

WÖLFERSHEIM

In der Trauer nicht allein

Die Wölfersheimer Psychologin Sylvia Börgens weist Trauernden neue Wege. Jetzt hat die erfahrene Trauerbegleiterin ein Buch über ihre Arbeit geschrieben.



Sylvia Börgens, Psychologin aus Wölfersheim, zeigt in ihrem neuen Buch Wege, Trauer zu bewältigen.
Foto: privat

WÖLFERSHEIM – Sich neue Ziele zu setzen, ist für Trauernde am wichtigsten, rät Sylvia Börgens. Diese Ziele könnten auch Verbundenheit mit dem Verstorbenen ausdrücken: Eine Mutter habe sich zum „Ironman“-Wettbewerb angemeldet, weil ihr Sohn Marathonläufer war. Ein Frau sei einem Förderverein für ein Programmkino beigetreten, weil ihr Mann Filmliebhaber war.

„Wie aus Trauer Neues wächst. Ich finde Trost in meinem Tun“ heißt das neue Buch der Psychologin aus Wölfersheim. Sylvia Börgens ist

ausgebildete Trauerbegleiterin. Seit 1993 leitet sie eine Trauergruppe der katholischen und evangelischen Kirche in der Wetterau.

Sie weiß aus eigener Erfahrung, wovon sie redet: 1989 ist ihr „hoch willkommener zweiter Sohn eine Woche nach der Geburt“ gestorben. Trauer ist für sie „die dunkle Rückseite der Liebe. Je stärker die Bindung, desto mehr leiden wir unter dem Verlust“. Sie beschreibt in ihrem Buch Ausgangssituationen der Trauer, Strategien zu ihrer Bewältigung und Schritte zum Neuanfang. (ieb)

Sylvia Börgens: „Wie aus Trauer Neues wächst. Ich finde Trost in meinem Tun“, 180 Seiten, Kreuz Verlag, 14,95 Euro, ISBN 978-3-7831-3399-8.