



Lernstützpunkt Süd

Übersicht

Unterrichtseinheit:

Die sechs Notwendigkeiten der Trauer nach Alan D. Wolfelt

Video-Tutorial

Selbstlernphase

- 1. Die Realität des Todes anerkennen
- 2. Den Schmerz annehmen
- 3. Dankbare Erinnerung
- 4. Eine neue Identität entwickeln
- 5. Suche nach dem Sinn
- 6. Unterstützung annehmen

Wissenssicherung



Die sechs Notwendigkeiten der Trauer nach Alan D. Wolfelt

- Diese sechs Notwendigkeiten sind wie Aufgaben, die das Leben in Zeiten der Trauer stellt.
- Es gibt dabei keine vorgegebene Reihenfolge, mehrere Aufgaben können parallel „bearbeitet“ werden.
- Einzelne Notwendigkeiten können ruhen, wenn man das Gefühl hat, aktuell an dem Punkt gerade nicht weiterzukommen.
- Es ist außerdem möglich, zwischen den Aufgaben zu springen.

1. Notwendigkeit: Die Realität des Todes anerkennen

- Anerkennung, dass der geliebte Mensch tot ist. Er ist nicht vorübergehend verschwunden, es handelt sich um keinen schlimmen Albtraum, sondern um die harte Realität.
- Gerade bei plötzlichen Todesfällen ist dies eine extreme Herausforderung.
- Aus diesem Grund ist es sinnvoll, sich im Rahmen der Bestattungsplanung vom Toten zu verabschieden: Es ist heilsam zu sehen, dass der Mensch wirklich tot ist, dass er sich kalt anfühlt und dabei ganz friedlich aussieht.
- Wohltuend ist auch, persönliche Gegenstände wie Fotos, Schmuck oder andere Erinnerungsstücke in den Sarg zu legen und diesen mit dem Bestatter gemeinsam zu schließen. So wird die Realität des Todes im wahrsten Wortsinn be-„greif-“bar.
- Eine aktive Beteiligung an der Gestaltung der Beerdigung (z.B. Musikauswahl) hilft ebenfalls, die Realität anzuerkennen.



Die sechs Notwendigkeiten der Trauer nach Alan D. Wolfelt

2. Notwendigkeit: Den Schmerz annehmen

- Vor dem Schmerz vermeintlich davon zu laufen ist unmöglich. Beim Kampf dagegen verschenkt man nur seine wertvollen Kräfte, die man für den Trauerbewältigungsprozess benötigt.
- Es gehört zu den heilsamen Traueraufgaben, sich dem Schmerz zu stellen, ihn in seiner Intensität zu spüren und zu durchlaufen und sich komplett hineinfallen zu lassen.
- Wundern Sie sich nicht, wenn Sie in den ersten Monaten das Gefühl haben, dass der Schmerz immer schlimmer statt besser wird. Das ist ein Schutz Ihrer Psyche, Bedrohliches nur Stück für Stück an Sie heranzulassen. Und zwar in dem Maße, wie Sie die Bedrohung vertragen können.
- Es gibt nur diesen einen Weg durch den Schmerz hindurch, nicht an ihm vorbei – mit offenen Augen und weit geöffnetem Herzen.
- Tränen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke, denn sie sind ein klares Statement: ein JA zu sich selbst.



Die sechs Notwendigkeiten der Trauer nach Alan D. Wolfelt

3. Notwendigkeit: Dankbare Erinnerung

- Erinnerungen sind die Schätze, die Sie in Ihrer Schatzkiste des gemeinsamen Lebens sammeln.
- Natürlich ist es immer auch schmerzhaft, sich an Zeiten und Ereignisse zu erinnern, die unwiderruflich vorbei sind. Deshalb ist es anfangs schwierig, diese Schatzkiste zu öffnen.
- Neben dem Schmerz werden Sie auch ganz viel Liebe empfinden.
- Wir wissen aus der Resilienzforschung – die Forschung zu der Frage, was uns widerstandsfähig macht, um Krisen zu bewältigen –, dass Dankbarkeit eine wichtige Rolle spielt, um aus eigener Kraft das Tal der Tränen wieder zu verlassen.
- Sie lässt uns auf das Positive fokussieren, auf das, was funktioniert, anstatt nur das Negative zu sehen.
- Gerade in Zeiten der Trauer, in der einem das Leben dunkel und grau vorkommt, öffnet Ihnen Dankbarkeit die Tür zu einem helleren und bunteren Raum. Sie weitet Ihren Blick dafür, dass es neben dem schmerzlichen Verlust auch noch etwas gibt, das Sie im Leben trägt und Ihnen Halt gibt.

