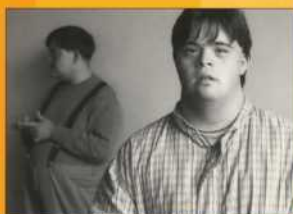


EDITION SOZIAL

Charlene Luchterhand,
Nancy Murphy

**Wenn Menschen
mit geistiger
Behinderung trauern**
Vorschläge
zur Unterstützung



JUVENTA

Einleitung

„Ein schwer behinderter Mann, er kann nicht sprechen, kniete vor dem offenen Sarg seines Freundes. Wie im Gebet neigte er seinen Kopf, streckte dann seine Hand in den Sarg und berührte den Leichnam. Nachdem er den Arm des Verstorbenen gestreichelt hatte, stand er auf und steuerte auf seine Kirchenbank zu. Nach vier oder fünf Schritten drehte er sich um und winkte Abschied nehmend. Weder das Personal noch ich hatten gedacht, dass dieser Mann ein Verständnis vom Tod hätte.“ (Marquardt 1989, S. 347)

Marquardts Geschichte hebt eindringlich die Wichtigkeit hervor, das Thema Tod, Trauer und Verlust mit Menschen mit geistiger Behinderung anzusprechen und sie in Traditionen und Rituale rund um das Sterben einzubeziehen. Auch Howell (1989, S. 328) schrieb:

„Wenn wir mit einem geistig behinderten Klienten arbeiten, dürfen wir nie annehmen, dass er ‚nichts weiß‘ vom Verlust und der Erfahrung von Trauer ... Tatsächlich müssen wir von der Annahme ausgehen, dass er um den Verlust weiß, dass er ihn emotional empfindet und dass dies sowohl seinen physischen Leib als auch sein geistiges Zentrum berührt.“

Beide Autorinnen haben Situationen miterlebt und von anderen berichtet bekommen, in denen erwachsene Menschen mit geistiger Behinderung keine Chance hatten, den Tod geliebter Menschen zu betrauern, oder nicht in der Lage zu sein schienen, den Tod ihnen nahe stehender Menschen zu verwinden. Es gibt Situationen, da wird der Verlust gar nicht angesprochen, und Symptome wie weinen fehlen, doch weisen andere Zeichen darauf hin, dass eine Person nicht so zufrieden und funktional ist wie vor dem Verlust. In anderen Fällen scheinen Personen wie besessen von Gedanken an ihre verstorbenen Lieben. Bei manchen Menschen führt der Verlust offenbar zu Depressionen und verringert ihre Lebensqualität.

Die Autorinnen haben erwachsene Menschen mit geistiger Behinderung in Trauer über den Tod ihrer Lieben gesehen und wie sie diese Trauer so gut überwand, dass sie als Modell für die allgemeine Bevölkerung gelten können. Eine Musiktherapeutin berichtet, wie sie die Unterstützung eines Mannes und einer Frau mit geistiger Behinderung erhielt, beide um die 40 Jahre alt. Die Musiktherapeutin hatte nach dem Tod ihrer Tante nicht an der folgenden Chorprobe teilgenommen. Als zwei geistig behinderte Erwachsene vom Chorleiter hörten, dass die Musiktherapeutin traurig über den Tod ihrer Tante sei, gaben sie folgende Hinweise:

„Mag sie essen? Kann sie schlafen? Hat sie vielleicht Alpträume? Sagen Sie ihr, dass sie viel darüber reden soll, damit kann man es loswerden. Sagen Sie ihr, dass es in Ordnung ist, wenn sie weint. Gibt es irgendeine Musik, die sie mag? Ich höre gern ‚Amazing Grace‘, wenn ich an meinen Vater denke. [Der Vater des Mannes ist verstorben.] Sagen Sie ihr, dass sie meine Freundin ist und mich anrufen soll. Lassen Sie sie mich anrufen, wenn sie reden will.“

Als die Musiktherapeutin von diesem Gespräch erfuhr, war sie sprachlos angesichts der Fähigkeit dieser zwei Menschen, wichtige Fragen zu ihrem Wohlergehen zu stellen und Unterstützungsangebote machen zu können. Interessanterweise stand ihr Verhalten im Gegensatz zu dem vieler nichtbehinderter Menschen, die sich fürchten, in Verbindung mit einem Verlust durch Tod Fragen zu stellen oder Hilfeangebote zu machen, aus Angst, etwas Falsches zu sagen und die trauernde Person aus der Fassung zu bringen!

