

TRAUERBEGLEITUNG

Trauerbegleitung ist in erster Linie eine innere Haltung in der Begegnung mit Menschen, welche Verluste erleben/erlebt haben, verbunden mit entsprechenden fachlichen Möglichkeiten. In der Trauerbegleitung wird danach gefragt, was trauernde Menschen erleben und brauchen. Hier wird Raum und Zeit geschaffen, den Prozess des Trauerns mit all seinen Facetten zu erleben und Raum und Zeit zu schaffen, dass die Trauer sich entwickeln kann.

Wie in der Sterbebegleitung, wird in der Trauerbegleitung die Eigenverantwortlichkeit und Selbstständigkeit – trotz des Gefühlschaos und vermeintlichen „Unselbstständigkeit“ – geachtet und respektiert. Wie jeder Mensch individuell ist, so unterschiedlich und individuell ist die Trauer eines Jeden einzelnen. Stillstand – tiefer Schmerz – Wut und eine Vielfalt von Gefühlen gehören ebenso zur Trauer wie Dankbarkeit über das Erlebte und manchmal auch Dankbarkeit, dass ein Sterben stattfinden konnte.

Nicht jede/jeder Trauernde braucht eine Trauerbegleitung. Trauer ist eines der Grundgefühle in unserem Menschsein, wie Liebe, Angst und Freude. Manchmal braucht es nur Jemanden, der uns sagt, dass es gut ist, wie es ist. Das unser Erleben „normal“ ist und es in der Trauer kein richtig oder falsch gibt. Merkt man aber, dass man Unterstützung im Durchleben der Trauer gibt, ist es gut zu wissen, dass man diese Unterstützung auch bekommen kann hier im Oberwallis.

Mit Hilfe von Da-Sein, Da-Bleiben, Ritualen, Impulsen für den Ausdruck und die Gestaltung des inneren Geschehens, Gesprächen, in Form vielleicht eines Trauertagebuches oder im Gespräch in einer begleiteten Trauergruppe die „OHNMACHT“ überwinden und dem Leben und Erleben wieder mehr „EIGENMACHT“ geben – dies ist das Ziel einer Trauerbegleitung. Wissen darüber schaffen, dass ich auch wenn ich trauernd bin, immer noch selbstbestimmend und handlungsfähig bin – dieses Erleben kann heilsam sein. Und nicht zum Schluss immer wieder zurücksehen auf den gegangenen Weg – und sei er vermeintlich noch so kurz – und stolz sein auf das Geleistete – denn Trauer ist Schwerstarbeit – dazu kann eine Trauerbegleitung unterstützend helfen.

Wieder erblühen – vielleicht zaghaft und langsam – und doch die Erfahrung machen, dass in mir, wie bei einem Bergkristall die verschiedenen Facetten meiner Persönlichkeit (Fröhlichkeit, Lebendigkeit, Lebenslust usw.) immer noch vorhanden sind, im Moment nur nicht angestrahlt werden – dazu kann ihnen eine Trauerbegleitung helfen.