

Trauerphasen nach Ruthmarijke Smeding: Trauer erschließen

In den späten 80er Jahren fanden R. Smeding und die Thematik „Trauer“ zueinander. Dabei entwickelte sie einen besonderen Blickwinkel auf die Trauerphasen, die sie aber **nur den Menschen zuordnete, die dem Verstorbenen sehr nahestanden.**

Ausgangspunkt war u. a. ihre **Aufteilung der Trauernden:**

- ca. 60 % bewältigen ihre Trauer eigenständig, d. h. sie benötigen keine Begleitung im Sinn von einer professionellen Hilfe
- ca. 30 % benötigen punktuelle Trauerbegleitung auf ihrem eigenständigen Weg, d. h. professionelle Hilfe unterstützt die Trauernden ohne direkten Einfluss zu nehmen (geringer Umfang, evtl. Seelsorger oder ...)
- ca. 10 % kommen mit ihrer Trauer nicht zurecht, d. h. die „Trauer entgleist“ und deshalb ist professionelle Begleitung z. B. durch Therapeuten über einen gewissen Zeitraum erforderlich, damit es „normal“ weitergeht

Zudem spricht sie von der sog. „**Rest-Trauer**“. Darunter versteht sie, dass ein Teil der Trauer nie verschwindet, aber der Trauernde lernt, damit ohne Schmerzen zu leben: nicht trauern müssen, aber trauern dürfen! Ein weiteres Stichwort ist die sog. „**Risiko-Trauer**“ = ein **abweichender Trauerverlauf**, der jedoch unter den zugrundeliegenden erschwerten Umständen (Suizid und Schuldgefühle, Gewaltverbrechen, Kindstod, Mord durch Unfall, kein soziales Umfeld, psychische Vorerkrankungen, ...) **als „normal“** angesehen wird. Professionelle Hilfsangebote sind zur Trauerbewältigung notwendig.

R. Smeding hat ihr Modell „**Trauer erschließen**“¹ genannt und sie versteht dieses Modell als „**Ergänzung zu den eigenen Fähigkeiten des Trauernden**“. Sie teilt ihr Modell in drei Gezeiten der Trauer ein und geht davon aus, dass die Gezeiten nicht einmalig durchschritten werden, sondern dass Trauer wie die Jahreszeiten bzw. wie Meereswellen wiederkehren. Nur die Schleusenzeit als Einstieg in die Trauer ist einmalig. Das Labyrinth soll zur Verdeutlichung helfen! Die Trauer ordnet sich emotional um einen Mittelpunkt (ein symbolischer Durchgang), um das der individuelle Weg der Trauernden spiralförmig verläuft und dabei **wiederholen sich die drei Gezeiten (Phasen)** in ihrer Abfolge, aber in **unterschiedlicher Intensität, Dauer und Form**. Wurde der Mittelpunkt erreicht bzw. symbolisch durchschritten, ergibt sich der Übergang in ein verändertes Leben. Jedoch wird die neu geschaffene Lebensordnung immer wieder von Momenten der Trauer(-Gezeiten) „unterbrochen“, z. B. am Hochzeitstag.



Anhand dieser Zeilen und der Übersicht auf der Rückseite sollen Sie **folgende Fragen** beantworten!

1. Wie sieht R. Smeding selbst ihr Modell der Trauerphasen und welche „Zielgruppe“ hat sie im Auge?
2. Was versteht R. Smeding unter den Begriffen „Risiko-Trauer“ bzw. „Rest-Trauer“?
3. R. Smeding hat ihr Modell „Trauer erschließen“ genannt und in drei „Gezeiten“ eingeteilt. Warum wählte sie den Begriff „Gezeiten“ für die Trauerphasen?
4. a) Wie heißen die drei Gezeiten?
b) Was ist das Besondere an der „Schleusenzeit“ und welche Funktion hat sie?
c) Nehmen Sie einen Stift und begeben Sie sich auf den Weg durch das Labyrinth. Was erkennen Sie?
d) Formulieren Sie zu jeder der drei Gezeiten eine knappe Zusammenfassung in eigenen Worten, die den Kern der jeweiligen Phase beschreibt!