Eine Kaplanin berichtete den Autorinnen ein weiteres Beispiel, wie man Trost von einem Menschen mit geistiger Behinderung erhalten kann. Sie hatte viel Zeit darin investiert, eine vertrauensvolle Beziehung zu einem jungen Mann aufzubauen und ihm geholfen, mit den Verlusten, die er in seinem Leben erfahren hatte, fertig zu werden. Der Mann konnte nicht sprechen und hatte, nachdem er bei einem Unfall in seiner Kindheit fast ertrunken war, sehr schwere Behinderungen. Tragisch wendete sich das Leben der Kaplanin, als ihr Vater unerwartet starb. Sie bat eine Betreuerin, dem Mann ihre Abwesenheit zu erklären. Als sie das erste Mal wieder zu ihrer Arbeit ging, war die Ka-

planin überrascht und zugleich gerührt, dass diesmal sie es war, die unterstützt wurde statt umgekehrt. Der Mann schien zu verstehen, dass sie, ebenso wie er, einen Verlust erlitten hatte und sehr traurig war. Von sich aus zeigte er tröstende Gesten, was er nie zuvor getan hatte. Diese Gesten glichen denen, die die Kaplanin eingesetzt hatte, um ihm Trost zu spenden und ihn über Tod und Verlust zu unterrichten. Er berührte seine Brust über dem Herzen, zog sie an sich, wiegte sie und strich ihr tröstend über das Haar.

Wenn Menschen mit geistiger Behinderung die Gabe haben, allgemeine Reaktionen von Trauer und Maßnahmen, damit fertig zu werden, zu verstehen, wenn sie in der Lage sind, jemandem, der trauert, Unterstützung anzubieten, sollten sie dann nicht gleichfalls Unterstützung erhalten, wenn ihr Leben in eine Krise geraten ist? Selbstverständlich ja.

Dieses Buch wurde als Antwort auf Fragen von Familienmitgliedern und Betreuern geschrieben, die konkrete Anregungen für die Unterstützung trauernder Menschen suchten. Es basiert auf dem, was uns die Literatur hierzu vermittelt, auf der Ausbildung der Autorinnen, ihrer beruflichen Entwicklung, ihren klinischen Erfahrungen, auf klinischer Befragung und Forschung sowie auf Diskussionen mit Dritten. Solche Diskussionen gab es individuell und mit Gruppen von Erwachsenen mit geistiger Behinderung, mit ihren Familien und mit Fachleuten wie Kunsttherapeut(inn)en, Geistlichen, Musiktherapeut(innen)en, Pfleger(inne)n, Sozialarbeiter(inne)n, Psycholog(inn)en, Mitarbeiter(inne)n in Hospizen sowie Fachleuten der Behindertenhilfe.

Dieses Buch verfolgt die Ziele:

- Informationen über typische Formen der Trauer zu geben,
- einige Charakteristika aufzuzeigen, die nur für trauernde Erwachsene mit geistiger Behinderung gelten und
- einige konkrete Anleitungen zu geben, nach denen Sie bei der Assistenz für Menschen mit geistiger Behinderung, die einen Trauerprozess durchlaufen, vorgehen können.

Alles in diesem Buch soll Menschen helfen, die kürzlich einen Todesfall erlitten haben. Wenn es darum geht, sich um jemanden zu kümmern, bei dem das Erlebnis Todesfall mehrere Jahre

zurückliegt, wäre es klüger, eine Fachfrau oder einen Fachmann zu Rate zu ziehen, die oder der Erfahrungen im Umgang mit Trauer und Verlust hat (siehe hierzu Kapitel 5, S. 111 ff.).

