

Trauerrituale

Rituale sind in der heutigen Gesellschaft sehr wenig geworden, deswegen ist es umso wichtiger die zu verbleibenden Rituale aufrecht zu erhalten.

Was sind Trauerrituale ?

Ein Ritual ist ein beobachtbares Handeln, dass Menschen in einer bestimmten Situation immer wieder tun. Dabei ist das Ritual immer mit einem bestimmten Zeichen verbunden.

Rituale helfen uns Menschen gewisse Ausnahmesituationen besser zu verarbeiten und zu verstehen.

Hier einige Beispiele für Trauerrituale

- das Fenster im Sterbezimmer öffnen (die Seele kann entweichen /fortfliegen).
- Uhren anhalten und Spiegel verhängen (im Angesicht des Todes verlieren Zeit und Eitelkeit ihre Bedeutung).
- Der Verstorbene wird mit den Füßen voraus aus dem Hause getragen (er geht für immer)
- dem Bestatter beim Waschen des Toten helfen und die passende Kleidung auswählen und das Ankleiden des Toten übernehmen (eine letzte Ehre ein letztes berühren).
- Religiöse Segnungen vornehmen (der Zuspruch an göttlicher Gnade).
- vom Toten einen Finger-, Hand- oder Gesichtsabdruck nehmen und ihn in ein Schmuckstück fassen lassen (Symbolcharakter von einem persönlichen Teil des Verstorbenen).

- eine Haarlocke des Toten aufbewahren (persönliche Erinnerungswerte schaffen).
- Ein persönlicher Gedenkplatz (im Haus, Garten oder einem Erinnerungsort). (Hier können persönliche Bilder und Gegenstände individuell zum Ausdruck ihrer Trauer und der Erinnerung an den Verstorbenen Menschen aufbewahrt werden).
- Kleidung des Verstorbenen umarbeiten lassen zu einer Decke, einem Stofftier einer Tasche etc. (der Geruch und die Erinnerung an das Lieblingskleidungsstück bleiben).

etc. etc. etc.



Meierdierks
Bestattungen

Seit 1919

Büro / Institut
Speckmannstraße 43
28879 Grasberg
Tel. 04208/91730

Büro / Institut
Lüninghauserstraße 109
28865 Lilienthal
Tel. 04298/419243

info@meierdierks-bestattungen.de
www.meierdierks-bestattungen.de

Trauerbegleitung Trauerrituale



Trauerbegleitung

Trauer ist keine Krankheit aber sie kann Krank machen.

Was ist Trauer?

Trauer ist eine emotionale Reaktion z.B. auf den Verlust eines geliebten Menschen. Sie ist geprägt von großer Bedrücktheit, Antriebslosigkeit und Müdigkeit. Sie löst Schuldgefühle, Verlustängste, Zukunftsängste und evtl. depressive Stimmungen aus. Oftmals ist die Trauer mit sehr viel weinen (viele Tränen fließen), Wut (warum hat er/sie mich alleine gelassen) und auch Verzweiflung (nicht herausfinden aus einem tiefen Loch der Gefühle) verbunden. Trauer erleben wir Menschen unterschiedlich in der Intensität und der Dauer. Sie ist abhängig von der Kultur, dem sozialen Umfeld und auch häufig vom religiösen Glauben.

4Phasen der Trauer

Zur Orientierung und Hilfestellung stellen wir Ihnen hier die Trauerphasen der Trauerbewältigung nach der Sterbeforscherin Kübler-Ross vor. Oftmals plagen Ängste, Erinnerungen und Zweifel bis hin zu Selbstvorwürfen die Betroffenen. Doch der Trauerprozess läuft nach einem bestimmten Schema ab.

1 Phase

“Nicht-wahr-haben-Wollen“

Diese Trauerphase ist vor allem dadurch gekennzeichnet, den Tod eines Nahestehenden zu verleugnen. Betroffene haben das Gefühl zu träumen. Gefühle großer Ohnmacht kennzeichnen diesen Zustand, was sich durch Starre und Empfindungslosigkeit ausdrückt. Die Realitätsflucht wird für die Betroffenen der einzig mögliche Ausweg. Eine direkte Konfrontation mit dem Tod ist in dieser Phase noch nicht möglich. Diese Trauerphase kann je nach Fall und individueller Persönlichkeit stark variieren (Tage, Wochen oder Monate).

2te Phase

“Aufbrechen chaotischer Emotionen“

In dieser Trauerphase spürt der Trauernde schließlich seine Gefühle. Dabei überfluten ihn die verschiedensten Emotionen förmlich. Wut, Zorn, manchmal auch (Selbst)Hass, Schmerz, Schuldgefühlen und Ängste, sowie die Suche nach Schuldigen (muss keine reale Person sein, sondern kann auch Gott, das Schicksal, das Universum oder das Leben im Allgemeinen sein) sind typisch für diese Phase.

3te Phase

“Suchen, Sich-finden und Sich-trennen“

In der Erinnerung wird das gemeinsame Leben mit dem Verstorbenen noch einmal durchlebt. Allmählich unternimmt der Hinterbliebene erste Schritte in eine Welt, in der der Verstorbene nicht mehr vorhanden ist. Am Ende dieser Phase akzeptiert der Betroffene den Verlust.

4te Phase

“Das finden eines neuen Welt- und Selbstbezuges“

In dieser Trauerphase geht es letztlich um den finalen Schritt des Loslassens. Das heißt, die Trauer wurde verarbeitet, der Tod des Nahestehenden akzeptiert. Nach dem der Betroffene sich innerlich verabschiedet hat, ist der Loslassens-Prozess beendet. Nun kann der Betroffene sich wieder auf seine Umwelt fokussieren und sich innerlich auf neue Bindungen und Menschen einlassen.

Hinweis

Trauern braucht Zeit und kann sich über Jahre hinziehen. So individuell wie jeder Mensch, ist dabei auch die Form der Trauerbewältigung. Die Phasen verlaufen nicht linear und es kann immer wieder zu Schwankungen und Rückfällen kommen. Ob ein Trauerprozess krankhaft wird, sollte nicht zu vorschnell beurteilt werden. Da es von der Dauer und Intensität bestimmter Verhaltensstrukturen (z.B. Realitätsflucht, Süchte, Überaktivität, Isolierung) abhängig ist. Bei extremen Auffälligkeiten sollte man sich bei Experten Rat suchen.

Wenn Sie Hilfestellung brauchen können Sie uns gerne jeder Zeit Ansprechen, wir finden mit Ihnen eine individuelle Lösung z.B. Einzelgespräche, Gruppengespräche, Trauercafe, Trauerreisen oder therapeutische Unterstützungen in vielen Formen