

SOS Détresse

Trauer nom Suizid

Aus döser existenzieller Kris Hoffnung schöpfen an anescht weiderliewen

Moies hu si sech nach mat engem Laachen Äddi gesot. Zesumme kuerz de Kanner um Wee fir an d'Schoul nogekuckt. Dunn ass jiddereen a säin Alldag gefuer. D'Fra huet konzentréiert geschafft a sech mat de Kolleginnen a Kollegen iwwer den Ofschloss vum Projet gefreet. Wéi si rëm doheem ukomm ass, huet si wéi üblech Hausaufgabe mat de Kanner an aner kleng Erleedegunge gemaach. Sie huet d'Owendiesse virbereet an huet sech schonn drop gefreet, hirem Mann vun dësem erfollegräichen Dag ze erzielen, wéi et schellt. Virun der Dir deelt e Polizist hir mat, dass hire Mann dout fonnt ginn ass.

D'Mamm mécht sech vill Suergen ëm hire Jéngsten. Hien huet sech méi zréckgezunn, gesäit seng Frëndinnen a Frënn manner a wierkt antriebslos. Mam Papp gëtt et ëmmer erëm heftege Sträit. Dee fënnt dat awer éischer normal a mécht sech keng grouss Suergen ëm de Jong. Enges Owends maachen d'Eltere sech op de Wee bei Frënn. E puer Stonne méi spéit komme si heem, nach ëmmer erfëllt vun deene gudden Gespréicher. An der Kummer vun hirem Jong ass d'Lut nach un. Wéi de Papp d'Dir opmécht, gesäit hie säi Jong lieflos um Buedem leien. D'Sanitäter wëllen nach hëllef, mee si kënnen just nach den Doud feststellen.

Um Dësch läit e Bréif, donieft en Handy. Schon de ganzen Owend waart de Mann, dass den Handy schellt. Et ass net fir d'éischt, dass hien do sëtzt, tëscht Bangen an Hoffen. Während hie waart, zéie Situatiounen laanscht, an deene seng Fra probéiert hat, sech d'Liewen ze huelen: Ambulanz, Psychiatrie, Besserung an d'Hoffnung, alles hannert sech ze hunn, Depressiounen, ëmmer an ëmmer erëm. Da blénkt den Telefon: "Mir hunn Är Fra fonnt. Et deet eis leed, mir konnten hir net méi hëllef. Kommt w.e.g."

Zwee Joer laang lieft déi 75 Joer al Fra elo schonn eleng nom Doud vun hirem Mann eleng an engem Haus an deem groussen Haus um Bord vum Bësch. Si vermësst hire Mann immens. Si ass scho säit enger Zäit kierperlech staark ageschränkt. Ouni friem Hëllef ka si net méi aus dem Haus goen a si vermësst et, laang Spadséiergänger ze maachen, kulturell Veranstaltungen ze besichen an onofhängeg ze sinn. An der éischer Zäit nom Doud vun hirem Mann hu sech hiert Meedchen a Bekannter vill ëm si gekëmmert. Dat ass vill manner ginn. Si hält et net méi aus an decidéiert, aus dem Liewen ze goen. D'Soignante fënnt si den Dag drop am Gaart.

D'Welt bleift e Moment laang stoen - fir d'Fra, d'Elteren, de Partner, déi no Famill vun der verwitweter Fra. Dës Noriicht ka vill verschidde Gedanken a Gefill bei Betraffenen, villäicht och bei Iech, ausléisen: Onfäeg, kloer Gedanken ze faassen, villäicht och wéi verstengert, rosen oder faassungslos; et kéint ee just nach jäizen oder kräischen.

De Schock an dass een net verstoe kann/wëll sätzen déif. D'Been versoe villäicht, d'Häerz klappt oder bleift bal stoen, d'Hänn gi fiicht a kal, Dir hutt villäicht d'Gefill, net méi richteg Loft ze kréien, well Dir dëse Saz, deen Ubléck, déi Noriicht net héiere wëllt, oder d'Zäit zrécklaffe loosse wëllt.

Firwat?

