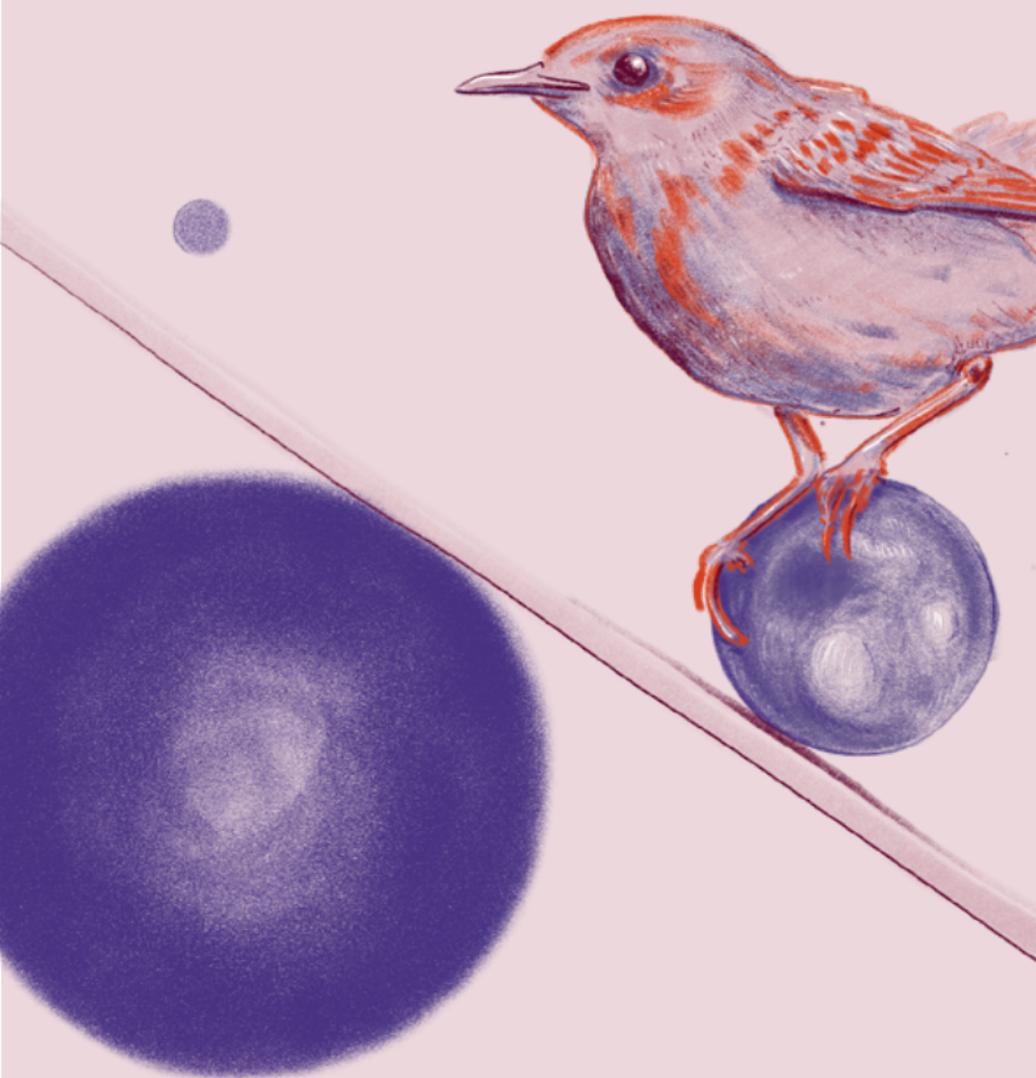
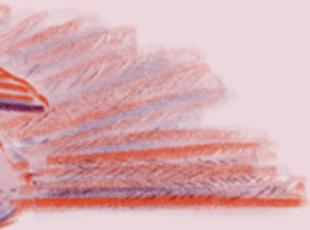


Orientierung in Zeiten der Trauer

Mit der Trauer in ihrer Vielfalt leben





Sie nehmen Abschied von einem Menschen, der Ihnen sehr nahe ist?
Der vorher feste Boden scheint zu wanken.
Es ist so schwer, sich zurecht zu finden.

Auch wenn jede Trauer anders ist, können einige Hinweise weiterführen und vielleicht auch ermutigen.



In der Trauer sind Sie nicht allein.

Es kann erleichtern, wenn Sie sich vertrauten Menschen mitteilen. Manchmal können andere spüren, wie Ihnen zumute ist. Auch bestehen Angebote, Sie in Ihrer Trauer zu begleiten. Sprechen Sie uns gern daraufhin an.

Zur Trauer gehört auch die Erholung.

Der Verlust bringt meist großen Stress mit sich. Deshalb ist es günstig, sich immer wieder zu entspannen, sich Zeit zu lassen und neue Kräfte zu sammeln.

