

## - Wege zu einer neuen Trauerkultur - www.trauer.org macht Mut zum Leben

### Trauer – heute (k)ein Thema

Auf dem Weg nach Hause gehe ich noch in den Supermarkt. Bei dem Stand mit den Tomaten stoße ich versehentlich eine ältere Dame an. Ganz verunsichert schaut sie mich an und sagt: „Ich komme hier gar nicht mehr zurecht, früher ist immer mein Mann mit mir einkaufen gegangen.“ Ich schaue sie an und sage nur: „Ihr Mann?“ Sie beginnt zu weinen und erzählt, dass ihr Mann vor einem Jahr gestorben ist und wie es ihr seitdem ergeht - Einem wildfremden Menschen. Plötzlich kommt eine jüngere Frau, packt sie am Arm und sagt: „Komm jetzt, wir müssen weiter.“ Es war sicher ihre Tochter und was sie ihr mit dieser Aufforderung „Komm jetzt“ mitteilte, war genau das, was trauernde Menschen nach dem Verlust ihres geliebten Menschen immer wieder hören. **„Zeige Deine Gefühle nicht“, „Sprich nicht darüber“ und „Vertraue nicht“** und außerdem **„Das Leben geht weiter“!**

Aber das Leben geht für die Zurückgebliebenen zunächst nicht weiter. „Die Uhr ist wirklich stehen geblieben als mein Sohn im Krankenhaus starb.“ sagte mir im Gespräch ein Vater. Die mit dem Verlust verbundenen schmerzhaften Gefühle geben einfach keine Ruhe. Wenn sie nicht fließen, dann bleiben sie in ihnen stecken. Und es drängt sie das, was sie am meisten belastet, immer wieder auszudrücken.

Eine Frau, 50 Jahre, hatte in einer Nacht, völlig unvorbereitet ihren Mann verloren. Sie kam seit einigen Wochen zu Einzelgesprächen zu mir, um all das auszudrücken, was für sie so unbegreiflich und unerklärbar ist. Sie erzählte mir entsetzt: „Wissen Sie, was meine beste Freundin gestern zu mir gesagt hat, als ich wieder anfangen zu weinen und über mein Leid zu sprechen? Sie meinte, es wäre jetzt an der Zeit, **dass ich das endlich abhake**. Ich sollte auch mal wieder farbenfrohere Kleider tragen. Irgendwann muss man mit der Trauer auch fertig sein.“ Gerade zwei Monate nach dem für sie so unbegreiflichen Verlust.

Meine Mitarbeiterin, schrieb nach dem Tod ihres Vaters in die Einladung zur Beerdigung: **„Von Beileidsbekundungen am Grab bitte Abstand nehmen“**. Sie hatte offensichtlich Angst, dass es ihr dann am Grab nicht mehr gelingt **„Haltung zu bewahren“**. Das ist die Erwartung, die an Trauernde von ihrem Umfeld gestellt wird. Der Volksmund drückt dies so aus: „Drückt Dich ein Weh, verrät es nicht,

verbirg vor Menschen Dein Gesicht.

Sei froh, wenn sie vorübergehn

und nichts von Deinen Tränen sehn.“

**„Sie meiden mich wie die Pest“**, so erzählt in einem Märchen die Traurigkeit wie die Menschen mit ihr umgehen, wenn sie zu ihnen kommt.

So geht unsere Gesellschaft mit der Trauer um und mit denen, die von ihr betroffen sind, weil sie einen geliebten Menschen verloren haben.

**Der Trauernde muss ganz schnell mit ihr „fertig werden“**. „Sie tun so als wäre nichts geschehen.“ erzählte mir ein junges Mädchen nach dem Verlust ihrer Mutter. Ich hatte sie gefragt, wie denn die Klassenkameradinnen sich ihr gegenüber verhielten als sie wieder in die Schule kam. Ihre beste Freundin kommt sie nicht mehr besuchen, denn es



Adolf Pfeiffer \*1940  
Dipl. Theologe, Dipl. Sozialarbeiter  
Bildungsreferent der Katholischen  
Erwachsenenbildung Trier

ist so schwer, vor einem Menschen, dem man sonst alles erzählte, so zu tun, als wäre nichts geschehen.

