



# So finden Herz und Seele **WEGE AUS DER TRAUER**

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, ist unser Leben nicht mehr dasselbe. Aber wir lernen, mit dem Verlust umzugehen. Ein Patentrezept gibt es leider nicht. Aber dafür viele Angebote und Anlaufstellen, die uns dabei unterstützen können

**Von Anke Hermeling**

**V**on einem Moment auf den anderen ist alles anders. Wenn ein Elternteil stirbt, der Partner, die beste Freundin oder das eigene Kind, entsteht ein dunkles Loch, das alles andere mit sich zu reißen scheint. Wir befinden uns in einem Ausnahmezustand, einem Gefühlschaos aus Traurigkeit, Wut, Schmerz und vielleicht auch Schuld. Und wir wollen es gar nicht wahrhaben, dass da jemand für immer gegangen ist und wir diesen geliebten Menschen niemals wiedersehen oder berühren werden.

Den Tod zu verstehen, ihn wirklich zu begreifen – das braucht Zeit. Trauer ist ein Prozess. Allerdings lässt der sich nicht wie früher angenommen in ein vorgegebenes Phasenmodell pressen. Trauer ist individuell, die Wege aus ihr heraus sind vielfältig. Inzwischen gibt es eine ganze Palette an Angeboten, die Trauernde unterstützen können: Laufgruppen und Traueryoga, Dinnerclubs und Kochkurse, Stammtische und Kreativseminare. Vielen tut es gut, mit anderen Trauernden zusammenzukommen, zu reden oder einfach nur das gleiche Schicksal zu teilen. Das Wichtigste aber ist, dass wir der Trauer Raum geben, sie zulassen. Ja, das ist unangenehm. Aber nur so können wir uns an die veränderte Lebenssituation anpassen. •

**Julia Loboda, 49**

## **Die Liebe ist immer da**

Unsere Tochter Mila ist mit 11 Jahren an Knochenkrebs erkrankt. Das war im Herbst 2019. Wir haben alles versucht, aber ihr Zustand hat sich rasend schnell verschlechtert. Neun Monate nach der Diagnose ist sie gestorben. Ich bin Yogalehrerin. Die Yogaphilosophie war in dieser Phase eine Stütze für mich. Sie hat mir geholfen zu akzeptieren, dass es irgendwann nicht mehr um Heilung ging. Der Punkt war, trotzdem möglichst normal zu leben, im Moment zu sein und als Familie Zeit miteinander zu verbringen. Ich habe nichts Schlimmeres erlebt als den Tod meiner Tochter. Aber wenn wir uns nicht von dem Äußerlichen erschrecken lassen, wenn wir in Liebe und Verbindung bleiben, können wir aus so einer Erfahrung Dankbarkeit und Vertrauen schöpfen. Ein paar Monate nach Milas Tod habe ich wieder angefangen, Yoga zu unterrichten, und kurz darauf die erste Gruppe speziell für Trauernde gestartet ([herzyoga-regensburg.de](http://herzyoga-regensburg.de)). Die Praxis ist sehr sanft und auf den Atem fokussiert. Mein Angebot ist, in die Stille zu kommen, ins Herz. Zu spüren, etwas in mir ist heil geblieben, da ist noch Liebe, und die geht auch nicht.