Wenn Sie dieses Buch lesen, sollte es Sie nicht verwundern, dass Sie an Verluste in Ihrem Leben erinnert werden. Das ist natürlich so und normal. Die Zeit, die Sie dafür einsetzen, ihre persönlichen Erfahrungen zu reflektieren, wird Sie gut darauf vorbereiten, einem Anderen zu helfen. Wenn Sie selbst gegenwärtig trauern, werden Sie feststellen, dass Sie sich mehr Zeit nehmen müssen, um dieses Buch zu lesen, vielleicht werden Sie auch den Wunsch haben, die Lektüre auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben. Wenn Sie das Lesen verschieben, könnten Sie eine Freundin, einen Freund, ein Familienmitglied, einen Kollegen, jemanden also, der der Sache nicht so nahe steht, bitten, das Buch sofort zu lesen.

Nach unserer Vorstellung kann das Buch unterschiedlich genutzt werden. Manche werden es für einen dringenden Bedarf nutzen wollen, andere werden es lesen wollen, um darauf vorbereitet zu sein, jemandem in Zukunft zu helfen. Für manchen Leser wird nicht ein spezieller Verlust der Anlass sein, sondern sie lesen es, um ihr Wissen und ihre Fähigkeiten auf diesem Gebiet zu erweitern. Für alle diese Zwecke kann das Buch genutzt werden. Wir empfehlen, die Kapitel 1, 2 und 3 sorgfältig zu lesen. Das Kapitel 4 ist so gestaltet, dass Sie die Handlungsvorschläge rasch überschauen und gezielt die Anregungen herausfinden können, die Ihnen am hilfreichsten erscheinen. Kapitel 5 enthält einige Adressen für den Fall, dass Sie zusätzlich Assistenz brauchen oder wünschen.

Kapitel 1

Wenn Menschen trauern

Es gibt nur wenige Untersuchungen darüber, wie erwachsene Menschen mit geistiger Behinderung den Tod ihnen nahe stehender Personen erleben. Nach den klinischen Erfahrungen der Autorinnen und anderer Fachleute (Deutsch 1985; Emerson 1977; Hedger/Dyer Smith 1993; Howell 1989; Kauffman 1994; Kloeppel/Hollins 1989; McDaniel 1989; Pima Council on Developmental Disabilities 1994; Rothenberg 1994¹) und nach den wenigen Studien, die zu unserem Thema gemacht wurden (Harper/Wadsworth 1993), glauben wir, dass erwachsene Menschen mit geistiger Behinderung mit ihren Gefühlen und Reaktionen, die sie in Trauer und bei der Verarbeitung eines Verlusts durchleben, ganz ähnlich wie Nichtbehinderte sind und sich wenig von ihnen unterscheiden. Dieses Kapitel beschreibt Formen der Trauer, die für die USA typisch sind.

Menschen, die intensiv trauern, haben manchmal das Gefühl, sie würden vernichtet. Ihr Verhalten kann anderen ungewöhnlich vorkommen, wenn sie nicht wissen, dass diese Menschen trauern, oder wenn ihnen die üblichen Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühle von Erwachsenen, die einen Verlust betrauern, nicht geläufig sind. Indem Helfer(innen) lernen, was für trauernde Menschen typisch ist, werden sie sich der in diesem Prozess üblichen Gefühle und Reaktionen bewusst sein, werden wissen, was zu erwarten ist, und werden verstehen, wie Gefühle das Verhalten beeinflussen (Weizman/Kamm 1985). Dann können sie Unterstützung geben, können den Hinterbliebenen versichern, dass dies ein vorübergehender Zustand ist, können, wo nötig, ihr Verhalten gegenüber Dritten erklären und können entscheiden, ob professionelle Hilfe hinzugezogen werden muss.

1 Anmerkung der Übersetzerin: Das Literaturverzeichnis enthält neben den amerikanischen Titeln auch eine Sammlung aktueller deutschsprachiger Werke zum Thema Tod und Trauer.

Aufgaben im Trauerprozess

Worden (1982) fand vier Aufgaben, die ein Mensch vollenden muss, um den Trauerprozess erfolgreich abzuschließen:

Aufgabe 1: Die Tatsache des Verlusts akzeptieren.

Aufgabe 2: Den Schmerz der Trauer erleiden.