Trauernde werden – nach anfänglicher Anteilnahme – oft allein gelassen. Die Menschen, die die geborenen Begleiter in der Trauer sind, Freunde, Angehörige, Kollegen, Nachbarschaft und Gemeinde sind hilflos, ja ängstlich angesichts der Trauer und darum nicht in der Lage, den Trauernden in seinem Schmerz zu unterstützen. Er soll alleine „damit fertig werden“. Und wenn es ihm gelingt so „Haltung zu bewahren“, dann findet er Zustimmung und Bewunderung.

## **Leben in einer Trauervermeidungskultur**

Statistische Untersuchungen haben gezeigt, dass zwei Drittel aller Menschen, die einen geliebten Menschen verlieren, krank werden, ja sogar ein Drittel schwer krank. Wer nach dem Tode des geliebten Menschen nicht arbeitsfähig ist, benötigt eine Krankschreibung vom Arzt. Offensichtlich wird **Trauer** von der Öffentlichkeit als **eine Krankheit** betrachtet, mit der in erster Linie der Arzt zu tun hat.

Dieses Phänomen gab es noch vor 50 Jahren in unserer Gesellschaft nicht und wenn wir genau hinschauen, werden wir feststellen können, dass in diesem Zeitraum sich in unserer Gesellschaft der Umgang mit Sterben, Tod und Trauer, so verändert hat, dass wir mit Recht davon sprechen können, dass wir heute in einer **Trauervermeidungskultur** leben.

**Früher gab es Riten, Gebräuche und Regeln, die den Trauernden unterstützten**, ihm halfen seinen Schmerz auszudrücken und seine Trauer zu leben.

- Das **Sterben zu Hause im Kreis der Familie** und das Aufbahnen des Toten zu Hause, das Abschiednehmen mit Klagen, Weinen, Singen und Beten. Der Trauernde erlebte so, dass sein Schmerz eingebettet ist und getragen wird durch die Anteilnahme der anderen – Du darfst Deinen Schmerz ausdrücken.
- Die **Trauerkleidung** – ein Jahr lang musste der Trauernde schwarz tragen. Der Verlust des geliebten Menschen hat das Leben verdunkelt. Dieser Brauch erlaubte es dem Angehörigen über einen langen Zeitraum im Dunkeln zu verweilen. Man ließ ihm also Zeit für seine Trauer.
- Der **Trauerzug mit dem Sarg durch die Gemeinde** zum nahe gelegenen Friedhof. Trauer war so ein öffentliches Ereignis. Der Tod gehört in unser Leben. Er muss nicht versteckt werden. Ich muss mich mit meiner Trauer nicht verstecken.

Diese Beispiele einer Trauerkultur, die den Trauernden unterstützten und ihm halfen seine Trauer zu leben, gibt es auch heute noch, aber sie verschwinden immer mehr aus unserem Erfahrungsfeld.

In den letzten Jahrzehnten hat sich in unserer Gesellschaft eine Einstellung gegenüber Sterben und Tod entwickelt, die der französische Historiker Aries mit „**verbotener Tod**“ bezeichnet. Und da man dem Tod nicht begegnen möchte, geht man auch denen aus dem Wege, die vom Tod betroffen sind und verlangt von ihnen ihre Trauer nicht zu zeigen oder abwertend gemeint „nicht zur Schau zu stellen“. Eine Mutter, deren Tochter zu Hause gestorben war, erzählte: „Der Bestattungsunternehmer fragte mich, ob sie den Leichenwagen in einer Nebenstraße parken sollen. Er meinte wohl, wir wollten nicht, dass die Nachbarschaft mitbekommt, was hier im Haus geschehen ist.“

