

## Wie Sie mit Trauer umgehen können

**Lesen die folgenden Anregungen erst, wenn die mit dem Todesfall verbundenen praktischen und organisatorischen Herausforderungen einigermaßen bewältigt sind und Sie allmählich Raum und Zeit finden, wieder vermehrt auf sich selbst zu achten.**

1. Trauer, Verzweiflung, Wut, Schuld- und Einsamkeitsgefühle sowie manches mehr sind im unmittelbaren Anschluss an den Tod eines nahestehenden Menschen und auch im weiteren Verlauf von mehreren Monaten „normal“. Insbesondere „Trauer“ ist KEINE Krankheit. Gedanken wie *„Ich habe nach dem Tod meines... keine Zukunft mehr“* oder *„Ich bin Schuld an ihrem Tod“* sind nicht ungewöhnlich. In aller Regel legen sich diese Gedanken wieder.
2. Es gibt keine „richtige“ Art, mit Trauer bzw. dem Verlust eines wichtigen Menschen umzugehen. Das kann sich insbesondere von Kultur zu Kultur stark unterscheiden. Aber auch in unserer Kultur sind „emotionale Ausbrüche“ genauso zulässig und verständlich wie Schweigen und der Versuch, möglichst rasch wieder „zur Normalität zu finden“. Männer und Frauen trauern oft anders. In der Regel ist es weder hilfreich, sich sofort und dauerhaft in ablenkende Aktivitäten zu stürzen, noch endlos in Trauer zu verharren. Meiden Sie möglichst Personen, die Ihnen vorschreiben wollen, wie Sie zu trauern haben.
3. Die Herausforderung nach einem Todesfall besteht besonders darin, zunehmend zu akzeptieren, was geschehen ist, und das eigene Leben konstruktiv dem erlittenen Verlust anzupassen.
4. Scheuen Sie sich nicht, sich (wiederholt) anderen Menschen gegenüber mitzuteilen. Beschreiben Sie insbesondere auch Ihre Gefühle. Geteiltes Leid ist oft halbes Leid. Wenn andere Menschen Ihre Situation ausreichend genau kennen, werden Sie Ihnen gerne Ihr Ohr leihen. Ziehen Sie sich auf keinen Fall zu lange zurück, um nach dem jetzigen Verlust nicht noch weitere Beziehungen zu verlieren!
5. Hilfreiche Anlaufstellen sind auch die Beratungsangebote kirchlicher Einrichtungen, z.B. deren Telefonseelsorge. An diese können Sie sich jederzeit und rund um die Uhr wenden: <http://www.telefonseelsorge.de/>. Sie bietet nicht nur kostenlose Telefonberatungen an (0800/1110111 und 0800/1110222), auch eine "Beratung per Email" ist dort möglich (<https://www.ts-im-internet.de/>). Wenn eine christliche Telefonseelsorge für Sie aus Glaubensgründen nicht in Betracht kommt, könnte das Muslimische Sorgentelefon eine Alternative sein: 030/443509821. Dieser Dienst steht rund um die Uhr ebenfalls allen Menschen ohne Ansehen von Religion, Herkunft, Alter oder Geschlecht kostenfrei zur Verfügung. Kontaktadresse im Internet: <http://www.mutes.de/home.html>.
6. Trauer braucht keine „Sofortmaßnahmen“, sondern vor allem Zeit. Wenn aber Ihre Trauer über viele Monate nicht nur anhält, sondern Sie in Ihren Lebensvollzügen beeinträchtigt

(und Sie vielleicht sogar körperliche Symptome entwickeln), sollten und dürfen Sie sich unbedingt fachliche Hilfe gönnen (z.B. durch Ihren Hausarzt oder psychotherapeutisch tätige Ärzte und Psychologen). Diese Empfehlung gilt insbesondere, wenn sich auch noch Ängste und depressive Verstimmungen einstellen (wie Antriebslosigkeit, Gefühllosigkeit, Energielosigkeit).

7. Da Trauer keine Krankheit ist, helfen Medikamente (wie Beruhigungsmittel oder Antidepressiva) in der Regel nicht weiter. Auch Alkohol und andere Drogen sind keine geeigneten Trauerbekämpfer.
8. Hilfreicher kann es sein, Rituale zu entwickeln (wie regelmäßige Besuche des Friedhofs, das Anzünden einer Kerze für den Verstorbenen, Beten für den Verstorbenen, wiederholte Gedenkminuten im Kreis der Familie). Auch das Schreiben eines Briefes an den Verstorbenen kann entlasten. In einem solchen Brief kann man beschreiben, wie man den Tod der betreffenden Person erlebte, oder man kann dem Verstorbenen mitteilen, was man ihm vor seinem Tod (leider) nicht mehr sagen konnte. Diesen Brief kann man anschließend in den Sarg mitgeben oder verbrennen.
9. An vielen Orten gibt es Selbsthilfegruppen, Trauerseminare oder Trauercafés, in denen man sich mit ähnlich Betroffenen austauschen kann. Dies kann entlasten und zeigt oft, dass die eigenen Gefühle nicht „seltsam“ sind, sondern auch von anderen Menschen durchlebt werden. Manchmal entstehen dort sogar freundschaftliche Beziehungen. Trauerseminare und Trauerselbsthilfegruppen werden zum Beispiel von Bestattern, Kirchen, öffentlichen Einrichtungen, Bildungsträgern oder „Trauerbegleitern“ angeboten. Trauerforen gibt es auch im Internet. Hier sind bereits zwei nützliche Links: **Evangelische Kirche:** <http://www.kirche-koeln.de/angebote.php?navi=462> ; **Katholische Kirche:** [https://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge\\_und\\_glaube/abschied-und-trost/trauerbegleitung/](https://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge_und_glaube/abschied-und-trost/trauerbegleitung/)
10. Sehr hilfreich kann es auch sein, sich schriftlich oder im Gespräch mit anderen bewusst zu machen, in welcher Weise der Verstorbene in einem selbst weiterlebt (etwa in Denk- oder Verhaltensgewohnheiten, Vorlieben oder Gegenständen, die man von diesem übernommen hat). Damit verdeutlicht man sich den Spruch „Niemals geht man so ganz...“.
11. Wer sich dies zutraut (sonst mit Hilfe), kann sich auf ein innerliches Gespräch mit dem Verstorbenen einlassen. In einem solchen Gespräch teilt man dem Verstorbenen zuerst mit, was man ihm noch sagen oder wofür man sich vielleicht sogar entschuldigen möchte. Dann versetzt man sich in den Verstorbenen und überlegt, was dieser jetzt antworten würde. Und genau dies sagt man sich dann ausdrücklich und bewusst in der Phantasie. Oft wird man hören, dass der Verstorbene nicht gewollt hätte, dass man sich nach seinem Tod quält, Vorwürfe macht oder sich aus dem Leben zurückzieht. Wer ein gutes Vorstellungsvermögen hat, kann unmittelbar die erleichternde Wirkung eines solchen inneren Dialogs verspüren.
12. Achten Sie auf Ihre Gesundheit! Von Verlusten Betroffene versorgen sich leider mitunter schlecht (mangelnde Ernährung, unzureichende Bewegung, wenig Schlaf, soziale Isolation, schludriger Umgang mit Medikamenten usw.). Vermeiden Sie diese Risiken, zumal Sie auch dem Verstorbenen damit keinen Gefallen erweisen. Dieser würde sich in der Regel eher das Gegenteil wünschen.