



Patienteninformation

## Mit der Trauer Leben lernen

Trauer ist eine normale Reaktion auf einen schmerzlichen Verlust oder Schicksalsschlag. Sie kann eine unterschiedliche Länge, Intensität und Gestalt annehmen. Meist zeigt sie sich in Niedergeschlagenheit, einer quälenden Sehnsucht, Schuldgefühlen oder Wut und führt zu Lähmung oder Rückzug.

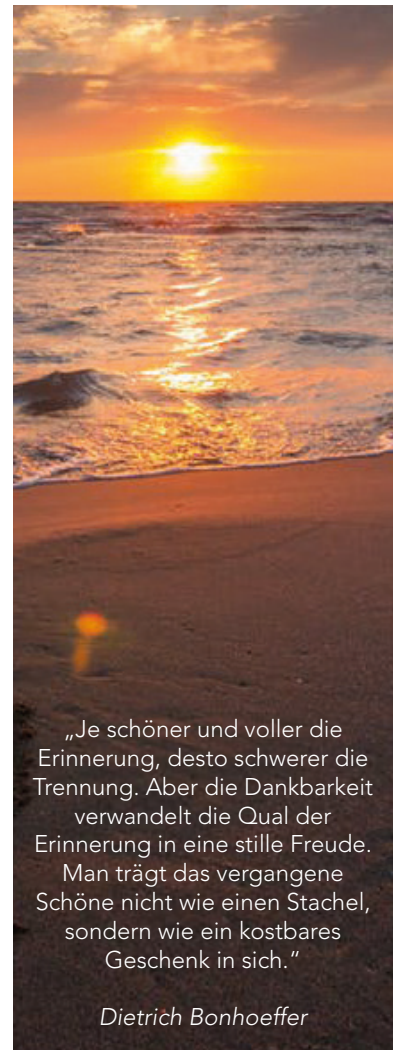
Trauer tut weh und stellt häufig alles in Frage: „Warum musste mir das passieren?“

Geht es Ihnen auch so? Eine Entlastung und Neuorientierung erfordert häufig regelrechte „Trauerarbeit“.

**Sie kommen zu uns mit unbewältigter Trauer oder kompliziertem Trauerverlauf und finden viel Mitgefühl, Verständnis, auch Hilfe und Unterstützung von betroffenen Mitpatienten. Die Patienten treffen sich einmal pro Woche unter therapeutischer Begleitung.**

Selbst Verluste, die jahrzehntelang zurückliegen, können aufgearbeitet werden. Jeder hat die Möglichkeit, an seinen Problemen zu arbeiten. Das kann die Nichtakzeptanz des Verlustes, der eigene Schmerz, die nicht vollzogene Verabschiedung sein. Schuldgefühle, Konflikte und die Erfahrung von Kränkung sind Inhalte der Gespräche.

Wichtig ist der Raum, der es Trauernden erleichtert, zu weinen und ihre Gefühle auszudrücken. In der Gruppe spüren Betroffene Verständnis und Wärme.



„Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.“

*Dietrich Bonhoeffer*