Der Trauernde muss seinen Schmerz verbergen. Akzeptiert wird er dann wenn er „Haltung bewahrt“. Da er befürchtet, diesen Erwartungen nicht entsprechen zu können, muss der Arzt ihm helfen. Und ohne, dass ihm jemand das sagt, nur durch das Verhalten des Umfeldes werden ihm Regeln vermittelt, die er beachten soll. Mit dem Wunsch „**Sei stark**“, verbindet sich die Aufforderung: **Zeig Deine Gefühle nicht und sprich nicht darüber!** Und spätestens nach sechs Wochen solltest Du mit Deiner Trauer fertig sein – also kein schwarz mehr.

Trauernde, denen es nicht gelingt, diesen Anforderungen zu entsprechen, werden oft alleingelassen. Es wird ihm nicht nur bildlich gesprochen „aus dem Wege gegangen“. Er wird nicht mehr eingeladen, nicht mehr besucht. Man wartet, bis er mit seiner „Trauer fertig ist.“ Will er wieder zu ihnen gehören, muss er seine Trauer unterdrücken.

## **Trauervermeidung macht krank**

Das ist es, was krank macht. Wer seinen Schmerz, seine Gefühle nicht ausdrückt, dessen Wunde kann nicht heilen. Wenn wir unsere Gefühle ausdrücken, dann können wir auch mit ihnen umgehen und sie werden tragbar, wenn wir sie jedoch unterdrücken, dann beherrschen sie uns.

Krankheiten, die daraus resultieren sind heute hinlänglich bekannt: allgemeine Schwächung des Immunsystems, Erschöpfungszustände, Allergien, hoher Blutdruck, Migräne, Magenbeschwerden bis hin zu Geschwüren, Herzerkrankungen, Krebs u.a.m.

In einem Gruppengespräch in einer Klinik sagt eine Frau: „Vor zwei Jahren ist mein Mann gestorben, ich habe noch keine Träne geweint.“ Und sie kam in die Klinik zur Rehabilitation nach einem Herzinfarkt. Das ständige „Haltung bewahren“ hat das Herz überfordert. Eine andere, die von dem Verlust ihres Mannes noch wie betäubt war, erzählt: „Eine Woche nach der Beerdigung war auf einmal meine rechte Gesichtshälfte gelähmt.“ In dem Gruppengespräch kamen dann endlich die Tränen in Fluss und sie lernte ihren Schmerz auszudrücken und damit verschwand auch die Lähmung.

## **Mit der Trauer leben und nicht „damit fertig werden“**

„Es wird langsam Zeit, dass Du damit fertig wirst.“ Diesen Rat bekam eine Frau, die ihren Mann vor gut einem Jahr nach einer schlimmen Krankheit verloren hatte. Sie glaubte schon, dass sie nicht mehr normal sei und wollte wissen, was sie falsch macht.

Sie erzählte mir dann, wie es ihr bisher mit ihrer Trauer ergangen ist und alles, was sie mir erzählte machte mir deutlich, dass sie ihre Trauer lebte. Sie tat alles, was notwendig ist, damit die Wunde des Verlustes langsam aber sicher heilt.

### **1. Sie stellte sich der Wirklichkeit: ich bin jetzt allein**

Es dauerte, aber irgendwann konnte sie es tun. Sie brauchte kein Doppelbett mehr und änderte das Schlafzimmer.

### **2. Sie akzeptierte, dass dieser Verlust ihr weh tut**

Und so lernte sie auch ihre Schlaflosigkeit anzunehmen. Und es störte sie nicht, dass sie in dem Gespräch sehr viel weinte und auch ihre Wut und ihre Schuldgefühle konnte sie ausdrücken.

### **3. Sie erinnerte sich immer wieder an den lieben Menschen**

Sie geht wieder in die Rheinpromenaden, um dort im Sommer der Konzertmusik zu lauschen, wie sie es so gern immer mit ihrem Mann gemacht hat. Anfangs dachte sie, das werde ich nie mehr können, das zerreißt mir das Herz.

