



Mit der Trauer leben – Tips für Betroffene

1. Akzeptieren Sie die Trauer. Lassen Sie sich von ihrem Schmerz tragen. Versuchen Sie nicht «gefasst» zu sein. Nehmen Sie sich Zeit zu weinen. Dies gilt auch für Männer. Starke Männer dürfen auch weinen.
2. 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/die zuhören kann und nicht gleich ein Urteil fällt. Wenn möglich jemanden, der ähnliches erlebt hat. Und reden Sie viel. Falls ein Freund/Freundin Ihnen sagt, «reiß dich zusammen» suchen Sie sich einen anderen Freund/Freundin.
3. Beschäftigen Sie sich. Erledigen Sie ein sinnvolle Arbeit, die Ihre Gedanken in Anspruch nimmt. Vermeiden Sie jedoch hektische Aktivitäten.
4. Seien Sie gut zu sich selbst. Trauern kann Ihrer Gesundheit schaden. In diesem Augenblick ist Ihnen das vielleicht egal; dies wird sich aber ändern. Sie sind wichtig – Ihr Leben ist wichtig – kümmern Sie sich darum.
5. 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 Multivitamine denken, auch wenn das kein Ersatz für eine gesunde Ernährung ist.
6. Machen Sie regelmäßig Körperübungen. Kehren Sie zu ihrem alten Programm zurück oder beginnen Sie ein neues. Eine Depression kann durch Körperübungen gemildert werden, da körperliche Betätigung biochemische Veränderung hervorrufen kann. Und Sie werden wahrscheinlich besser schlafen. Eine Stunde spazieren gehen täglich ist das Ideale für viele Menschen.
7. Versuchen Sie, angemessen mit Ihren Schuldgefühlen umzugehen. Sie haben sicherlich das Beste getan, was Sie konnten. Und auch wenn Sie Fehler gemacht haben, sollten Sie lernen, sie zu akzeptieren. Wir machen alle Fehler. Nur im Nachhinein kann man alles besser machen. Falls Sie überzeugt sind, dass Sie wirklich große Schuld haben am Tode des anderen, sollten Sie vielleicht den Rat einer Psychologin/eines Psychologen oder einer/eines Seelsorgerin(s) einholen. Es ist wichtig, dass sie sich selber vergeben können oder Vergebung finden.
8. Akzeptieren Sie ihr Verständnis vom Tod, zumindest im Augenblick. Sie haben sich wahrscheinlich gefragt „warum?“ und haben begonnen, zu verstehen, dass Sie vielleicht 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 (mit allem anderen sind Sie wahrscheinlich überfordert), dann werden Sie vielleicht eines Tages „in die Antwort hineinwachsen“ (R.-M. Rilke).

9. Schließen Sie sich einer Gruppe von Trauernden an. Der Kreis von alten Bekannte und Freunden wird sich ändern. Auch wenn dies nicht geschehen sollte, brauchen Sie neue Freunde, die eine ähnliche Erfahrung gemacht haben. Trauernde Menschen kommen in Selbsthilfegruppen zusammen, um Freundschaften zu pflegen und um sich gegenseitig mitzuteilen, Verständnis zu finden, und um sich gegenseitig zu unterstützen.
10. Behalten Sie den Kontakt zu alten Freunden. Dies kann schwierig sein. Manche werden in Verlegenheit geraten bei ihrer Anwesenheit, aber das wird vorübergehen. Und wenn es Ihnen gelingt, sprechen Sie und geben Sie sich natürlich, ohne das Thema ihres Verlustes auszuklammern.
11. Verschieben Sie wichtige Entscheidungen. Warten Sie, bevor Sie sich z.B. entschließen, Ihr Haus zu verkaufen oder Ihre Arbeitsstelle aufzugeben.
12. Führen Sie ein Tagebuch, wenn Sie gerne schreiben. Dadurch lernen Sie, Ihre Emotionen auszudrücken und können Veränderungen und ihren eigenen „Fortschritt“ beobachten.
13. Verwandeln Sie Trauer in kreative Energie. Wenn Sie anderen helfen, ihre Last zu tragen, wird ihre eigene leichter. Falls Sie gerne schreiben, setzen Sie doch diese Möglichkeit ein, z.B. in Form von Gedichten, die ihren Gefühle Ausdruck verleihen. Viele Gedichte und/oder Romane sind aus tiefen Verlust- oder Leidenserlebnissen heraus entstanden.
14. Nutzen Sie Ihre Kircheng Zugehörigkeit, falls sie eine haben. Wenn Sie bisher inaktiv waren, könnte dies die Zeit sein, eine neue Aktivität zu entwickeln. Die Bibel sagt viel aus über das Trauern. Auch andere Religionen wie der Buddhismus, Naturreligionen oder der Islam haben wichtige und tröstliche Gedanken zum Thema Sterben und Tod. Dabei dürfen Sie ruhig wütend auf Gott oder das Göttliche sein. Dies ist nicht verboten.
15. Suchen Sie ggf. fachlichen Beistand auf; manchmal genügen schon einige Sitzungen mit einer(m) erfahrenen BeraterIn, PsychotherapeutIn, TrauerbegleiterIn, um Hilfe zu erfahren, das innere Chaos zu ordnen und wieder ein Stück zu „überleben“.

Und vergessen Sie nie: So tief Ihre Trauer auch sein mag, Sie sind nicht alleine.

Andere haben dasselbe erlebt und fühlen vielleicht ganz ähnlich wie Sie.

Sich darin zu verstehen, kann ungeheuer hilfreich sein.

Verweigern Sie sich nicht. Lehnen Sie das Angebot nicht ab; es gehört immer Mut dazu, Hilfe anzunehmen.

Und meistens lohnt es sich sehr!

(aus: „Healing Grief“ von Amy Hillyard Jensen übersetzt von der Elterngruppe krebskranker Kinder Hamburg)