

M 2 Die Phasen des Trauerns

Menschen trauern auf verschiedene Arten, dennoch gibt es einige Gemeinsamkeiten. Psychologen haben beim Trauern verschiedene Phasen festgestellt.

Phase 1: Schock, Nicht-wahrhaben-Wollen und Leugnen

Der Verlust führt zu einer Erstarrung, zu einer Empfindungslosigkeit. Die Trauernden können den Verlust nicht annehmen. Sie denken: „Das kann nicht sein!“ Einige verhalten sich so, als sei gar nichts passiert.

Phase 2: Aufbrechende Gefühle

Der Verlust löst verschiedenste Gefühle aus: Schmerz, Angst, Wut, Schuldgefühle, Verzweiflung, Ohnmacht, Einsamkeit. Diese Gefühle können von den Trauernden nicht kontrolliert werden, was zusätzlich zu Verunsicherung führt.

Phase 3: Zeiten des Suchens, Findens und Sichtrennens

Die Trauernden schwelgen in Erinnerungen an den Verstorbenen und suchen nach einem Schuldigen für dieses Ereignis. Mancher glaubt, den Verstorbenen plötzlich zu sehen oder zu hören. Allmählich begreift er jedoch, dass der Verstorbene nicht mehr mitlebt.

Phase 4: Neuanfang

Der Hinterbliebene akzeptiert den Tod des Mitmenschen. Er kann sich dem Leben wieder zuwenden und sich wieder anderen Menschen öffnen.

Aufgabe 1

Vergleiche die Phasen des Trauerns mit eigenen Erfahrungen. Hast du oder jemand aus deiner Familie, aus deinem Freundeskreis schon einmal so etwas erlebt?

Aufgabe 2

Welcher dieser Sätze gehört zu welcher Trauerphase? Ordne zu.

1. Die Ärzte sind schuld an seinem Tod.
2. Ich werde sie niemals vergessen, aber das Leben geht weiter.
3. Es ist doch gar nichts passiert. Wieso sind alle so aufgeregt?
4. Ich habe sie gestern an der Bushaltestelle gesehen.
5. Ich fühle mich einsam und alleine.
6. Ach, wäre er doch noch bei mir! Wir wollten noch so viel gemeinsam erleben.
7. Ich kann ohne sie nicht mehr leben. Alles ist sinnlos geworden.

M 4 Frau Schmidts letzter Wunsch

Aufgabe 1: Lies die Geschichte.

Frau Schmidt möchte sterben

Liselotte Schmidt ist 82 Jahre alt. Nach einem erfüllten Leben leidet sie nun an verschiedenen Krankheiten, die ihr sehr zu schaffen machen. Frau Schmidt ist erblindet. Sie kann nicht mehr laufen, nicht mehr essen und liegt den ganzen Tag in ihrem Bett. Dort ist sie an viele Geräte angeschlossen, die alle lebenserhaltenden Maßnahmen für
5 sie übernehmen.

Es bereitet ihr sehr großen Kummer, dass ihre Kinder und Enkelkinder sie in diesem Zustand sehen. Da Frau Müller niemandem zur Last fallen möchte, hatte sie sich vor einigen Monaten dazu entschlossen, bis zu ihrem Tod im Altersheim zu leben. Doch dort fühlt sie sich nicht wohl.

10 Es klopft. Erwartungsvoll versucht Frau Schmidt ihren Kopf Richtung Tür zu drehen. Doch auch das gelingt ihr nicht mehr. Ihr Sohn Peter ist entsetzt, als er seine Mutter in diesem Zustand sieht. Er war in letzter Zeit beruflich viel unterwegs und hatte von der Verschlechterung des Gesundheitszustandes seiner Mutter nichts mitbekommen. Nun versucht er, sich nicht anmerken zu lassen, wie sehr ihn der Anblick seiner Mutter
15 belastet.

„Hallo Mama, wie geht es dir?“, fragt er und küsst die alte Frau auf die Wange.

„Ach, Peter, schön, dich zu sehen. Gut siehst du aus!“, haucht Frau Schmidt.

Peter weiß nicht so recht, was er darauf erwidern soll. Gern hätte er seiner Mutter gesagt, dass auch sie gut aussieht. Doch das stimmt leider nicht.

20 Frau Schmidt bemerkt die Unsicherheit ihres Sohnes und sagt: „Ich weiß, dass ich dir in diesem Zustand einen Schrecken einjage. Deshalb möchte ich dich um einen Gefallen bitten. Ich weiß, dass die Entscheidung für dich nicht leicht sein wird. Doch denke bitte daran, dass es mir dort, wo ich hinkommen werde, viel besser gehen wird. Ich möchte so gerne deinem Vater folgen und dieses Leben hinter mir lassen. Ich hatte viele schöne
25 Jahre. Ich habe einen herzensguten Mann und drei wundervolle Kinder gehabt und mein Leben genossen. Doch nun ist es Zeit für mich zu gehen. Mein Körper wird durch all diese Maschinen am Weggang gehindert.“

Frau Schmidt zögert einen Augenblick, bevor sie weiterspricht. Sie sagt: „Ich weiß, dass ich nun sehr viel von dir verlange und dass es nicht einfach für dich wird. Doch Sorge
30 bitte dafür, dass diese grässlichen Maschinen abgeschaltet werden und ich in Frieden sterben kann.“

Aufgabe 2: Warum möchte Frau Schmidt sterben?