Perspektiven für die Trauer

Ein kleiner Ratgeber

1. Am Ende ein guter Anfang
   Die Trauerfeier
2. Begleitung und Entlastung
3. Trauer ist ureigen
4. Rituale
   Hilfe für die Trauerbewältigung
5. Mit Kindern trauern
6. Trauernde unterstützen
7. Weitere Hilfestellungen

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Trauer gehört zu unserem Leben. Leider lässt der Alltag häufig nicht genug Raum für diese Gefühle und fordert eine möglichst schnelle Regeneration, damit wir bald wieder leistungsfähig sind.

Wir unterstützen Sie, indem wir Sie im Trauerfall bestmöglich entlasten und begleiten. Jeder Trauerweg ist individuell. Wir möchten Sie dazu ermutigen, Ihrer Trauer und Ihren Gefühlen Raum zu geben, denn nicht gelebte Trauer kann auf Dauer psychische und physische Beeinträchtigungen hervorrufen.

In dieser Broschüre finden Sie kleine Hilfestellungen, die Ihnen in einer schwierigen Zeit helfen können. Trauer ist keine Krankheit, sondern ein emotionaler Prozess, der zum Leben gehört.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben.

Ihr Bestattungshaus

1. Am Ende ein guter Anfang

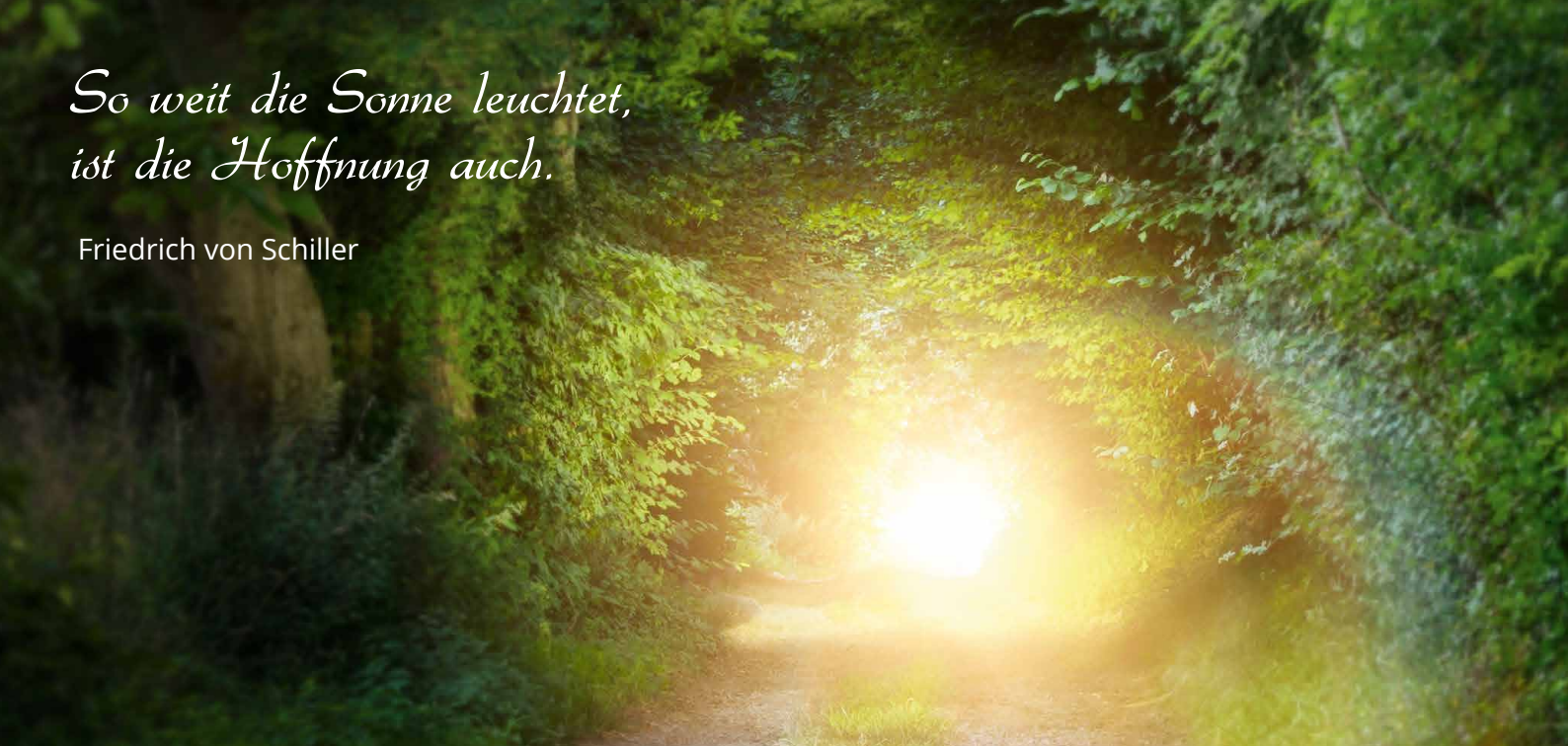
Die Trauerfeier

Die Trauerfeier ist nicht nur ein begleitendes Ritual im Rahmen einer Beisetzung eines verstorbenen Menschen. Ein individuell und liebevoll gestalteter Abschied ist eine wertvolle Erinnerung für Ihre Trauerbewältigung.