**Josefa Becker, 72**

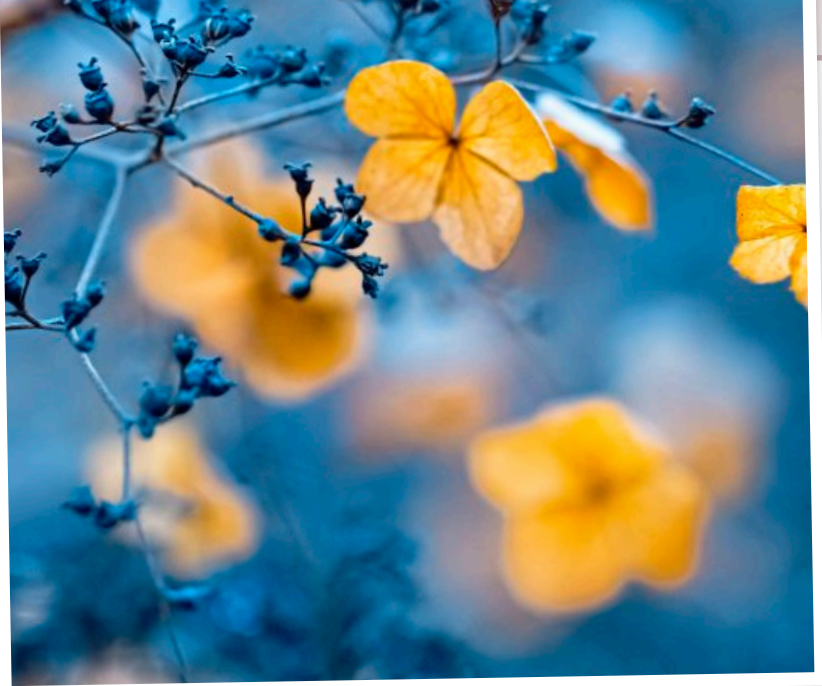
## **Der Witwenclub gibt mir so viel**

Früher habe ich meinen Mann jede Woche zum Dämmerstopp gefahren und mich währenddessen mit einer Freundin auf dem Dorfplatz getroffen. Irgendwann hat sie eine Bekannte mitgebracht, später sind zwei weitere Frauen dazugekommen. Vor vier Jahren starb mein Mann. Die Trauer war nicht einfach. Aber im nächsten Sommer saßen wir Frauen wieder auf dem Dorfplatz. Meine Freundin hat ihren Mann fast zur gleichen Zeit verloren, die anderen waren schon länger verwitwet. Vor gut zwei Jahren wurden wir offiziell zum Witwenclub Kindsbach. Mittlerweile sind wir zwölf Frauen, die sich jeden Mittwoch treffen, zusammen lachen und Neuigkeiten austauschen. Bei gutem Wetter sitzen wir im Freien, sonst gehen wir in den Kolpingkeller. Oft sind noch zwei Witwer und zwei verheiratete Paare dabei. Auch an den Wochenenden unternehmen wir viel, gehen Kaffee trinken, besuchen Museen oder Konzerte, und wir engagieren uns sozial. Unter Leute zu kommen und nicht nur zu Hause zu sitzen – das tut gut. Der Witwenclub gibt uns etwas, auf das wir uns freuen können. Unser Motto: gemeinsam statt einsam.



## Tiefer Einschnitt im Leben

Trauer ist chaotisch und verläuft nicht nach einem klaren Muster, weiß Trauerbegleiterin Barbara Bischof aus Hamburg. Aber sie ist wichtig - um Abschied zu nehmen und wieder nach vorn blicken zu können



**Ihr eigener Trauerprozess nach dem Tod ihrer ersten Frau hat Barbara Bischof zur Trauerbegleitung geführt**

### Was ist Trauer?

Die renommierte Trauerbegleiterin Chris Paul hat mal gesagt: „Trauer ist die Lösung, nicht das Problem.“ Das finde ich sehr passend. Trauer ist eine natürliche menschliche Reaktion auf Verlust. Es ist ein sinnvoller Prozess. Es geht darum, den Tod der verstorbenen Person zu realisieren und eine neue Beziehung zum geliebten Menschen zu entwickeln.

### Wie äußert sich Trauer?

Auf ganz vielen Ebenen. Weinen aus Verlustgefühl ist nur ein Aspekt. Ein klassisches Thema ist Wut – auf den Verstorbenen, auf die behandelnden Ärzte oder auch auf sich selbst, weil man mit vermeintlichen Versäumnissen oder Fehlern hadert. Körperlich kann sich Trauer z.B. in Form von Schlafstörungen oder Infektanfälligkeit bemerkbar machen.

### Und auf sozialer Ebene?

Da ist es oft so, dass sich das Beziehungsgefüge ändert. Fast alle Trauernden verlieren Bezugspersonen, denen das Thema zu schwer ist und die die Trauer nicht mittragen können. Dafür rücken andere Menschen aus dem entfernteren

Umfeld näher. Oder es kommen neue Kontakte dazu.

### Etwa durch Trauergruppen?

Ja. Dafür muss ich aber ein Gruppemensch sein, manche fühlen sich in der Einzelbegleitung wohler. Nicht jeder Trauernde benötigt professionelle Begleitung. Die würde ich mir immer dann suchen, wenn ich spüre, ich stocke und komme im Trauerprozess nicht weiter. Mittlerweile gibt es auch viele niedrigschwellige Angebote: Trauercafés, Spaziergänge, Kochgruppen. Da muss ich gar nicht viel über mich erzählen, aber ich bin zusammen mit anderen Trauernden, die Ähnliches durchmachen. Das kann stärkend sein.

### Wie läuft der Trauerprozess ab?

Sehr individuell. Die Vorstellung, dass es bestimmte Trauerphasen gibt, die nacheinander durchlaufen werden müssen, gilt als überholt. Es gibt auch keinen Endpunkt, der Verlust bleibt ja bestehen. Trotzdem verändert sich die Trauer und wird mit der Zeit als leichter empfunden.

### Inwiefern?

Stellen Sie sich einen mit Kohle gefüllten Glasbehälter vor, der in Ihrem Blickfeld steht. Am Anfang sehen Sie nur Schwarz. Nach einer Weile weitet sich Ihr Blick. Sie erkennen Lichtstreifen an den Seiten, die immer breiter werden. Irgendwann nehmen Sie den Behälter nur noch im Augenwinkel wahr. Er ist noch da, manchmal schauen Sie direkt darauf und sind wieder traurig. Aber Ihr Blickfeld ist wieder weit.

## Hier bekommen wir Hilfe

- Die Telefonseelsorge erreichen wir rund um die Uhr unter 0800/ 111 01 11 oder 0800/ 111 02 22.
- Trauer- und Selbsthilfegruppen finden wir z. B. auf [trauergruppe.de](http://trauergruppe.de) oder [verwitwet-info.de](http://verwitwet-info.de).
- Trauercafés werden z. B. von Hospizen, Kirchen, vom DRK oder den Maltesern organisiert.
- Eine professionelle Trauerbegleitung finden wir beim Bundesverband Trauerbegleitung e.V. unter [bv-trauerbegleitung.de](http://bv-trauerbegleitung.de).



### Buchtipps

In „BYE: Wir sprechen von Tod, Abschied und dem, was bleibt“ erzählen Menschen sehr offen von ihren ganz unterschiedlichen Abschiedsgeschichten. Palomaa Publishing, 29 Euro

## Begleitung per App

Die App „Grievy“ kann keine Trauerbegleitung ersetzen, uns aber dabei helfen, unsere Gefühle, Gedanken oder Verhaltensweisen im Trauerprozess besser zu verstehen. Neben Infos gibt es kleine Übungen und tägliche Impulse. Viele Bausteine sind kostenfrei, die Kosten für die Kurse bewegen sich zwischen 9 und 15 Euro pro Monat.