

Trauerarbeit

Von Sheila Graham

Eine leichte Brise wehte durch die Morgenluft, als die militärische Ehrengarde die Fahne mit dem Sternenbanner vom blauen-silbernen Sarg entfernte, faltete und die Flagge der Witwe überreichte. Umgeben von ihren Kindern und Enkelkindern nahm sie die Flagge und Worte der Wertschätzung für den Dienst ihres verstorbenen Mannes für ihr Land still an.

Für mich war es das zweite Begräbnis im Zeitraum von nur ein paar Wochen. Meine beiden Freunde, einer der jetzt Witwer, eine, die nun Witwe ist, verloren ihre Ehegatten frühzeitig. Keiner der beiden Verstorbenen hatte die biblischen „siebzig“ Jahre erreicht.

Eine Tatsache des Lebens

Der Tod ist eine Tatsache des Lebens – für uns alle. Wir werden von dieser Wirklichkeit aufgeschreckt, wenn jemand, den wir kennen und lieben, stirbt. Warum hat es den Anschein, dass wir nie ganz darauf vorbereitet sind, einen Freund oder geliebten Menschen an den Tod zu verlieren? Wir wissen, dass der Tod unvermeidbar ist, doch wir leben, als ob wir niemals sterben würden.

Nachdem wir plötzlich mit unserem Verlust und unserer eigenen Verwundbarkeit konfrontiert werden, müssen wir trotzdem weitermachen. In einer zu kurzen Zeit wird von uns erwartet, dass wir agieren wie immer – dieselbe Person zu sein –, während wir doch die ganze Zeit über wissen, dass wir niemals dieselbe/derselbe sein werden.

Was wir brauchen ist Zeit, Zeit, um durch die Trauer zu gehen – durch die Verletzung, den Zorn, die Schuld. Wir brauchen Zeit für die Heilung. Das traditionelle Jahr mag für einige genug Zeit sein, für andere wiederum nicht. Studien zeigen, dass große Entscheidungen bezüglich Umzug, die Suche nach einem anderen Arbeitsplatz oder eine Wiederheirat nicht während dieser Zeit gemacht werden sollten. Der oder die jung verwitwete Person sollte warten, bis sie wieder mental, physisch und emotional ausgeglichen ist, bevor sie in ihrem Leben weitreichende Entscheidungen trifft.

Trauer kann überwältigend, qualvoll und lähmend sein. Aber egal wie schrecklich, die Hinterbliebenen müssen durch diese Phase hindurch. Diejenigen, die versuchen, ihre Gefühle zu blockieren oder zu vermeiden, verlängern bloß ihre Erfahrung damit. Trauer ist ein Teil des Prozesses, den wir durchleben müssen, um auf die andere Seite zu kommen – um uns voll von unserem schmerzlichen Verlust zu erholen. Was sollten wir während dieser Zeit erwarten?

Beziehungen verändern sich

Der Tod eines Ehepartners macht ein Ehepaar zu einem Single. Eine Witwe oder ein Witwer muss eine große soziale Anpassung vornehmen. Ihre verheirateten Freunde werden immer

noch ihre Freunde sein, aber die Beziehung wird nicht dieselbe sein. Witwen und Witwen müssen zu ihrem Freundeskreis mindestens einen oder zwei andere Personen hinzufügen, die in derselben Lebenslage sind. Nur eine andere Person, die dasselbe erlitten hat, kann die Bürde von Trauer und Verlust wirklich verstehen und teilen.

Das größte Bedürfnis für die meisten Witwen und Witwer ist menschlicher Kontakt. Mit einem anderen zu sprechen, einer der kennt und versteht, was Sie gerade durchmachen, kann enorm ermutigend sein. Und wenn sich die Gelegenheit ergibt, können sie denselben Trost und dieselbe Ermutigung an andere Menschen, die dies benötigen, weitergeben.

