

Sylvia Börgens:
**Wie aus Trauer Neues
wächst. Ich finde Trost
in meinem Tun.**

Kreuz, Freiburg 2010, 180 Seiten,
Fr. 25.50, €14.95.

Sylvia Börgens, Psychologin, Trauerbegleiterin (www.boergens.de/sylvia) in der Nähe von Giessen (D) und selbst von einem Todesfall im nächsten Familienkreis betroffen, möchte mit dem vorliegenden Buch Menschen, die eine nahe stehende Person durch Krankheit oder ein Unglück verloren haben, ermutigen, im aktiven Tun ihre Trauer auszudrücken: Etwa indem sie den Abschied bewusst gestalten, indem sie das Andenken an den Verstorbenen durch das Gestalten einer Gedenkstätte wach halten, indem sie ihrem Schmerz durch das Schreiben eines Textes oder das Anfertigen eines Bildes kreativ

Ausdruck verleihen oder indem sie durch ein gesellschaftliches Engagement dazu beitragen, dass ein solcher Vorfall sich in Zukunft nicht mehr wiederholen möge. Vor allem stellt die Autorin Wegweiser für Trauernde auf, die nach dem als sinnlos empfundenen Tod des geliebten Menschen nach vorne in der eigenen Biographie zeigen. Sie macht deutlich, dass ein Verstorbener auch nach seinem Tod für uns wichtig bleiben und sich die Beziehung zu ihm trotzdem grundlegend verwandeln kann, und sie macht uns Hoffnung, dass nach einer Zeit des Rückwärts-gewandtseins und der Orientierungslosigkeit die Lebensfreude wieder neu erwachen wird, wenn wir uns von dem Vergangenen lösen können. Ein Ratgeber aus der Praxis für die Praxis für Menschen, deren Leben von Trauer erfasst und verändert wurde. ab