Die persönliche Abschiednahme wird Ihnen helfen, die Endlichkeit zu begreifen und den Verlust des Menschen in das Leben zu integrieren.

Eine schöne Trauerfeier setzt sich aus vielen Elementen zusammen, die Sie individuell bestimmen können. Wichtig dabei sind u. a. die Wahl des Sarges bzw. der Urne, die Dekoration, die Musik, die Trauerrede und der Blumenschmuck. Wir helfen Ihnen gerne, Ihre persönlichen Wünsche umzusetzen

Der letzte Abschied ist unwiederholbar. Eine schöne Trauerfeier ist ein guter Anfang für die, die bleiben. Wir gestalten die Zeremonie nach Ihren Wünschen.


So weit die Sonne leuchtet,
ist die Hoffnung auch.
Friedrich von Schiller

Die Liebe siegt über den Tod.
Und ihre Kraft ist Leben.
Friedrich Klopstock

2. Begleitung und *Entlastung*

Als Bestatter können wir Ihnen im Trauerfall den Schmerz leider nicht abnehmen. Wir werden Sie jedoch in dieser schwierigen Zeit begleiten und Ihnen viel Hilfestellung und Unterstützungen bieten. Neben der sorgfältigen Planung, Organisation und Durchführung der Trauerfeier in Würde können wir Ihnen auch viele Formalitäten und Regelungen mit den Behörden abnehmen. Auf Wunsch veranlassen wir für Sie außerdem auch die Kommunikation nach außen (Gestaltung und Produktion von Trauerdrucksachen).

Wir möchten vermeiden, dass Sie sich nach der Beisetzung mit vielen Fragen alleine gelassen fühlen. Auch in dieser Zeit stehen wir Ihnen zur Verfügung. In unserer Region kennen wir uns gut aus. Wir vermitteln bei Bedarf Adressen von professionellen Trauerhelfern, Rechtsanwälten und Notaren.

Um Ihrer Trauer den nötigen Raum zu geben, fühlen wir uns dafür verantwortlich, Sie perfekt zu entlasten. Sie können vom ersten Anruf an sicher sein, dass Sie bei uns eine optimale Betreuung und Hilfe finden.

3. Trauer ist ureigen

In der Literatur findet man oft den Hinweis auf bestimmte Phasen, die die Trauer durchläuft. Dabei werden Emotionen wie Schock, Verdrängung, Schmerz, Hoffnungslosigkeit, Apathie und Wut, aber auch positive Gefühle wie Zuversicht, Hoffnung und Offenheit den verschiedenen Phasen zugeordnet.

Trauer ist jedoch so individuell wie das Leben, und Gefühle lassen sich nicht in Zeitabschnitte einordnen. Jeder Mensch, der einen Nahestehenden verloren hat, weiß, dass die Trauer um den Verstorbenen bleibt, sie wird sich nur im Laufe des Lebens verändern. Sie wird jedoch nie ganz verschwinden. Stehen Sie zu Ihrer eigenen Trauer. Lieschen Müller trauert anders als Max Mustermann und keiner von beiden hat das Recht, dem anderen vorzuschreiben, wann Trauer beendet sein muss oder was der andere zu tun hat.

Mit zunehmendem Alter werden wir immer öfter mit der Vergänglichkeit und dem Abschied von Menschen im persönlichen oder auch im entfernteren Umfeld konfrontiert. Aber auch junge Menschen sind bei einem Sterbefall in der Familie von Trauer betroffen.

Erinnerungen sind kleine Sterne, die tröstend in das Dunkel unserer Trauer leuchten.

Unbekannter Verfasser

4. Rituale
Hilfe für die *Trauerbewältigung*

Für Ihre Trauerarbeit ist es wichtig, eigene Rituale bezüglich der Trauerarbeit zu entwickeln. Der regelmäßige Gang zum Friedhof und die Pflege des Grabes sind dabei wichtige Schritte. Jeder muss für sich herausfinden, welcher Weg für die Trauerbewältigung der richtige ist.