### **4. Sie setzte sich mit der Frage nach dem Sinn, dem „Warum?“ und „Wozu?“ auseinander**

Kürzlich bat sie mich um ein Gespräch und sagte: „Ich suche etwas, was mir wieder Sinn gibt, sodass ich merke wofür ich lebe.“

### **5. Und sie nimmt Unterstützung in Anspruch**

Das, was mir am meisten geholfen hat, das waren immer wieder die Gespräche in der Gruppe mit den anderen Trauernden. Es tut so gut, reden zu können und sich verstanden zu wissen.

Niemand kommt auf den Gedanken, er müsste mit der Freude fertig werden und genauso wenig kann es Sinn der Trauer sein, mit ihr fertig zu werden, sie zu bewältigen. Wer so die Trauer lebt, der bleibt mit seinem geliebten Menschen in Verbindung, er wird sich nach wie vor nach ihm sehnen und es wird ihm nach wie vor Schmerzen bereiten, dass dieser liebe Mensch ihm nicht mehr so zur Verfügung steht, wie er es bisher gewohnt war, aber dieser Schmerz wird mit der Zeit immer erträglicher und die Liebe, die bleibt, gibt ihm die Kraft diesen Schmerz und alles, was durch diese neue Situation von ihm gefordert wird, zu ertragen.

„Die Liebe ist nicht nur ein, sondern der einzige Weg um glücklich zu werden.“ So sagt Françoise Sagan „

**Und damit die Liebe bleibt, das ist der einzige Sinn der Trauer.**

Wer mit der Trauer fertig werden möchte, der darf „nicht daran denken“, der muss alles tun, um sich nicht zu erinnern, muss vergessen. Sei es durch übertriebenen Aktionismus oder mit Hilfe von Medikamenten, bzw. Drogen. Das aber ist die Katastrophe. Es geht alles verloren, was im gemeinsamen Leben an wertvollen Dingen gewachsen ist und was auch für das weitere Leben tragender Grund sein könnte.

## **Auf dem Weg zu einer neuen Trauerkultur**

So sehr es zu bedauern ist, dass es unsere Gesellschaft verlernt hat zu trauern und Menschen in Trauer in Stich lässt, umso erfreulicher ist es feststellen zu können, dass auf der anderen Seite neue „Riten und Bräuche“ wachsen, die hoffen lassen, dass sich langsam eine neue Trauerkultur entwickelt.

Wer auf den Medienmarkt schaut, wird verwundert sein, welche Resonanz dieses Thema heute findet und zwar nicht nur, wenn es gilt über Katastrophen zu berichten oder im Monat November am Totensonntag und Allerheiligen.

Es hat noch nie soviel **Literatur** zum Thema „Sterben, Tod und Trauer“ gegeben wie heute. Herbert Grönemeyer, der auf seiner CD MENSCH sich sein Leid um den Verlust seiner Frau von der Seele singt, hat damit einen kaum zu glaubenden Erfolg. Und im **Internet** finden die Seiten für Trauernde einen nicht vorstellbaren Besuch. „Wir betreiben ein freies Forum für verwaiste Eltern (Eltern, die ihr Kind verloren haben) und betroffene Geschwisterkinder im Internet, das mittlerweile eine erstaunliche Resonanz erfährt. Unsere Homepage enthält ca. 110 Gedenken an verstorbene Kinder und wird von mehr als 18.000 Besuchern pro Monat besucht, Einträge auf unserer Pinnwand sind bisher 1.600.000 mal abgerufen worden. Offensichtlich haben wir damit einen großen Bedarf getroffen, wie uns die vielen positiven und ermutigenden Kommentare von Betroffenen zeigen.“ So bittet der Verantwortliche der Seite [www.leben-ohne-dich.de](http://www.leben-ohne-dich.de) mich um einen Hinweis auf diese Seite in meiner Homepage [www.trauer.org](http://www.trauer.org).

