

Weißer Trauer

- Abschied mitten im Leben -



Helferkreis | Comtact GmbH | Werkstraße 4 // Haus 1 | 19061 Schwerin

Telefon: 038530 34 0 | E-Mail: helferkreis@comtactdienste.de

Trauer

- Bezeichnet die natürliche Reaktion auf das Erleben eines Verlusts bzw. die Bewältigung einer Verlusterfahrung
- I. d. R. Reaktion auf Verlust eines wichtigen Menschen durch dessen Tod, allerdings auch durch Verlust z.B. materieller oder ideeller Elemente (z.B. eines Körperteils, des Hauses, wichtiger Erinnerungsstücke, eigener Fähigkeiten, die Veränderungen eines Menschen bei Demenz)
- Mehrdimensionales Geschehen, mit großen individuellen und kulturellen Unterschieden

- Gilt im Allgemeinen nicht als Erkrankung
- Ist mit dem Risiko „einer behandlungsbedürftigen somatischen und/oder psychischen Störung verbunden“
- Komplizierte oder pathologische Trauerprozesse beginnen verzögert oder bleiben aus, sind äußerst einschneidend und können chronisch werden
- Zu beobachten sind kognitive und emotionale Reaktionen, individuelle Verhaltensweisen sowie körperliche Reaktionen (z. B. Herz-Kreislauf-Störungen)

- Maß der Beziehungsqualität bewirkt die Unterschiede in Ausmaß, Beständigkeit und Qualität des Trauerverlaufes
- Einfluss auf Qualität, Dauer und Intensität der Trauer haben z.B. Alter, Lebensumstände, Vorbereitung auf den Trauerfall und weitere Faktoren innerhalb der Beziehung der Menschen zueinander

„Die Vorstellung von einer «Trauerarbeit», deren Ergebnis nach der Erledigung spezifischer «Aufgaben» in der Lösung der Bindungen an die verstorbene Person besteht, hat der Auffassung Platz gemacht, dass diese Bindungen in veränderter Qualität fortbestehen.“

(<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/trauer-trauern>)

Vier Aufgaben des Trauerns

Aufgaben die Trauernde unumgänglich meistern müssen

- die Wirklichkeit des Verlusts oder des Todes begreifen
- die Vielfalt der Gefühle durchleben
- Veränderungen der Umwelt wahrnehmen und gestalten
- der oder dem Toten einen neuen Platz in Ihrem Leben zuweisen



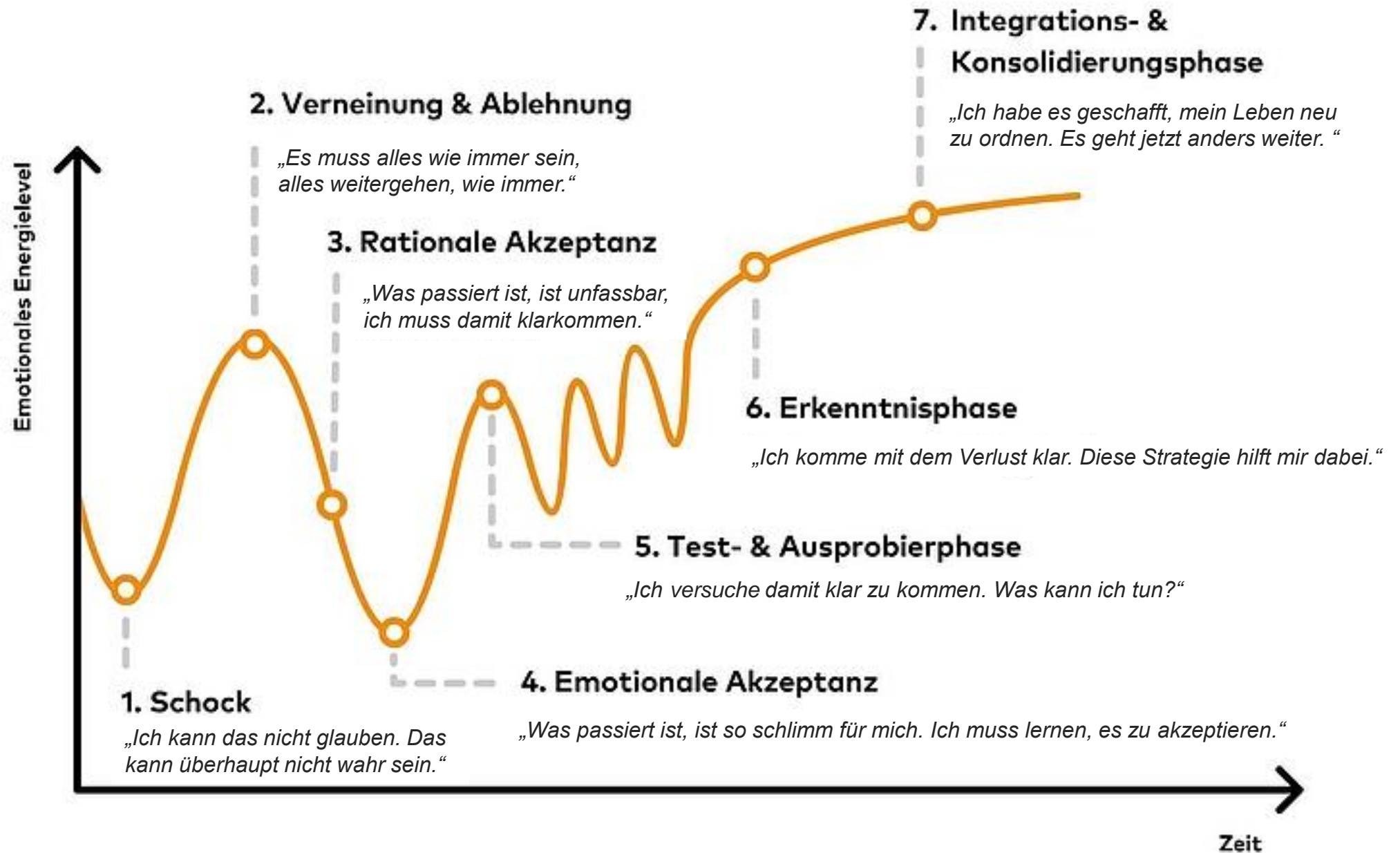
„Geben Sie sich die notwendige Zeit dafür und setzen Sie sich nicht unter Druck, dass Sie wie vorher funktionieren und glücklich sein müssen. Aber arbeiten Sie daran, dass Sie Ihr Leben wieder genießen können.“

