Foto: autopixel.de – Frühling Mr. Monk

Alles verändert sich

mit dem

der neben mir ist

oder

neben mir fehlt.

(Sylke-Maria Pohl)

Sterben, Tod und Trauer gehören zum Leben, sind ein Teil des Lebens, aber:  
 Trauer braucht Raum und

Trauer braucht Zeit

Trauer ist die normale und natürliche Reaktion auf einen tiefgreifenden Verlust in unserem Leben. Das kann der Tod eines nahestehenden Menschen oder auch Tieres sein, aber auch eine Trennung oder der Verlust eines Arbeitsplatzes. So ein Verlust bringt nicht nur das „äußere „ Leben, den Alltag aus dem Gleichgewicht, sondern auch die innere Balance der eigenen Gefühle. Die Unabänderlichkeit des Todes bringt betroffene Hinterbliebene in einen Zustand, in dem manchmal die üblichen Strategien das Leben zu meistern, versagen. Trauern um den Verlust hilft ein neues Gleichgewicht zu finden.

Manchen Menschen gelingt die Auseinandersetzung mit ihrer Trauer und ihren Gefühlen nicht allein, mit sich selbst, sondern sie benötigen das Gespräch mit Familie oder Freunden. Häufig aber sind diese damit überfordert die Unterstützung zu geben, die der Trauernde zur Verarbeitung des Verlustes und zur Neuorientierung in seinem veränderten Leben benötigt. Sie können die für den individuellen Trauerprozess notwendige Zeit und den notwendigen Raum nicht geben. In unserer schnellen Zeit wird erwartet, dass man bald wieder funktioniert. So kommt es, dass es Menschen gibt, die sich durch ihre Trauer in ihrem sozialen Umfeld isoliert fühlen. Sie fühlen sich mit ihrem Bedürfnis sich mitzuteilen, nicht immer wahr- und angenommen.

In diesem Fall kann das Gespräch mit einer professionellen Trauerbegleiterin hilfreich sein.

Das Verständnis meiner Begleitung liegt nicht darin den Menschen von seiner Trauer zu befreien, sondern ihn dabei zu unterstützen, den erlebten Verlust sowie die damit verbundene Trauer als einen Bestandteil des Lebens anzunehmen und zu integrieren.

Foto: autopixel.de – Altenpflege Mr. Monk

Ich kann dir nicht helfen

aber ich bin da

mit dir durchzustehen

(Hans Martin Nicolai)

„Es gibt keinen Weg an der Trauer vorbei – es gibt nur den Weg durch sie hindurch.“ (nach Verena Kast)

Deshalb ist es gut zu lernen mit der Trauer zu leben. Dieser Prozess kann Kraft und Zeit kosten. Aber nur durch ihn können wir entdecken, dass aus der Trauer eine neue Kraft wachsen kann.

Lernen mit der Trauer zu leben heißt, sie anzunehmen, sich auf sie einzulassen, das „Chaos“ der widerstreitenden Gefühle zuzulassen und zu durchleben: Wut und Aggression, Sehnsucht, Angst, Verzweiflung.

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen zur Verarbeitung des Verlustes kann mit Hilfe verschiedener Umgangsformen erfolgen:



* Reden Gespräche zu zweit /in Gruppen
* Malen / kreative Gestaltung
* Schreiben (Trauertagebuch, Texte Gedichte)
* Bewegung /Sport (z.B. Wandern)
* Musik / Tanz
* Kochen

Mach aus mir einen Regenbogen,

der alle Farben enthält, in die sich dein Licht bricht.

Mach aus mir immer mehr einen Regenbogen der

das ruhige Wetter ankündigt nach den Stürmen Foto: Regenbogen – Helder Camara

auf See.

Das Ziel meiner Begleitung ist es den Trauernden zu unterstützen:

* seine Sprachlosigkeit zu überwinden
* einen Ausdruck zu finden für Gefühle und Emotionen im Trauerprozess
* Lernen ohne den geliebten Menschen zu leben
* Lernen ihm einen anderen Platz im Herzen zu geben
* dem Trauerprozess den nötigen Raum zu geben, so dass sich die Kräfte des Trauerns auch entfalten können
* um Lebensenergie zurückzugewinnen
* Sterben, Tod und Trauer als Teil des Lebens anzunehmen
* sein Leben neu auszurichten