Vun engem Moment op deen anere ginn et zwou Realitéiten: Eng Realitéit baussen an déi aner, d'Wierklechkeet an Iech bannendran, déi just Dir an Iech selwer wouer huele kënnt. Déi nächst Stonnen an Deeg vergi wéi an engem Albdram an d'Fro no deem, wat net ze faassen ass, bleift: Wou ass dee Mënsch, dee grad nach do war, deen ech ugepak a gespuert hunn? Wéi konnt dat geschéien? Wat hunn ech net gesinn? Firwat huet hien/si dat gemaach? Villäicht och, firwat konnt ech net hëllef? Firwat war ech grad an deem Moment net do? Hunn ech, wéi mir eis fir d'lescht gesinn hunn, eppes iwwersinn?

Dir wäert Iech villäicht dës Froe stellen, déi sech an deenen nächsten Deeg, Wochen, Méint oder souguer Joren ëmmer rëm duerch Äre Kapp dréinen. Froen, op déi Dir keng Äntwert fanne wäert.

Wéi kann ech vun eppes Abschid huelen, dat ech eigentlech net goe loosse wëll?

Virun engem Dag, virun zwee Deeg, virun dräi Deeg, hunn ech hien nach liewend gesinn, hunn ech nach mat hir geschwat, si laache gesinn - wéi e Mantra widderhuele sech villäicht dës oder ähnlech Sätz an Ärem Kapp.

An den Deeg duerno wiessle sech Onverständnis a schwankend Gefiller mat organisatoreschen a bürokratesche Formalitéiten of. Wéi soll een et do hikréien, Abschid ze huelen? Wéi kann dat net-Gesotent nach gesot ginn? Wéi kéint ee méi passende Kader dofir ausgesinn?

D'Fra an hir zwee Kanner wëlle sech all, op hir Aart a Weis, nach ganz perséinlech vun hirem Mann/Papp verabschiden a schreiwe Bréiwer, déi si him och an de Sarg leeën. Seng Fra huet de Wonsch, hien nach eng Kéier ze gesinn an och nach eng Kéier upaken ze kënnen.

Dem Papp, deem säi Jong verstuerwen ass, ass et wichteg, laang Zäit stomm nieft dem Sarg ze verbréngen. D'Mamm huet decidéiert, dass si de Jong mat engem liewege Gesichtsausdrock an Erënnerung hale wëll. E puer vu senge Frënn a Frëndinne

kommen a gi Saache fir an de Sarg mat.

De Mann huet de Rack mat de Blumen ausgesicht, dat seng Fra an hire gudde Phasen esou gären ugedoen huet. No deene laange Joren, an deenen et esou däischer fir seng Fra war, ass et him wichteg, dass hire Sarg vun allem ëmginn ass, wat hell ass a schéi mécht.

D'Duechter hëlt Abschied, andeems si ganz bewusst duerch de Gaart geet, deen hir Mamm esou gären hat. Si pléckt Blumen, déi si op de Sarg leet.

Engem Mënsch Äddi ze soen ass eppes ganz Individuelles a Perséinlech. Och wann Är ganz eege Formen a Wënsch fir Abschied ze huele villäicht fir Anerer net novollzéibar sinn, fir Anerer net passend sinn oder wann et anescht vun Iech erwaart gëtt. Et ass passend fir Iech, wéi et fir Iech gutt ass.

Villäicht hutt Dir Angscht virdrun, de Verstuerwenen nach eng Kéier ze gesinn, well Dir net wësst, wat Iech erwaart. Villäicht kann e leschte Bléck op de Verstuerwenen awer och Är Erwaardung, déi Dir Iech vu sengem Ubléck gemaach hutt, relativéieren.

De Mann huet senger Fra an de Kanner e Bréif hannerlooss, an deem hie seng Fürsorge ausdréckt. Dëst wäert der Famill och an de Wochen nom Doud en Troust sinn. D'Fra ass frou, dass si hire Mann nach eng Kéier beréiert huet, a sou och kierperlech vun him Abschied huele konnt.

Frënn vun hirem Jong bréngen nom Doud Fotoe laanscht, déi nach kuerz virum Doud vun hirem Jong entstan sinn. Fir d'Elteren sinn dës lescht Biller vun hirem Jong besonnesch wichteg.

De Mann fënnt e Bréif, dee seng Fra geschriwwen huet. En ass nach net dozou an der Lag, en opzemaachen a leet e fir d'éischt emol op d'Säit. Hie geet léiwer fir de Moment un eng schéi Plaz, wou si oft zesumme waren.

D'Duechter erënnert sech u Gespréicher mat hirer Mamm, an deene si sech iwwer Liewen an Doud ënnerhalen hunn, awer och iwwer dat räicht Liewen, dat si gelieft huet.

