

## Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

*Top 12 und 13 können wegfallen, wenn anderes mehr Zeit benötigt*

### 5.10.c 16 Punkte, die helfen können mit der Trauer zu leben

- Akzeptieren Sie die Trauer. Lassen Sie sich von ihren Wellen tragen. Versuchen Sie nicht, gefasst zu sein. Nehmen Sie sich Zeit zu weinen. Dies gilt auch für Männer: Männer dürfen auch weinen.
- Reden Sie über Ihren Verlust. Teilen Sie Ihre Trauer innerhalb der Familie mit. Versuchen Sie nicht, andere durch Schweigen zu schützen. Suchen Sie einen Freund, mit dem Sie sprechen können, jemanden, der zuhören kann und nicht gleich ein Urteil fällt, wenn möglich jemanden, der Ähnliches erlebt hat. Und reden Sie viel. Falls ein Freund Ihnen sagt: „Reiß dich zusammen“, suchen Sie sich einen anderen Freund.
- Beschäftigen Sie sich. Erledigen Sie eine sinnvolle Arbeit, die Ihre Gedanken in Anspruch nimmt. Vermeiden Sie jedoch hektische Aktivitäten.
- Seien Sie gut zu sich selbst. Trauern kann Ihrer Gesundheit schaden. In diesem Augenblick ist Ihnen das vielleicht egal. Das wird sich aber ändern. Sie sind wichtig, Ihr Leben ist wichtig, kümmern Sie sich darum.
- Ernähren Sie sich richtig. In dieser Zeit der emotionalen und physischen Erschöpfung braucht Ihr Körper mehr als je zuvor eine ordentliche Ernährung. Falls Sie nur wenig essen können, sollten Sie an Multivitaminpräparate denken, auch wenn das kein Ersatz für eine gesunde Ernährung ist.
- Treiben Sie Sport. Kehren Sie zu Ihrem alten Programm zurück oder fangen Sie etwas Neues an. Körperliche Betätigung ruft biochemische Veränderungen hervor, die Ihnen helfen, einer Depression vorzubeugen und besser zu schlafen. Sport ist gut für Körper, Geist und Seele.
- Versuchen Sie, angemessen mit Ihren Schuldgefühlen umzugehen. Glauben Sie daran: Sie haben sicherlich das Beste getan, was Sie machen konnten. Auch wenn Sie Fehler gemacht haben, sollten Sie lernen, sie zu akzeptieren; wir alle machen Fehler. Nur im Nachhinein kann man alles besser machen. Falls Sie überzeugt sind, dass Sie wirklich Schuld haben, sollten Sie vielleicht den Rat eines Psychologen oder eines Seelsorgers einholen. Es ist wichtig, dass Sie sich selber vergeben können oder Vergebung finden.
- Akzeptieren Sie Ihr Verständnis von Tod, zumindest im Augenblick. Sie haben sich wahrscheinlich gefragt: „Warum?“ und haben begonnen zu verstehen, dass Sie nie eine annehmbare Antwort darauf bekommen werden. Vielleicht haben Sie einen Ansatz zur Beantwortung der Sinnfrage gefunden. Verwenden Sie diesen Ansatz, dieses Verständnis. Leben Sie Ihre Fragen, dann werden Sie vielleicht eines Tages „in die Antwort hineinwachsen“ (Rilke).
- Schließen Sie sich einer Gruppe von Trauernden an. Der alte Kreis von alten Bekannten und Freunden wird sich ändern. Auch wenn dies nicht geschieht, brauchen sie neue Freunde, die eine ähnliche Erfahrung gemacht haben. Trauernde Menschen kommen in Selbsthilfegruppen zusammen, um sich gegenseitig mitzuteilen, Verständnis zu finden, sich zu unterstützen. Manchmal erwachsen Freundschaften daraus..
- Behalten Sie Kontakt zu alten Freunden. Dies kann schwierig sein. Manche werden in Verlegenheit geraten bei Ihrer Anwesenheit oder über Ihre Erfahrung nur ungern sprechen wollen. Manchen ist es peinlich, wenn Sie in Tränen ausbrechen oder einen Wutanfall haben, andere werden Sie fraglos in den Arm nehmen. Sie werden selbst schnell erkennen, welche Menschen in Ihrer Umgebung für Sie jetzt wichtig sind. Hält dabei eine Freundschaft der Belastung nicht stand, so ist auch das ein Lernprozess, der zu Ihrer Trauerarbeit dazu gehört. Die Freundschaften die bleiben, werden dafür umso intensiver werden und an Bedeutung in Ihrem Leben gewinnen.
- Verschieben Sie wichtige Entscheidungen. Warten Sie, bevor Sie sich z.B. entschließen, Ihr Haus zu verkaufen oder Ihre Arbeitsstelle aufzugeben.
- Führen Sie ein Tagebuch, wenn Sie gerne schreiben. Dadurch lernen Sie, Ihre Gefühle auszudrücken, ohne dass jemand das Gesagte auf die Goldwaage legt. Vielleicht möchten Sie ja auch an Ihren Verstorbenen schreiben und ihm mitteilen, was Sie beschäftigt, wie das Leben ohne ihn/sie weitergeht, wie sich alles verändert. Sie können so auch erkennen, welchen Weg Sie schon geschafft haben.
- Verwandeln Sie Trauer in kreative Energie. Schreiben, malen oder töpfeln Sie. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, Gefühle auszudrücken. Oder versuchen Sie, anderen zu helfen, ihre Last zu tragen, dadurch wird vieles leichter. In der Selbsthilfegruppe ist beispielsweise jeder die Stütze der anderen. Diese gemeinsame Trauerarbeit wird Ihnen vielleicht helfen.
- Nutzen Sie Ihren Glauben. Auch wenn Sie nicht religiös orientiert sind, so kann doch das eine oder andere Kirchenlied, Bibelwort oder ein Psalm zum Thema Trauer sehr hilfreich sein. Wenn Ihnen der Zugang schwerfällt, so können Sie sich an eine/n Pfarrer/in oder aktive Mitglieder der Kirchengemeinde wenden, um Unterstützung zu bekommen.

## Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

*Top 12 und 13 können wegfallen, wenn anderes mehr Zeit benötigt*

---

- Suchen Sie gegebenenfalls fachlichen Beistand: Manchmal genügen schon einige Sitzungen mit einem erfahrenen Berater, einem Psychologen, Therapeuten oder Trauerbegleiter, um Hilfe zu erfahren, um wieder ein Stück weit zu „überleben“.
- Und vergessen Sie nie: So tief Ihre Trauer auch sein mag, Sie sind nicht allein. Andere haben dasselbe auch erlebt und werden Ihnen helfen, Ihre Last zu tragen, wenn Sie ihnen dies nur erlauben. Verweigern Sie sich nicht. Lehnen Sie das Angebot nicht ab; es gehört immer Mut dazu, Hilfe anzunehmen, aber es gibt Hilfe für Sie!