Wissend um deren Gefährdung und Unfähigkeit zu Trauern kommen die Trauernden in verschiedenen Institutionen immer mehr in den Blick. So zum Beispiel in der heutigen **Klinikseelsorge**, deren Aufmerksamkeit früher nur auf den Kranken und Sterbenden gerichtet war. Die **Notfallseelsorge** ist trotz abnehmender Zahl der Seelsorger erst in den letzten Jahren zu einem bedeutenden Auftrag der Kirchen geworden. **Beratungsstellen**, die sich um Menschen mit besonders belastenden Krankheiten kümmern, wie z.B. bei Krebs, Suizidgefährdung, Suchtkrankheiten, sorgen sich jetzt auch um die Angehörigen, wenn ihre Klienten gestorben sind.

Die **Hospizvereine**, deren ganze Aufmerksamkeit dem menschenwürdigen Sterben dient, widmen sich seit geraumer Zeit in Deutschland immer mehr der Begleitung der Trauernden. Trauerbegleitung gehört inzwischen zur Grundausbildung der Hospizhelfer. Eine ähnliche Beobachtung lässt sich bei den **Bestattungsinstituten** machen. Zunehmend gibt es Bestattungsinstitute, deren Begleitung von Trauernden nicht mit der Bestattung endet. In Zusammenarbeit mit anderen Fachleuten und Einrichtungen machen sie Angebote für Trauernde, die ihnen in ihrer Trauer helfen sollen und nicht nur, wie man würdig den Verstorbenen Abschied nimmt.

Als Leiter einer Einrichtung der Erwachsenenbildung beobachte ich, dass nicht nur kirchliche, sondern auch kommunale Träger der **Erwachsenenbildung** das Thema „Trauerbegleitung“ in ihr Programm aufgenommen haben.

Und in dem Verbund von **Selbsthilfegruppen** finden sich heute schon eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen für Trauernde: z.B. „Verwaiste Eltern“ „VerTraue – Verein trauernder Frauen“ und zwar nicht nur in Städten, sondern auch in ländlichen Gebieten.

In Koblenz haben sich im Jahr 2002 all diese Gruppierungen und Institutionen zu einem **Trauernetzwerk** zusammengeschlossen. Solche Netzwerke gibt es inzwischen in vielen Städten und auch auf Länderebene.

## Helpen trauern zu lernen

- Ein Erfahrungsbericht aus der katholischen Erwachsenenbildung -

„Wer hilft Dir, dass Du trauern lernst – Du Dich nicht von Dir entfernst.“ So singt Herbert Grönemeyer auf seiner CD „Mensch“ in dem Lied „Zum Meer“

Gerade in den **Einzelgesprächen** spüre ich bei den Trauernden sehr viel Unsicherheit über die Art und Weise, wie sie sich selber in der Trauer erleben. Manchmal haben sie Angst, dass sie vielleicht verrückt werden, weil ihr Verhalten und ihre Gefühle überhaupt nicht dem entsprechen, was von ihnen erwartet wird. Ich konzentriere mich in diesen Gesprächen darauf, den Betroffenen aufzuzeigen, wo sie schon dabei sind ihre Trauer zu leben und versuche sie darin zu bestätigen. Wichtig ist, dass sie in diesen Gesprächen die Möglichkeit haben, ihren Schmerz auszudrücken und damit ihre Trauer zu leben.

In dem **Seminar „Einen geliebten Menschen verlieren“** vermittele ich den Teilnehmern mehr Wissen über ihre Trauer.

Bei dem ersten Treffen **„Brot und Wasser in der Trauer“**, erarbeiten wir gemeinsam die Frage „Was gibt uns Kraft (Brot) und was hält uns lebendig (Wasser) in der Trauer“.