Am Réckbléck wäert Dir villäicht och nach Abschiedswierder a -Geste fannen an ëmdeiten, déi Iech tréischte kënnen oder Iech Halt kënnen ginn. Villäicht ginn et Mënschen, déi Iech nach vun hire leschte Momenter mat dem Verstuerwenen erzielen. Och dat kann ënnerstëtzend sinn.

Op der anerer Säit kënnen ukloend Abschiedsbréiwer oder Wierder, déi kuerz virum Suizid gesot gi sinn, oder Konflikter, déi nach net geléist waren, verwirrend oder zousätzlech belaaschtend sinn. Villäicht gëtt et eng Méiglechkeet, wéi Dir Distanz fanne kënn. Et kann een esou e Bréif fir d'éischt reell oder och an engem bannendran aspären, fir sech esou no an no domadder ausernee setzen ze kënnen. Awer eréischt dann, wann ee sech staark genuch spiert, dëst ze maachen.

Tabu Suizid

Scho kuerz nom Begrieffnis erlieft d’Fra, dass Noperen an aner Passanten an deem klengen Duerf hire Blécker auswäichen, am Plaz hir Moien ze soen. D’Eltère vum verstuerwene Jong ginn op e Familljefest invitéiert, mee den Doud vun hirem Jong gëtt do als Thema peinlechst evitéiert. E puer Frënn vun der Verstuerwenen kënnen net novollzéien, firwat de Partner esou heiter ass wat den Doud vu senger Fra ugeet, a si wëllen näicht méi mat him ze dinn hunn. D’Duechter muss sech zousätzlech zu de Virwërf, déi si sech selwer mécht, och nach Virwërf vum Fleegeedéngscht unhéieren.

Suizid ass oft mat engem gesellschaftlechen Tabu verbonnen. Villäicht hutt Dir et och schon erlieft, dass getuschelt, ewechgekuckt, ignoréiert, an der Schoul gemobbt, oder kritiséiert ginn ass, wann e Suizid „geschitt“ ass. De Verloscht, dee souwisou scho bal netz e verkraaften ass, ass also och nach mat enger gesellschaftlecher Ächtung verbonnen, déi just schwéier auszehalen ass oder souguer weider Verletzungen a Leed bei Betreffene mat sech bréngen kann. Oft ass d’Vermeide vum Thema och en Ausdrock vun enger Hëlleflosegkeet, wa Mënsche sech onsécher sinn an net wëssen, wéi si sech Iech géigeniwwer verhale kënnen.

Villäicht kennt Dir dës oder ähnlech Gedanke par rapport zu Mënschen an Trauer:

- *Ech hunn Angscht, op dee Mënsch an Trauer zouzegen. Ech gesi säi Leed, mee ech kann net domadder ëmgoen.*
- *Ech hunn Angscht, eppes Falsches ze soen. Ech hunn Angscht virun den Tréinen oder Gefiller, déi ech bei der anerer Persoun duerch dat, wat ech soen, ausléisen.*
- *Ech hu kee Verständnis fir dat, wat dee Mënsch gemaach huet. Ech kann och mäi Matgefill net weisen.*

Villäicht kennt Dir och esou oder sou ähnlech Gedanken wéi Dir getrauert hutt:

- *Elo kuckt mech schon erëm ee sou laang un. Dat halen ech net aus.*
- *Dir kënnt Iech Äert Matleed spueren. Dat nervt mech.*
- *Hien ignoréiert dat, wat geschitt ass, komplett. Dat blesséiert mech.*

Dës oder ähnlech Gefiller oder Gedanke kënnen bewierken, dass Mënschen sech zrëckzéien, dass Mëssverständneser opkommen oder dass Kontakter ganz ofbriechen.

An dëse Situatiounen kann et hëllef, wa béid Säiten openeen duerginn: fir deen ee kann et erliichternd sinn, wann e weess, dass Hëlleflosegkeet och ok ass. Fir deen aneren ass et eng Erliichterung, wann en erziele kann.

An dësem Moment geet et och ëm een „sech deem aneren zomudden“: op der enger Säit sech a senger Hëlleflosegkeet zomudden an op der anerer Säit an der Trauer, déi esou ass, wéi se ass. Wann dat geléngt, kann dat och stäerken.

