

Trauer ist ein sehr individueller Prozess. Jeder Mensch reagiert anders.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich in keiner Weise als unnormale empfinden, falls Ihre Gefühle nicht dem entsprechen, was Ihnen Menschen sagen oder was Sie hier lesen.

Erlauben Sie sich selbst zu **trauern, wie es Ihnen entspricht**. Sicher wird es Ihnen dabei auch gut tun, sich ab und zu Pausen in der Trauer zu geben – aber die Erinnerung an den Menschen, den Sie geliebt haben, müssen Sie nie beiseite tun.

### Was trägt der Glaube bei?

Als Christen hoffen wir, dass wir nicht tiefer fallen können, als in **Gottes gute Hände**.

Gott hat es uns versprochen. Sich diese Zusage vor Augen zu führen – vielleicht auch im Gebet – kann Ihnen eine Stütze sein.

### Hilf Ihnen ein Gespräch?

Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass Verlust und Trauer erträglicher werden, wenn Sie sich darüber aussprechen können.

Dann wenden Sie sich gerne an uns.

**PfarrerIn Antje Bertenrath** (2542)

[Antje.bertenrath@ekir.de](mailto:Antje.bertenrath@ekir.de)

**PfarrerIn Annkathrin Bieliung** (9087063)

[Annkathrin.bieliung@ekir.de](mailto:Annkathrin.bieliung@ekir.de)

**Pfarrer Niko Herzner** (80618)

[Niko.herzner@ekir.de](mailto:Niko.herzner@ekir.de)

**Pfarrer Dr. Stefan Heinemann** (9086878)

[Stefan.heinemann@ekir.de](mailto:Stefan.heinemann@ekir.de)

## Neun Hinweise für Trauernde

- ☞ Lassen Sie Ihren Gefühlen Raum.
- ☞ Drücken Sie Ihre Empfindungen aus.
- ☞ Sprechen Sie mit Menschen Ihres Vertrauens über das, was geschehen ist.
- ☞ Erinnern Sie sich: Sie brauchen Zeit, um zu schlafen, auszuruhen und nachzudenken.
- ☞ Gehen Sie freundlich mit sich selbst um. Wenn Sie einen schlimmen Tag hatten, lassen Sie ihn hinter sich und wenden Sie sich einem neuen zu.
- ☞ Lassen Sie sich von niemandem vorschreiben, wie Sie zu trauern haben. Jeder Mensch erlebt seine ganz eigene Trauer.

### Falls Sie Kinder haben:

- ☞ Denken Sie daran: Kinder durchleben ähnliche Gefühle und sollten ihren Schmerz mit anderen teilen können.
- ☞ Erlauben Sie Ihren Kindern, über ihre Gefühle zu sprechen und sich in Spielen und Zeichnungen auszudrücken.
- ☞ Schicken Sie Ihre Kinder wieder in die Schule. Erlauben Sie ihnen, mit ihren Alltagsaktivitäten fortzufahren.



# Wenn Sie um einen lieben

# Menschen trauern . . .



---

## Wenn Sie trauern ...

Die meisten Menschen erleben irgendwann in ihrem Leben, was Trauer bedeutet.

Wir alle reagieren darauf in ganz unterschiedlicher Weise. Trauer schmerzt. Sie löst **Gefühle** aus, die Sie möglicherweise nicht erwartet haben.

---

## Akzeptieren?

Es kann sehr schwer sein, den Verlust eines Menschen zu akzeptieren. Das kann dazu führen, dass Sie innerlich **nicht wahrhaben wollen** und können, dass der Tod eines lieben Menschen tatsächlich stattgefunden hat.

Es ist nicht ungewöhnlich, wenn es Ihnen so vorkommt, als würden Sie die verstorbene Person noch hören oder sehen.

---

## Körperliche Zeichen

Viele Trauernde fühlen sich erschöpft und körperlich ausgelaugt. Es macht ihnen Mühe, zu essen und zu schlafen.

Trauer **braucht viel Zeit und strengt an**. Sie erleben vielleicht Verzweiflung und Depressionen: Als hätten Sie alles Interesse am Leben verloren. Als wollten Sie dem lieben Menschen nachsterben.

Vielleicht haben Sie den Eindruck, dass es kein Ziel mehr gibt, für das zu leben es sich lohnt. Oder dass niemand das durchmachen muss, was Sie gerade erleben.

All das sind ganz normale Reaktionen auf einen Verlust und nicht etwa Zeichen dafür, dass Sie ‚verrückt‘ werden oder Ihre Familie und Freunde vernachlässigen.

---

## Angst, Schmerz und Trauer

Sie werden Schmerz und Trauer empfinden. Manchmal wirken Sie auf sich selbst wie starr und ohne jede Empfindung – wie abgestumpft. Vielleicht treffen auch einige dieser Gefühle auf Sie zu: Selbstkritik und Schuldgefühle, panische Angst, Selbstmitleid und Wut, Irritationen durch andere – sogar durch die verstorbene Person. Wenn Sie diese Gefühle durchleben, wird es Ihnen manchmal so vorkommen, als wäre es besser, sie zu verheimlichen. Aber sie **gehören zur Trauer dazu**. Scheuen Sie sich nicht, sie mit einem einfühlsamen Zuhörer zu teilen.



---

## Erinnerungen

Sie erinnern sich jetzt vielleicht an Gefühle des Verlustes, aber auch der Liebe gegenüber Menschen, die schon früher gestorben sind.

Vielleicht verletzt es Sie, wenn Sie den Eindruck haben, dass jemand in der Familie oder aus dem Freundeskreis **Ihnen aus dem Weg geht**. Leider passiert dies oft. Menschen weichen der Berührung mit Trauernden aus, weil sie sich im Umgang mit ihnen unsicher fühlen.

Womöglich ist es notwendig, dass Sie den ersten Schritt tun: Lassen Sie die anderen wissen, dass Sie gerne über den verstorbenen Menschen sprechen würden und Unterstützung benötigen – oder dass Sie ganz normal mit ihnen zusammen sein möchten.

---

## Veränderung

Manchmal erscheint es Ihnen einleuchtend, dass das Leben erträglicher wäre, wenn Sie Wohnung oder Haus verlassen, Ihr Hab und Gut aufgeben und sich ganz von den Menschen zurückziehen.

Es gibt einen natürlichen Drang im Menschen, schmerzhaftes zu vermeiden.

Leider ist es so, dass solch schnelle Wechsel meist die Dinge noch schlimmer machen. Derart schwerwiegende Entscheidungen sollten sorgfältig überdacht werden.

Sie werden sich intensiven Gefühlen gegenüber sehen. Sie werden Sie **durchleben müssen**, ehe es möglich ist, Ihr Leben neu zu gestalten.

---

## ... wie es weiter geht

Wenn der Schmerz etwas nachlässt, werden Sie in die Lage kommen, sich an den verstorbenen Menschen zu erinnern, ohne zugleich in tiefste Trauer zu verfallen.

Das kann der richtige Zeitpunkt sein, um sich **dem Leben neu zuzuwenden**.

Dann kann es wichtig sein, alte Interessen wieder aufzugreifen und neue Aufgaben zu übernehmen.

Vielleicht kommt es Ihnen so vor, als würden Sie damit dem verstorbenen Menschen untreu. Aber bedenken Sie: Was in der Vergangenheit war, wird immer **ein Teil von Ihnen bleiben** – auch dann, wenn Sie in der Gegenwart wieder neu zu leben versuchen.