Trauer – ein Prozess in sieben Phasen*

- Phase 1: Schock
- Phase 2: Ablehnung
- Phase 3: Rationale Akzeptanz
- Phase 4: Emotionale Akzeptanz
- Phase 5: Lernen
- Phase 6: Erkenntnis
- Phase 7: Integration

*nach Kübler-Ross und Streich

Change-Kurve nach Kübler-Ross/Streich



Was ist „Weiße Trauer“?



- Auch „unsichtbare oder ungesehene Trauer“ genannt
- Prozess des Trauerns und Abschiednehmens bereits vor dem Tod eines geliebten Menschen
- Die Person ist noch körperlich da, doch die Persönlichkeit verändert sich nach und nach gravierend
- Besonders schmerzlich von An- und Zugehörigen von Menschen mit Demenz erlebt
- Kann auch andere Lebensbereiche betreffen, mitten im Leben nach und nach Abschied nehmen zu müssen: z.B. wenn sich eine wichtige Beziehung löst, eine Arbeitsstelle zu belastend wird, eine Krankheitsdiagnose sich tiefgreifend auf Selbstständigkeit und Mobilität auswirkt

Das Leben fordert uns immer wieder auf, uns zu verabschieden – von anderen Menschen, von Vertrautem, von Gewohnheiten, von Traditionen und von Erwartungen aber auch von Rollen und Vorstellungen von anderen Menschen und auch von uns selbst.

Weiße Trauer ist ein schrittweiser Abschied, ein Verlust in unberechenbaren Schritten

Viele Fragen ...



- Was passiert mit einem Menschen, wenn sein Gedächtnis zerrinnt?
- Was verlieren Menschen mit Demenz in dieser Phase? ... sich selbst? Ihre Persönlichkeit? Ihre Identität?
- Wann wird der Mensch nicht mehr so sein, wie man ihn kennt?
- Wie kann man damit umgehen?
- Ist das überhaupt vorstellbar?

Das erfordert eine spezielle Trauerarbeit, die «weiße Trauer», die dann vollbracht werden muss. Eine besondere Form der Trauer, die ebenfalls mit Abschied zu tun hat, jedoch nur indirekt mit dem Verlust der Person.

**Trauer ist keine Krankheit, sondern eine Fähigkeit.
Sie ist die Lösung und nicht das Problem.** Chris Paul



Trauermutige Menschen benötigen mitfühlende Begleitpersonen, um neuen Perspektiven eine Chance zu geben.