Villäicht hutt Dir awer och erlieft, dass verschidde Mënschen en oppent Gespréich mat Iech gesicht hunn, Iech beim Ausdrécke vun Äre Gefiller gehollef hunn an Iech domadder ënnerstëtzt hunn. Esou Gespréicher kënnen ganz déif sinn. Sou wéi eng Trauerfeier an dat gemeinsam Traueren och Balsam fir d’Séil ka sinn.

Eent verbënnt Iech mat alle Mënschen, déi trauerer: Bei Trauer no engem Suizid geet et virun allem ëm d'Trauer ëm de Verstuerwenen, Trauer vun der Famill an de Frënn, an net primär ëm d'Doudesaart.

Scholdgefiller a sech schummen

Hätt ech et kënne verhënneren? Dat freet sech d'Fra ëmmer an ëmmer erëm. Hätte mir d'Unzeechen, dass eise Jong sech ëmmer méi zréck zitt, vun Ufank anescht deite missen? Hätt et mir net missen opfalen, dass e Schüler, dee soss ëmmer sou opmierksam war, sech guer net méi bedeelegt? Wat hätten ech nach kënne probéieren? Wat hunn ech villäicht net gemaach, wat ech hätten misse maachen? Hätt ech mech méi ëm meng Mamm misse këmmeren?

A villäicht och esou Froe wéi: Sinn et Feeler, déi ech an der Erzéiung gemaach hunn, déi mäi Jong an de Suizid gedriwwen hunn? Oder war en ongeléiste Sträit mat mengem Partner den Ausléiser fir de Suizid? Hunn ech menger Mamm ze spiere ginn, dass ech et als Laascht empfonnt hunn, mech ëm si ze këmmeren?

Och Scholdzouweisunge wéi z.B.

- *Hues du da guer net u mech an un d'Kanner geduecht, wéis du dat gemaach hues?*
- *Du mëss mech onméiglech géigeniwwer de Leit ronderëm mech. Du zitts mech mat erof!*
- *Du hues och mäi Liewen zerstéiert!*

kënnen optauchen an erschreckend staark sinn. Sie kënne souguer esou wäit goen, dass Dir Iech dofir schummt an negativ iwwer Iech denkt. Dëst sinn novollzéibar Momenter a kënnen eent vu ville Gefiller op Ärem Trauerwee sinn.

Wochen- a méintelaang, villäicht esouguer jorelaang, quäle sech déi Betrafte mat dësen oder ähnleche Froen. Iwwerleeën, wat si anescht hätte maache kënnen, wéi een Undeel si villäicht um Doud vun dësem Mënsch haten oder wie villäicht soss nach kéint Schold hunn. Et kéint sinn, dass Dir esou d'Bedürfnis no Erklärunge kënnt zefridde stellen, oder dass Dir Iech domadder Loft maache kënnt, fir an dëser Situatioun netz e platzen. Oder Dir mierkt, dass Dir duerch d'Scholdgefiller op eng Aart a Weis mam Verstuerwene verbonne sidd, nom Motto: „Ech si Schold un dengem Doud an däin Doud huet mäi Liewen zerstéiert“.

Et kéint sech ufille wéi e Gericht an engem bannendran, an deem Dir iwwer Är Schold decidéiert, ëmmer an ëmmer erëm. Dir sidd streng mat Iech an aneren an et ass ufanks schwéier, sech doraus ze befreien. Wann dëst zu engem feste Bestanddeel vun Äre Gefiller an Ärem Handele gëtt, schued Iech dat dauerhaft. Et hëlleft méi, wann Dir Schold duerch Verantwortung ersetze kënnt: den eegenen Undeel gesinn, mee aner Deeler vun der Verantwortung awer och bei deem anere losse kënnen.

An dëser Phas, an där Dir souwisou scho verletzlech sidd, kann och d'Gefill opkommen, näicht méi hinzekréien, wat Iech virdu liicht gefall ass. Sech agestoen, dass en Deel vun Ärem Liewensmutt verluer gaangen ass. Dat kann dozou féieren,

dass Dir Iech virun Anere schummt, Iech zoumaacht.

