

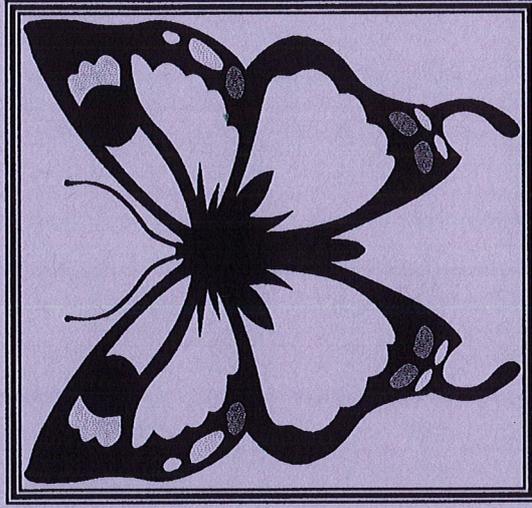
# Mit Trauer leben

**12. Führen Sie ein Tagebuch,** wenn Sie gerne schreiben. Dadurch lernen Sie, Ihre Emotionen auszudrücken, und Sie belegen Ihre eigenen Fortschritte.

**13. Verwandeln Sie Ihre Trauer in eine kreative Energie.** Wenn Sie anderen helfen deren Last zu tragen, wird Ihre eigene leichter. Falls Sie schreiben können, setzen Sie diese Möglichkeit ein. Große Literatur ist geschrieben worden anlässlich des Verlustes eines geliebten Menschen.

**14. Nutzen Sie Ihre Kirchenzugehörigkeit,** falls Sie eine haben. Wenn Sie bisher inaktiv waren, könnte dieses die Zeit sein, eine neue Aktivität zu entwickeln. Die Bibel sagt viel aus über Trauer. Alte Kirchenlieder sind auch tröstlich. Nach und nach werden Sie entdecken, daß Sie doch nicht so wütend auf Gott sind.

**15. Suchen Sie eine Expertenberatung, wenn notwendig.** Setzen Sie der erdrückenden Trauer ein Ende. Es kommt eine Zeit, da das Weinen aufhören und wo man weiterleben muß. Manchmal genügen schon einige Sitzungen mit einem erfahrenen Berater, um Hilfe zu erfahren, Wut, Schuld und Verzweiflung aufzulösen, so daß Sie wieder leben können.



---

## Impressum

GEPS-Bayern e.V.

Mit Trauer leben,  
Amy Hillyrad, Jensen, 1980  
Healing Grief, Medic Pub.  
übersetzt und bearbeitet  
von der Elternselbsthilfe-  
gruppe krebskranker Kinder  
Hamburg

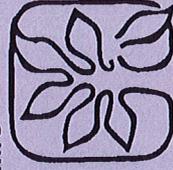
Herausgeber:

Text angelehnt an:

Auflage:

März 2000

Elternselbsthilfe



GEPS

# Liebe Trauernde,

der Tod eines geliebten Angehörigen, erst recht der eines Kindes, erschüttert unser Leben, verschiebt Schwerpunkte, verändert unter Umständen die bisherige Lebensplanung, läßt vieles Althergebrachtes hinterfragen, entzieht uns nicht selten scheinbar den Boden unter den Füßen.

Bisher Wichtiges wird völlig unwichtig, anderes gewinnt an Stellenwert. Wir befinden uns auf einem neuen, ungewohnten Weg, auf dem wir uns erst einmal orientieren und zurechtfinden müssen. Manchmal erscheint uns die derzeitige Situation auch gänzlich ausweglos, aussichtslos.

Die vorliegende kleine Broschüre will mit 15 Vorschlägen helfen, mit der Trauer zu leben.

Viele Menschen sind überzeugt davon, daß stark und tapfer sein bedeutet, an etwas Anderes zu denken, nicht über Trauer zu sprechen, sich möglichst mit anderen Dingen zu beschäftigen.

Ehrlich und tapfer sein heißt aber, Trauer zuzulassen, an das Geschehene zu denken, darüber zu sprechen.

Nur so kann Trauer, die uns in unseren Grundfesten erschüttert hat, erträglich werden.

Und vergessen Sie bitte nie: So tief Ihre Trauer auch sein mag, so ausweglos Ihre Situation Ihnen erscheinen mag, Sie sind nicht alleine!

Anderer haben dasselbe erlebt und werden Ihnen helfen, Ihre Last zu tragen, wenn Sie Ihnen dies nur erlauben. Verweigern Sie sich nicht, lehnen Sie das Angebot nicht ab, gehen Sie aktiv auf diese Menschen zu.

