

## COUCHGEFLÜSTER

# Trauer muss nicht allein bewältigt werden

URSULA KASTLER

Der Weg durch die Trauer bis zu einem neuen Gleichgewicht dauert bei den meisten Menschen zwischen drei und fünf Jahre. Das persönliche Umfeld und die Gesellschaft erwarten allerdings, dass Betroffene stark sind und Gefühle nicht oder nicht über einen bestimmten Zeitraum hinaus zeigen. Das macht es für Trauernde nicht leichter. Die SN sprachen mit Christof Eisl, Geschäftsführer der Hospiz-Bewegung Salzburg.

**SN:** Wie groß ist der Druck, dass ein trauernder Mensch rasch wieder „funktioniert“?

**Eisl:** Er ist groß und das wird als sehr belastend empfunden. Trauer hat in un-



**Christof Eisl:** „Jeder, der trauert und Hilfe braucht, kann bei uns anrufen.“ Bild: SN/PRIVAT

serer Gesellschaft wenig Platz. Doch ein Mensch, der einen Verlust erlitten hat, trägt das viel länger mit sich herum als sein Umfeld, das häufig ab einem bestimmten Zeitpunkt mit Ungeduld reagiert. Wir ermutigen Trauernde und sagen ihnen, sie sollen ihre Gefühle zulassen. Trauer kann unterschiedliche Gefühle hervorrufen bis hin zu Wut, dass

einen der geliebte Mensch verlassen hat oder dass man sich ihm nicht mehr mitteilen kann. Manche haben Jahre später depressive Verstimmungen, leiden unter Schmerzzuständen, grübeln viel oder wirken wie erstarrt. Denjenigen, die das Gefühl haben, dass sie mit ihrer Trauer nicht allein zurechtkommen, bieten wir deshalb Begleitung an. Das kann ein Einzelgespräch sein oder die Teilnahme an der Trauergruppe. In sehr schwierigen Fällen suchen wir die passende psychotherapeutische Unterstützung. Unserer Erfahrung nach ist es hilfreich, die Begleitung vor dem Lebensende des Angehörigen oder Freundes in Anspruch zu nehmen, weil es die Trauer nachher erleichtert. Wer also Hilfe braucht, kann bei uns anrufen (☎ 0662/822 310, [www.hospiz-sbg.at](http://www.hospiz-sbg.at))

**SN:** Jeder Mensch hat das Recht, so zu trauern, wie es für ihn stimmt . . .

**Eisl:** Natürlich. Das ist ganz wichtig. Kein Außenstehender kann beurteilen, was gut ist. Wenn jemand weinen möchte, dann ist das ebenso zu akzeptieren wie ein sozialer Rückzug. Für viele ist auch der Friedhof nicht der Ort, wo sie trauern und sich erinnern wollen. Es kann ebenso ein Platz sein, wo sie mit dem verlorenen Menschen glücklich waren. Jeder soll die Möglichkeit finden, seiner Trauer Ausdruck zu verleihen. Das kann durch Gespräche, Schreiben, Malen, Spaziergehen oder durch Rituale geschehen.

**Psychologische Hilfe** gibt es auch auf: [www.kuratorium-psychische-gesundheit.at](http://www.kuratorium-psychische-gesundheit.at) Die Hotline des Kuratoriums für psychische Gesundheit lautet: 0664/100 80 01.