No jorelaangem Kämpfen, Suizidversich, Openthalter an der Psychiatrie, Momenter tèschent Hoffnung a Baangen ëm ee Mënsch, deen engem nosteet, fillt ee sech ausgepowert, un de Grenze vun der eegener Kraaft. Dofir kann et sinn, dass een nom Suizid fir d'éischt säit laangem Erliichterung an Entspannung spiert. Oder Gedanken huet wéi „endlech ass et eriwwer“ oder „laang hätt ech dat net méi sou gepackt“. Dës Gedanken a Gefiller kënnen och dozou féieren, dass ee sech schummt. Wéi bei anere Gedanken och, kann et hëllefriich sinn, et zuzeloossen an och erëm laanscht zéien ze loossen, ouni déi Gedanken oder Är Persoun ofzewäerten. Dat kann Deel vum Trauerprozess sinn. Villäicht hëlleft et Iech ze wëssen, dass Dir net eleng mat dësem Gefill sidd.

A villäicht hëlleft et och, sech Raum fir Gedanken ze schafen, déi ouni Schold, sech schummen oder Strof auskommen. Probéiert, eng Sprooch ze fannen, déi dat ausdrécke kann, wat Iech wichteg ass, ouni dass Dir Iech schummt oder d'Gefill hutt, Iech verstoppen ze mussen, oder als Mënsch an Trauer net adequat oder passend ze sinn. Oder och, d'Vertrauen zeréck ze gewannen, dass Dir e wäertvolle Mënsch sidd an Är Fäegkeeten zréck kritt, soubal de „Stuerm“ sech erëm e bësse berouegt huet.

Roserei

An den éischte Wochen, an deene vill organiséiert a gereegelt gi misst, empfënnt d'Fra och oft Roserei, verbonne mat der Fro „wéi konnt hie mech nëmme mat all deem eleng loossen, einfach fortgoen?“ Si reagéiert op eng Fro, déi vun hirem jéngste Kand gestallt ginn ass, wéini de Papa dann endlech erëm heemkënnt, mat Roserei an Ofwier. D'Meedchen ass roueg a rosen op seng Mamm, well si keng Zäit méi fir hatt huet.

De Papp jäizt mat senger Fra, wéi si nëmme sou séier scho rëm an den normalen Dagesoflaf kann iwwergoen. Dat géif sech net gehéieren, schonn no e puer Wochen d'Zëmmer vun hirem Jong eidel raumen ze wëllen. D'Mamm ass grad immens rosen op hire Jong, dass hien hir dat ugedoen huet, a wëll säi Gezei a seng Kummer, wéi hie se hannerlooss huet, net méi déi ganzen Zäit gesinn.

De Mann ass rosen op d'Ukloen, déi d'Partnerin an hirem Abschiedsbréif formuléiert huet. An dobäi huet hien alles gemaach, wat hien nëmme konnt, fir hir ze hëllef.

„Firwat huet meng Mamm nëmme sou wéineg hir Wënsch ausgedréckt“, freet sech d'Duechter rosen. Si ass awer och rosen op sech selwer, well si net op d'Unzeeche kuerz virun hirem Doud opgepasst huet oder villäicht falsch interpretéiert huet. Gläichzäiteg schummt si sech fir hir Roserei.

Roserei gehéiert wéi all aner Gefiller och zum Trauerprozess. Et si Gefiller, déi Iech kee verbidde kann an däerf. Roserei kann eppes Gesondes sinn a bei Klärungen hëllef, wann Dir dat zouloosst. Et kann hëllef, wéi bei engem Schauer an engem Donnerwieder, dat, wat opgestaut ass, lasszeloossen.

Facette vum Traueren

D'Trauer ass Är individuell Trauer bei Doud oder Verloscht. Kee kann Iech virschreiwen, wéi déi ze sinn huet. Wéini Trauer ufänkt an erëm ophält. D'Trauer huet vill Facetten. An et ass Äre perséinlechen Trauerwee, op deem sech déi verschidde Facette bemierkbar maachen, sou wéi et sech fir Iech ufillt. Dozou kënnen déi folgend Punkte gehéieren:

- Dat réngt Iwwerliewe vun der traumatescher Situatioun,
- Den Doud begräifen a verstoe kënnen,
- All widdersprénglech Gefiller wouer huelen an ausdrécke kënnen,
- Sech un nei Situatiounen upasse kënnen,
- Verbonne bleiwe mam Verstuerwenen.