Trauer ist eine Chance.

Sie ist die Möglichkeit, den schweren Verlust ernst zu nehmen und doch langsam zum eigenen Leben zu finden. Es tut gut, sich Zeit zu nehmen für die eigenen Gefühle: Mal wieder etwas zur Ruhe kommen – ausatmen und wieder neu den Atem schöpfen.

Trauer hat eine große Vielfalt.

Wir spüren Schmerzen, die manchmal kaum auszuhalten sind. Wir können die Tränen fließen lassen, und das kann erleichtern. Wir fühlen uns leer und voller Sehnsucht, zuweilen haben wir Wut.

Manchmal können wir auch wieder etwas Freude empfinden:

Ein Dank für gemeinsam gelebte Zeit mit all den Erfahrungen

Eine Berührung, die uns Nähe zeigt und uns wieder aufrichtet

Eine Liebe, die immer noch bleibt und trägt, auch über den Tod hinaus

Bei unerträglichem und sehr lange andauerndem Leid nach dem Verlust besteht die Möglichkeit, Therapie in Anspruch zu nehmen.

Trauer ist eine heilende Kraft.

Gelingt es uns, sie zuzulassen und sie auch manchmal mitzuteilen, dann kann sie lösend und befreiend wirken.

Trauer bringt uns wieder Leben.

Wir können uns wieder wahrnehmen mit Leib und Seele – in allen Gefühlen. Wir suchen nicht den Ausweg, uns zu sehr mit Arbeit zu belasten. Trauer kann uns auch schützen vor Burnout und Depression, wo wir kaum einen Zugang zu unseren Gefühlen finden. Wir können die Trauer in uns fließen lassen und teilen sie mit anderen.



Trauer geschieht in einem weiten Spielraum.

Ich kann herausfinden, was bei mir zurzeit dran ist und was mir in dieser Situation jeweils guttut.

Der Spielraum der Trauer hat drei Aspekte:

Arbeit und Erholung

Manchmal muss ich mich mit meinem Verlust auseinandersetzen; das ist dann harte Trauerarbeit, die mich weiterbringen kann. Dann wieder brauche ich Zeit zur Erholung und Entspannung.

Um einen Ausgleich in meinem Leben zu finden, kann ich auf eine gute Balance zwischen diesen beiden Polen achten.

