichterung. Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, dass solche Gefühle auch zur Trauer gehören, und sie haben Schwierigkeiten, sie damit in Verbindung zu bringen.

Die Trauer ist auch nicht nur auf Tod und Sterben beschränkt. Wir trauern auch, wenn wir für längere Zeit von jemandem Abschied nehmen, oder wenn wir durch Umzug die gewohnte Umgebung verlassen müssen.

Wir sehen, dass die Trauer sehr vielfältig ist. Es ist wichtig zu wissen, dass sie etwas Gesundes ist, das nicht bekämpft oder überwunden, sondern durchlebt werden muss.