Mitten im Leben trauern

Trauer verstehen und mit ihr leben lernen

Wenn ein Mensch stirbt, verändert sich das Leben derer, die zurückbleiben. Vertraute Abläufe verlieren ihren Halt, die Wohnung wirkt leerer, der Alltag fremd. Trauer kann mit großer Wucht kommen. Sie kann aber auch zunächst kaum spürbar sein. Schmerz, Wut, Sehnsucht, Erleichterung, Schuldgefühle und sogar heitere Momente können sich abwechseln. Nichts davon ist falsch.

Trauer verläuft nicht nach einem festen Plan. Es gibt keine Reihenfolge, die alle Menschen durchlaufen, und keinen Zeitpunkt, an dem sie „vorbei sein muss“. Manchmal scheint es, als würde es langsam leichter. Dann genügt ein Lied, ein Geruch oder ein bestimmtes Datum, und der Verlust ist wieder ganz nah. Auch das gehört zur Trauer.

Wichtig ist, den eigenen Gefühlen Raum zu geben. Manche Menschen möchten viel erzählen, andere ziehen sich zeitweise zurück. Es kann guttun, Erinnerungen aufzuschreiben, Fotos anzusehen, zu weinen oder mit einem vertrauten Menschen zu sprechen. Ebenso wichtig sind Pausen von der Trauer. Ein Spaziergang, eine Mahlzeit mit Freunden oder eine vertraute Aufgabe sind kein Verrat an dem verstorbenen Menschen. Sie helfen, wieder Boden unter den Füßen zu spüren und vermitteln Sicherheit.

Auch Rituale können Halt geben: eine Kerze anzünden, das Grab besuchen, einen besonderen Ort aufsuchen, Musik hören oder an einem bestimmten Tag etwas tun, was man früher gemeinsam getan hat. Wer gläubig ist, findet vielleicht Trost im Gebet, in einem Gottesdienst oder in dem Gedanken, dass der verstorbene Mensch bei Gott aufgehoben ist. Doch auch Zweifel und Klage haben darin Platz.

Trauer muss niemand allein tragen. Angehörige und Freunde können zuhören, gemeinsam schweigen oder bei praktischen Dingen helfen. Trauergruppen, Hospizdienste, Beratungsstellen und kirchliche Seelsorge bieten einen geschützten Raum für alles, was schwer auszuhalten ist. Besonders dann, wenn die Trauer über lange Zeit jede Kraft nimmt oder der Alltag kaum noch zu bewältigen ist, kann professionelle Unterstützung entlasten.

Durch die Trauer zu gehen, bedeutet nicht, den Verlust hinter sich zu lassen. Es bedeutet, Schritt für Schritt einen Weg zu finden, mit ihm weiterzuleben. Die Erinnerung bleibt. Und mit der Zeit kann neben dem Schmerz wieder Platz für Dankbarkeit, Nähe und neues Leben entstehen.

Autor: EKD | Uwe Birnstein; Foto: JulPo | iStock

Mehr Informationen zum Thema Trauern und Sterben finden Sie hier:

evangelische kirche

www.ekd.de/vorsorgen-trauern-erinnern