Aufgabe 3: Sich auf ein Leben einstellen, in dem die oder der Verstorbene fehlt.

Aufgabe 4: Emotionale Energie zurücknehmen und in Neues investieren.

Diese Aufgaben sind durchaus nicht etwas, dessen sich trauernde Menschen bewusst sind oder die ihnen klar sind. Man sollte sie auch nicht als eine Liste von Dingen, die erledigt werden müssen, betrachten. Es sind vielmehr Erfahrungen, und man hat herausgefunden, dass sie allen Menschen, die einen Trauerprozess erfolgreich durchlaufen, gemeinsam sind. Es gibt keine spezielle Reihenfolge, nach der Menschen diese Aufgaben vollenden, obwohl eine gewisse Abfolge in der Natur der Dinge liegt.

Aufgabe 1: Die Tatsache des Verlusts akzeptieren

Eine übliche Reaktion auf einen Todesfall ist die Weigerung oder die Schwierigkeit zu glauben, dass es wirklich geschehen ist. Wenn Menschen diese Aufgabe im Prozess der Trauer vollenden, akzeptieren sie das Ereignis des Todes und dass die geliebte Person fort ist und nicht wiederkommen wird.

Aufgabe 2: Den Schmerz der Trauer erleiden

Trauer bringt emotionalen Schmerz. Menschen widersetzen sich dem Gefühl von Schmerz und tun einiges dafür, um ihn zu vermeiden oder ihm zu entfliehen. Womöglich leugnen sie den Schmerz und behaupten, es gäbe keinen. Vielleicht suchen sie eine medizinische Lösung. Oder sie stürzen sich in Arbeit, auf ein Projekt oder reisen im Versuch, dem Schmerz zu entfliehen. Ironischerweise werden sie mit all diesen Dingen dem Schmerz nicht entkommen, sondern stattdessen den Trauerprozess verlängern.

Wenn Hinterbliebene ihren Schmerz nicht fühlen und ihn sich nicht eingestehen, wird er wahrscheinlich weiter unter der Oberfläche schwelen. Statt von dem Schmerz zu genesen, werden sie ihn ihr Leben lang mit sich tragen und in Gefahr sein, depressiv zu werden. Schmerz fühlen und Trauer ausdrücken sind wichtige Schritte auf dem Weg, sich von einem Verlust zu erholen. Weizman/Kamm (1985, S. 25) sagen:

„Solange es Ihnen nicht gestattet ist und Ihnen nicht geholfen wird, Ihren Schmerz zu fühlen, unabhängig, wie oft er auftritt und wie lange das dauert, solange wird die Trauer nicht ihren natürlichen Verlauf nehmen.“

Oft erleben Hinterbliebene körperliche Symptome, dazu gehören Kopfschmerzen, Leibschmerzen, Schmerzen im Nacken. Manchmal ist die Beschreibung der körperlichen Schmerzen oder des Unbehagens ein Fingerzeig oder eine Metapher und sagt etwas darüber aus, was ein Mensch emotional empfindet oder wie er den Tod erlebt (Tatelbaum 1989; Weizman/Kamm 1985): Eine Metapher ist ein Wort, ein Satz oder ein Gegenstand, der, abweichend von seiner üblichen Bedeutung, für etwas anderes steht. Oft arbeiten Therapeuten von Trauernden mit Metaphern. Beispielsweise könnte jemand angeben, dass sich seine Kehle wie zugeschnürt anfühlt, als säße ein Kloß im Hals, und es erscheint schwer zu schlucken. Diesem Menschen wird es wahrscheinlich schwer fallen zu akzeptieren, dass sich der Todesfall ereignete; er hat Mühe, die Nachricht „zu schlucken“. Das Problem in seiner Kehle ist eine Metapher für das, was er fühlt und erleidet. Ein anderer berichtet vielleicht von Druck auf den Brustkorb und Schmerzen in der Herzgegend. Wenn diese Symptome genannt werden, könnte man sich fragen, ob diese Person einen Herzanfall erleidet. Das ist möglich, wahrscheinlicher aber erleidet die Person emotional Qualen oder Kummer, etwas, das wir als „Herzschmerz“ oder „gebrochenes Herz“ bezeichnen. Das körperliche Symptom des Drucks auf der Brust ist eine Metapher für Trauer.