Auch wenn es für manche nicht einfach sein mag, kommt die Zeit, wenn wir unseren früheren Partner psychologisch loslassen müssen. Früher oder später dürfen wir uns nicht mehr „verheiratet fühlen“. Das Ehegelöbnis währt „bis der Tod uns scheidet“. Wenn wir uns wiederverheiraten müssen, um die Ziele für unser Leben zu erreichen, dann sollten wir uns frei fühlen, dies zu tun.

Unser Leben und unsere Arbeit müssen weitergehen. Wir wurden auf diese Erde gesetzt und uns wurde eine einzige Lebensspanne gegeben, um den Charakter zu bilden, den wir für die Ewigkeit benötigen. Ja, wir sollten trauern und dürfen diese Trauerarbeit nicht zu schnell abkürzen, aber wir haben nur relativ wenige Jahre auf diesem Planeten. Wir müssen schließlich über dieses Leid hinausgehen – wir müssen anfangen zu arbeiten, zu dienen und das Leben wieder aus dem Vollen zu leben.

Auf Einsamkeit und Schuld reagieren

Sie werden gegenüber ihrem verstorbenen Ehepartner eine ziemlich lange Zeit Einsamkeit empfinden. Jeder kleine Gegenstand, der Sie an ihn oder sie erinnert, wird Ihnen oft Tränen in die Augen treiben. Sie mögen nicht die Kontrolle darüber behalten, wenn diese Tränen kommen. Das ist zu erwarten. Fühlen Sie keine Scham oder Verlegenheit, Ihre Gefühle auszudrücken. Diejenigen, die ihre Situation kennen, werden verstehen und Ihre tiefe Liebe für Ihren Ehepartner und Ihr Verlustgefühl wertschätzen.

Während dieser einsamen Stunden werden Sie sich nicht nur einsam, sondern auch schuldig fühlen. Es ist nur natürlich, zurückzuschauen und zu sich selber zu sagen: „Was wäre gewesen, wenn...“, oder „Warum habe ich nicht...“, oder „Warum habe ich...“ Es wäre wunderbar, wenn wir alle perfekt wären, aber wir sind es nicht. Wir könnten alle etwas finden, um uns schuldig zu fühlen, wenn einer unserer Geliebten stirbt.

Lernen Sie aus dieser Erfahrung, aber lassen Sie sie nicht übermannen. Wenn Sie nicht genug Liebe oder Wertschätzung für Ihren Partner gezeigt haben, so fassen Sie nun den Entschluss, eine liebevollere Person zu werden, die andere mehr wertschätzt. Wir können die Vergangenheit nicht erneut erleben, aber wir können ganz gewiss etwas in Bezug auf unsere Zukunft verändern.

Ältere Witwen

Witwen, besonders ältere Witwen, leiden unter den Schmerzen der Einsamkeit und Trauer länger. Der Druck einer niedrigeren wirtschaftlichen Stellung plus die auf Ehepaare ausgerichtete Gesellschaft, in der wir leben, in Kombination mit den Belastungen des Alters, sind für sie

oft sehr lähmend. Aber falls Sie, zu diesen Witwen gehören, müssen Sie akzeptieren, dass Sie jetzt in Ihrem Leben eine neue Rolle haben. Sie haben viel zu geben, mit anderen zu teilen, egal wie alt Sie sind.

Wenn Sie einige ihrer Talente auf Grund von Verantwortungen gegenüber Ehemann und Familie nicht entwickeln konnten, wäre jetzt eine ideale Zeit, dies zu beheben. Wenn Weiterbildung notwendig ist, sind gewöhnlich Schulen oder Seminare verfügbar. Sie mögen überrascht sein zu sehen, wie viele Leute mit grauen Haaren in diesen Klassen sitzen. Sie werden wahrscheinlich herausfinden, dass sie kaum Probleme haben, um mit ihren jüngeren Kollegen auf Augenhöhe zu sein. Es ist erstaunlich, was eine ernste Hingabe an ein Studium bewirken kann.

