

Wenn etwas uns fortgenommen wird,  
womit wir tief und wunderbar zusammenhängen,  
so ist viel von uns selber mit fortgenommen.  
Gott aber will, dass wir uns wieder finden.  
Reicher um alles Verlorene,  
und vermehrt um jenen unendlichen Schmerz.

Rainer Maria Rilke

### **Trauerbegleitung**

Marie-Theres Habermacher  
Halde 14  
6263 Richenthal



### **Mein Weg zum Thema Trauern**

Als Kind haben wir in meinem Dorf die Tradition gepflegt, die Toten daheim aufzubahren und sie in einem letzten Besuch zu ehren und den Angehörigen zu kondolieren. Immer war ich bedacht, den Vater oder die Mutter bei diesen Besuchen begleiten zu können, um den Frieden der Toten fühlen und wahrnehmen zu dürfen. Dieser Friede hat mich von klein auf sehr berührt. Ich hatte den Eindruck, dass die Welt, in der der Tote war, eine unglaublich friedliche sein muss und war überzeugt, dass er aus dieser Welt heraus die Trauernden umgibt und tröstet.

Dasselbe ist mir als Erwachsene beim Tod meiner Grossmutter und meines Vaters wieder begegnet: ich habe dort gerne am Sarg gesessen und fühlte mich sehr verbunden.

In den letzten Jahren habe ich drei nahe Todesfälle erlebt: meine Mutter und zwei nahe Freundinnen. Meine Mutter habe ich in ihren 4 Jahren im Pflegeheim intensiv begleitet und oft mit ihr über ihren Tod gesprochen.

Meine Freundinnen sind beide in der Folge einer Krebserkrankung gestorben. Ich war enge Begleiterin bis und mit Todesnacht. Nach diesen Todesfällen wurde mir bewusst, wie allein die Trauernden zurück bleiben, wenn es um sie nach der Beerdigung still wird und wie intensiv für mich und die nächsten Angehörigen die Lücke war. Es wurde mir bewusst, dass einfach angenommen wird, dass der Trauernde sein Leben an die Hand nimmt und weiter gestaltet. Oft hört er auch gutgemeinte, jedoch für den Trauernden schwierige Aussagen.

Als Psychotherapeutin hatte ich für mich die Werkzeuge bereit: Gespräche mit Menschen, die verstehen, die zuhören können, die da sind, wenn die Trauer überrollt. Aus dieser Erfahrung konnte ich dies auch für die engsten Angehörigen tun und realisierte, wie wichtig dies für den Trauerprozess ist. Auch die Information, dass dieser Prozess viel Zeit in Anspruch nimmt, damit wir uns wieder finden. So wie Rilke es formuliert hat: reicher um alles Verlorene und bereichert um jenen unendlichen Schmerz.

Deshalb ist es mir ein Anliegen, Menschen in Trauer begleiten zu dürfen,

- ihnen Raum zu schaffen, den Schmerz zuzulassen, dafür Ausdruck in Gefühl und Wort in geschütztem Rahmen zu finden
- Raum zu schaffen, die eigene Trauer zu teilen und sie zu verarbeiten
- Raum zu schaffen, einen eigenen Weg zu entwickeln und zu finden
- Raum zu schaffen, zu erstarren und zum neuen Leben ja zu sagen