

Der Schock nach dem Tod eines nahen Angehörigen sitzt tief. Der Schmerz ist unendlich groß und die Seele der Trauernden aufgewühlt. Dass ein geliebter und vertrauter Mensch für immer gegangen ist, erscheint unbegreiflich und unwirklich. Unmittelbar nach dem Todesfall bleibt meist wenig Zeit für die Verarbeitung der eigenen Gefühle. Erledigungen wie Behördengänge, das Regeln von Verträgen und Finanzen sowie die Organisation des Begräbnisses erfordern die ganze Aufmerksamkeit. „In den ersten Wochen und Monaten sind die Hinterbliebenen in einem Schockzustand“, sagt die Trauerbegleiterin Sonja Ruß. „Die Menschen mobilisieren ihre verbliebenen Energiereserven und schaffen dann sehr viel. Erst später kommt die schmerzliche Erkenntnis,

dass die geliebte Person nicht mehr da ist. Für die meisten Trauernden ist es der größte Horror, in ein leeres Zuhause zurückzukommen.“ Meistens erinnern noch viele persönliche Gegenstände in der Wohnung an den Toten. Vielfach entsteht die starke Sehnsucht, dass der Verstorbene wieder zur Tür hereinkommt und die alpträumhafte Situation endet. Aber auch wenn der fehlende Mensch innerlich noch stark präsent ist, ist dessen ständige Abwesenheit nun eine neue Lebensrealität, die schrittweise akzeptiert werden muss, um seelisch zu heilen.

KOMPLIZIERTER TRAUERPROZESS

Es beginnt eine Phase des Abschiednehmens, die mit einem Wust verschiedener Emotionen einher-

Der Tod eines geliebten Menschen stürzt die Hinterbliebenen in einen seelischen Abgrund.

Mit Trauer und Schmerz umzugehen, erfordert viel Kraft und einen umsichtigen Umgang mit sich selbst.

LEBEN NACH DEM ABSCHIED

geht: Gefühle des Verlassenseins und der inneren Leere vermischen sich mit Verzweiflung, Angst und Ohnmacht. Die Trauernden sehnen sich nach der geliebten Person, wollen mit ihr reden und ihr wieder nahe sein. Das überwältigende Gefühl des Vermissens, die erlebte Hilflosigkeit und der brennende innere Schmerz können auch körperliche Symptome hervorrufen: Trauernde fühlen sich oft müde und kraftlos, schlafen schlecht, können sich nur schwer konzentrieren oder essen zu viel oder zu wenig. Manche Menschen verlieren das Interesse an allem, erleben ein Gefühl der Sinnlosigkeit und sind andauernd niedergeschlagen. Zieht sich die schwermütige Stimmung über viele Monate hinweg und erschwert das berufliche und private Leben, sollten sich die Betroffenen psychologische oder psychotherapeutische Hilfe suchen, rät Psychologin Gudrun Jansohn: „Bei dauerhaften Schlafstörungen, Appetitmangel, Alkoholmissbrauch, Antriebslosigkeit oder Suizidgedanken empfiehlt sich professionelle Hilfe. Das gilt besonders für Todesfälle, bei denen traumatische Umstände wie Suizid, ein Unfall oder ein Gewalt-

verbrechen vorliegen. Bei schweren Verlusten ist auch der Besuch einer Trauergruppe hilfreich.“

GEFÜHLSCHAOS

Neben dem seelischen Schmerz können auch Wutgefühle über den Tod des geliebten Menschen aufkommen. Ebenso kann das Empfinden von Schuld, selbst noch am Leben zu sein oder etwas nicht gesagt bzw. getan zu haben, die Hinterbliebenen quälen. „Über die Gefühle und die damit verbundenen Gedanken zu sprechen, kann entlasten“, erklärt Jansohn. „Wut schützt uns manchmal davor, andere schmerzhaftere Gefühle zu spüren. Schuldgefühle können dazu dienen, den Vorgängen eine Erklärung zu geben. Bei beiden Gefühlen kann es darum gehen, eine Art Kontrolle zu erleben. Eine mögliche Entlastungsstrategie im Umgang mit diesen Gefühlen ist das Führen eines Tagebuches. Man kann etwa einen Brief an den Verstorbenen schreiben, in dem man ausdrückt, was man gerne noch gesagt oder getan hätte. Dabei kann man sich in die verstorbene Person hineinversetzen und sich vorstellen,



Gudrun Jansohn, Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision in Wien

Was verschafft Trauernden Erleichterung?