Tipp

Ein Dankbarkeitstagebuch führen



Die sechs Notwendigkeiten der Trauer nach Alan D. Wolfelt

4. Notwendigkeit: Eine neue Identität entwickeln

- Der Verlust eines geliebten Menschen führt zwangsläufig zu einem Rollenwechsel: Ehefrau -> Witwe, Eltern -> „verwaiste“ Eltern, o.ä.
- Es ist ein längerer Prozess, in diese neue Identität hineinzuwachsen, der ganz bewusst Zeit erfordert.
- Wenn in Ihrem Leben ohnehin kein Stein auf dem anderen bleibt, ist dies auch die Chance, diese Identitätsfindung für eine Neusortierung zu nutzen. In der Krise wird sichtbar, was wirklich wichtig ist und was nicht.
- Auch Fragen wie „Wer bin ich und wer möchte ich sein?“ stellen sich häufig in Zeiten der Trauer.
- Gleichermaßen stehen Sie in dem Spannungsfeld, Gewohntes bewahren zu wollen, um ein Mindestmaß an Sicherheit aufrechtzuerhalten. Versuchen Sie also nicht, alles auf einmal umkrempeln zu wollen oder gar mit der Brechstange Veränderungen herbeizuführen. Im ersten Trauerjahr soll man keine gravierenden Entscheidungen treffen.
- Es ist vollkommen in Ordnung, wenn das Gefühl vorherrscht, sich selbst nicht mehr zu kennen. Gerade für diese Aufgabe muss die Zeit erst reif werden und es ist ein längerer Prozess, sich neu zu finden. Vielleicht gelingt es, mit einer gewissen Neugier und Unvoreingenommenheit auf sich und den Weg zurück ins Leben zu schauen.



Die sechs Notwendigkeiten der Trauer nach Alan D. Wolfelt

5. Notwendigkeit: Suche nach dem Sinn

- Hierbei geht es um eine der anspruchsvollsten Traueraufgaben, einen Sinn im Tod und einen neuen Sinn im Leben zu finden.
- Eine Frage, die dabei behilflich sein kann, lautet: Welche Spur des Verstorbenen können Sie aufnehmen? Welchen begonnenen Weg können Sie fortsetzen?
- Vielleicht hatte der geliebte Mensch eine besondere Fähigkeit, auf die Sie sich bisher verlassen konnten und die Sie nun erlernen möchten?

Beispiel

Herr B. kümmert sich nach dem Tod seiner Frau hingebungsvoll um sein Enkelkind. Bis dato waren das Abholen am Kindergarten und die „Nachmittagsschicht“, bis die Eltern von der Arbeit kamen, die Domäne seiner Frau gewesen. Diese Aufgabe gibt seinem Leben nun einen neuen Sinn.

- Im Tun für andere, beispielsweise in einem Ehrenamt als Lesepate an einer Grundschule oder im Hospizdienst, finden viele eine tiefe Sinnerfüllung.
- Zunächst gilt es aber, sich gut und intensiv mit sich selbst zu beschäftigen und sich um sich selbst zu kümmern.



Die sechs Notwendigkeiten der Trauer nach Alan D. Wolfelt

6. Notwendigkeit: Unterstützung annehmen

- Diese Aufgabe hört sich zunächst banal an, stellt sich in der Praxis allerdings häufig als schwierig heraus.
- Viele Menschen haben Probleme damit, aktiv um Hilfe zu bitten und versuchen es erst einmal alleine.
- Vielleicht ist Ihnen auch schon Hilfe angeboten worden, die Sie mit den Worten „Ich komme schon klar“ dankend abgelehnt haben, um dann festzustellen, dass es doch schön gewesen wäre, wenn die Freundin Ihre Kinder zum Ausflug mitgenommen oder der Nachbar Ihnen den schweren Wasserkasten vom Getränkemarkt mitgebracht hätte.
- Die neue Lebenssituation fordert viel, vermutlich auch viele Dinge, die man noch nie gemacht hat.
- Erfahrungsgemäß gibt es auch Menschen im Umfeld, die gern helfen möchten, aber unsicher sind, wie sie dies ansprechen sollen. Diese Menschen freuen sich, wenn Sie sie aktiv einbinden.
- Folgender Perspektivwechsel hilft: Um Hilfe zu bitten ist nicht Schwäche, sondern eine ausgesprochene Stärke, weil Sie liebevoll auf sich selbst und auf andere schauen, denen Sie die jeweilige Fähigkeit zutrauen.