



Umgang mit Trauer

Bist du oder jemand, der dir nahe steht, in Trauer? Trauer ist nicht dasselbe wie Traurigkeit. Trauer geht tiefer, denn sie hat immer etwas damit zu tun, dass du einen geliebten Menschen oder etwas für dich Bedeutsames verloren hast.

Das kann der Verlust deiner Heimat, Familie oder deines sozialen Umfelds sein, z.B. durch Flucht oder einen größeren Umzug. Oder der Verlust deines Berufes, deines Lebensraums oder deiner Gesundheit.



Den Trauerprozess aushalten

Es ist gut, wenn dann Menschen da sind, die einem Trauernden Liebe, Halt und Trost geben. Den tiefsten Trost kann uns Menschen aber nur der allmächtige Gott selbst geben, der in Jesus Christus Mensch wurde und uns versteht. Wenn Du ihn kennlernst, kannst Du Dich ganz tief von dem trösten lassen, der dir zuspricht: „Selig sind die Trauernden, denn sie sollen getröstet werden.“ (Matthäus 5,4)

Ganz wichtig ist im Alltag, wenn du trauerst, dass du dich nicht zurückziehst. Suche dir mindestens einen Menschen, bei dem du offen deine Gefühle zeigen kannst. Es kann hilfreich sein, wenn du dich mit anderen Betroffenen austauschst, die eine ähnliche Trauer durchleben, wie Du. Trauern ist Arbeit und braucht Zeit. Ein möglichst geordneter Tagesablauf gibt dir äußeren Halt. Auch wenn es weh tut, hilft es, den Schmerz und die damit verbundenen starken Gefühle immer wieder zuzulassen. Nimm dir die Zeit für den Trauerprozess, die du brauchst, um den Verlust zu verarbeiten.

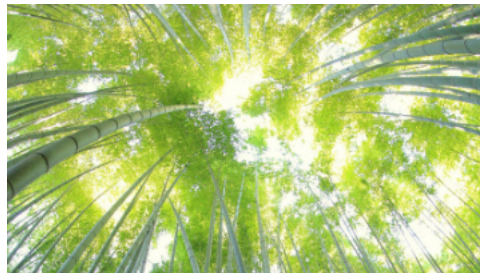


Zum Leben gehören Licht und Schatten, Freude und Leid, auch wenn dies manchmal schwer zu ertragen ist. Da kann es heilsam sein, gute Erinnerungen zu bewahren und sich dennoch zunehmend ganz bewusst auf Neues einzulassen. Das ist herausfordernd, aber eine neue Perspektive lässt Hoffnung und Lebensmut wachsen.



Tod und Ewigkeit

Dies gilt auch, wenn Du einen geliebten Menschen durch den Tod verlierst. Ein besonderer Trost ist es, wenn man weiß, dass dieser Mensch in der Ewigkeit bei Gott angekommen ist und es ihm unendlich gut geht. Denn das hat Gott allen versprochen, die in ihrem Leben Jesu Tod und Auferstehung für sich angenommen haben und so mit Gott versöhnt wurden. (2. Korinther 5,15-18) Wenn Du ebenfalls aus dieser Versöhnung lebst, kommt dazu die Freude, den geliebten Menschen in der Ewigkeit wiederzusehen.



Wenn Du den Trost und die Gewissheit des ewigen Lebens bei Gott nicht hast und mehr darüber wissen möchtest, dann sprich die Person an, die dich auf Deutschland-Begleiter.de aufmerksam gemacht hat. Oder nimm mit einer christlichen Gemeinde Kontakt auf, wo Du Menschen findest, die in einer persönlichen Beziehung mit dem lebendigen Gott leben und dich auf deinem Weg zu ihm begleiten können. Du kannst dich auch direkt an ihn wenden im Gebet und beim Lesen der Bibel. „Wenn ihr mich von ganzem Herzen sucht, werde ich mich von euch finden lassen,“ verspricht Gott in Jeremia 29,13-14. Er will auf jeden Fall eine Beziehung zu dir – er wartet auf dich!

Trauerbegleitung ist ein wichtiger Dienst

Am besten kannst du jemandem in Trauer helfen, indem du für diesen Menschen da bist und zuhörst, ohne gleich gute Ratschläge zu geben. Geh den schweren Weg mit, halte den Trauernden aus und bringe ihn im Gebet in die Gegenwart Gottes, der allein wirklichen Trost geben kann. Bemühe dich darum, dich in die Person einzufühlen, und nimm sie an, wie sie ist. Mach dir klar, für sie ist vielleicht nichts mehr wie zuvor, auch wenn das Leben für alle anderen einfach weitergeht. Das schafft schnell eine große Distanz zur Umwelt, die zunehmend schwerer überbrückt werden kann.



©Katarzyna Blasiewicz, 123rf.de

Wenn du dich allein überfordert fühlst oder vielleicht auch die Sprache deines Gegenübers nicht genug beherrschst, suche dir Unterstützung. Auf Deutschland-Begleiter.de findest du ein Verzeichnis von christlichen Gemeinden in deiner Nähe, die Angebote für Geflüchtete und Migranten haben.

Gott sei mit dir, er begegne dir und gebrauche dich im Leben anderer!