

Trauer gehört zum Leben

Trauer ist kein Tabu. Es gibt Hinterbliebene, die die Belastung der Trauer so stark erleben, dass der Alltag auch auf Dauer beschwert bleibt. Für diese ist eine professionelle Trauerhilfe empfehlenswert. Nicht weil sie krank sind, sondern weil ihre Trauer entgleist ist und sie mit Hilfe anderer wieder auf das Gleis zurückgebracht werden müssen, damit ihnen nicht das Herz bricht.

In dem natürlichen Prozess der Trauerverarbeitung wird der Verlustschmerz nicht beseitigt oder entsorgt, sondern integriert, damit wir weiterleben können, als wäre er ein Teil von uns selbst. In einer fruchtbaren Trauerarbeit wird deutlich, was von einem gemeinsamen Leben bleiben wird, was einen Wert darstellt, was nicht verloren gehen kann. Vielleicht erleben wir erst durch den Verlust und die Lücke den Wert des geliebten Menschen besonders bewusst. Die geistige und emotionale Nähe, die mit dem Tod nicht verschwindet, gibt uns Kraft für das Leben ohne den Verstorbenen.



Postanschrift:
Wiedenhof 2
44359 Dortmund

Büroanschrift:
Ev. Friedhof Mengede
Mengeder Schulstraße
44359 Dortmund

Tel.: 0231/3 96 44 71
Fax: 0231/93 69 07 90

Web: www.ev-friedhoe-noah-gemeinde.de
E-Mail: info@ev-friedhoe-noah-gemeinde.de

Büro-Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 09.00 - 12.00 Uhr



„Trauern ist die Lösung, nicht das Problem“ (Chris Paul)

Trauer ist ein sehr persönlicher und individueller Prozess, nichts muss, alles kann, denn Trauer hat viele Facetten. Die unterschiedlichen Ausprägungen sind mit ihrer Vielfältigkeit beinahe nicht zu beschreiben. Trauer kann leise und laut sein. Es gibt kaum zu spürende Reaktionen Trauernder sowie auch deutlich wahrnehmbare emotionale Zusammenbrüche. Jeder Mensch muss seinen eigenen Weg finden, mit dem Verlustschmerz und der Lücke, die der Verstorbene hinterlässt, zu leben.

Sich mit dem Thema Trauer aktiv auseinanderzusetzen, ist hilfreich, denn Trauer ist nicht einfach zu erledigen.

Unser Trauerparcours mit seinen acht Stationen widmet sich den von vielen Psychologen beschriebenen Trauerphasen und den damit verbundenen unterschiedlichen Gefühlslagen. Er soll Ihnen eine Orientierung für den Weg der Trauer sein. Auch hier gilt: nichts muss, alles kann.

Trauer gehört zum Leben, sie ist ein sich wandelnder Begleiter. Nach dem Trauerphasenmodell hat sie aber dennoch einen Anfang (Alpha-Tor) und ein Ende (Omega-Tor). Die Realisierung, dass ein geliebter Mensch nicht mehr da ist, ist der Beginn. Das Ende der Trauerentwicklung ist die Neuorientierung des gesamten Lebensgefüges.

1. Station: Rampe Endgültig und unwiederbringlich – ein Sturz ins Bodenlose.

„Selbst wenn ich mich lange darauf vorbereiten kann, der Tod kommt doch immer plötzlich. Ich funktioniere wie ein Automat, ohne Gefühle für das Geschehene. Ich stehe neben mir und alles zieht wie ein Film an mir vorbei. Ich bin nicht mehr ich selbst.“

2. Station: Labyrinth Auf einmal ist alles anders – das belastende Gefühlschaos.

„Wünsche, Träume, Gewohnheiten – alles ist fort. Wie in einem Labyrinth, ohne Perspektive, taste ich mich quälend langsam voran. Ich finde meinen Weg nicht. Ich bin verzweifelt. Ich weiß nicht mehr weiter. Ich werde beherrscht von unterschiedlichen Gefühlen, die wie Salz in eine offene Wunde eindringen. Mein Verstand und meine Emotionen passen nicht zusammen.“

3. Station: Balancierhölzer Auf der Suche nach Halt und Geborgenheit.

„Ich bin aus dem Takt geraten und habe mein Gleichgewicht verloren. Ich brauche Halt. Auf unsicherem Grund balancierend, gerate ich schnell aus dem Gleichgewicht. Mein eigener Trauerweg wird immer wieder unterbrochen. Die Perspektive ändert sich permanent, so wie auch die Erinnerung an den geliebten Menschen.“