Trauerprozess bei Demenz

- Demenz wird häufig als langer Weg des Abschiednehmens bzw. als ein „Abschied auf Raten“ beschrieben
- Alltägliche Belastungen durch Pflege und Betreuung eines Menschen mit Demenz stehen im Fokus
- Bewältigung von Trauer und Abschied sind im Alltagsgeschehen oftmals zweitrangig oder bleiben unbeachtet
- Trauer zu Lebzeiten eines Menschen mit Demenz ist gesellschaftlich immer noch tabuisiert

„Trauern zu können, ist in einer Zeit der Abschiede und Verluste ein natürlicher, wichtiger Prozess und eine Qualität menschlichen Lebens.“ Antje Koehler

Unterstützung bei der Trauerarbeit

Menschen die trauern, kann man auf vielfältige Weise unterstützen und als Trauernder diese Unterstützung annehmen.



1. Auf Betroffene zugehen

- Sterben, Tod und Trauer sind noch immer ein gesellschaftliches Tabuthema
- Aus Angst Fehler bei der Begegnung mit Trauernden zu machen oder die Wunde wieder aufzureißen, vermeiden viele Menschen den Kontakt
- Bemerkten Trauernde, dass man ihnen aus dem Weg geht, empfinden sie sich als noch mehr isoliert

2. Gesten sagen mehr als Worte

- Die richtigen Worte zu finden, fällt oft schwer
- Daher eigene Gefühle in dieser Situation ausdrücken
- Kleine Gesten spenden oftmals Trost und sind von besonderer Bedeutung
- Eine Umarmung, gemeinsames Schweigen, ein Blumenstrauß, regelmäßige Anrufe, spontane Einladung zum Kaffeetrinken, Angebote zur Begleitung, Einladung zu gemeinsamen Aktivitäten ...

3. Phrasen vermeiden

- Aus dem Gefühl etwas sagen zu müssen, fallen oberflächliche Floskeln wie „Das wird schon wieder.“ oder "Die Zeit heilt alle Wunden."
- Führt zur Entwertung des Trauergefühls
- Stört den Trauerprozess und die tiefe Verbindung zur geliebten Person
- Verletzen eher, als dass sie trösten

4. Keine Angst vor Emotionen

- Es besteht die Angst, dass durch Körperkontakt oder direktes Ansprechen der Trauer, der andere möglicherweise in Tränen ausbricht
- Die Betroffenen fühlen sich besser, wenn sie das Gefühl haben, ihre Emotionen zeigen zu dürfen
- Wenn die Trauer im Inneren verschlossen wird, ist die Belastung meist größer

5. Zuhören

- Trauernde brauchen Menschen, die ihnen zuhören.
- Es tut gut, über wichtige und schöne Erinnerungen zu sprechen
- Im darüber Reden wird die Verbundenheit mit dem Menschen wieder spürbar

"Aber je mehr die Trauernden darüber sprechen können, desto leichter wird es für sie.,, Jutta Bender

6. Im Alltag helfen

- Trauer bindet Kraft für alltägliche Aufgaben – besonders für solche, die früher der verstorbene Partner erledigt hat
- Trauernden fällt es schwer, auf andere zuzugehen und um Hilfe zu bitten
- Kleine Hilfen sind für die Trauernden eine Geste, die sie darin bestärkt den Alltag künftig wieder meistern zu können.
- Hilfe anbieten ist besser, als darauf zu warten, angesprochen zu werden

7. Zurückweisungen nicht persönlich nehmen

- Trauernde weisen Gesprächs- oder Hilfsangebote manchmal brüsk zurück, weil sie unter beträchtlichem seelischen Druck stehen
- Zurückweisungen sollten, ohne das persönlich zu nehmen, akzeptiert werden
- Klarstellen, dass ein „Nein“ vollkommen in Ordnung ist
- Zu einem späteren Zeitpunkt erneute Angebote machen
- Den Trauernden zu verstehen geben, dass die Abweisung die Beziehung nicht beeinträchtigt

8. Gemeinsame Unternehmungen anbieten

- Trauernde sind froh über etwas Abwechslung in Gesellschaft
- Welche Aktivitäten zu welchem Zeitpunkt angemessen sind, bestimmen sie
- Bedrängen vermeiden



9. Singles willkommen heißen

- Bestehen Freundeskreise aus Paaren, ziehen sich Alleinstehende oder Angehörige von Menschen mit Demenz oft zurück
- Verlust von Freundschaften droht
- Deutliches Zeichen setzen, dass die oder der Betroffene selbstverständlich weiter dazugehören



