

„... als hätte ich vor einer
Stunde erst von deinem
Tod erfahren ...“

Handreichung
für trauernde
Menschen



Impressum

Zusammenstellung der Texte:
Dipl. Soz.päd. (FH) S. Boschert,
P., Dr. K. Schweiggl SJ

Für den Inhalt verantwortlich:
Dr. E. Wlaschütz, Mag. Karl
Langer, Mag. G. Nocker,
Dr. R. Tippow, P. Zach-Sofaly

Fotos: Caritas,
fotolia.com

Druck: druck.at
2., überarbeitete Auflage,
2019

Da ist ein Land der Lebenden und ein Land der Toten
und die Brücke zwischen ihnen ist die Liebe –
das einzig Bleibende, der einzige Sinn.

*Thornton Wilder, Schlusssatz aus
„Die Brücke von San Luis Rey“*



Im Land der Trauer

Im Land der Trauer
will die Nacht
nicht mehr aufwachen.
Mond und Sterne haben
längst ihr Leuchten
eingestellt.
Selbst die Schatten
gingen in der Finsternis
verloren.
Schwarze Gräser
säumen unseren Weg,
den wir nicht sehen.

Doch jede Hand,
die man uns entgegenstreckt,
verwandelt
sich in Licht.

Renate Salzbrenner

Renate Salzbrenner:
„Auf einem Regenbogen“
Gedichte zur Trauer und Hoffnung

[http://www.verwaiste-eltern.de/
material.htm](http://www.verwaiste-eltern.de/material.htm)



Foto: fotolia.com

Jeder Mensch trauert ganz individuell und einzigartig

Sie halten diese Seiten in der Hand,
weil Sie einen schweren Verlust erlitten haben.

Wir Menschen reagieren in dieser Lebenssituation
ganz unterschiedlich.

Doch verändern solche Erlebnisse unsere Welt von heute
auf morgen, Trauer ist eine natürliche Reaktion darauf.
Verlusterlebnisse bedeuten ja, dass wir einen geliebten
Menschen oder etwas, das für unser Leben von großer
Bedeutung ist, verloren haben.

Jeder Mensch trauert ganz individuell und einzigartig.
Deshalb ist die Tiefe und Dauer der Trauer bei
jedem Menschen verschieden.

Weil Trauer etwas sehr Schmerzhaftes ist, kann sie
völlig unerwartete Gefühle und körperliche Beschwerden
hervorrufen. Viele Gefühle in der Trauer können
gleichzeitig erfahren werden. Trauernde wählen oft
das Bild der „Achterbahn der Gefühle“.

Vielleicht können die folgenden Informationen
für Sie hilfreich sein.

Winterpsalm

Es ist jetzt nicht die Zeit,
um zu ernten.
Es ist auch nicht die Zeit,
um zu säen.

An uns ist es,
in winterlicher Zeit uns
eng um das Feuer zu scharen
und den gefrorenen Acker
in Treue geduldig zu hüten.

Andere vor uns haben gesät.
Andere nach uns werden ernten.
An uns ist es,
in Kälte und Dunkelheit
beieinander zu bleiben und
während es schneit, unentwegt
wachzuhalten die Hoffnung.
Das ist es.
Das ist uns aufgegeben
in winterlicher Zeit.

Lothar Zenetti

Lothar Zenetti:
Auf Seiner Spur.
Mainz: Topos Plus, 2. Aufl., 2001



Foto: fotolia.com

Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg zu trauern

Es ist sehr schwer, den Verlust wahrnehmen zu können. So ist es auch nicht ungewöhnlich, wenn Sie manchmal das Gefühl haben, den verstorbenen Menschen leibhaftig

gesehen oder gehört zu haben. Viele Ihrer eigenen Reaktionen, aber auch die der anderen, können Sie sehr verunsichern und zusätzlich traurig machen.

