

## ZUM NACHLESEN



## Wege aus der Trauer

Psychologin legt Ratgeber vor

**D**urch den Tod eines nahestehenden Menschen gerieten viele in eine Lebenskrise, also eine Veränderung der Lebensumstände, an die es sich nach und nach anzupassen gelte. Sylvia Börgens weiß, worüber sie schreibt. Die Psychologin aus Wölfersheim ist nicht nur ausgebildete Trauerbegleiterin, die seit 1993 kirchliche Trauergruppen in der Wetterau leitet. Sie begleitet auch trauernde Menschen in ihrer eigenen Praxis und hat selbst ein Kind wenige Tage nach der Geburt verloren. Sie hat nun ein Buch veröffentlicht, das Menschen dabei helfen will, durch eigenes Handeln aus dem Schmerz herauszufinden.

Börgens zufolge können Menschen eher gefühlsbetont oder handlungsbetont ihre Trauer verarbeiten. Während die meisten Ratgeber die emotionale Seite der Trauer betonen, geht es der Psychologin vor allem darum, was Trauernde von sich aus tun können, um mit ihrem Verlust besser umgehen zu können. Börgens schildert in ihrem Buch viele Beispiele, wie Menschen Wege finden, ihre Trauer zu verarbeiten.

In drei Abschnitten werden die Ausgangssituation trauernder Menschen, die möglichen Strategien der aktiven Be-

wältigung und die Schritte zu einer neuen Orientierung beschrieben. Im ersten Teil erläutert Börgens verschiedene Theorien von Phasen des Trauerprozesses. Sie distanziert sich jedoch von jedem Versuch einer Wertung: „Bei einem schweren Verlust ist nichts normal, deshalb greifen auch irgendwelche Normen nicht mehr.“ Börgens will zugleich dabei helfen, mehr Verständnis für die Menschen im persönlichen Umfeld zu entwickeln, die vermeintlich „ganz anders“ trauern als man selbst. Auch weiß sie aus vielen Gesprächen, dass „die Palette der Gefühlszustände in der Trauer sehr vielfältig“ ist.

Im zweiten Teil des Buches werden zahlreiche Anregungen gegeben, was Trauernde nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen tun können. Börgens präsentiert Vorschläge für Rituale des Abschiednehmens in der Todesstunde. Und sie beschreibt, wie Menschen nach dem Tod des Partners Dinge neu lernen mussten und daran gewachsen sind. Der eine muss sich bis zur Erschöpfung sportlich betätigen, andere finden Ausdruck im künstlerischen Schaffen. Börgens rät vor allem, dass sich Trauernde neue Ziele setzen.

Der dritte Teil der „Reisebeschreibung durch die Trauer“ will Wegweisung und neuen Lebensmut geben. Die vielen lebensnahen Beispiele sollen Trauernde ermutigen, sich auf die Suche dem ganz persönlichen Weg zu machen, und dazu motivieren, der eigenen Intuition zu vertrauen, neue Lebensfreude zu empfinden, ohne den Verlust des nahestehenden Menschen zu vergessen.

JENS JOACHIM

„Wie aus Trauer Neues wächst. Ich finde Trost in meinem Tun“ ist im Freiburger Kreuz-Verlag erschienen und kostet 14,95 Euro.