

### **Trauer-Teil3**

Die letzten Wochen schrieben wir über das Thema „Trauer“. Wir erklärten, was das ist. Dann erwähnten wir, dass es kulturelle Unterschiede im Trauerprozess gibt. Schließlich behandelten wir den Fall, ab wann Trauer problematisch werden könnte. In diesem Blog-Beitrag beschäftigen wir uns mit Trauer und dem **Verlust der Heimat**.

Im Verlauf unseres Lebens bauen wir nicht nur Beziehungen zu anderen Menschen auf, sondern wir verbinden uns ebenso mit unserer Heimat und allem, was dazu gehört. Wenn wir unsere Heimat durch Flucht und Krieg verlassen müssen, dann macht das was mit uns. Wir verlieren einen wesentlichen Bestandteil von uns selbst. Dieser Verlust ist sehr schmerhaft und wir trauern um diesen. Die Trauer, die wir in diesem Zusammenhang fühlen ist eine normale Verarbeitungsreaktion und kann Folgen für unsere psychische Gesundheit haben.

**Die Geschichte von Wafaa und ihre Gedanken zeigen, was es bedeutet die eigene Heimat zu verlieren:**

*„Wafaa kommt aus Syrien. Dort war sie eine äußerst erfolgreiche Frau. Neben ihrem Beruf als Grundschullehrerin war sie eine (selbst in einer von Männern stark dominierten Branche) hoch angesehene Immobilienverkäuferin. 40 Jahre lang arbeitete sie hart, kämpfte gegen alle möglichen Stereotypen, machte sich einen Namen und diente als Vorbild für viele Frauen. Irgendwann brach der Krieg in Syrien aus. Zum Glück verlor sie keine nahestehenden Familienmitglieder oder Freunde wegen des Krieges. Jedoch wegen desselben Krieges verschwand nach und nach alles, was sie sich einmal mit Schmerz und schlaflosen Nächten erarbeitete. Irgendwann wurde es zu gefährlich und sie floh mit ihren beiden Kindern vor sechs Jahren nach Deutschland. Seitdem fühlt sich Wafaa andauernd traurig. Sie vermisst einfach alles in Syrien, beschäftigt sich ständig damit und wünscht sich die ganze Zeit, mit ihrer Heimat und mit dem, was sie einmal hatte, wieder vereint zu sein.“*

*„Einem die Heimat, die Sicherheit, das Essen, die Gerüche, das Gefühl, Teil eines Kollektivs zu sein, zu berauben.“*

*„Durch die Straße zu laufen, ohne, dass man sich völlig, wie ein Fremder vorkommt, und wenn man mal versucht zu glauben, dass man kein Fremder mehr ist, erinnern einen die Blicke oder die Bemerkungen anderer daran.“*

*„In den Erinnerungen aus der Vergangenheit gefangen zu sein.“*

*„Von einer extrem erfolgreichen und unabhängigen Frau auf den Flüchtling mit Kopftuch reduziert zu werden“*

Der Grund für Wafaas Trauer ist der Verlust ihrer Heimat. Wafaa hat ihre Heimat mit allem, was dazu gehört verloren und damit die Anerkennung der 40 Jahre Arbeit und das Gefühl, einen Sinn im Leben zu haben. Mit diesem Verlust ist ihr das Gefühl der Stabilität und Normalität abhandengekommen. Sie fühlt großen Schmerz und sie trauert. Die psychischen Folgen sind anhaltende Traurigkeit und ein starkes Verlangen und eine anhaltende Beschäftigung mit dem was sie verloren hat. Diese Symptome halten schon über lange Zeit an und Wafaa leidet sehr unter diesen.

Hier zeigt sich eine starke Ähnlichkeit zu der Diagnose „**Anhaltende Trauerstörung**“. Wafaa erlebt **Trennungsstress**, d. h. sie hat ein starkes Verlangen nach dem Gegenstand ihres Verlusts und beschäftigt sich ständig mit dem, was sie verloren hat. Außerdem erlebt sich **kognitiv-behavioral-emotionale Symptome**. Diese zeigen sich vor allem in ihrer Traurigkeit. Der Unterschied zur Anhaltenden Trauerstörung ist, dass der Auslöser nicht der Tod oder das Verschwinden einer nahestehenden Person ist, sondern der beschriebene Verlust der Heimat. Der Verlust der Heimat kann also ebenso ein sehr starke und anhaltende Trauerreaktion verursachen.

Trauer kann nicht nur durch den Tod eines nahestehenden Menschen verursacht werden, sondern der Verlust der Heimat kann ebenso ein wesentlicher Auslöser für Trauer sein. Diese Reaktion ist **natürlich** und **berechtigt**. Denn ein wesentlicher Teil unseres Selbst ist mit dem Verlust der Heimat gestorben und unsere Psyche versucht das zu verarbeiten. Eine mögliche Folge sind die beschriebenen Symptome. Diese können individuell in unterschiedlicher Intensität auftreten und unterschiedlich lange anhalten.

Es ist wichtig zu betonen, dass durch den Krieg und Flucht aus der eigenen Heimat herausgerissen zu werden und diese damit vielleicht für immer verloren zu haben, ein berechtigter Grund ist, Trauer zu empfinden. Trauer ist hier ein wichtiger Verarbeitungsprozess, um mit diesem schrecklichen Verlust fertig zu werden. Sollte unsere Trauer aber **intensiv** und **sehr lange** anhalten und uns daran hindern unseren Alltag zu bewältigen, ist es wichtig, dass wir Unterstützung aufsuchen.

Gebt auf Euch Acht ihr Lieben! Bis nächste Woche!