¹ Smeding, Ruthmarijke/Margarete Heitkönig-Wilp (Hg.) **Trauer erschließen. Eine Tafel der Gezeiten.** Hospiz-Verlag 2005

<p>Janus-Zeit (Janus: römischer Gott der Tore und Durchgänge sowie des Anfangs, dargestellt mit einem Doppelantlitz.)</p>	<p>Am Anfang der Januszeit steht die sogen. Schleusenzeit, so wird die Zeit zwischen dem Eintritt des Todes und der Bestattung bezeichnet. Mit dem Tod eines geliebten Menschen schließt sich die Tür zwischen den Angehörigen und dem Verstorbenen – aber eine neue Tür hat sich noch nicht geöffnet. In dieser Phase erfolgt der Übergang eines Angehörigen in die Rolle des Hinterbliebenen, in eine neue Wirklichkeit. Dabei kommt dem „Abschiednehmen“ eine besondere Bedeutung zu – also der Realisation des Todes des geliebten Menschen.</p> <p>Die Betroffenen beschreiben diese Zeit als eine Schleuse, durch die sie "wie ferngesteuert" gehen mussten. In diesen ersten Tagen haben Helfer (Begleiter, Lotsen), z.B. Ärzte, Schwestern, Bestatter und Seelsorger, engen Kontakt zu den Betroffenen und können eine unterstützende Hilfe sein. Oft sind es praktische Hilfen, mit denen man den Betroffenen am besten helfen kann, und Zeit. "Trösten" kann man die Trauernden nicht: Trauernde sind untröstlich, denn der Verlust ist endgültig.</p> <p>Die Janus-Zeit steht am Anfang der Trauerzeit und ist die Zeit der Zerrissenheit. Das Leben der Angehörigen ist gespalten. Einerseits blicken die Betroffenen zurück in die Vergangenheit und erinnern sich sehr intensiv an die gemeinsame Zeit mit dem geliebten Menschen. Andererseits wissen sie genau, dass sie nach vorn blicken sollten bzw. die alltäglichen Verpflichtungen regeln müssen, um im Hier und Jetzt zu bestehen. Die Trauernden sehnen sich nach ihrem Leben mit dem geliebten Menschen zurück und wehren sich gegen ein Leben ohne die verlorene Person. Kennzeichnend ist das Hin und Her zwischen der Vergangenheit und der Notwendigkeit, weiterleben zu müssen (zu funktionieren).</p>
<p>Labyrinth-Zeit</p>	<p>Den Verlust eines Menschen zu bewältigen, stellt für die Hinterbliebenen eine Aufgabe dar. Das Labyrinth ist ein Symbol für den inneren Weg: dieser ist gewunden, unruhig und schwer, aber es geht immer vorwärts, auch dann, wenn die Angehörigen manches Stück des Weges rückwärtsgehen. Es ist die Zeit des Lernens, der Traurigkeit, des Schmerzes und der Gefühle wie Wut und Verzweiflung. Die Labyrinth-Zeit kann als die Suche nach einem Weg zur Mitte beschrieben werden, wodurch die Trauernden an einen Punkt kommen, den sie durchschreiten und von dem aus sie als „Veränderter“ aus dem Labyrinth herauskommen. In dieser Zeit müssen die Trauernden lernen, die Belastungen auszuhalten und den Verstorbenen loszulassen. Daraus ergibt sich, dass sich die Trauernden auf die neue Situation einstellen und z. B. Dinge übernehmen, die der Verstorbene gemacht hat.</p>
<p>Regenbogen-Zeit</p>	<p>Die Trauernden beschreiten ihren persönlichen Lebensweg weiter ohne die verstorbene Person aufzugeben = Weiterleben und Erinnern. Sie sind schon weit auf ihrem Trauerweg fortgeschritten, erfreuen sich am Leben und betrachten gleichzeitig die Trauer als einen Teil ihres Lebens. D. h. aber auch, sie haben keine Angst, in „kleine Janus-Zeiten oder Labyrinth-Zeiten“ zurückfallen – z. B. am Geburtstag oder Hochzeitstag.</p> <p>Der Abschluss des Trauerweges (= Ende der Regenbogenzeit) bedeutet nicht, dass die Trauer beendet ist. Aus der sogen. „Rest-Trauer“ können z. B. Rituale entstehen, die die Beziehung zum Verstorbenen am Leben erhalten und damit Teil des neuen Lebens werden.</p>

Die Abbildung auf der Vorderseite zeigt ein Labyrinth, in das nur ein Weg hineinführt. Der Weg steuert mit vielen Windungen auf ein Ziel zu. Somit gibt es kein Verlaufen, kein Verirren – manchmal sieht es aus, als laufe man zurück bzw. entferne sich vom Ziel, doch letztlich kommt man dem Ziel näher. In der Mitte eine sechsblättrige Rose als Symbol aus der Hochgotik (12./13. Jahrhundert) mit christlicher Verbindung: steht für die reine Liebe.