Der Körper leistet in der Trauer schwere Arbeit. Es ist alles hilfreich, was ihn dabei unterstützt. Wichtig sind regelmäßige Ernährung, Bewegung und Schlaf als kleine Insel der Erholung. Ein Tagebuch kann für die grüblerischen Gedanken ein guter Kanal sein. Man kann auch einen Gedenkort aufsuchen, den man mit dem verstorbenen Menschen verbindet. Oder man richtet sich einen Rückzugsort ein, an dem man alleine trauert und seine Emotionen ausdrückt. Dort können etwa Bilder oder Erinnerungsgegenstände stehen. Vor allem der Kontakt mit lieben Menschen, mit denen man über die verstorbene Person reden kann, gibt viel Kraft. Meistens ist die eigene Intuition ein guter Wegweiser, was man selbst braucht.

„EIGENE INTUITION IST EIN GUTER WEGWEISER“

Wie kann Ablenkung entlasten?

Unser Organismus schützt uns mittels Verdrängung immer wieder vor Belastungen, die gerade zu viel für uns sind. Ablenkung ist eine ganz wichtige Strategie beim Trauern. Man sollte sich immer wieder kleine Pausen vom Trauerprozess zugestehen, um erneut Kraft zu schöpfen. Trauern ist ein sehr anstrengender

Prozess, der an der Energie zehrt. Es kann daher einfach guttun, alltäglichen Aktivitäten nachzugehen – das kann die Pflege des eigenen Körpers, das Putzen der Wohnung oder das Arbeiten an der Steuererklärung sein. Man gewinnt damit ein Stück Normalität zurück. Gerade zu Beginn des Trauerprozesses kann es schwerfallen, sich abzulenken. Aber es lohnt sich, es immer wieder kurz zu versuchen, um sich seelisch zu entlasten.

Trauern Männer anders als Frauen?

Die Studienlage und Literatur speziell zum Thema Trauer bei Männern ist leider noch etwas dünn. Wir beobachten, dass Männer anders trauern und seltener in Trauergruppen anzutreffen sind. Während bei Frauen viel Entlastung durch Reden passiert, suchen Männer tendenziell die Aktivität durch Bewegung und Gestalten. Gerade der Sport dient oft dazu, sich zu verausgaben und dem Schmerz über den Verlust etwas entgegenzusetzen. Die Trauerverläufe sind aber immer individuell zu sehen. Es gibt sowohl Männer, die sich gut über Gespräche entlasten, als auch Frauen, denen Sport bei der Verarbeitung hilft oder die sich in der Arbeit Inseln der Normalität suchen und sich über den Schmerz hinweghelfen. ■

FOTOS: ISTOCK, BOONVACHOAT, BEIGESTELLT

was sie sich gewünscht hätte und wie sie reagieren würde. Wenn diese Gefühle stark ausgeprägt sind, ist es sinnvoll, sie sich mit professioneller Unterstützung genauer anzusehen.“ Auch Sonja Ruß erlebt das in ihrer Praxis für Trauerbegleitung häufig: „Viele Menschen, die im Ärger sind, sind darüber beschämt. Aber es ist ganz normale Reaktionen, die angenommen werden sollten.“

WEINEN SPENDET TROST

Schuldgefühle und stille Selbstvorwürfe können auch durch ein zeitweiliges Nicht-Trauern-Können verursacht werden. Der Psychotherapeut Roland Kachler beschreibt die Gefühlsblockade in seinem Buch „Damit aus meiner Trauer Liebe wird“ als Reaktion des Organismus auf den Schockzustand nach dem Tod eines geliebten Menschen. Nicht fühlen zu können, sei ein Schutzmechanismus gegenüber dem Schmerz. „Wenn wir uns diesen Zustand erlauben und zugestehen, kann er sich allmählich, entsprechend unseren seelischen Kräften, so verändern, dass wir nicht die Trauer, sondern auch das Leben in uns zulassen können.“ Wenn Menschen in einem erstarrten Trauerzustand steckenbleiben, verberge sich dahinter oft die Angst, emotional die Beherrschung zu verlieren und das Weinen nicht mehr kontrollieren zu können, schreibt Kachler. Die Befürchtung sei unbegründet: „So heftig die Tränen anbränden mögen, so sicher werden sie abfließen und die Schwere in mir lösen.“ Im Weinen sieht auch die Psychologin Gudrun Jansohn eine seelisch entlastende Kraft: „In den Tränen kommt die Trauer in den Fluss. Das kann zur Erleichterung führen. Die Trauer kommt oft in Wellen, die speziell in der ersten Zeit kaum steuerbar sind. Es ist gut, sie kommen und gehen zu lassen und darauf zu vertrauen, dass sie mit der Zeit besser kontrollierbar werden. Wenn das Weinen schwerfällt, ist es gut, immer wieder Situationen auszusuchen, die es möglich machen. Beispielsweise Fotos anzusehen, das Grab zu besuchen oder einen anderen Ort, der mit Erinnerungen verbunden ist.“