Es ist an der Zeit, dass Sie sich einige Ziele setzen. Wenn eine formelle Ausbildung nichts für Sie ist, so analysieren Sie Ihre Fertigkeiten und Fähigkeiten. Was tun Sie wirklich gerne? Gehen Sie in eine Bibliothek und lesen Sie ein paar Bücher und werden Sie ein Experte auf diesem Gebiet. Wenn Sie gerne Leute einladen, so tun Sie es. Lernen Sie, ein großartiger Gastgeber oder Gastgeberin zu sein. Wenn Sie sich die Lebensmittel, die für ein Mittag- oder Abendessen notwendig sind, nicht leisten können, so lassen Sie jeden ein Gericht mitbringen. Involvierem Sie sich stärker mit Ihrem Leben. Werden Sie eine interessante Person und Sie werden sehen, dass andere Menschen sich zu Ihnen hingezogen fühlen.

Passen Sie gut auf Ihre Gesundheit auf

Ein äußerst wichtiger Aspekt des Lebens, den viele Menschen vernachlässigen, ist gute Gesundheit. Schmerz über den Verlust eines Menschen kann einem physisch und mental umhauen. Dies kann besonders auf Männer zutreffen. Jetzt ist nicht die Zeit, Ihre Gesundheit zu vernachlässigen. Planen Sie einen Termin für eine ärztliche Untersuchung. Passen Sie auf Ihre Diät, Ihr Gewicht und Ihren Cholesterinspiegel auf. Wussten Sie, dass Depression kontrolliert werden kann, indem man der täglichen Routine mehr Bewegung hinzufügt?

Holen Sie sich entsprechend Ihrer Fähigkeit gute, komfortable Schuhe und fangen Sie an, spazieren zu gehen. Machen Sie sich einen Plan für Spaziergänge. Für einige sind die frühen Morgenstunden am besten. Andere mögen dies später am Tage vorziehen. Spazieren gehen ist auch eine gute Aktivität, um Freunde daran zu beteiligen. Wenn spazieren gehen für Sie unmöglich ist, dann suchen Sie eine andere intelligente Art für körperliche Bewegung. Aber egal, was Sie tun, fangen Sie mit Bewegung an.

Vermeiden Sie Alkohol als Krücke

Seien Sie in Bezug auf die Verwendung von Alkohol und anderer Drogen äußerst vorsichtig. Viele wurden versucht, ihre Leiden auszulöschen, indem sie ihren Körper mit einem Übermaß an Alkohol oder den unklugen Gebrauch von Beruhigungsmitteln missbrauchen. Alkohol ist kein Heilmittel für Depression. Es ist ein Beruhigungsmittel. Und es macht süchtig, wie andere Drogen auch. Einige Witwen und Witwer wurden zu Alkoholikern.

Ein weiser Rat ist es, solche Krücken zu meiden. Das heißt nicht, dass Sie sich weigern müssen, auch bei einem gesellschaftlichen Anlass zu trinken, aber stets äußerst moderat. Trinken Sie nie alleine. Auch das Weintrinken, Glas auf Glas, oder der Genuss von sonstigem Alkohol, um nachts zu schlafen, hilft nicht weiter. Alkohol unterbricht Schlafgewohnheiten und kann Sie müde machen. Ein Glas warmer Milch wirkt viel besser.

Isolieren Sie sich nicht

Halten Sie Ihre Kontakte mit der Familie aufrecht. Es ist überwiegend die Frau, die schreibt oder anruft oder auf andere Weise mit der Familie Kontakt hält. Ein Witwer mag die Tendenz haben, diese Pflichten zu ignorieren und sich daher äußerst isoliert zu fühlen. So wie die Zeit vergeht, mögen Sie näher zu Ihrer Familie ziehen wollen. In unserer mobilen Gesellschaft werden Familien oft verstreut. Witwen oder Witwer finden sich oft hunderte oder tausende von Kilometern entfernt von ihren engsten Angehörigen.

