

## Traueraufgaben

Für die Begleitung Trauernder ist es hilfreich, die verschiedenen Phasen der Trauer zu kennen. Verena Kast beschreibt vier Phasen des Trauerprozesses:

**Erste Phase:** Nicht-Wahrhaben-Wollen mit Empfindungslosigkeit bis Starrheit bei der trauernden Person.

**Zweite Phase:** Aufbrechende Emotionen mit abwechselnder Traurigkeit, Wut, Hochstimmung, Zorn, Angst und Ruhelosigkeit.

**Dritte Phase:** Suchen – Finden – Sich trennen, bezogen auf den Verstorbenen, der seinen neuen Platz im Leben der Hinterbliebenen zugewiesen bekommen muss.

**Vierte Phase:** Neuer Selbst- und Weltbezug, in dem der Verlust akzeptiert und Neues aufgenommen werden kann.

Bei der Begleitung Trauernder ist festgestellt worden, dass die Phasen nicht nacheinander ablaufen und die Trauer dann beendet war. Vielmehr wurde klar, dass es keinen allgemeingültigen Trauerprozess gibt, sondern jeder Mensch anders trauert. So wurden aus den Phasen der Trauer Aufgaben der Trauer, die den Trauerbegleiter/innen zugewiesen werden.

**Aufgaben der Trauerbegleitung** (nach Kerstin Lammert):

**T** – Tod begreifen helfen (Realisation)

**R** – Reaktionen Raum geben (Initiation)

**A** – Anerkennung des Verlustes äußern (Validation)

**U** – Übergänge unterstützen (Rekonstruktion)

**R** – Ressourcen und Risiken einschätzen (Evaluation, Prävention)

Hilfreich können Trauerbegleiter/innen und Seelsorgende sein, wenn sie Rituale und Texte, Orte und Gruppen kennen, die sich mit Trauer auseinandersetzen.

**Rituale** wie z.B. Kerze anzünden, Bilder aufstellen mit Trauerflor, gemeinsam Getanes weitertun, Gebete, Trauerort besuchen, Gottesdienste wie Ewigkeitssonntag oder Gedenkgottesdienste für verstorbene Kinder o.a. aufsuchen.

**Texte** für Trauerende sind im Gesangbuch und Bibel zu finden, ebenso im Internet an vielen Stellen z.B. [trauernetz.de](http://trauernetz.de) der Evangelischen Kirche.

**Orte:** Der Friedhof ist ein solcher Ort, an dem Trauer ihren Platz finden kann, aber auch Kirchen, in denen es möglich ist, eine Kerze anzuzünden und zu beten, oder gestaltete Trauerwege. Im Internet gibt es Portale, auf denen Gedenkseiten für die Verstorbenen eingestellt und besucht werden können.

**Gruppen** für Trauernde gibt es nahezu in jedem Kirchenkreis: geschlossene Gruppen über eine bestimmte Zeit, offene Gruppen, die Erinnerungsarbeit anbieten, oder Trauercafés, in denen Trauerbegleiter/innen zur Verfügung stehen.

All das dient dazu, dass trauernde Menschen ihren Weg finden, mit dem Verlust (gut) weiterleben und ihren Kummer bewältigen können.