

## MIT TRAUER LEBEN

### 15 Punkte, die helfen können, mit der Trauer über den Tod eines Kindes zu leben:

1. Akzeptieren Sie die Trauer. Lassen Sie sich von ihren Wellen tragen. Versuchen Sie nicht, „gefasst“ zu sein. Nehmen Sie sich Zeit zu weinen. Dies gilt auch für Männer: 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 zuhören kann und nicht gleich ein Urteil fällt; wenn möglich jemanden, der ähnliches erlebt hat. Und reden Sie viel. Falls ein Freund Ihnen sagt, „reißen Sie sich zusammen“, suchen Sie sich einen anderen Freund.

3. Beschäftigen Sie sich. Erledigen Sie eine 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. Versuchen Sie, angemessen mit eventuellen Schuldgefühlen umzugehen. Sie haben sicherlich das Beste getan, was 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 selber vergeben können oder Vergebung finden.

6. Akzeptieren Sie Ihr Verständnis von 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). Die Frage sollte im Übrigen nicht lauten „Warum?“, sondern „Was nun?“. Wir müssen versuchen, positiv in die Zukunft zu denken.

7. 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 neue Freunde, die eine ähnliche Erfahrung gemacht haben.

# Trauernde Eltern Bad Homburg e.V.

Trauernde Menschen kommen in Selbsthilfegruppen zusammen, um Freundschaften zu pflegen und um sich gegenseitig mitzuteilen, Verständnis zu finden, sich zu unterstützen.

**8.** Behalten Sie 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.

**9.** Verschieben Sie spontane, trauerbedingte und sehr weitreichende Entscheidungen. Warten Sie, bevor Sie sich z. B. entschließen, Ihr Haus zu verkaufen oder Ihre Arbeitsstelle aufzugeben. Schon in einigen Wochen oder Monaten kann es sein, daß Sie die Situation ganz anders beurteilen.

**10.** Führen Sie ein Tagebuch, wenn Sie gern schreiben. Dadurch lernen Sie, Ihre Emotionen auszudrücken und können Veränderungen und Ihren eigenen „Fortschritt“ beobachten.

**11.** 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.

**12.** Machen Sie regelmäßig Körperübungen. Kehren Sie zu Ihren alten gewohnten körperlichen Betätigungen zurück oder beginnen Sie ein neues Programm. Depression kann durch Körperübungen gemildert werden, die biochemische Veränderungen hervorrufen. Sie werden besser schlafen. Eine Stunde Spaziergehen täglich ist das Ideale für viele Menschen.

**13.** Suchen Sie gegebenenfalls fachlichen Beistand: Manchmal genügen schon einige Sitzungen mit einem erfahrenen Berater, einem Psychologen, Therapeuten oder Trauerbegleiter, um Hilfe zu erfahren, um wieder ein Stück weiter zu „überleben“.

**14.** 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.

**15.** Nutzen Sie Ihre Kirchenzugehörigkeit, falls Sie eine haben. Wenn Sie bisher insofern inaktiv waren, könnte dieses die Zeit sein, eine neue Aktivität zu entwickeln. Die Bibel sagt viel aus über das Trauern. Auch alte Kirchenlieder und Psalmen sind tröstlich und können ihre „therapeutische“, heilsame Wirkung in der Trauerarbeit entfalten. Nach und nach werden Sie entdecken, daß Sie zwar wütend auf Gott sind, daß sich Ihre Gefühle aber verändern. Nichts



# **Trauernde Eltern Bad Homburg e.V.**

---

vermag die sich Ihnen mit aller Wucht stellende Sinnfrage des Lebens (und Sterbens) besser zu beantworten, als die Rückbesinnung auf das erlösungsbezogene Schöpfungsgeschehen Gottes.

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!