10. Geduldig sein

- Allgemein wird angenommen, dass Trauer kontinuierlich abnimmt
- Das ist ein Trugschluss
- Trauern ist unerlässlich und dauert so lange wie notwendig
- Möglich, dass nach einem Jahr oder auch später immer wieder heftige Trauerphasen durchlebt werden (z.B. Jahrestage, Feiertage)
- Besonders schwierig kann die Zeitspanne nach der Beerdigung sein, wenn der neue Alltag gemeistert werden muss

„Trauer wird durch Trauern gut – wenn sie begleitet wird.“ Karl-Heinz Feldmann

Was kann einem Trauernden bei der Trauerarbeit helfen

- Sprechen Sie über den Tod des geliebten Menschen und wie Sie sich dabei fühlen, wenn Ihnen danach ist.
- Tun Sie Dinge die verrückt erscheinen: Tanzen Sie wild, schreien Sie gen Himmel.
- Fühlen Sie Ihre Emotionen.
- Lassen Sie Tränen fließen.
- Schreiben Sie auf, was Sie bewegt.

- Lesen Sie Bücher über Trauer.
- Besuchen Sie einen Psychologen, eine Trauergruppe oder eine Angehörigengruppe.
- Machen Sie kleine Schritte bei der Trauerbewältigung.
- Vertagen Sie große Entscheidungen.
- Denken Sie über den Sinn des Lebens und den Tod nach.
- Reflektieren Sie Ihr eigenes Leben.
- Erlauben Sie sich, Hilfe von anderen anzunehmen.

Umgang mit Tod und Trauer in anderen Kulturen

- Das indonesische Volk der Toraja gräbt jährlich im August seine mumifizierten Toten aus. Diese werden beschenkt, gepflegt, gewaschen und neu eingekleidet und dann auf einem Umzug durch das Dorf geführt.
- In Mexiko hat der Tag der Toten - „Dia de los Muertos“ - als Feier des Lebens und des Todes seinen Ursprung. Gemeinsam werden die Seelen der Toten in den Häusern der Familien empfangen, die mit Skeletten dekoriert sind und als Zuckergebäck werden Totenköpfe gereicht.

Anstoß

„Ich glaube nicht, dass Menschen mit einer Demenz ein Gefühl des Verlustes erleben. Es sind andere Menschen, die sie glauben machen wollen, dass sie verloren seien und sie einen Verlust erleben. ... Menschen nennen Alzheimer „einen langen Abschied“, aber es ist kein Abschied. Jeden Tag stehe ich auf und sage „Hallo.“ ... Selbst die Pflegenden wollen dich dabei erwischen, dass etwas fehlt oder vergessen wurde, anstatt zu fragen, was noch vorhanden ist oder geht.“

Jürgen Georg im Interview mit Richard Taylor

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Lassen Sie uns reden ...

Quellen und Empfehlungen

- <https://andreaoberleithner.de/weisse-trauer-demenz/>
- <https://demenz.lu/de/event/tabu-thema-demenz-und-die-weisse-trauer/>
- https://de.linkedin.com/posts/vorsorgeanw%C3%A4ltin_wei%C3%9Fe-trauer-dieser-begriff-hat-mich-heute-activity-7087035184520253440-QqQx
- <https://www.ebfr.de/glaube-seelsorge/sterben-tod-trauer/>
- https://www.google.com/search?q=wei%C3%9Fe+trauer+demenz&rlz=1C1CHBF_deDE994DE994&oq=wei%C3%9Fe+trauer&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBwgCEAAYgAQyCQgAEEUYORiABDIHCAEQABiABDIHCAIQABiABDIHCAMQABiABDIHCAQQABiABDIHCAUQABiABDIICAYQABgWGB4yCAgHEAAYFhgeMgoICBAAGA8YFhgeMgoICRAAGA8YFhge0gEINTkxMWowajeoAgiwAgE&sourceid=chrome&ie=UTF-8
- <https://beerdigungsinstitut-gebauer.de/artike/10-Tipps-im-Umgang-mit-Trauernden.html>
- <https://www.netdokter.de/palliativmedizin/>
- www.demenz-sensibel.de
- Dorsch; Lexikon der Psychologie

Fotos: Pixabay

Bücher:

Richard Taylor; Im Dunkeln würfeln – Portraits, Bilder und Geschichten einer Demenz; Hogrefe-Verlag; Bern 2011

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.; Blaue Tage und graue Tage; Berlin 2006

Christine Westermann; Manchmal ist es federleicht. Von kleinen und großen Abschieden. Kiepenheuer & Witsch, Köln 2017

Sogyal Rinpoche; Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben: Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod; FISCHER Taschenbuch; 2004