In einem Land mit so großen kulturellen Unterschieden wie den USA variiert das, was als angemessener Ausdruck von Gefühlen angesehen wird, in den unterschiedlichen Gruppierungen beträchtlich. Der ethnische Hintergrund, die soziale Stellung, Religion und ein Leben in der Stadt oder auf dem Land, all das kann

die Art und Weise beeinflussen, wie Erwachsene ihren Gefühlen Ausdruck verleihen (Cook/Dworkin 1992). Es gibt Menschen, die sich unbehaglich dabei fühlen würden, emotionale Not zu äußern, und denen es näher liegt, über ein körperliches Symptom wie Kopfschmerzen zu klagen. Rosenblatt (1988) berichtet, dass die sogenannten WASP-Amerikaner (weiß, angelsächsisch, protestantisch) eher in psychologischen Begriffen denken und sich entsprechend äußern, während andere ethnische Gruppen dazu neigen, Trauer durch körperliche Symptome auszudrücken. Verhaltensweisen wie „Selbstkontrolle“ und „stummes Leiden“, die als stereotype Verhaltensweisen der WASP-Amerikaner angesehen werden, können für Angehörige anderer Kulturen ganz untypisch sein. Trauernde Japaner werden eher lächeln, um andere nicht zu belasten, und „sie werden tiefe Schuld und Scham empfinden, wenn sie heftige Gefühle zeigen oder in der Öffentlichkeit das Gefühl haben, die Kontrolle über sich zu verlieren. Demgegenüber schätzen die spanischen Kulturen die Freiheit des Gefühlsausdrucks“ (Cook/Dworkin 1992, S. 153). Darüber hinaus gibt es Geschlechterunterschiede bei emotionalen Äußerungen. Staudacher (1991) berichtet, dass die Mehrzahl der Männer, mit denen sie arbeitete, auf den Tod eines geliebten Menschen so reagierten, dass sie ihre Gedanken und Gefühle für sich behielten.

Hinterbliebene müssen Schmerz fühlen und äußern, um davon zu genesen. Dennoch ist es von großer Wichtigkeit, nicht darauf zu beharren, dass sie ihren Schmerz wahrnehmen müssen. Liebevoller, unterstützender, unvoreingenommener Anwesenheit wird ihnen leichter zum Ausdruck ihrer Gefühle verhelfen, als wenn wir sie bedrängen. Wohlberatene Helfer(innen) erkennen und verstehen ethnische und kulturelle Unterschiede beim Trauern. Dann sind sie weniger in Gefahr, das Unglück von Menschen zu verkomplizieren, indem sie sie zu ihnen fremden Ausdrucksformen für ihre Trauer drängen.

Rosenblatt (1993, S. 18) drückte das so aus:

„Es zählt sich aus, jede(n) Einzelne(n) so zu behandeln, als käme sie oder er aus einer fremden Kultur. Diese interkulturelle Sympathie ist nämlich eine Art Metapher. Um effektiver zu helfen, müssen wir unsere Vorgaben überwinden und

darum kämpfen, Menschen nach ihren eigenen Bedingungen zu verstehen.“

Aufgabe 3: Sich auf ein Leben einstellen, in dem der oder die Verstorbene fehlt

Diese Aufgabe ist für jede Beziehung anders. Unterschiedliche Menschen müssen sich an unterschiedliche Umstände anpassen. Bei den meisten Menschen wird es nötig sein, dass sie sich auf den Verlust der Partnerschaft und der emotionalen Unterstützung, die sie von dem geliebten Menschen bekamen, einstellen. Andere müssen auch noch all die Dinge, die der andere tat, ausgleichen. Das kann heißen, dass nun jemand anderes die Mahlzeiten zubereitet, den Rasen mäht, Fahrdienste übernimmt und Verabredungen trifft. Vielleicht gibt es nun niemanden mehr, der ihnen jeden Morgen sagt, dass sie geliebt werden oder der ihnen besondere Geschenke macht. Für alle gemeinsam ist, dass sie mit einem Wechsel fertig werden müssen. Manche Menschen erlernen dann neue Fertigkeiten, andere werden Menschen finden, die ihnen bei den unterschiedlichsten Tätigkeiten, die zum Leben gehören, helfen.