*Jeder kann mit Trauer fertig werden,
nur nicht der, der selbst davon betroffen ist.
William Shakespeare*

Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, wie Sie in der Trauer fühlen oder handeln sollen. Vielleicht weinen Sie viel, sind traurig, ebenso auch wütend und geschockt. Sie fühlen sich leer, wie betäubt, haben Schuldgefühle oder erleben viele andere Emotionen.

Trauergefühle und Trauerreaktionen können Sie auch ganz unerwartet treffen.

Betäuben Sie sich nicht mit Medikamenten, auch wenn es sehr schwer für Sie ist. All diese genannten Gefühle und Reaktionen sind normal in der Trauer.

Wir alle müssen lernen, mit unserer Trauer auf unterschiedliche Art und Weise umzugehen. Vielleicht sind Sie auch überrascht über die Stärke Ihrer Gefühle.

Ich will dir sagen, was dir hilft.

Weinen, weil du verlassen bist,
denn du bist es.
Weil dir kalt ist. Es ist wirklich kalt.
Weil dir das Weh das Herz
zusammenzieht,
mehr, als irgendeiner von uns ermisst.

Schreien.
Auch wenn es jemand hört.
Ich verstehe es, wenn du zornig bist,
wenn du wütend bist auch auf Gott,
der das zugelassen oder gar
gewollt hat.
Auch Hiob klagte Gott
mit harten Worten an.

Verstummen, wenn du das Gefühl hast,
der andere könne nicht verstehen.
Wenn du zu müde bist, zu reden,
oder wenn du dich,
auf eine seltsame Weise schuldig fühlst.

Eines Tages wird es nicht mehr so
wichtig sein,
zu weinen oder zu schreien.
Aber jetzt tut es gut.
Und jetzt soll es dir niemand verwehren.

Jörg Zink

Jörg Zink:
Trauer hat heilende Kraft.
Stuttgart: Kreuz Verlag, 8. Aufl., 2002



Foto: fotolia.com

Eine „Achterbahn der Gefühle“

Sie durchleben Verzweiflung und Bedrücktsein und stellen fest, dass Sie alles Interesse am Leben verloren haben.

Oder Sie haben den Eindruck, dass „nichts mehr geht“. Vielleicht denken Sie auch, dass kein anderer Mensch jemals das durchgemacht hat, was Sie jetzt erleben. Das sind alles ganz natürliche Reaktionen auf einen schweren Verlust und nicht etwa ein Zeichen dafür, dass Sie „durchdrehen“.

Sie werden viel Leid, Traurigkeit und zahlreiche bohrende Fragen empfinden. Sie werden auch einige der folgenden Gefühle entdecken: Selbstkritik und Schuldgefühle, Panik, Selbstmitleid, Zorn und Wut (vielleicht sogar auf den verstorbenen Menschen), Ungeduld mit anderen Menschen und mit sich selbst.

Wenn Sie solche Erfahrungen machen, kommt es Ihnen vielleicht so vor, als sollten Sie sie am besten verbergen. Tatsächlich sind sie aber ein ganz normaler Teil des Trauerprozesses.

Nicht alle Gefühle, Reaktionen und Erfahrungen müssen bei jedem Menschen vorkommen. Scheuen Sie sich nicht davor, mit einem teilnahmevollen Zuhörer darüber zu sprechen.

Es verletzt Sie zusätzlich, wenn Sie erleben müssen, dass einige Familienangehörige und Freunde Ihnen nun aus dem Weg gehen. Dies passiert tatsächlich häufig. Meistens liegt es daran, dass die Menschen nicht recht wissen, was sie zu Ihnen sagen sollen.

Gebet eines trauernden Menschen

Gott des Lebens,
kaum habe ich noch Kraft und Gelassenheit
mein eingeschränktes Leben anzunehmen.
Nur selten spricht man mit mir über meine Trauer,
aber auch ich selbst möchte meine Verwandten und Freunde schonen.

