

„Jeder trauert anders“

Laut einer Civey-Umfrage im Auftrag der DEVK Versicherungen aus dem Winter 2020 haben 57 Prozent der Deutschen Angst, dass ihre Lieben sterben könnten. Bei Eltern wächst diese Sorge auf fast 64 Prozent. Über 60 Prozent der Befragten fürchten, schwer krank zu werden, und jeder Fünfte ängstigt sich vor einem Unfall oder vor Armut (siehe nächste Seite).

„Die Pandemie schürt diese Ängste, weil alles noch unsicherer ist als ohnehin schon“, sagt Alexandra Will-Waldenburger, systemische Therapeutin und Supervisorin in der Stiftungsfamilie BSW & EWH. „Ich erlebe viele Menschen, die derzeit im Ungleichgewicht mit sich sind. Dazu kommt, dass sich einige der Ängste durch Corona ja leider auch bewahrheiten. Und dann muss man mit der Trauer, die unweigerlich auf Schicksalsschläge folgt, umgehen lernen.“ Seit zwölf Jahren steht Alexandra Will-Waldenburger den Ratsuchenden zur Seite. Zuvor hat sie u. a. acht Jahre ehrenamtlich für die Notfallseelsorge in Wiesbaden gearbeitet – eine Zeit, die sie sehr geprägt und ihr deutlich gemacht hat, wie wichtig auch unentgeltliches Engagement im sozialen Bereich ist.

Trauer ist wichtig

„Es gibt verschiedene Gründe, warum jemand trauert“, erklärt Alexandra Will-Waldenburger. „Wenn der Partner stirbt, das Kind schwer erkrankt, man den Job verliert oder eine Trennung zu verarbeiten hat, dann gerät die Seele aus dem Gleichgewicht.“



Trauer ist nicht nur eine normale Reaktion auf Schicksalsschläge: Die Verweigerung von Trauer, also diese nicht zuzulassen, führt oft in eine ausweglose Situation. Ich habe einmal erlebt, dass sich ein Mann umgebracht hat, weil er es nicht verwinden konnte, dass sich seine Frau nach 30 Jahren Ehe von ihm getrennt hatte. Leider hat er seine Trauer zu verdrängen versucht, anstatt sich ihr zu stellen. Ich werde nie vergessen, wie er zu mir gesagt hat: ‚Ich kann den Schmerz nicht mehr aushalten.‘ Und das ist auch unglaublich schwer. Deshalb ist eine professionelle Beratung umso wichtiger: eine starke Persönlichkeit, die die Trauer der Betroffenen aushält. In meiner Arbeit begleite ich diese Menschen und biete ihnen Raum für ihre Gefühle.“

Hilfe suchen

Jeder trauert anders, so Alexandra Will-Waldenburger, und das sei auch völlig in Ordnung: „Wie ich trauere, das ist eine ganz individuelle Sache, die mit den Selbstheilungskräften der Seele zu tun hat. Deshalb ist es auch von Mensch zu Mensch anders, ob sich jemand eher in Einzel- oder in Gruppen-



Für Therapeutin Alexandra Will-Waldenburger und ihre Kollegen ist die Corona-Pandemie eine echte Herausforderung.

gesprächen öffnet bzw. die Trauer allein mit sich ausmacht. Wichtig ist nur, dass es passiert. In der Psychologie geht man von vier Phasen im Trauerprozess aus: Nicht-Wahrhaben-Wollen, Ängste und andere aufbrechende Emotionen – aus meiner Erfahrung ist dies die schwierigste und langwierigste Phase – innere Auseinandersetzung mit dem Verlust und schließlich eine neue Sinnfindung. Erst wenn man jede dieser Phasen durchlaufen hat, dann entwickelt sich eine positive Einstellung zur eigenen Zukunft. Dabei ist die Dauer des Prozesses ebenso individuell wie die Trauer selbst.“



Die Sozialarbeiter und Therapeuten der Stiftungsfamilie BSW & EWH helfen Euch weiter, hören zu, begleiten Euch – auch online – oder vermitteln an externe soziale Dienste weiter. Hilfe gibt es bei Anruf unter 0800 0600 0800 (Montag bis Freitag von 08:00 bis 16:00 Uhr) an oder E-Mail an: sozialberatung@stiftungsfamilie.de