Aufgabe 4: Emotionale Energie zurücknehmen und in Neues investieren

Während der letzten Aufgabe der Trauer beginnen Menschen wieder, ihr Leben zu leben. Das kann eine sehr schwierige Aufgabe sein, weil die Trauernden anfangs das Gefühl haben können, illoyal gegenüber dem Verstorbenen zu sein. Ein trauernder Mensch braucht die Gewissheit, dass er den geliebten Verstorbenen nicht vergessen wird, dass der Verstorbene ewig in seinem Herzen und in seinen Gedanken bleiben wird. Menschen, die diese Aufgabe erfolgreich bewältigen, werden in der Lage sein, ihre Energien auf neue Aktivitäten oder neue Beziehungen zu richten, statt in der Bindung zu dem Verstorbenen zu verharren.

Die Vollendung dieser Aufgaben ist nötig, um die Trauer zu überwinden

Jede Person wird diese vier Aufgaben auf einzigartige Weise vollenden, um den Verlust zu überwinden. Manche tun das sehr still und ruhig und sparen die starken Emotionen für Zeiten auf, in denen sie allein sind. Andere sind offensichtlich unglücklich. Die Art und Weise, wie Erwachsene trauern, kann von solchen Faktoren wie Geschlecht, Familie oder kulturelle Traditionen, Art der Beziehung mit der verstorbenen Person und früheren Erfahrungen mit Tod oder anderen Krisen oder Nöten beeinflusst sein. Es gibt aber eine Gemeinsamkeit: Wenn eine oder mehrere der vier Aufgaben, die Worden beschrieben hat, nicht vollendet wird, wird der trauernde Mensch sehr wahrscheinlich in Trauer verharren und sich nicht völlig von dem Verlust erholen. Unverarbeitete Trauer kann später im Leben wieder an die Oberfläche dringen und ein wesentlicher Grund für lange Qualen des Hinterbliebenen und der Menschen um ihn herum sein (Feil 1993).

Es gibt verschiedene Gründe, warum manche Menschen sich nicht von einem Verlust erholen. Manche Menschen erhalten keinerlei Hilfe, den Verlust zu überwinden. Wir haben dieses Buch geschrieben, damit das bei Menschen mit geistiger Behinderung nicht eintritt. Andere Menschen denken oder handeln auf eine Art und Weise, die verhindert, dass sie mit ihren Aufgaben im Prozess der Trauer abschließen können, um zu genesen. Beispielsweise kann jemand nicht akzeptieren, dass die geliebte Person gestorben ist; das tritt besonders dann ein, wenn es einen Unfall oder einen gewaltsamen Tod gab und der Leichnam nicht gefunden wurde oder von dem Hinterbliebenen nicht mehr angesehen werden konnte. Wieder andere fühlen sich illoyal gegenüber dem Verstorbenen, wenn sie ihr Leben bedeutsam verändern, etwa indem sie wieder heiraten, umziehen oder neue Gewohnheiten entwickeln. Es kann sehr schwer sein, jemanden, der in einem chronischen Zustand der Trauer verharrt, zu beeinflussen. Doch Helfer müssen akzeptieren, dass nicht jeder die notwendigen Schritte unternimmt, seine Trauer gänzlich zu verarbeiten. Es ist wichtig, diese Individuen und ihre gegenwärtigen Bewältigungsfähigkeiten und -umstände zu respektieren.

Reaktionen der Trauer

Viele Autoren haben die vorherrschenden Reaktionen von Menschen in Trauer beschrieben. Der Psychiater Dr. med. Erich Lindemann war einer der ersten, der das Thema Trauer untersuchte. Seine Arbeit gilt auch heute noch als führend auf diesem Gebiet. J. William Worden und Therese Rando sind zwei weitere Hauptautoren auf diesem Gebiet. Die Reaktionen, die wir im Folgenden beschreiben, stammen aus den Werken dieser drei Spezialisten (Lindemann 1944; Worden 1982; Rando 1993).

