

# Wieso geht jeder mit Trauer etwas anders um?

## Unterschiedliche Trauer hängt von vielen Faktoren ab

- Trauer hängt zum einen von **Vorerfahrungen** ab, was man als Kind schon an Trauererfahrung erleben musste. Zum anderen hat die **Persönlichkeit** einen großen Einfluss darauf, in welchem Maße Gefühle wahrgenommen und auch weggedrückt (dissoziiert) werden können.
- Ob der Tod **plötzlich** kam oder man sich darauf **vorbereiten konnte**, spielt ebenfalls eine große Rolle für die Trauer. Plötzlich heißt, die unteren unbewussten Gefühlszentren bekommen in ihrer Heftigkeit jetzt eine neue Information, mit der sie jetzt plötzlich umgehen müssen. Wenn man sich darauf vorbereiten kann, kann das Gehirn langsam als Vorhersagemaschine sich diesen Gefühlen immer wieder stellen und da der Angehörige ja noch lebt wieder wegdrücken und kommt häufig damit deutlich besser zurecht.
- Natürlich ist die Wichtigkeit der verstorbenen Person ein sehr entscheidender Faktor für die Heftigkeit der Trauer. So ist
- Wie viel Selbstwert man hat und wie selbstständig man ist, spielen ebenfalls für die Trauer eine große Rolle. Je weniger Selbstwert man hat und sich gefühlsmäßig abhängig vom Partner fühlt und der Partner einen großen Halt in Leben darstellte, somit erinnert alles an den Verstorbenen, muss derjenige jetzt erst lernen mutiger und eigenständiger zu werden. Wenn ich als Person eigenständig bin mit eigenen Zielen, Arbeitsumfeld bis hin zu Freunden, werden diese Bereiche weniger von dem Verlust beeinflusst.
- Je glücklicher man mit einer Person war, desto heftiger und teilweise länger besteht die Trauer.

## Persönlichkeitsunterschiede

- Es gibt Menschen, die sehr emotional sind und erleben hierdurch alle Gefühle heftig. Diese Menschen können die Trauer heftig durchleben und sind häufig für eine Zeit ganz von diesen vereinnahmt.
- Es gibt jedoch auch Menschen, die von sich sagen, dass sie eher wenig Gefühl haben. Somit erleben diese Menschen auch die Trauer etwas gedämpfter, als die obere Gruppe.
- Es gibt Menschen, die Gefühle mehr unter Kontrolle haben und diese schneller wegdrücken können, und andere die völlig von den Gefühlen überrollt werden. Hier spielen auch Vorerfahrungen aus der Kindheit eine Rolle, ob man schon als Kind bei traumatischen Situationen lernen musste, die Gefühle wegzudrücken.

## Ist Trauer wegdrücken oder ausleben richtig?

Manche drängen nach dem Tod eines geliebten Angehörigen alle Gefühle schnell weg, wollen nicht an die Person erinnert werden. Z.B. werde Bilder schnell, teilweise noch am selben Tag, aus der Wohnung genommen. Hierdurch wollen sich die Betroffenen vor Gefühlen schützen, aus Angst, diese nicht aushalten zu können. Denn gerade in der Anfangszeit kommen bei jedem erinnern an die Person heftige Gefühle hoch.

Ist dies jetzt gut oder schlecht? Trauer braucht vor allem am Anfang Zeit. Nach 2 Wochen sind Gefühle schon etwas verändert, nach 4 Wochen nochmals, nach 6 Monaten häufig deutlich verändert. Auch bei Menschen, die die Trauer wegdrücken, beschreiben, dass nach einer gewissen Zeit die Trauer etwas besser geworden ist. Ob das Gehirn in dieser Zeit es schafft, die negativen Gefühle zu verknüpfen, trotz dass es weggedrückt ist, kann nur die Zeit zeigen. Falls jedoch auch nach einem halben oder einem Jahr die Gefühle noch heftig sind, kann Hilfe in Anspruch genommen werden.

Der andere Weg wäre, sich den Trauergefühlen zu stellen, jedoch auch nicht notwendigerweise den ganzen Tag. Je mehr man sich den Gefühlen stellt, diese z.B. auch mit anderen bespricht und zulässt, kann das Gehirn Wege finden, die Trauergefühle zu verknüpfen und damit langfristig eine deutliche Besserung zu bringen.

Für viele kann es sehr hilfreich sein, die Trauer auch nicht 24 Stunden am Tag zuzulassen, sondern dass man sich Phasen am Tag oder in der Woche nimmt, wo man an den Verstorbenen denkt. Somit kann man dosierter die Trauer zulassen und häufig beschreiben Menschen, dass sie durch dieses Vorgehen besser damit zurechtkommen. Gerade am Anfang erinnert alles Mögliche an den Betroffenen. Somit kommen die heftigen Gefühle auch immer wieder hoch. Hier kann man sich sagen, wenn die Gefühle gerade nicht passend sind, dass man später an ihn denkt, aber gerade eben nicht.

## Wie geht man mit Schuldgefühlen um?

Ganz häufig bestehen Schuldgefühle, dass man sich z.B. im Streit oder mit nicht guten Worten oder Gefühlen das letzte Mal gesehen hat. Diese Schuldgefühle haben sehr viele Menschen. Häufig besteht keine richtige objektive Schuld und damit ist dieses Gefühl der Versuch des Gehirns, Gefühle einzuordnen. Gerade bei Verlusten von Menschen denkt das Gehirn darüber nach, was man selbst falsch gemacht haben könnte. Dies ist ein normaler Vorgang, welches ganz viele Menschen betrifft. Bei dieser Suche kann unser kreatives Gehirn immer eine Situation finden, die negativ war. Dieses Schuldgefühl kann jedoch den Umgang mit der Trauer erheblich verschlechtern und verlängern. Wichtig ist jedoch eher die Trauer zuzulassen und sich zu sagen, dass man nicht schuld daran ist das derjenige gestorben ist.

## Wie geht man damit um, wenn man sich nicht verabschieden kann?



- bei Tod der Eltern verlieren wir die Vergangenheit, bei Partnern die Gegenwart, bei Kindern die Zukunft.
- Plötzlich >>>> sich vorbereiten können