

WIR SOLLTEN DIE TRAUER ZULASSEN!

MEINS: Was geschieht mit uns in der ersten Zeit?

Eva-Maria Hesse: Erst mal setzt ein Schock ein, und wir funktionieren nur. Wir reißen uns zusammen. Wir sollten uns aber nicht scheuen, in der Organisation der Beerdigung andere vertraute Personen wie Familie und Freunde mit ins Boot zu holen.

MEINS: Wie verarbeiten wir richtig?

Eva-Maria Hesse: Indem wir die Trauer zulassen. Trauern ist unsere Möglichkeit, mit einem Verlust umzugehen. Dann gesunden wir auch wieder, und es geht weiter. Trauer ist auch etwas Positives: Denn wir nehmen an, akzeptieren, lassen zu und verarbeiten so. Verdrängen wir hingegen, kann es zu einer Neverending Story werden, eine Art ewiges Leiden.

Nehmen wir also den Schmerz an und akzeptieren wir, dass gerade ein Abschied ansteht. Nur so können wir anschließend auch loslassen.

MEINS: Macht professionelle Hilfe Sinn?

Eva-Maria Hesse:

Eine Trauerbegleitung hilft, wenn wir die Trauerarbeit nicht schaffen. Es gibt verschiedene Trauerphasen, z. B. die der Wut und Ohnmacht. Bleiben wir in einer hängen, dann wird es problematisch, und wir sollten uns in jedem Fall an einen Experten wenden. Das ist aber erst später der Fall, nicht in den ersten zwei Wochen.



Eva-Maria Hesse

ist Therapeutin aus Nürnberg.
Infos:
www.familien-therapie-nuernberg.de