Doch wo ist ein DU, das mit mir meinen Weg sucht,
damit ich in meiner Trauer meinen Lebensweg entdecken und weitergehen kann?
Nur wenn wir einander begegnen,
erfahren wir wer wir sind.
Wir sind mehr als ein fliehender Schatten,
mehr als ein verzweifelter Schrei im Wind.

Wenn wir einander begegnen,
wenn wir einander Lasten abnehmen,
wenn einer dem anderen sagt:
Gut, daß es dich gibt;
wenn wir miteinander trauern,
wenn wir einander Mut zusprechen,
wenn wir Verzeihung schenken und erfahren,
dann sind wir Hoffende.

Quelle
unbekannt



Gehen Sie liebevoll mit sich selbst um

Es wäre deshalb gut, wenn es Ihnen gelänge, auf andere Menschen zuzugehen.

Lassen Sie sie wissen, dass Sie gerne über den geliebten Menschen sprechen würden und die Unterstützung anderer benötigen.

Gehen Sie in der Trauer geduldig und liebevoll mit sich selbst um. Treffen Sie vor allem in der Anfangssituation nach Möglichkeit keine vorschnellen großen Entscheidungen wie Umzüge, Arbeitswechsel usw.

Sie benötigen für Ihre Trauer viel Energie und Kraft. Viele trauernde Menschen fühlen sich in dieser Zeit angespannt und zerschlagen, es fällt ihnen schwer, zu essen oder zu schlafen. Trauer braucht viel Zeit, sie kann außerordentlich anstrengend sein und bis zur Erschöpfung führen.

Trauer trifft den ganzen Menschen.

Deshalb ist es wichtig, die angebotene Unterstützung anderer annehmen zu lernen.

Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie Hilfe für alltägliche praktische Dinge erhalten.

Trauer gleicht einem langen Tal, einem gewundenen Tal,
wo jede Biegung eine völlig neuartige Landschaft enthüllen mag.
Wie schon bemerkt, tut es nicht jede Biegung.
Manchmal besteht die Überraschung aus dem Gegenteil;
man steht genau vor der gleichen Landschaft,
die man kilometerweit hinter sich glaubte.
Dann fragt man sich, ob das Tal nicht ein Graben sei, der im Kreis führt.

Clive S. Lewis

Clive S. Lewis:
Über die Trauer.
Patmos Verlag, 1982

Komm herab, o Heiliger Geist,
der die finstre Nacht zerreißt –
komm, der jedes Herz erhellt,
spende Trost in Leid und Tod!

nach: „Veni sancte spiritus“
Gotteslob 244

Wenn ich meine Gedanken
– zur Probe nur –
für einen Augenblick
an mein Erinnern stoßen lasse
kehrt der Schmerz zurück
als hätte ich
vor einer Stunde erst
von deinem Tod erfahren

Gitta Deutsch



Trauer ist vielfältig

Viele Faktoren beeinflussen die Art und Weise, wie Menschen in der Trauer denken, fühlen und handeln: die Art des Verlustes, das Geschlecht und Alter der Trauernden, die Todesumstände, die psychische und physische Gesundheit der Trauernden, die Art der Beziehung zur/zum Verstorbenen, die familiäre Situation und Unterstützung, religiöse und kulturelle Aspekte, soziale und finanzielle Umstände sowie gleichzeitiges Vorliegen mehrerer kritischer Lebensumstände.

*Schenk jedem Lebenden deine Gaben,
und auch den Toten versag deine Liebe nicht!
Entzieh dich nicht den Weinenden,
vielmehr traure mit den Trauernden.*

*Aus dem Buch
Jesus Sirach (Sir 7, 33-34)*

Die Dahingegangenen bleiben
mit dem Wesentlichen,
womit sie auf uns gewirkt haben
mit uns lebendig,
solange wir selber leben.

