
Der kleine Trauer-Notfallkoffer

Die Erlebnisse rund um den Verlust eines geliebten Menschen und die verschiedenen, häufig wechselnden Gefühle der Trauer erzeugen oftmals ein Gefühl der Hilflosigkeit bei betroffenen Kindern, Jugendlichen und deren Angehörigen.

„Wer weiß schon, wie das geht mit der Trauer? Kann man richtig oder auch falsch trauern? Und was ist NOCH normal?“

Wir haben uns über verschiedene Aspekte der Trauer Gedanken gemacht und möchten Euch und Ihnen gerne einige unterstützende Ideen und Gedanken mit auf den Weg geben.

Unsicherheit und Orientierungslosigkeit nach dem Verlust

Es ist hilfreich, die gewohnten Strukturen des Alltags aufrechtzuerhalten bzw. neue Strukturen und Rituale zu finden. Dazu könnten z.B. gemeinsame Mahlzeiten oder das Vorlesen eines Buches vor dem Einschlafen gehören. Das gibt ein Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit.

Der familiäre Zusammenhalt wird somit sichtbar, fühlbar und gestärkt.

Trauer ist Schwerarbeit und schwächt Körper, Geist und Seele

Auch wenn wir nicht bewusst trauern, laufen unbewusst Verarbeitungsprozesse, die an den Kräften zehren. Seid geduldig mit Euch und anderen Familienmitgliedern. Vielleicht läuft es gerade in der Schule nicht so gut oder die Konzentration bei der Arbeit fällt schwer. Ruhe gönnen, Pausen machen, auf genügend Schlaf achten ist wichtig. Der eine geht gerne draußen spazieren, die andere wickelt sich in eine kuschelige Decke ein und atmet tief ein und aus. Jeder sollte selbstsorgend seinen eigenen Weg finden, damit Entspannung und Regeneration gelingen.

Alle Gefühle sind erlaubt

Es geht nun darum, anzunehmen was kommt, anstatt zu urteilen und Gefühle zu unterdrücken. Nicht alle Gefühle sind angenehm und willkommen, aber alle Gefühle machen Sinn in der Verarbeitung des Verlustes.

Insbesondere trauernde Kinder und Jugendliche haben einen häufigen Wechsel herausfordernder Gefühle und fühlen sich ihnen manchmal hilflos ausgeliefert. Tauscht Euch mit anderen aus, was in diesem Fall helfen kann und probiert verschiedene Dinge aus. Manchmal sind es die unerwarteten Dinge, wie z.B. eine warme Dusche, lautes Singen, Tanzen oder andere Formen der Bewegung, die eine kurzfristige Entlastung schaffen können.

Ratlosigkeit und Verzweiflung

Nicht immer ist eine unmittelbare Lösung in Sicht und oftmals scheint vorübergehend nichts zu helfen. Das ist sehr belastend aber völlig normal in der Trauer. Nichts ist von Dauer. So wie die schönen Dinge vorübergehen, gehen auch diese ganz dunklen Momente vorbei. Dieses Wissen kann ein kleiner Trost sein.

„Reden hilft!“ - aber nicht jeder kann das zu jeder Zeit

Ein offener Austausch über Gefühle und Bedürfnisse kann sehr wertvoll und entlastend sein. Jedoch kann oder möchte sich nicht jeder das Geschehene ins Gedächtnis rufen oder über belastende Gefühle sprechen. Auch vorübergehendes „Verdrängen“ kann Sinn machen. Schließlich geht es um's Überleben in dieser neuen Situation nach dem Tod eines geliebten Menschen. Viele können sich nicht vorstellen wie das gehen soll – einfach weiterleben. Trauerpausen oder trauerfreie Zonen machen Sinn. In der Familie trauert jeder auf seine eigene Art und Weise. Das zu akzeptieren kann alle Beteiligten entlasten.

Trauer braucht Zeit

Den Verlust eines geliebten oder vertrauten Menschen zu verarbeiten braucht Zeit. Der Wunsch, die Trauer so schnell wie möglich und so gut es geht zu bewältigen oder hinter sich zu lassen ist verständlich. Geduldig auf den Prozess zu vertrauen fällt oftmals schwer. Darum geht es jedoch. Es ist nicht möglich, den Trauerprozess zu beschleunigen oder abzukürzen. So schwer es uns auch fällt, wir müssen uns und anderen diese herausfordernde Zeit zumuten; in der Hoffnung und mit dem Vertrauen, dass wir gestärkt daraus hervorgehen.

„Du musst jetzt...“

Einige Menschen im Umfeld von trauernden Familien möchten gerne mit Hinweisen, Ideen und eigenen Erfahrungen unterstützen und so Orientierung geben. Wir möchten an dieser Stelle alle Betroffenen ermutigen, ihren eigenen Weg in ihrer individuellen Trauer zu finden. „Du bist der Experte deiner eigenen Trauer“ sagen wir gerne und das meinen wir auch so. Es geht darum, auf das eigene Bauchgefühl, die eigene Intuition zu vertrauen und seinen eigenen Weg zu finden. Ein fachlicher Rat oder orientierender Austausch kann zusätzlich unterstützen.

In's Handeln kommen und kreativen Ausdruck finden

Oftmals sind wir mit unserer Aufmerksamkeit ausschließlich in unserem Kopf. Wir reflektieren und bewerten unser Verhalten und überlegen, was falsch oder richtig ist. In's Handeln kommen kann dann sehr hilfreich sein. Wie der Einzelne sich kreativ ausdrückt kann sehr unterschiedlich sein. Die eine kocht oder backt gerne, der andere ist kreativ in der Gartengestaltung oder beim Sport. Ob Malen, Basteln oder Werken - alles, was guttut, ist auch gut. Gefühle werden sichtbar, spürbar und manchmal kommt das, was wir festhalten, erst so in's Fließen.