

Trauerbegleitung

Unser ganzes Leben besteht aus Lieben und Loslassen. Sobald wir uns auf die Liebe einlassen, erfahren wir unweigerlich auch Trauer und Verlust. Durch den Verlust eines geliebten Menschen ändert sich unser Leben für immer. Es gibt nun keine bekannte „Normalität“ mehr, zu der wir zurückkehren können.

Unsere Gesellschaft fürchtet sich vor Gefühlen. Deshalb müssen wir wieder lernen, unsere Gefühle zuzulassen. Es wird eben nicht alles wieder gut, nicht jeder Schaden kann repariert werden, nicht alles wird vergessen. Doch die Dinge entwickeln sich weiter, und auch diejenigen, die einen Verlust erleiden, werden wieder ins Leben verwoben. Auch wenn sich nun alles verändert hat. Es erfordert Mut zu lieben und zu verlieren.

Viele Trauernde werden in der Phase, in der sie am dringendsten Liebe und Unterstützung brauchen allein gelassen. Trauernde fühlen sich oft missverstanden, beschämt und nicht ernst genommen. Plattitüden und gut gemeinte Ratschläge vermitteln den Eindruck, dass die Gefühle der Trauernden abgetan werden. Doch der gewaltige Verlust lässt sich nicht mit Grußkarten-Weisheiten lindern. Angehörige und Freunde wissen einfach nicht, wie Sie Trauernden helfen können, sie sind besten Willens, doch irgendwie kommt alles falsch an. Auch die Angehörige und Freunde sind angesichts der Trauer hilflos. Der Trauernde weiß, dass er Hilfe braucht, aber nicht recht, wie er darum bitten soll.

In unserer westlichen Kultur wird Trauer eher als eine Art Krankheit betrachtet, eine Krankheit, die möglichst bald überwunden werden muss. So haben wir eine Vorstellung entwickelt, wie Trauer sich äußern sollte und wie lange sie anhalten sollte. Dabei ist Trauer die natürliche Reaktion auf einen Verlust. Unsere Kultur hat uns einfach nicht beigebracht, hilfreich mit Trauer umzugehen. Wenn wir besser füreinander sorgen wollen, müssen wir es lernen, die Trauer als zutiefst menschliches Gefühl zu akzeptieren. Wir müssen über die Trauer reden. Wir müssen Trauer wieder als normalen und natürlichen Prozess begreifen und nicht als etwas, das vermieden und rasch abgehakt werden sollte.

Wir müssen folglich endlich damit anfangen, über die wahren Fähigkeiten zu reden, die wir zum Umgang mit einem Leben brauchen, einem Leben, das von dem Verlust völlig auf den Kopf gestellt wurde. Trauer ist eine kein Problem, sondern eine Erfahrung, die man würdigen muss. Mit dieser Einstellung bekommen wir alle, was wir uns so sehr wünschen: Verständnis, Mitgefühl und Bestätigung.

Der zertifizierte Trauerbegleiter hilft Ihnen dabei Verluste besser bewältigen zu können. In diesem Zusammenhang ist die Trauer nicht nur in Bezug auf den Verlust eines nahestehenden Menschen zu sehen, es geht auch um die Trauer nach dem Verlust beruflicher Aufgaben, der Wohnung, von Status, Besitz, Gesundheit usw.

Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: willkommen@hinneberg.info www.hinneberg.info