Aber wiederum, hasten Sie nicht. Ihr langjähriges Haus, umgeben von vertrauten Nachbarn, mag Ihr Hafen sein. Planen Sie Familientreffen, untersuchen Sie Ihren Familien-Stammbaum, beginnen Sie ein Buch der Geschichte Ihrer Familie. Seien Sie ein Aktivposten, keine Verbindlichkeit. Wie in allen Situationen im Leben, sollten Sie nicht auf Gelegenheiten warten. Stattdessen sollten Sie hinausgehen und sie finden.

Dienen Sie!

Halten Sie nach Gelegenheiten zum Dienen Ausschau. Assoziieren Sie sich mit allen Altersgruppen. Jüngere Singles müssen in der Lage sein, mit älteren Menschen zu sprechen. Kinder brauchen Kontakt mit Menschen, die Zeit haben, ihnen Aufmerksamkeit zu schenken. Junge Mütter benötigen Hilfe. Die Kranken brauchen Ermutigung. Bieten Sie Ihre Hilfe an, wo immer Hilfe gebraucht wird und Sie dazu fähig sind. Sitzen Sie nicht einfach wartend herum, in der Hoffnung, dass jemand sie um etwas oder irgendwo hinzugehen bittet.

Seien Sie der besorgteste, beste Nachbar im Wohnblock oder Wohnkomplex. An manchen Tagen wird es mehr Mühe kosten als an anderen, aber es wird sich lohnen.

Vernachlässigen Sie Ihre Kinder nicht

Kinder gehen mit dem Tod unterschiedlich um, abhängig von ihrem Alter und ihrer Persönlichkeit. Wenn Sie Kinder haben, die noch zu Hause sind, so denken Sie daran, dass Sie vom Tode Ihres Ehepartners genauso traumatisiert sind wie Sie. Diejenigen, die anscheinend die geringste Aufmerksamkeit benötigen mögen jene sein, die Ihre Hilfe am nötigsten brauchen. Schließen Sie Ihre Kinder in Ihre Trauer ein. Wenn sie diese gemeinsam ausdrücken, wird es sie als Familie näher zusammenschmieden.

Versuchen Sie, Ihren Haushalt so bald wie möglich wieder nach Plan zu führen. Ihre Kinder brauchen die Stabilität, die nur Sie geben können und auch Sie brauchen diese. Wenn Sie eine To-Do-Liste benötigen, was Sie jede Stunde und jeden Tag tun möchten, so tun Sie es.

Fragen über den Tod

Die Punkte in diesem Artikel sind physische Dinge, die Sie tun können, um Ihnen durch diese schwerste Zeit in Ihrem Leben hindurch zu helfen. Aber der Tod einer geliebten Person kann Sie auch dazu bringen, den Sinn des Lebens ernst zu hinterfragen. Die Freunde, die ich zu Beginn dieses Artikels genannt habe, fühlen den Verlust Ihrer Ehepartner, aber sie sind in diesem Verlust nicht am Verzweifeln oder hoffnungslos. Sie verstehen, dass das Leben hier und heute vorübergehend ist, und dass Gott für Sie und Ihre Geliebten viel mehr bereithält, als die Schwierigkeiten und Prüfungen in diesem flüchtigen physischen Leben.

Auch wenn der Tod das natürliche Ende des Lebens ist, ist Gott sehr über das Leben und den Tod jedes Einzelnen, der zu seinem Volk gehört, besorgt. Der physische Tod ist nicht das Ende. Unser Schöpfer, der jeden Sperling kennt, der zu Boden fällt, wird gewiss nicht den Tod auch eines seiner menschlichen Geschöpfe übersehen. Gott ist sich dessen bewusst und er sorgt sich um Sie und um Ihre Geliebten. □