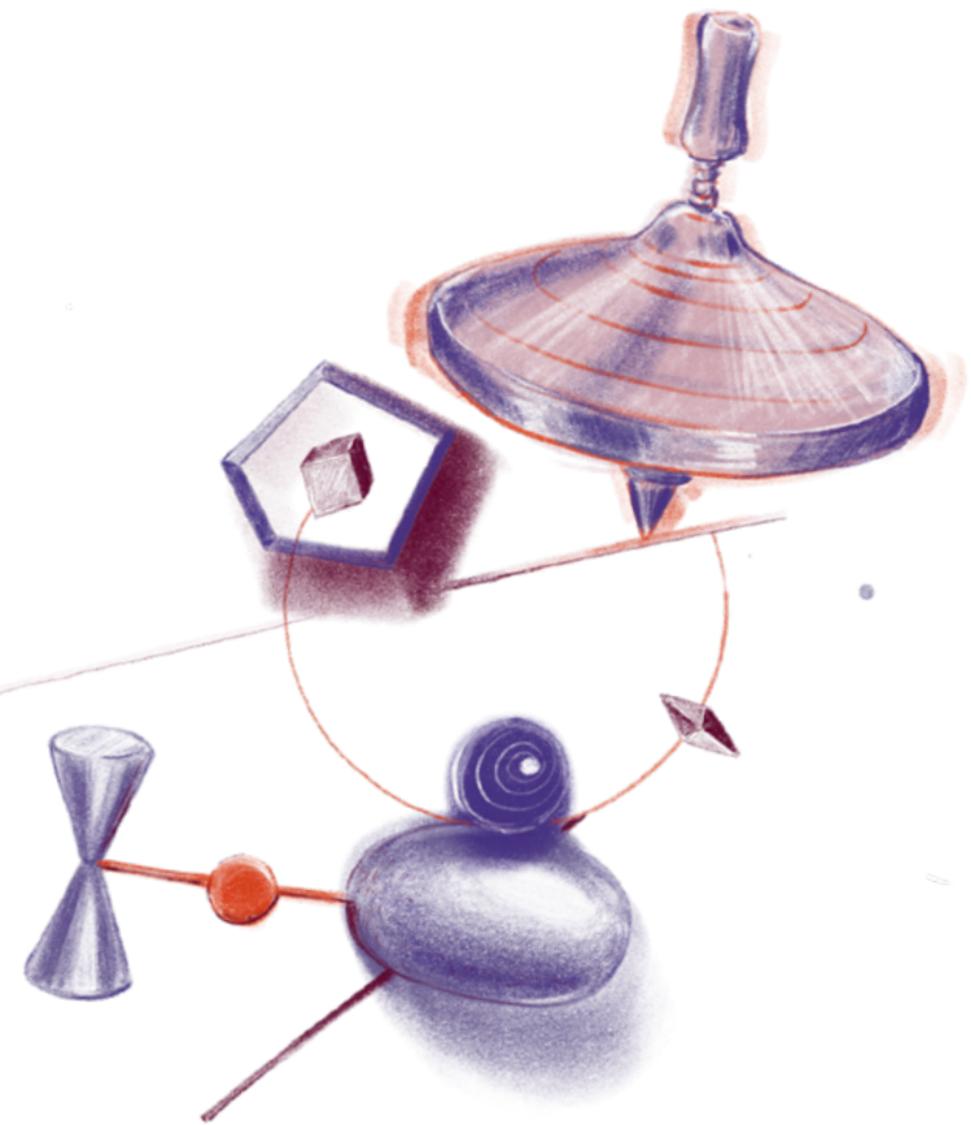
Vergangenheit und Zukunft

Ich denke zurück an die Vergangenheit und erinnere die gemeinsame Zeit, dann wieder kommen mir Ideen zu meiner Zukunft: Wie stelle ich sie mir vor? Wie kann ich sie später gestalten und planen?

Auch hier ist es günstig, zwischen den beiden Polen hin und her zu pendeln.

Beziehung zu mir selbst und zu der verstorbenen Person

Ich denke an den Menschen, der mir immer noch nahe ist. Vielleicht führe ich mit ihm innere Gespräche und träume von ihm. Ich möchte weiter in Verbindung bleiben – auch wenn das anders ist als früher.



Zugleich will ich eine neue Beziehung zu mir selbst finden. Wie lebe ich jetzt ohne ihn, ohne sie? Vieles ist ganz anders.

Auch hier geht es um ein Wechselspiel:

Mal bin ich mehr bei mir selbst, dann wieder bei der mir nahen Person. Vielleicht kann ich dabei neu entdecken, was *Ewigkeit* bedeuten kann. Die Weite des *Himmels* kann mir neu bewusst werden.

In der Zeit der Trauer kann ich mich in solch einem weiten Spielraum bewegen. Ich kann wahrnehmen und fühlen, was ich brauche und was mir wohltut. So kann ich bei allen Schwankungen langsam wieder eine Balance finden.

In diesem Prozess können einige Anregungen weiterführen.

Anregungen für die Zeit der Trauer

Folgende Möglichkeiten haben sich in dieser besonderen Zeit oft bewährt:

- Immer wieder Zeit und Ruhe lassen für sich selbst
- Sich häufig bewegen, aufstehen und einen Weg gehen
- Ein Licht anzünden – zuhause, am Grab, in einer Kirche
- Sich selbst mal verwöhnen und sich etwas Gutes gönnen
- Ein Tagebuch führen mit Erfahrungen, Begegnungen, Träumen
- Eine Gedenkecke gestalten, vielleicht auch einen Erinnerungskasten
- Einen Tagesplan mit ganz kleinen Schritten entwerfen – auch für die Gestaltung der oft schwierigen Wochenenden
- Kontakte suchen zu vertrauten Menschen, auch zu anderen Trauernden mit ähnlichen Erfahrungen

Beim Bedürfnis, sich auszusprechen und mitzuteilen kann die TelefonSeelsorge anonym angerufen werden.

Telefon: 0800 / 1110 111 oder 0800 / 1110 222

E-Mail und Chat: [online.telefonseelsorge.de](https://www.online.telefonseelsorge.de)



Einige Angebote für Menschen in Trauer

anonym und kostenfrei

Trauertelefon

0821 / 349 7 349

**Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde
Geschwister in Deutschland e.V.**

www.veid.de

Agus e.V. (für Suizidtrauernde bundesweit)

www.agus-selbsthilfe.de

Für Kinder und Jugendliche

Kinder- und Jugendtelefon

0800 / 111 0 333

Onlineberatung per E-Mail oder Chat

www.diakonie-emailberatung.de

www.kika.de/kummerkasten

www.da-sein.de/die-online-beratung

Das Spielraum-Modell, das diesen Gedanken zugrunde liegt, stammt von Trauerbegleiter Dr. Klaus Onnasch und von Dr. med. Ursula Gast. Nachzulesen ist es in ihrem Buch *Trauern mit Leib und Seele. Orientierung bei schmerzlichen Verlusten*. Diese Handreichung ist eine Zusammenarbeit zwischen Klaus Onnasch und der Ahorn Gruppe.

 **AHORN GRUPPE**
Bestattungskultur gestalten

Fürstenbrunner Weg 10/12 • 14059 Berlin

Telefon: +49 30 78 78 2-0 • www.ahorn-gruppe.de