

Trauer ist Arbeit

„Trauer ist die Reaktion auf einen schwerwiegenden Verlust“ - mit diesem Satz begann Frau Hahnemann, Bildungsbeauftragte vom Ambulanten Neuwieder Hospiz / Hospizverein ihren Vortrag zum Thema „Trauer – Begegnung mit Trauernden“ im Offenen Frauentreff am 14. Oktober 2015. Frau Hahnemann näherte sich einfühlsam und gemeinsam im Gespräch mit den anwesenden Frauen dem schwierigen Thema Trauer.



Wichtig sei, so Hahnemann, dass man die Bereitschaft besitze sich mit der Trauer auseinanderzusetzen. Jeder Mensch reagiere unterschiedlich auf den Verlust eines geliebten Menschen, sei es nun mit Gefühlen wie Traurigkeit, Wut und Angst oder körperlichen Beschwerden. Die Trauer ende nie, aber die Reaktion darauf ändere sich und die Akzeptanz dieser Tatsache sei der erste Schritt, damit die Trauer nicht zu Leid

wird und der betroffene Mensch nicht mehr in der Lage sei, seine Trauer zu verarbeiten. Denn kurz nach dem Tod eines nahestehenden Menschen sei die Verdrängung des Geschehenen zwar ein Schutz, aber eine spätere Auseinandersetzung damit sei unausweichlich, um seinen eigenen Lebensweg weiterzugehen.

Frau Hahnemann wies immer wieder darauf hin, dass man lernen kann mit Verlusten umzugehen, wenn man sich der Trauer stelle. Dies sei nicht einfach, denn schon Sigmund Freud habe den Ausdruck geprägt „Trauer ist Arbeit“, aber lohnenswert. Da Trauer ein Prozess sei, könne sie lange andauern und sich in dieser Zeit auch verändern. Doch irgendwann erreiche man den Punkt, an dem man bereit sei, von der verstorbenen Person Abschied zu nehmen.

Auf die Frage, wie man Trauernden in dieser schweren Zeit helfen kann, antwortete Frau Hahnemann, dass trauernde Menschen Verlässlichkeit und vor allem Freunde brauchen, die sie an die Hand nehmen und nicht aus Hilflosigkeit heraus unter Druck setzen oder ihnen das Gefühl geben möchten, dass sie genau wissen wie sich die betroffene Person fühlt. Angebote für gemeinsame Unternehmungen und das Halten von Kontakt durch Außenstehende können den Trauernden helfen, mit ihrer Trauer umzugehen und verhindern den Rückzug in die Isolation.

Darüber hinaus sei es wichtig, Kinder in den Trauerprozess miteinzubeziehen und diese z.B. auf die Beerdigung der Oma mitzunehmen, damit auch sie Abschied nehmen können, oder ihnen anhand von Bilderbücher zu erklären, dass der Tod ein elementarer Teil des Lebens sei. Zum Schluss verwies Frau Hahnemann auf die vielfältigen Angebote zur Trauerbegleitung in der Region und nannte u.a. auch die "Oase für Trauernde" im Diakonie-Treff Puderbach, die jeden ersten Donnerstag im Monat von 15:00-17:00 Uhr stattfindet.