Villäicht kennt Dir dës oder ganz aner Froen aus Ärem perséinlechen Trauerprozess, wéi z.B.:

- Wéi kann ech meng Gefiller unerkennen an eescht huelen?
- Wéi ginn ech mat mengen eegene Gefiller a mat deene vu menge Kanner ëm, déi och traueren, awer ganz anescht?
- Wéi fillen ech mech dem Verstuerwenen no? Wat wëll ech him gäre matdeelen? Wéi well ech de Verstuerwenen a meng Decisioune mat abezéien?
- Wéi eng Ritualer, déi mech mam Verstuerwene verbonnen hunn, di mir gutt?

Ech kann och net méi

Dir wäert villäicht laang Phase vu Verzweiwlung, Ohnmacht oder Gefiller vu Gelähmtheit duerchliewen. Oder villäicht och e Gefill vun „Wéi soll ech dat alles jeemools eleng packen?“, oder „wär et net villäicht och besser, wann ech net méi do wär?“. Dat sinn haart an ustrengend Momenter, déi Iech an eng déif Verzweiwlung stierze kënnen. Dës Momenter kënnen Bestanddeel vun Ärem Trauerprozess sinn. Sicht an dëser Momenter no Mënschen an/oder Plazen, déi Iech guttdinn. Sicht no allem, wat Iech eng Paus fir ze verschnauwe bereede kann. Villäicht gëtt et och eppes, wat Dir vun Iech aus un Anerer kënnt ofginn. Oder eppes, vun deem Dir et zouloosse kënnt, dass en anere Mënsch et Iech ofhëlt an Iech mat engem léiwe Geste zu verstoe gëtt „Ech si fir Dech do“.

A villäicht kéint et fir Iech wichteg sinn, eng professionell Trauerbegleitung an Usproch ze huelen, Iech an enger Selbsthilfegruppe auszetauschen, oder aner Méiglechkeete wéi eng Therapie oder Kur ze maachen.

Wéi kann d'Liewe weidergelieft ginn - ouni...?

An dunn, no laange Méint koum deen éischte Moien un deem d'Fra net direkt mat

engem Gedanken un hire Mann erwächt ass.

Den éischten Dag säit laangem, un deem de Papp net an d'Kummer vum Jong gaangen ass, fir d'Rollueden erop ze maachen."

De Moment, an deem de Mann ëm seng Fra kräische kann.

Den éischten Owend, un deem d'Duechter net wéi soss am Dialog mat der Mamm duerch de Gaart gaangen ass.

Et ass an deem Moment, an deem Dir villäicht fir d'éischte Kéier erëm ouni schlecht Gewëssen un Iech geduecht hutt, un Är Kanner, oder un Är Frënn a Bekannten, mat deenen Dir scho méi laang kee Kontakt méi hat.

Dir sidd villäicht bereet, fir eppes aus der Distanz ze gesinn, wat sech nom Doud verännert huet, verännere misst, well einfach näicht méi esou war wéi virdrun. Dir hutt zousätzlech Rollen an Aufgaben iwwerholl, déi soss de Verstuerwene gemaach huet. An Dir hutt trotz der schwéierer Situatioun den Alldag bewältegt.

An Dir sidd houfreg drop, wat a wéi Dir alles bewältegt a gepackt hutt. Dass Dir net ënnergaange sidd, och wann ëmmer erëm nei Donnerwiederer a Stierm komm sinn.

Fir d'éischt waren et d'Kanner, déi en Eck mat Biller a Fotoe fir hire Papp gemaach hunn. Mëttlerweil ass et fir d'ganz Famill e Ritual, jiddereen op seng Aart a weis, un de Papp a Mann ze denken.

D'Eltere vum verstuerwene Jong lueden elo fir de Gebuertsdag vum Jong hir gutt Frënn a Frënn vum Jong an, fir Erënnerungen auszetauschen. Et si lieweg Momenter, an deenen hinnen de Jong ganz no ass.

De Mann geet gären op déi Plaz zréck, un där si oft zesumme waren. Oft hëlleft him dat, wann en iwwer wichteg Decisiounen nodenkt, déi e soss zesumme mat senger Fra geholl huet.

D'Duechter huet eng Këscht mat Erënnerungen a Liiblingssaache vun hirer Mamm zesumme gestallt, déi si heiansdo eraushëlt, wa si no hirer Mamm verlaangert.

Villäicht kéint et och Iech hëlleften, wann Dir no an no mat den Erënnerungen un de Verstuerwenen a liewegt Liewensbuch mat ville Facetten kreéiert. Mat verschiddene Momenter voller Freed oder Leed, witzegen an eeschten Anekdoten, schéine Momenter an Erënnerungen.

