

Monika Müller / Matthias Schnegg^{/ r.}

Der Weg der Trauer

Hilfen bei Verlust und Tod

HERDER ^

FREIBURG • BASEL WIEN

Inhalt

Vorwort	11
I Trauer als Teil jeden Lebens	13
Trauer auf dem Weg	13
Trauer als Umbruch des Lebens.	13
Die „ganz normale Trauer“ und die „erschwer- te Trauer“.	14
<i>Die ganze normale Trauer.</i>	14
<i>Die erschwerte Trauer.</i>	15
Trauer auslösen statt <i>auflösen</i>	19
Vom Wesen des Trostes.	22
Trauer als persönlicher Werde-Gang.	24
Trauer ist ein Gang, ein Weg, ein Prozess.	24
Trauer als Entdeckung anderer Lebenswirklich- keiten.	26
Verschiedene Ebenen der Trauer.	29
<i>Die Trauer um den andern und das Ideal von ihm.</i>	30
<i>Die Trauer um sich selbst.</i>	31
<i>Trauer und Trauer (Vermeidung) als gesell- schaftliches Phänomen.</i>	33
<i>Trauer als fundamentale spirituelle und religiöse Krise.</i>	35
Lebensfrage ist Gottesfrage.	36
<i>Verlusterleben als Gottanfrage.</i>	36
<i>Der Glaube ist kein versicherter Schutz</i>	37
<i>Trauerleiden als Krise des Gottglaubens</i>	37
<i>Bis zum Gotthass: Von Gottverlust und Gottsehnsucht.</i>	39

<i>Gemeinschaft der Glaubenden.</i>	4
<i>Geistliche Begleitung.</i>	4

II Trauer erleben - vom ganz normalen Chaos der Trauer. 4

Das ganz normale Chaos der Trauer.	4
Abschied von der Normalität	4
Isolation und Verlust von Freunden	4
Selbstgewählte Isolation.	4
Besetzung durch die Trauer.	5
Schuld.	5
<i>Schuld ist eine Möglichkeit des Menschen</i> ...	5
<i>Schuld auf dem Trauerweg.</i>	5
<i>Schuld, die ist.</i>	5
<i>Schuld, die keine ist.</i>	6
<i>Schuld hat eine Aufgabe in der Trauer.</i>	6
<i>Mitgehen, wenn einer Schuld zum Trauern</i> <i>braucht.</i>	6
<i>Zuschreibung an andere.</i>	6
<i>Vergebung.</i>	6
<i>Das dunkle Gefühl der Rache.</i>	6
<i>Lebensgeschichte und Trauerwegsgeschichte</i>	6
<i>Schuld als Verbindung zum Verlorenen.</i>	6
<i>Kinder und Schuldgefühle.</i>	6
Wut und Ohnmacht	7
Der Wunsch nachzusterben.	7
Umwandlung des Lebens.	7

III Bewältigungsstrategien für Trauernde. 7

Unwiederbringlich - von der Aufgabe, den Verlust als Realität zu sehen.	8
Verleugnen als Schonraum der Seele.	8
Das Schreckliche be-greifen.	8
Verzweiflung.	8
<i>Verzweiflung ist, weil sie da ist.</i>	8
<i>Verzweiflung, weil das Leben entzweit ist</i> ...	8

<i>Hilfe in Verzweiflung zwischen Todsein-wollen und Leben-wollen.</i>	90
<i>Verzweiflung ist kein Verschulden.</i>	92
<i>Begleitendes in Verzweiflung.</i>	92
<i>Verzweiflung als Durchgang zu weiterem Leben!.</i>	93
<i>Gottverloren.</i>	94
<i>Beruflich - fachliche Hilfe in Verzweiflung</i>	95
<i>Verzweiflung - ein großes ‚Trauerereignis‘, ein großes Trauergefühl.</i>	96
<i>Was ich gerne noch gesagt hätte.</i>	97
<i>Trauer veröffentlichen.</i>	101
<i>Trauer zeigen-Trauerzeichen.</i>	101
<i>Trauerkleidung.</i>	102
<i>Traueranzeige.</i>	102
<i>Kondolenzbesuch.</i>	103
<i>Kondolenzscheiben.</i>	103
<i>Gedenkgottesdienste.</i>	104
<i>Grabgestaltung.</i>	105

<i>Ist denn das normal? - Von der Aufgabe, den Trauerschmerz zu erfahren.</i>	106
<i>Seine ureigene Trauer leben</i>	108
<i>Wie oft willst du das noch erzählen! - Was gut tut und was nicht gut tut</i>	111
<i>Religion - eine Hilfe in der Trauer?.</i>	113

<i>„Das Leben ist durch und durch anders" - von der Aufgabe, sich an eine Welt anzupassen, in der der verlorene Mensch fehlt.</i>	116
<i>Wo finde ich ihn?.</i>	116
<i>Wie hätte sie es gemacht? - Der verstorbene Mensch als innerer Begleiter und Ratgeber</i>	120
<i>Zurecht-rücken des Bildes (Glorifizierung und Bewertung).</i>	122
<i>Abwertung.</i>	126
<i>Die „mehrgleisige" Trauer.</i>	127
<i>Was hat der Verstorbene in meinem Leben übernommen, was ich selber übernehmen kann?</i>	130

Und immer wieder holt der Schmerz mich ein . . .	13
„Das Recht auf Glück“	13
<i>Was mutet mir dieses Leben nur zu!</i>	13

Es wird alles wieder gut, aber nie mehr wie vorher - Von der Aufgabe, dem verlorenen Menschen einen anderen Platz zu geben und einen neuen Weltbezug herzustellen.	13
---	----

Treuebruch?	14
Chronischer Schmerz	14
Meinen wir den Gleichen? - Von der Verschieden- sichtigkeit und der Ungleichzeitigkeit der Trauer.	14
Und die Kinder? - Was es gilt, beim Durchleben eines Verlustes im Blick auf Kinder zu beachten .	15
Was bleibt und nicht mit dem Verstorbenen gegangen ist	15
Abschiedsgeschenke.	15

IV Begleitung von trauernden Menschen 16

„Ich weiß nicht, was ich Tröstendes sagen soll" - was Nachbarn, Familie, Freunde tun können	16
--	----

Bestätigung.	16
Raum geben	16
Erlaubnis.	16
Hilflosigkeit	16

Wünsche an die Seelsorge als Beistand Trauernder .	16
--	----

Seelsorge im Zusammenhang mit der Beerdigung	16
Zu den nicht so Kirchnahen.	16
Umstrukturierung in Gemeinden und Trauer- begleitung.	16
Mehr als Äußerlichkeiten.	17
Das Pfarr-/Gemeindebüro als Ort der Trauer- begegnung	17
Ausstrahlung der Gemeinde.	17

Trösten heißt, ein Bündnis eingehen - Trauerbegleitung im Auftrag einer Institution.	172
Offene Aufträge und geheime Ziele.	173
Strukturierung	175
Zielbestimmung.	175
Delegation.	177
Der Mythos vom guten Trauerbegleiter - selbstloses Helfen?.	178
Beweggründe.	180
Haltung vor Technik.	181
Begegnung mit der eigenen Trauer.	182
Was die Hospizbewegung in der Begleitung Trauernder leisten kann.	183
Das unmittelbar nachgehende (Abschluss)-gespräch.	184
Sprechstunde für Trauernde.	184
Trauercafe/Trauertreff.	184
Trauergruppen.	185
Einzelbegleitung	187
Nachgehende Trauerbegleitung.	187
Dokumentation.	188
Literaturhinweise.	190
Adressen.	191