Wir wünschen Ihnen von Herzen, daß Sie Ihren Weg finden, mit der Trauer zu leben.

Gemeinsame Elterninitiative Plätzlicher Säuglingsstod.

## 1. Akzeptieren Sie die Trauer.

Lassen Sie sich von Ihren Wellen tragen.  
Versuchen Sie nicht „gefaßt“ zu sein. Nehmen Sie sich auch Zeit, um zu weinen. Dies gilt auch für Männer; starke Männer dürfen auch weinen.

## 2. Reden Sie darüber.

Teilen Sie Ihre Trauer innerhalb der Familie mit:  
Versuchen Sie nicht, andere durch Schweigen zu schützen. Finden Sie einen Freund, mit dem Sie sprechen können, jemanden, der zuhören kann und nicht gleich ein Urteil fällt. Wenn möglich, finden Sie jemanden der eine ähnliche

Trauer erlebt hat. Und reden Sie viel. Falls ein Freund sagt: „reißen Sie sich zusammen“, suchen Sie sich einen anderen Freund..

## 3. Beschäftigen Sie sich.

Erliegen Sie eine sinnvolle Arbeit, die Ihre Gedanken in Anspruch nimmt. Vermeiden Sie jedoch hektische Aktivitäten.

## 4. Seien Sie gut zu sich selbst.

Trauern kann Ihrer Gesundheit schaden. In diesem Augenblick werden Sie vielleicht meinen, daß es Ihnen ausmacht. Dies wird sich aber ändern. Sie sind wichtig – Ihr Leben ist wichtig – kümmern Sie sich darum.

## 5. Ernähren Sie sich richtig.

In dieser Zeit der emotionalen und physischen Erschöpfung braucht Ihr Körper mehr als je zuvor eine ordentliche Ernährung. Falls Sie nur wenig essen können, sollten Sie an Multivitaminen denken. Nur ist dies kein Ersatz für eine gesunde Ernährung.

## 6. Machen Sie regelmäßig Körperübungen.

Kehren Sie zu Ihrem alten Programm zurück oder beginnen Sie eines, sobald wie möglich **Sport**. Depression kann durch Körperübungen gemildert werden, die biochemische Veränderungen hervorrufen. Sie werden besser schlafen. Eine Stunde spazierengehen ist das Ideale für viele Menschen.

## 7. Versuchen Sie Ihre Schuldgefühle loszuwerden.

Sie haben sicherlich das Beste geleistet, was Sie konnten. Auch wenn Sie Fehler gemacht haben, müssen Sie lernen, sie zu akzeptieren, da wir alle Fehler machen. Nur im nachhinein kann man alles besser machen. Falls Sie überzeugt sind, daß Sie wirklich Schuld haben, überlegen Sie, den Rat eines Psychologen oder eines Seelsoorgers einzuholen

## 8. Akzeptieren Sie Ihr Verständnis

vom Tod, zumindest im Augenblick. Sie haben sich wahrscheinlich gefragt: „Warum?“, und haben begonnen zu verstehen, daß Sie nie eine annehmbare Antwort darauf bekommen werden. Doch wahrscheinlich haben Sie einen Ansatz zur Beantwortung der Sinnfrage gefunden. Verwenden Sie diesen Ansatz, dieses Verständnis, bis Sie sich hinaufgearbeitet haben zu einem anderen Verständnisgrad.

## 9. Treten Sie einer Gruppe von anderen Trauernden bei.

Ihr alter Kreis von Bekannten und Freunden kann sich ändern. Auch wenn dies nicht geschieht, werden Sie neue Freunde brauchen, die eine ähnliche Erfahrung gemacht haben. Trauernde Menschen kommen manchmal in Gruppen zusammen, um Freundschaften zu pflegen und um sich gegenseitig mitzuteilen.

## 10. Behalten Sie Kontakt zu alten Freunden.

Dies kann schwierig sein. Manche werden in Verlegenheit geraten bei Ihrer Anwesenheit, aber das wird vorübergehen. Und wenn es Ihnen gelingt, sprechen Sie und geben Sie sich natürlich, ohne das Thema Ihres Verlustes auszuklammern.

## 11. Verschieben Sie wichtige Entscheidungen.

Zum Beispiel: warten Sie, bevor Sie sich entschließen, Ihr Haus zu verkaufen oder Ihre Arbeitsstelle aufzugeben.