Trauernde können eine Art der Reaktion zeigen oder verschiedene in Kombination. Diese Reaktionen können für eine Weile sehr heftig auftreten und dann abnehmen, sie können auch gemäßigt auftreten, dann aber lange Zeit andauern. Zur Information über Warnsignale, die den Bedarf an professioneller Hilfe anzeigen, siehe Kapitel 5 „Professionelle Unterstützung“. Im nachstehenden Kasten finden Sie eine Liste von Reaktionen und Gefühlen, wie viele Erwachsene sie nach einem Todesfall erleben.

Trauer

Trauer ist eine typische Reaktion auf einen Todesfall, und Weinen kann, muss aber nicht damit einhergehen. Manche Menschen sind tieftraurig und doch unfähig oder noch nicht bereit, Tränen zu vergießen. Es ist eine Hilfe für trauernde Menschen zu wissen, dass Trauer in jeder Form, die sie brauchen, erlaubt ist.

Reaktionen auf Trauer und Verlust

Weil Trauer so schmerzlich und mitunter überwältigend sein kann, können Menschen sich dadurch verängstigt und verwirrt fühlen und das kann zu alarmierenden Reaktionen führen. Viele Menschen machen sich Sorgen, dass sie „verkehrt“ reagieren und fragen sich, ob es eine „richtige“ Art zu trauern gibt. Es gibt keine „richtige“ Art der Trauer. Viele verschiedene Arten von Trauer können als normal betrachtet werden. Vielleicht brauchen sie Rat oder suchen eine Selbsthilfegruppe oder Freunde auf, mit denen sie ihre Fragen besprechen können, wenn sie mit einem Todesfall konfrontiert werden oder über die besonderen Reaktionen eines anderen Menschen darüber besorgt sind.

Hilfreich ist, einige der Reaktionen und Gefühle zu kennen, die viele Menschen nach einem Todesfall so erlebt haben. Dazu gehören die folgenden:

- Körperliche Zeichen und Beschwerden wie Seufzen, Atembeschwerden, Druck auf der Brust, ein enges Gefühl in der Kehle, Fehlen von Tatkraft und Erschöpfung.
- Änderungen des Schlafverhaltens – nicht schlafen können, ständig schlafen oder vorzeitig wach werden und nicht wieder einschlafen können. Träume können sich um die verstorbene Person oder die Ereignisse, die zu ihrem Tode führten, drehen.
- Änderung des Essverhaltens – Appetitlosigkeit oder ständiger Drang zu essen, um das Gefühl der inneren Leere zu überwinden.
- Übernahme einiger Charakteristika der verstorbenen Person, etwa die Art und Weise, wie er oder sie sprach oder den Kopf hielt oder Mahlzeiten auswählen, die er oder sie gerne mochte.
- Das Gefühl, alleingelassen zu sein und vom Rest der Welt abgeschnitten.
- Reizbar, ruhelos und ängstlich sein, ohne zu wissen warum.
- Unfähig sein, sich zu konzentrieren oder sich an Dinge zu erinnern.
- Angst, allein zu sein, Angst, unter Menschen zu gehen, Angst, das Haus zu verlassen oder im Haus zu bleiben, Angst, im Bett zu schlafen.
- Der Wunsch, wieder und wieder über den verstorbenen Menschen zu sprechen.
- Der Wunsch, viel Zeit zu haben, an den verstorbenen Menschen zu denken, selbst wenn dann notwendige Dinge nicht erledigt werden können.
- Gefühle von Wut oder Schuld gegenüber dem Verstorbenen, weil er fort ist.
- Plötzliche Wutanfälle und untypisches Verhalten.
- Unterdrücken von Gefühlen als eine Art, mit etwas umzugehen, das für den Moment als zu schwer empfunden wird.
- Durch den Stress der Verlusterfahrung öfter als gewöhnlich krank zu sein.
- Gebrauch von Alkohol oder Drogen, um mit dem Verlust fertig zu werden.
- Hinwendung zu Gott oder einem Glauben, um Unterstützung zu finden, oder sich davon abwenden, in dem Gefühl, dass Gott oder Glaube versagt haben.