Es gibt verschiedene Rituale, die Ihnen helfen können, die Trauer in das Leben zu integrieren. Wir haben hier einige Anregungen für Sie zusammengestellt, die Ihre Trauerarbeit unterstützen können:

- Nehmen Sie sich bewusst eine Auszeit: Zeit für die Erinnerung und das Gedenken. Das kann auch außerhalb des Todestages geschehen. Gemeinsames Trauern in der Familie oder mit Freunden spendet Trost. Nicht selten wachsen Familien und Freunde, die einen Menschen verloren haben, auf eine neue Art wieder zusammen und Bindungen können sich vertiefen. Auch das kann Trauernden helfen. Es ist jedoch auch wichtig, sich hin und wieder alleine mit der Trauer auseinanderzusetzen.

- Sprechen Sie mit Ihrer Familie über die Gestaltung des Grabes. Das Grab ist ein konkreter Platz, der Raum für Trauer bietet. Die regelmäßige Grabpflege ist für die Trauerbewältigung wichtig.

- Gedenkgottesdienste oder der gelegentliche Besuch in der Kirche können, insbesondere für gläubige Menschen, tröstlich sein. Für andere kann z. B. der Besuch eines klassischen Konzerts ein besonderes Ritual zur Trauerbewältigung darstellen.

- Bewegung und Sport können Ihnen dabei helfen, die psychische Balance wiederherzustellen. Yoga, Pilates und Tanz sowie ausgedehnte Spaziergänge eignen sich hierfür hervorragend.

- Erinnerungen lebendig halten: gemeinsam Fotos ansehen, eine Kerze anzünden, Musik hören oder das Lieblingsgericht des/der Verstorbenen kochen.

- Sorgen Sie für Momente der Entspannung und verzichten Sie dabei auf ablenkende Störungen wie z. B. durch das Telefon, den Fernseher, den PC oder das Smartphone.

- Trauerarbeit kann auch auf kreativem Wege geschehen. Die Möglichkeiten sind fast unbegrenzt: Malen, Töpfern, Musizieren, Handarbeiten, Schreiben oder auch das Singen können dazu beitragen, Gefühle zu verarbeiten.

- Vielleicht hilft Ihnen das Aufschreiben von Gedanken und Gefühlen, z. B. in Form eines Tagebuchs.

- Besuchen Sie Orte und Plätze, die Sie mit dem/der Verstorbenen verbinden.

- Gönnen Sie sich etwas Schönes, das Ihnen guttut, wie z. B. ein bunter Blumenstrauß, ein Besuch in der Therme oder ein Tagesausflug ins Grüne.

- Binden Sie Ihre Kinder in die Zeremonie des Abschieds mit ein.

- Für viele Trauernde ist der Austausch mit Menschen, die bereits eine Verlusterfahrung machen mussten, sehr wichtig. Es gibt zahlreiche Angebote von Gesprächsgruppen, Trauerseminaren und Therapien. Gerne vermitteln wir Ihnen die Kontakte.

5. Mit Kindern *trauern*

Kinder sind im Todesfall eines Angehörigen von der Trauer genauso betroffen wie die Erwachsenen. Sie sollten in die Abläufe der Abschiednahme bewusst einbezogen werden. Verheimlichungen und Tabuisierungen können Ängste auslösen, die sie später belasten werden. Kinder haben auch das Recht, sich von einem Nahestehenden in Liebe zu verabschieden.

Auf den Verlust eines Menschen reagieren Kinder auf ihre Weise. Sie können Ihren Kindern die Schritte der Beerdigung und der Trauerfeier erklären und sie dabei unterstützen, wenn sie dem Opa ein Bild malen oder Omas Lesebrille in das Grab legen möchten. Nehmen Sie Ihre Kinder mit zum Friedhof und sprechen Sie mit ihnen über Gefühle. Das wird ihnen Halt geben – und auf der anderen Seite können junge Menschen auch unsere Trauer positiv beeinflussen.

Auch beim Tod eines Haustiers sollten wir die Gefühle unserer Kinder ernst nehmen und sie in die nun bevorstehenden Entscheidungen und Schritte einbeziehen. Gerne helfen wir Ihnen bei Fragen und Unsicherheiten.

6. Trauernde *unterstützen*

Trauerhilfe bedeutet in erster Linie: Ich bin für dich da. Ich höre dir zu. Ich nehme mir gerne Zeit für dich. Trauernde Menschen brauchen keine Ratschläge aus Worthülsen wie z. B. „Das Leben geht weiter“ oder „Kopf hoch, das wird schon wieder“. Das hilft niemandem. Trauernde wissen, dass der Tröstende ihnen den Schmerz nicht abnehmen kann oder ihnen nun das Patentrezept liefert, das ihnen weiterhilft.

