

Trauerbegleiter-Ausbildung 2016/2017

Heilpraktikerschule Isolde Richter

Üsenbergerstr. 11-13

79341 Kenzingen

Dozentin: Savina Tilmann

„Wirkt Trauerbegleitung?“

Hausarbeit

von

Beatrice Etter-Schmolck

Ziegeleiweg 4

79312 Emmendingen

Datum: 14.02.2018

INHALTSVERZEICHNIS

WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT? HILFT TRAUERBEGLEITUNG?	3
❖ Wirkungen von Trauerbegleitung (TrauErLeben). Forschungsprojekt (2013)	3
○ Wirkungen von Trauer und Wirkungen der Begleitung aus Sicht von trauernden Menschen	4
○ Wirkungen der Trauerbegleitung aus Sicht der Begleiter	5
EIGENE EINSCHÄTZUNG: WIRKUNGEN EINER TRAUERBEGLEITUNG	6
❖ Wie wirkt Trauerbegleitung auf den trauernden Menschen?	7
❖ Wie wirkt Trauerbegleitung auf den Begleiter?	9
FAZIT: TRAUERBEGLEITUNG HAT VIELE POSITIVE WIRKUNGEN!	9
QUELLENANGABEN	10
ERKLÄRUNG ZUR EIGENSTÄNDIGEN ERSTELLUNG	11

Hinweise:

Um eine bessere Lesbarkeit zu gewährleisten, habe ich auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Alle Personenbezeichnungen gelten für beide Geschlechter.

Bei meiner Hausarbeit habe ich die Trauerbegleitung von Personen, die einen geliebten Menschen durch Tod verlieren, berücksichtigt. Nicht einbezogen habe ich die Begleitung von Menschen, die einen anderen Verlust betrauern, z.B. den Verlust des Arbeitsplatzes, das Auseinanderbrechen einer langjährigen Freundschaft, das Akzeptieren-Müssen einer chronischen Krankheit, das Scheitern einer Liebesbeziehung, usw. Eine Begleitung hat in diesen Fällen ähnliche Wirkungen wie die nachstehend beschriebenen.

EINLEITUNG: WAS IST TRAUERBEGLEITUNG?

Der Bundesverband deutscher Bestatter e.V. schreibt auf seiner Homepage¹: *„Der Tod eines nahestehenden Menschen bedeutet eine Verlusterfahrung und ist mit Trauer verbunden. Der Tod zerreißt das Geflecht von Rollen, Funktionen und Beziehungsstrukturen und verändert tiefgreifend die Dynamik und das seelische Gleichgewicht von Familien, Partnerschaften oder auch jedes Einzelnen. Doch Sie müssen mit Ihrer Trauer nicht allein bleiben. Trauerbegleitung leisten Angehörige, Freunde oder Bekannte ebenso wie professionelle Helfer ...“*

Für den vom Verlust Betroffenen scheint es zunächst keinen Trost zu geben. Aber Beistand ist möglich. Ob und wie ein solcher Beistand in Form einer Trauerbegleitung wirken kann, möchte ich hier beleuchten.

Auf der Homepage von „Gute Trauer – Leben mit Tod und Trauer“ wird der Begriff „Trauerbegleitung“ so beschrieben: *„Der Begriff „Trauerbegleitung“ hat sich mittlerweile im allgemeinen Sprachgebrauch eingebürgert. Das Wort Begleitung legt nahe, dass in erster Linie ein "Dasein für trauernde Menschen", ein "den Weg der Trauer mitgehen" gemeint ist“².*

WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT? HILFT TRAUERBEGLEITUNG?

Auch in der Wissenschaft hat man versucht, diese Frage zu beantworten. Ich zitiere hier aus einer Untersuchung, die vor einigen Jahren durchgeführt worden war:

- ❖ **Wirkungen von Trauerbegleitung (TrauErLeben). Forschungsprojekt (2013)³**
Bei diesem Forschungsprojekt unter dem Titel „Wirkungen von Trauerbegleitung im Rahmen der emotionalen und sozialen Bewältigung von tiefgehenden und komplizierten Trauerprozessen“ (unter der Leitung von Prof. Dr. Michael Wissert) haben 680 Hinterbliebene und 319 Trauerbegleiter Fragebögen ausgefüllt.

¹ www.bestatter.de/trauerbegleitung/trauer-was-ist-das/

² http://www.gute-trauer.de/inhalt/trauerbegleitung/was_ist_trauerbegleitung

³ http://www.projekt-trauerleben.de/Wirkungen_der_Trauerbegleitung.pdf

Unter Wirkungen von Trauer (Seite 2, 1. Absatz) werden alle durch Trauer ausgelösten Effekte im gesamten Bereich des Lebens (körperliche, psychisch-seelische, soziale und spirituelle Aspekte) verstanden. Fast immer bedeuten diese Beeinträchtigungen der Lebensqualität und Belastungen.

Zitat (Seite 2, 2. Absatz): *„Trauerbegleitung wiederum versucht – individuell abgestimmt – in allen Bereichen Wirkungen zu erzielen, ist aber keinesfalls direktiv und monokausal ausgerichtet, sondern ‚absichtslos begleitend‘. Das heißt, dass der Trauernde ‚seinen‘ Trauerprozess inhaltlich selbst bestimmt, und die Trauerbegleitung mit dem Wissen über die möglichen Symptome von Trauer und die zum Teil verschlungenen Trauerprozesse vielfältige Optionen der Unterstützung für den Umgang mit der Trauer anbietet.“*

- Wirkungen von Trauer und Wirkungen der Begleitung aus Sicht von trauernden Menschen

Unter diesem Punkt (Seite 6, unten) wird festgestellt, dass Menschen, die Trauerbegleitung nutzten, in der Zeit nach dem Todesfall einen höheren Belastungsdruck durch Trauer empfunden hatten (als Menschen, die keine Trauerbegleitung nutzten), und dass der Rückgang des Belastungsniveaus dieser Menschen beträchtlich höher war; das Belastungsniveau habe sich um rund 37% verbessert, während es für Trauernde ohne Begleitung „nur“ um rund 29% zurückgegangen sei. Dies sei ein relativ starker empirischer Hinweis auf die „Wirkungseinflüsse“ von Trauerbegleitung.

Bei den befragten Trauernden war der Anteil der Menschen, die um ihren Partner oder ihr Kind trauern, in der Begleitung größer als derjenigen Menschen, die Geschwister, einen Elternteil, einen Freund oder Verwandten verloren hatten (Seite 7, oben). Trauernde, die einen plötzlichen, nicht vorhersehbaren Verlust (durch Unfall, Suizid u.a.) erleiden mussten, nahmen lt. dieser Studie Trauerbegleitung eher in Anspruch, als wenn der Verlust im Zusammenhang mit einer (längeren oder kürzeren) Krankheit eingetreten war.