Ee Punkt am Liewen, deen Iech och erlaabt, lass ze loossen an erëm selwer ze decidéieren. Dee Moment, an deem Dir Ärem Liewen eng nei Richtung gitt. An Dir decidéiert, wéini an a wéi enger Form de Verstuerwene weiderhin am Alldag präsent dierf sinn. Dat, wat am Ufank wéi ënnerbrach an net ze iwwerbrécke geschéngt huet, dierf erëm Deel vun Ärem Liewe sinn.

Och nach eng Kéier mat der Gewëssheet, dass Äert Traueren e ganz perséinleche Wee ass, deen Dir aktiv mat gestalte kënnt. E Wee, op deem Iech kee virschreift, wéi dat

elo an an der Zukunft ze sinn huet.

Wat gläichzäiteg och nach eng Kéier domadder kéint verbonne sinn, dass Dir Iech an Ärem sozialen Ëmfeld net méi passend fille kënnt, dass Dir no enger neier beruflecher Erausfuorderung sicht, dass Dir méi Distanz zur Famill kritt oder souguer Frëndschaften (bal) zerbrach sinn.

Traueren als perséinlechen Entwécklungsprozess

No längerem Iwwerleeën hëlt d'Mamm, déi elo eleng erziend ass, eng nei Aarbechtsplaz mat méi Verantwortung un, wou si all hir Kompetenze weise kann. Si freet sech iwwer dës Wäertschätzung an ass houfreg op sech, wéi si dës laang schwéier Zäit iwwerstanen huet.

Och wann et fir déi jonk Koppel, där hire Jong verstuerwen ass, nach ëmmer wéideet, ze gesinn, wéi déi jugendlech Frënn vun hirem Jong méi al ginn, kënne si hiren Alldag liewen an engagéieren sech an enger Selbsthilfegruppe, déi hinnen nom Verloscht vun hirem Jong vill gehollef huet.

Fir de Mann war et net einfach, mam Verloscht, sech ëm alles ze këmmere an den Ukloen, déi seng Fra un hie gericht huet, ëmzegoen. Therapie a vill Zäit mat sech selwer hunn him derbäi gehollef. Hie freet sech iwwer seng nei Bezéiung.

Villäicht kënnt och Dir unerkennen, dass Dir an Är Famill iwwer Iech eraus gewuess sidd. Dass sech Strukturen an der Famill geännert hunn an dass sech villäicht och duerch den Doud Klärungen erginn hunn. Dass Dir gemierkt hutt, op wéi eng Frënn a Frëndinnen Dir Iech verlosse kënnt. An dass Dir erëm nei Partnerschaften a Bezéiungen agoe kënnt. Dass Iech opfällt, dass Dir Ressourcen hutt, déi Dir virdrun nach net bei Iech gesinn hutt oder déi sech duerch d'Kris nei entwéckelt hunn. Dass Dir wësst, wat Dir braucht, fir dass et Iech gutt geet an dass Dir Grenze setze kënnt, wou Dir se braucht.

Et ass gutt méiglech, dass Dir duerch de Wee, deen Dir gaange sidd, deen Iech gefuerdert huet, och anescht mat Sënn- a Wäertefroen ëmgitt. Dass Dir Saachen aus engem anere Bléckwénkel gesitt wéi virdrun. Dass Iech Saachen onwichtig virkommen, iwwer déi Dir Iech virdu vill Gedanke gemaach hutt. Oder dass Dir méi entspaant gi sidd.

Et kéint sinn, dass Dir besser wéi virdu wësst, wéi eng Prioritéiten Dir Iech an Ärem Liewe setze wëllt. An och feststellt, dass Dir an a mat Ärer Trauer „gewuess“ sidd, villäicht och Stärkt an Empathie fir aner Mënschen a Krisensituatioune fille kënnt.

D'Liewen däerf och fir Iech erëm hell Momenter hunn, ouni schlecht Gewëssen, déi net liewen ze däerfen. De Verstuerwenen huet seng Plaz an eng Bedeitung an Ärem Liewe fonnt. Äre Bléck op Iech selwer, Bezéiungen, Är Ëmwelt, huet sech verännert.

Äert Liewe verleeft anescht, villäicht anescht wéi Dir Iech et je virgestallt hutt. Awer et ass e Liewen, dat nei Perspektive fir Iech bereet hält.

*Nicht müde werden
sondern
dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten.*

Hilde Domin