Das zweite Treffen **„Tränen in der Trauer“** macht erfahrbar, wie wichtig es ist, den Schmerz der Trauer auszudrücken, die Tränen sind dafür ein stellvertretendes Symbol. „Tränen sind Heilsalbe für die Wunden des Verlustes“ sagt Jorgos Canacakis ein bekannter Trauerfachmann in Deutschland.

Im dritten Treffen **„Wolken in der Trauer“** machen wir uns Gedanken darum, wie wir mit unseren Gefühlen in der Trauer umgehen können, damit die Wolken, die uns in der Trauer bedrücken, sich langsam auflösen und der Himmel sich aufhellt. Dabei wird deutlich, dass Trauer auch ein Weg ist, den wir gehen können.

Dieses Thema wird dann im vierten Treffen **„Fußspuren auf dem Weg der Trauer“** vertieft. Hier wird den Trauernden bewusst, dass sie der Trauer und dem Schmerz des Verlustes nicht hilflos ausgeliefert sind, sie können ganz bewusst einzelne Schritte planen, die sie auf dem Weg der Trauer weiterbringen. Hier spielen z.B. bestimmte Handlungen eine Rolle, die helfen mit der Realität des Verlustes ernst zu machen z.B. die Dinge, die dem Verstorbenen gehörten, beiseite packen und was man nicht mehr braucht weggeben.

Bei dem abschließenden fünften Treffen **„Trittsteine auf dem Weg der Trauer“** tauschen die Teilnehmer sich darüber aus: Was gibt mir Halt in der Trauer?

Das Entscheidende bei allen Treffen ist für alle das Zusammensein und Gespräch mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, das Erlebnis verstanden zu werden, akzeptiert zu werden und in einer solchen Gruppe zu den eigenen Gefühlen stehen zu dürfen.

Trauer ist kein kurzer Weg und für viele zeigte es sich als bedeutsam über einen längeren Zeitraum Begleitung zu erfahren. Darum schließt sich diesem einführenden Seminar, das Seminar **„Zeiten der Trauer - Zeiten des Lebens“ - Gehzeiten der Trauer** - an. Es umfasst 12 Treffen im monatlichen Abstand und gibt neben dem Austausch in der Gruppe monatlich Anregungen, **sich die Trauer von der Seele zu schreiben**.

Ergänzt werden diese Angebote durch eine **Selbsthilfegruppe „VerTraue“**, die sich aus einem der Seminarangebote vor 5 Jahre gegründet hat. Sie sieht ihre Aufgabe darin,

Menschen die ihren Partner verloren haben, Hilfen zu geben, mit dem Problem des Alleinseins und der Einsamkeit umzugehen.

Ebenso wichtig wie diese Angebote für Trauernde, ist auch das Angebot für Menschen, die Trauernde begleiten möchten unter dem Thema „**Ich begleite dich in deiner Trauer**“. Es soll helfen, dass immer mehr Menschen, sich wieder trauen, sich der Trauer zu stellen und nicht den Trauernden aus Angst vor Hilflosigkeit aus dem Wege zu gehen.

## **www.trauer.org macht Mut zum Leben**

### **- Trauerkultur im Internet -**

Ergänzend zu diesen Angeboten für Trauernde richtete die Katholische Erwachsenenbildung in Koblenz eine spezielle Web-Seite ein. Dieses **Trauerportal** ermöglichte inzwischen mehr als 20.000 Besuchern bundesweit, anderen Trauernden Beistand zu leisten und selbst daraus Kraft zu schöpfen. Die Rubriken „**Forum**“, „**Nachruf**“, „**Klagemauer**“ und „**Briefe an Verstorbene**“ bieten Trauernden und deren Angehörigen die Möglichkeit aktiv ihrer Trauer und Verzweiflung Ausdruck zu verleihen und mit Gleichgesinnten in Kontakt zu kommen.