4. Station: Hügelpfad Ein ständiges Auf und Ab begleitet die Trauer.

„Auf und ab führt mich mein Trauerweg. Mal geht es mir besser, mal schlechter. Trotz der vorangeschrittenen Zeit gibt es immer wieder Momente, in denen mich der Schmerz plötzlich übermannt. Ich bin ihm hilflos ausgesetzt und habe das Gefühl, nie wieder aus diesem tiefen Tal herauszukommen. Es geht nur in kleinen Schritten aufwärts, den Hügel hinauf. Augenblicke des Lichts sind da, aber kann ich sie greifen? Auch das ist anstrengend und zehrt an meiner Kraft. Ich probiere eine vorsichtige Annäherung an das ganze Ausmaß meiner Trauer. Wie viel kann ich mir zumuten?“

5. Station: Bänke Jeder Trauerweg braucht eine Pause.

„Trauern ist anstrengend. Ich kann nicht immer funktionieren. Ich darf mich auch ausruhen, ich darf mich hinsetzen und Kraft schöpfen. Denn Trauern ist ein Prozess, der Zeit braucht. Der Trauerweg erscheint mir wie ein Wüstenweg. Es gibt nur wenige Oasen zum Ausruhen, die ich erst finden muss und dann auch nutzen muss. Nach der Phase der Einkehr und der Rückschau wird nun mein Blick nach außen und nach vorne wieder klarer.“

6. Station: Würfel Bewegung auf dem Weg der Trauer.

„Auf den Verlust reagiere ich mit der Suche. Welche Öffnung und welche Perspektive erscheinen mir auf meinem Weg? Ich halte immer wieder Ausschau nach dem Verstorbenen, nach gemeinsamen Erinnerungen und Erlebnissen sowie nach bestimmten Orten, an denen wir zusammen waren. Das tut mir gut – ebenso wie die Zwiesprache mit ihm, ob am Grab oder an anderer Stelle. Manchmal kommt es mir vor, als gebe er mir einen Rat oder eine Hilfe, Entscheidungen zu treffen. Es ist wie ein Suchen, Finden und mich

wieder Loslassen: eine Begegnung und eine Trennung, schmerzhaft und schön zugleich. Kann ich nun den Schritt durch diese große Öffnung wagen?“

7. Station: Lichtwand Wertvolle Perspektiven für das Leben.

„Langsam erkenne ich, dass ich mein Leben mit der Lücke und den Veränderungen leben muss. Ich übernehme wieder mehr Verantwortung für mein Leben. Es kommt die Zeit, in der ich wieder neue Pläne schmieden kann. Ich bin in der Lage, mich wieder mit anderen zu vernetzen. Der Trauerprozess hat Spuren hinterlassen. Meine Einstellung zum Leben hat sich verändert. Der Verlust bleibt ein Teil meines Lebens. Der Verstorbene lebt weiter in meinen Erinnerungen und im Gedenken. Er kehrt auf eine andere Weise und ganz neu zurück. Ich suche ihn nicht mehr außen oder nur auf dem Friedhof, weil ich mich mit ihm tief in der Seele verbunden fühle. Was er mir bedeutet hat und wie er mich geprägt hat – alles lebt nun in mir weiter. Der Verstorbene wird zu einem Teil meiner selbst und wird es immer bleiben.“

8. Station: Spiegelwand Die Rückkehr in den Alltag.

„Ich komme wieder ins Leben zurück, das Leben nimmt mich zunehmend in Beschlag. Das kostet Kraft, denn ich muss wieder eine eigene, selbstständige Persönlichkeit entwickeln, mich und meine Rolle in einem veränderten Leben finden. Die Menschen, die wir lieben, weisen unseren Gefühlen eine Richtung. Sie sind der Spiegel, in dem wir uns selbst sehen. Sie sind auch die Platzanweiser, die uns eine Rolle und eine Bedeutung im Leben zuweisen. Wenn der andere tot ist, sehe ich mich allein im Spiegel. Ich bin wieder auf mich selbst angewiesen. Das Zurückkehren in das Leben und in das Miteinander und das soziale Gefüge kostet mich Anstrengungen.“