

Hinweise, die Ihnen helfen können, mit Ihrer Trauer umzugehen

Akzeptieren Sie Ihr Verständnis zum 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 (mit allem anderen sind Sie überfordert!), dann werden Sie vielleicht eines Tages „in die Antwort hineinwachsen“ (Rilke).

Versuchen Sie angemessen mit Ihren Schuldgefühlen umzugehen. Sie haben sicherlich das Beste getan, das Sie 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 selbst vergeben können oder Vergebung finden.

Schließen Sie sich einer Gruppe von Trauernden an. Der Kreis von alten Bekannten und Freunden wird sich ändern. Auch wenn dies nicht geschieht, brauchen Sie Bekanntschaften, die eine ähnliche Erfahrung gemacht haben. Trauernde Menschen kommen in Selbsthilfegruppen zusammen, um Freundschaften zu pflegen, sich einander mitzuteilen, zu unterstützen und um Verständnis zu finden.

Behalten Sie Kontakt zu alten Freunden. Dies kann schwierig sein. Manche werden in Ihrer Anwesenheit in Verlegenheit geraten, aber das wird vorübergehen. Und wenn es Ihnen gelingt, sprechen Sie und geben Sie sich natürlich, ohne das Thema Ihres Verlustes auszuklammern.

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 gern schreiben. Dadurch lernen Sie, Ihre Emotionen auszudrücken und können Veränderungen und Ihren eigenen „Fortschritt“ beobachten.

Verwandeln Sie Trauer in kreative Energie. Wenn Sie anderen helfen, ihre Last zu tragen, wird Ihre eigene leichter. Falls Sie schreiben können, setzen Sie diese Möglichkeit ein. Große Literatur ist geschrieben worden nach tiefen Verlusterlebnissen und Leid.

Suchen Sie gegebenenfalls fachlichen Beistand. Manchmal genügen schon einige Sitzungen mit einem erfahrenen Berater, 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!

Dieser Text wurde übernommen aus einem Informationsblatt der Kontakt- und Informationsstelle „Verwaiste Eltern“.

Kinder und Tod

Kinder begegnen dem Tod mit Neugier, sie kennen noch keine Tabus. Ihre Reaktionen sind unverfälscht und direkt. Daher ist es für uns nicht immer leicht, ihre Fragen angemessen zu beantworten, ohne sie mit unseren eigenen Ängsten zu belasten. Wir sollten Kindern nicht den natürlichen Umgang mit dem Tod und der Trauer versuchen zu nehmen. Überfordern Sie Ihr Kind nicht, sondern nehmen Sie all seine Fragen ernst. Beziehen Sie Ihre eigenen Gefühle in das Gespräch ein, aber benutzen Sie z. B. Beschreibungen und Bilder, die Ihr Kind verstehen kann. Lassen Sie Ihr Kind Ihre Liebe jetzt besonders spüren. Integrieren Sie das Gedenken an den Verstorbenen in Ihren Familienalltag. Rituale können Kindern besonders gut dabei helfen, das Unbegreifliche des Ereignisses zu realisieren.

Kondolenzschreiben

Texte, die Beileid ausdrücken sollen, sind etwas ganz Spezielles. Aus Sorge, nicht die richtigen Worte zu finden, schieben wir diese Aufgabe oft vor uns her, vielleicht auch, weil wir uns unseren eigenen Gefühlen nicht stellen wollen. Wenn ein Kondolenzschreiben handgeschrieben und persönlich formuliert ist, zeigt dies den Stellenwert und die Bedeutung des Verstorbenen für den Verfasser. Schreiben Sie in einfachen und ehrlichen Worten, was Sie denken und fühlen und vermeiden Sie Pathos, Floskeln und Klischees - so spenden Sie echten Trost. Die Hinterbliebenen fühlen sich beim Lesen Ihrer Zeilen mit ihrer Trauer und ihrem Schmerz weniger allein.