So schreibt ein 13-jähriges Mädchen einen Herz zerreißen Nachruf, weil es seinen bei einem Autounfall ums Leben gekommenen Bruder so sehr vermisst. Die unterschiedlichsten Schicksale finden via Internet ihren Weg an die (Bildschirm-) Oberfläche. Die Einrichtung eines **regelmäßigen Trauerchats** steht bevor, da der Wunsch danach auf diese Weise mit anderen in Kontakt zu treten sehr groß ist.

„ Ich würde auch gerne an einem Trauerchat teilnehmen. Professionelle Hilfe ist kaum zu finden, wenn man nicht in einer Großstadt wohnt, für alle anderen geht das Leben weiter und man ist auf einmal ganz allein. Wäre schön, wenn man sich online Trost geben könnte.“ A

„Es ist keine Frage, dieses Projekt muss im Interesse aller interessierten Trauernden gestartet werden – denn darüber reden befreit, und die Gewissheit, es geht anderen Menschen auch so beruhigt. Und das Zwiegespräch mit einem Betroffenen beseelt.“ P.

Rückmeldungen auf unsere Anfrage: Sollen wir einen Trauerchat auf unserer Seite www.trauer.org einrichten.

Angestoßen durch die häufigen Nachfragen, wo gibt es bei uns, z.B. in Berlin, Nürnberg solche Angebote für Trauernde haben wir uns in diesem Jahr entschlossen erstmalig im deutschsprachigen Raum ein **Onlineseminar für Trauernde** einzurichten. Es orientiert sich an dem bestehenden Angebot „**Zeiten der Trauer – Zeiten des Lebens**“ - **Gehzeiten der Trauer** und erstreckt sich ebenfalls über ein ganzes Jahr. In diesem Trauerseminar treten die Teilnehmer durch **Chat, E-Mail und ein geschütztes Forum** mit einander in Verbindung. Einmal im Monat gibt es im Netz dann ein Treffen mit allen Teilnehmern, bei dem gezielte Gespräche über Fortschritte und Probleme geführt werden können. Zusätzlich bekommt jeder im gleichen Zeitabstand Informationspakete mit Anregungen, Hilfen und besonderen Texten kostenlos zur Verfügung gestellt, die die Auseinandersetzung mit dem eigenen Schmerz erleichtern und eine Anleitung dazu geben sollen. Ziel ist es, durch Gespräche, Briefe, Erinnerungen oder **Tagebuchführung** die Trauer bewusst zu durchleben.

Durch die Verwendung des Internets ist dem Betroffenen jederzeit ein Rückzug oder umgekehrt eine persönlichere Kontaktaufnahme mit den Chat-Partnern möglich. Auf Grund der großen Nachfrage, werden noch in diesem Jahr drei weitere Online-Seminare für Trauernde von uns angeboten. Ein **Onlineseminar für Trauerbegleiter „Ich begleite dich in deiner Trauer“** wird noch in diesem Jahre angeboten.

## **Ausblick und Bewertung**

Viele Bräuche und Riten, die früher in unserer Gesellschaft Menschen nach schweren Verlusten stützend und begleitend zur Verfügung standen, sodass sie gesund wieder einen Weg in ein neues Leben fanden, können für uns kaum noch wieder belebt werden. Einen Weg zurück wird es nicht geben. Die Not, die sich für viele Menschen in Trauer daraus ergeben hat, hat jedoch eine neue Chance geboren. Sie hat sie Wege der Trauerarbeit suchen und finden lassen, die meiner Meinung nach für alle Zukunft haben werden.

Adolf Pfeiffer, Dipl. Theologe und Dipl. Sozialarbeiter  
Bildungsreferent der Katholischen Erwachsenenbildung Trier  
Tel.: 02 61/16 09 78  
Mobil: 01 71/19 53 49 2  
eMail: [adolf.pfeiffer@trauer.org](mailto:adolf.pfeiffer@trauer.org)  
I-net: [www.adolfpfeiffer.de](http://www.adolfpfeiffer.de)  
[www.trauer.org](http://www.trauer.org)