

Das ABC der Trauernden

Abgrenzung: muss ich z.B. jedes Mal rangehen, wenn das Telefon klingelt?

Alleinsein aushalten und gestalten

Auf mich selbst achten: geregelter Tagesablauf, ausreichend Schlaf, mir selbst Gutes tun

Aufstehen: nicht nur morgens, sondern immer wieder neu

Bauchgefühl: mich selbst und meine Gefühle wahr- und ernstnehmen

Bücher lesen oder vielleicht selbst schreiben

Chancen entdecken und wahrnehmen

Dankbarkeit: für was bin ich dankbar? an was erinnere ich mich gerne?

Ehrlichkeit mit mir selbst und anderen

Filme/Musik: was tut mir gut, was nicht?

Freunde alte Freundschaften pflegen und neue aufbauen

Gefühle zulassen, sowohl Trauer, Wut und Leid, als auch Freude und Glück

Gemeinschaft erleben: sich einladen lassen und andere einladen, gemeinsam kochen, Ausflüge machen, Verein

Gott: Tröster, Helfer, Klagemauer, Freund

Heute wird gelebt, gestern ist vorbei, morgen noch nicht da. Die Kraft muss nur für heute reichen!

Hilfe in Anspruch nehmen und weitergeben, z.B. bzgl. Bürokratie (Rente etc.) oder praktische Unterstützung

Information sammeln über Angebote für Trauernde

Jahrestage (Geburtstag, Todestag) vorbereiten, d.h. vorher über die Gestaltung nachdenken

Jesus: „Wenn ihr in der Gefahr steht, müde zu werden, dann denkt an Jesus!“ (Hebr. 12,3)

Kreativität: schöpferisch tätig werden, Album anlegen, umgestalten (Haus oder Garten), Fortbildungen machen, Erinnerungsschatzkiste

Klare Ansagen: andere können besser mit Trauernden umgehen, wenn sie wissen, was ich will und was nicht

Krank schreiben lassen bei Bedarf

Lachen: ist einem am Anfang vergangen, darf aber wieder-kommen. Was macht mir Freude?

Menschen: bei wem darf ich einfach sein, wem kann ich auch zum wiederholten Mal mein Leid klagen, ohne dass es zu viel wird?

Natur: Bewegung, frische Luft, Kreislauf der Natur

Neues wagen und neu entstandene Freiräume nutzen

Orte der Trauer: muss nicht der Friedhof sein; wo darf der Verstorbene noch vorkommen und wo kann ich besonders gut trauern?

Persönlichen Weg finden: Trauer ist immer individuell

Psalmen oder andere Gedichte lesen oder selbst schreiben

Qualität: Ich darf mir auch Gutes gönnen

Reden: über den Verstorbenen, Gefühle und Bedürfnisse

Reha-Maßnahme/Trauerkur beantragen

Rituale und Symbole

Schwach sein dürfen

Solidarität mit anderen Trauernden; Trauergruppe, wem kann ich eine Hilfe sein?

Trauer zulassen: verdrängen geht nur vorübergehend und ist auf Dauer nicht gesund

Trauerreisen: Reisen mit (fachlicher) Begleitung

Unangenehmes meiden: ein Trauernder darf / muss egoistisch sein!

Unterstützer herausfinden

Vergebung aussprechen und empfangen: wenn ich anderen etwas nachtrage, muss ich selbst die Last tragen. Manches lässt sich nicht wieder gut machen, aber vergeben.

Vorsorge: was kann ich für mein Ende schon regeln, was ähnlich machen wie erlebt, was anders?

Weinen: Tränen sind flüssig gewordene Erinnerungen und befreien oft

Zärtlichkeit: was tut mir gut, auch körperlich? z.B. Massage, Wellness

Zeit lassen: die Trauer verändert sich, hört aber vielleicht nie ganz auf

Zur Ruhe kommen: bewusst ruhige Zeiten einplanen, Einkehrtage