EMPATHIE STEHT IM VORDERGRUND

Entlastung bietet vor allem das Reden mit nahestehenden Menschen über die Umstände des Todes. „Das hilft den Hinterbliebenen, die Ereignisse auch im Schock für sich in Worte zu fassen, das Chaos im Kopf wenigstens ansatzweise zu



ordnen und die Betäubung allmählich zu lösen“, schreibt Roland Kachler. Auch in der Praxis von Sonja Ruß steht das Reden im Mittelpunkt: „Viele reißen sich im Familien- und Freundeskreis, sofern sie ihn überhaupt haben, zusammen. Sie wollen sich nicht gehen lassen und sich anderen mit ihrer Trauer aufbürden. Wenn sie bei mir sind, lassen sie einfach alles Belastende raus. Ich versuche, das Leid durch Zuhören zu lindern.“ Menschen, die sich überfordert fühlen und nicht wissen, wie sie auf den Todesfall reagieren sollen, flüchten sich oft in Floskeln wie „Es war eine Erlösung“ oder „Es wird schon alles besser werden“.

Das sei wenig hilfreich, sagt Ruß: „Für die Trauernden ist pragmatisches Mitgefühl wichtig. Man kann einfach zuhören und fragen, ‚Wie kann ich dir helfen?‘ oder ‚Möchtest du, dass ich dich jeden Tag anrufe, oder willst du eher in Ruhe gelassen werden?‘. Manche sind in der ersten Phase ja nicht einmal fähig, zu kochen. Man kann sich also erkundigen, ob man der betroffenen Person regelmäßig Mahlzeiten kochen und vorbeibringen soll.“

DER TRAUER ZEIT GEBEN

Wie lange die schmerzvolle Trauerreaktion dauert und wann langsam Linderung eintritt, ist völlig unterschiedlich. Gerade bei schweren Verlusten könne es zu einer massiven Trauerreaktion kommen, die länger andauern könne, sagt Jansohn. „Das sogenannte Trauerjahr ist in der Regel in diesen Fällen viel zu kurz gegriffen.“ Den meisten Untersuchungen zufolge brauchen Witwen etwa drei bis fünf Jahre, um ihr Leben wieder zu stabilisieren, schreibt die Psychotherapeutin Doris Wolf in ihrem Buch „Einen geliebten Menschen verlieren“. Man müsse der Trauer Zeit und Raum geben, ohne sich selbst unter Druck zu setzen, argumentiert auch

Psychotherapeut Kachler: „Es ist entlastend, sich zu erlauben, dass die Trauer bleiben darf, und zwar so, wie sie es braucht und für richtig hält.“ Vielfach werde Hinterbliebenen geraten, den dahingeshiedenen Menschen nach dem Ende des Trauerprozesses loszulassen, erklärt Trauerbegleiterin Sonja Ruß: „Es ist aber der bessere Weg, eine neue Form der Beziehung zum Verstorbenen aufzubauen. Man beginnt einen neuen Lebensabschnitt, in dem die Liebe zu der verstorbenen Person weiterhin im Herzen bewahrt wird.“

JACQUELINE KACETL ■

BUCHTIPPS



Roland Kachler:
DAMIT AUS MEINER TRAUER LIEBE WIRD. NEUE WEGE IN DER TRAUERARBEIT.
Roland Kachler, Psychotherapeut mit Spezialisierung in der Trauerbegleitung, hat nach dem Unfalltod seines Sohnes neue Wege in der Trauerarbeit entwickelt. Sein Ansatz: Nicht das Loslassen, sondern die Liebe zum Verstorbenen steht im Zentrum des Trauerprozesses.
ISBN: 978-3-451606007

Dr. Doris Wolf:
EINEN GELIEBTEN MENSCHEN VERLIEREN. EINE BEGLEITUNG DURCH TRAUER.
Dr. Doris Wolf erklärt Ihnen einfühlsam und verständlich, welche Phasen des Abschiednehmens Sie in der Trauerkrise durchlaufen müssen und weshalb Verzweiflung, Hass, Alpträume, Herz- und Magenprobleme, Schlaf- und Essstörungen in dieser Zeit völlig normal sind.
ISBN: 978-3-923614486