Hermann Hesse



Foto: fotolia.com

... auch der tiefe Schmerz verändert sich

Trauer ist ein außerordentlich individueller und vielschichtiger Prozess und jeder von uns reagiert in der Trauer ganz unterschiedlich. Deshalb sollten Sie sich auch nicht in irgendeiner Weise als „unnormale“ empfinden, wenn Ihre Trauer nicht so verläuft, wie gerade beschrieben. Es ist vor allem wichtig, dass Sie sich selbst erlauben, zu trauern.

Im Laufe des Trauerweges kann es aber auch wichtig werden, dass Sie sich selbst immer wieder erlauben, die Trauer einmal ruhen zu lassen.

*Stark wie der Tod ist die Liebe ...
Hohelied 8,6*

Die Trauer um einen schweren Verlust mag vielleicht niemals enden, aber sie verändert sich, auch der tiefe Schmerz verändert sich.

Sie können mit der Zeit lernen, mit dem Verlust weiter zu leben. All das, was Ihnen für ein Weiterleben nach dem Verlust hilft und wertvoll ist, wie z.B. Erinnerungen an den geliebten Menschen, können Sie in Ihr neues Leben mitnehmen.

In dieser Zeit kann es wichtig sein, alte Interessen zu erneuern und neue Beschäftigungen und Interessen zu entdecken.

Vielleicht kommt es Ihnen so vor, als würden Sie der verstorbenen Person gegenüber untreu. Aber Sie können ganz sicher sein: Das, was in Ihrer Vergangenheit geschehen ist, und das, was der verlorene Mensch für Sie bedeutet hat, wird immer ein Teil von Ihnen bleiben. Dies wird auch nicht dadurch beeinträchtigt, dass Sie eines Tages die Gegenwart wieder bejahen und genießen können.

Jüdisches Gebet

Beim Aufgang der Sonne
und bei ihrem Untergang
erinnern wir uns an sie.

Beim Wehen des Windes
und in der Kälte des Winters
erinnern wir uns an sie.

Beim Öffnen der Knospen
und in der Wärme des Sommers
erinnern wir uns an sie.

Beim Rauschen der Blätter
und in der Schönheit des Herbstes
erinnern wir uns an sie.

Zu Beginn des Jahres
und wenn es zu Ende geht,
erinnern wir uns an sie.

Wenn wir müde sind
und Kraft brauchen,
erinnern wir uns an sie.

Wenn wir verloren sind
und krank in unserem Herzen,
erinnern wir uns an sie.

Wenn wir Freude erleben,
die wir so gern teilen würden,
erinnern wir uns an sie.

Solange wir leben,
werden sie auch leben,
denn sie sind nun ein Teil von uns,
wenn wir uns an sie erinnern.

nach "Tore des Gebets",
Reformiertes Jüdisches Gebetsbuch

Tröstet einander

Wenn Jesus – und das ist unser Glaube –
gestorben und auferstanden ist,
dann wird Gott durch Jesus auch die Verstorbenen
mit ihm zur Herrlichkeit führen.
Und wir werden dann immer beim Herrn sein.
Tröstet also einander mit diesen Worten.

Aus dem ersten Brief an die Thessalonicher (1 Thess 4,14.17b.18)



Der Tod beendet ein Leben,
nicht eine Beziehung.

Mitch Albom: Dienstags bei Morrie.
München: Goldmann, 1999, S. 198



Informationen über Angebote für trauernde Menschen

Kontaktstelle Trauer der Caritas der Erzdiözese Wien

Tel. 01-515 52 3099

kontaktstelletrauer@caritas-wien.at

www.pfarrcaritas.at

Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung Österreich

office@trauerbegleiten.at

www.trauerbegleiten.at

Diese Broschüre
erhalten Sie unter:

**Behelfsdienst der
Erzdiözese Wien**

Tel. 01-515 25 -3625

behelfsdienst@edw.or

Information:

Pfarr-Caritas und Nächstenhilfe

1010 Wien, Stephansplatz 6

Tel. 01-515 52-3625

pfarr-caritas@caritas-wien.at