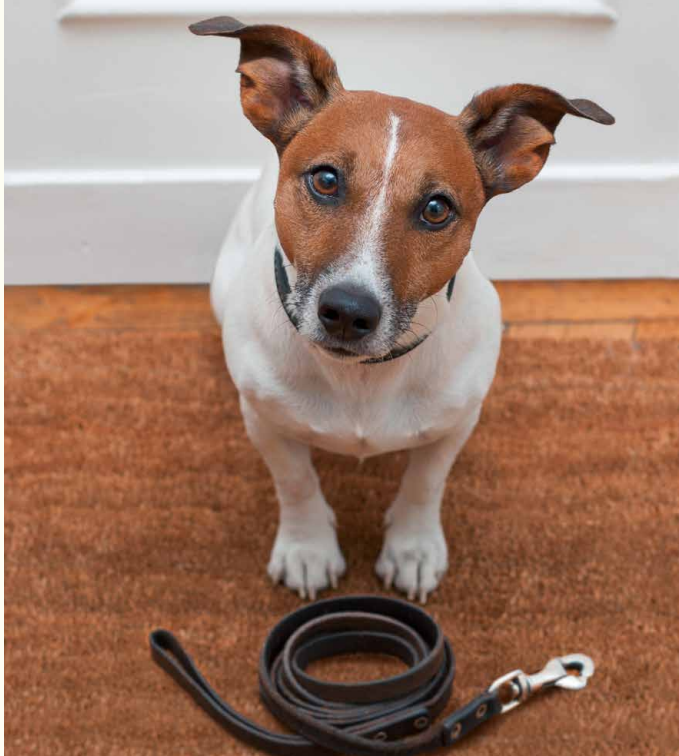
Sie sollten auch bedenken, dass jeder Mensch eine andere Art der Unterstützung benötigt: Was dem einen guttun wird, wird vielleicht für den anderen überhaupt nicht hilfreich sein.

Unbedingt zu vermeiden sind auch Ratschläge im Oberlehrer-Stil, wie z. B. „Du musst mal wieder unter Leute“ oder „Geh doch mal eine Runde spazieren“. Absolut tabu ist außerdem, Trauernden vorzuschreiben, wie lange sie zu trauern haben. Leider kommt das heute immer noch vor.

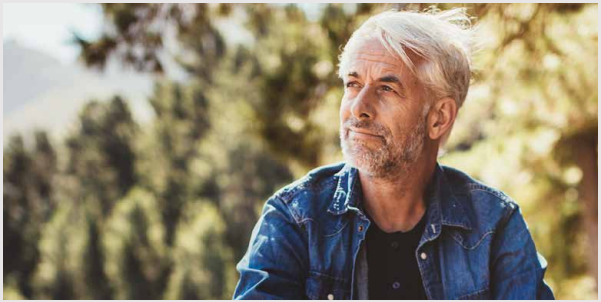
Sie können den Trostbedürftigen alltägliche Pflichten abnehmen, denn oft sind sie es, die gerade in dieser Zeit viel Kraft kosten: einkaufen, mit den Kindern etwas unternehmen, den Hund ausführen oder lästige Tätigkeiten im Haushalt übernehmen.

Begleiten Sie Trauernde mit zu den Ämtern oder auch auf ihrem Gang zum Friedhof, wenn sie das wünschen. Es gibt zahlreiche kleine und große Gesten, die Menschen in der Trauerzeit helfen können und sie entlasten.

Oft hilft den Betroffenen bereits die Gewissheit, dass ein Mensch, der ihnen nahesteht, für sie da ist und ein offenes Ohr hat.



7. Weitere Hilfestellungen



Jeder Mensch trauert auf seine Weise und muss seinen eigenen Weg finden, die Trauer in das Leben zu integrieren. Es gibt professionelle Helfer, die auf die Thematik der Trauerbewältigung und eine sensible Begleitung spezialisiert sind. Scheuen Sie sich nicht, diese Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

In den Städten und Gemeinden gibt es ein großes Angebot: Einzeltherapien, Seminare und Gruppengespräche oder auch Kunsttherapien können dabei eine große Hilfe sein. Wir helfen Ihnen gerne mit Kontakten vertrauenswürdiger Adressen weiter.

Inzwischen gibt es auch diverse Reiseveranstalter, die spezielle Trauerreisen anbieten.

Darüber hinaus kann Ihnen auch die entsprechende Literatur helfen, Trauer zu verarbeiten. Hier finden Sie einige Buchempfehlungen, auch für Kinder:

- ROLAND KACHLER „Meine Trauer wird dich finden“ – Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit
- EVA TERHORST „Das erste Trauerjahr“
- JOCHEN JÜLICHER „Es wird alles wieder gut, aber nie mehr so wie vorher: Begleitung in der Trauer“
- JÖRG ZINK „Trauer hat heilende Kraft“
- HANSJÖRG ZNOJ „Ratgeber Trauer“ – Informationen für Betroffene und Angehörige
- ANJA KIEFFER/KATJA PAGEL „Opas Reise zu den Sternen“
- H. SAALFRANK/E. GOEDE „Abschied von der kleinen Raupe“

www.erasmus1248.de