Zentrum für ALTERSMEDIZIN

Seit einem Jahr gibt es das Zentrum für Altersmedizin am Landeskrankenhaus Waidhofen/Thaya. Damit ist es gelungen, eine wichtige regionale Versorgung sicherzustellen. **Das Zentrum ist eine Einrichtung für Patientinnen und Patienten über dem 65. Lebensjahr, die durch akute oder auch chronische Erkrankungen in ihrer Selbstständigkeit im Alltag eingeschränkt sind.** Ziel der Behandlung ist der Erhalt bzw. die Verbesserung der Lebensqualität, um wieder selbständig in den eigenen vier Wänden den Alltag zu meistern. Das Zentrum eröffnete mit zwölf Betten, diese wurden stufenweise auf 24 Betten erhöht. Mit Oktober 2023 wurde die Kapazität auf 40 Betten erweitert. Seit Beginn Oktober 2022 bis Ende September 2023 waren 212 Patientinnen und Patienten stationär in Behandlung, der Altersdurchschnitt liegt bei 81,5 Jahren. Die durchschnittliche Verweildauer beträgt zirka 25 Tage.



Das Team des Zentrums für Altersmedizin



„Tut gut!“-Weihnachtspost: (v.l.) Manfred Settele (emmaus-Verkaufsmitarbeiter), Regina Scheuch (emmaus-Betreuerin), Irene Burian („Tut gut!“-Fachbereichsleiterin Mentale Gesundheit), Landesrat Ludwig Schleritzko, Karl Langer (emmaus-Geschäftsführer)

KOOPERATION

Die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge und die Emmausgemeinschaft St. Pölten arbeiten bereits seit mehreren Jahren erfolgreich zusammen. Ausgehend von ersten Unterstützungsaufgaben wie Überklebungen und Konfektionierungen von Lagerartikeln wurde das Spektrum in jüngster Vergangenheit auch in Richtung Produktentwicklung und Produktion ausgeweitet. Nach einem Großeinkauf von Babyrasseln für das Programm „Netzwerk Familie“ hat die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge den bekannten Verein zur Integration sozial benachteiligter Menschen mit der Entwicklung und Produktion von Duftsteinen für die heurige „Tut gut!“-Weihnachtspost beauftragt. **Die Zusammenarbeit bringt sozialen Benefit und hält Wertschöpfung in der Region.**

FOTOS: INK/FILZWIESER, BEIGESTELLT

FOTO: ISTOCK_BOONVACHOAT

ERMITTLUNGEN ABGESCHLOSSEN

Nach dem tragischen Brand Ende Mai im Landeskrankenhaus Mödling sind die Renovierungsarbeiten der Station nach wie vor in vollem Gange. Die Ermittlungsarbeiten des Bundeskriminalamtes und der Sachverständigen sind abgeschlossen. Das strafrechtliche Ermittlungsverfahren gegen unbekannte Täter wegen fahrlässiger Herbeiführung einer Feuersbrunst gemäß § 170 Abs. 1 u. 2 StGB im Zusammenhang mit dem Brand wurde zur Gänze eingestellt – es ist kein Fehlverhalten nachweisbar.

Als Brandursache stellte sich die ursprünglich angenommene Version, dass eine Zigarette das Feuer ausgelöst hat, als wahrscheinlichste Möglichkeit heraus. Eine technische Ursache wurde ausgeschlossen. Die Arbeiten in der Brandstation A3A im Landeskrankenhaus Mödling dauern noch an. Mit einer Inbetriebnahme wird voraussichtlich mit Ende März 2024 gerechnet.

„Wir bedauern dieses außerordentliche Ereignis sehr und unsere Anteilnahme gilt nach wie vor den Angehörigen und Familien der drei verstorbenen Personen“, so der kaufmännische Direktor des Landeskrankenhauses Baden-Mödling Mag. Markus Zemanek, MBA, MAS. „Bei den Ermittlungsarbeiten wurde durch mehrere Sachverständige nachgewiesen, dass unsere Kliniken technisch sicher sind und bestens fachlich geführt werden. Außerdem wurde festgestellt, dass die Rettungskette einwandfrei funktioniert hat. Durch den tadellosen Brandeinsatz unserer Betriebsfeuerwehr gemeinsam mit den umliegenden Feuerwehren und allen im Dienst befindlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern konnte noch Schlimmeres verhindert werden und alle weiteren Patientinnen und Patienten der unmittelbar betroffenen Station wurden unverletzt evakuiert“, bedankt sich die Klinikleitung bei allen Helfern.



Die Arbeiten in der Brandstation am Landeskrankenhaus Mödling dauern noch an.