



Jeder Mensch trauert anders: im Gesprächskreis tauschen sich trauernde Menschen aus

Mit dem Verlust eines geliebten Menschen geht jeder von uns anders um. Trauer ist so individuell wie wir Menschen es sind. Die Trauerarbeit kann uns niemand abnehmen, aber es kann helfen, sich darüber auszutauschen.

Der Trauergesprächskreis der Neuapostolischen Kirche Essen bietet dafür einen geschützten Raum. Alles was hier erzählt wird, bleibt auch in diesem Raum.

Im Trauergesprächskreis kann jeder über seinen Verlust, seine Gefühle und seine Schmerzen berichten. Es ist natürlich auch möglich, zu schweigen und nur zuzuhören. Der Kreis soll Trauernde ermutigen, über ihren Verlust zu sprechen und Gefühlen Ausdruck zu verleihen – sei es Traurigkeit und Angst aber auch Wut, das Hadern mit Gott oder Schuldgefühle. Im Austausch fühlen sich die Trauernden verstanden und angenommen, die Trauerbegleiterinnen möchten helfen, mit der neuen Lebenssituation zurechtzukommen.

Wie läuft eine Gesprächsstunde ab? „Wir sitzen im Kreis um eine jeweils unterschiedlich gestaltete oder dekorierte Mitte“, erzählen die Trauerbegleiterinnen Karin Ricken und Angela Wevelsiep. „Wir achten jeden einzelnen Teilnehmer und das was er bereit ist an Erlebtem wiederzugeben.“ Die Teilnehmer stellen sich vor, berichten von ihrem Verlust und ein Austausch beginnt. Für jeden Verlust wird wenn gewünscht ein Teelicht angezündet, die Gesprächsstunde beginnt und endet mit einem Gebet. „Es braucht etwas Mut, um zu uns zu kommen, aber der Austausch hilft den Menschen, die Trauer in Ihren Lebensalltag zu integrieren“, sagen Karin Ricken und Angela Wevelsiep. Jeder, so Karin Ricken, ist herzlich willkommen!

21. Februar 2018

Text: Rainer Rettinger

Fotos: Klaus Hollbrögge

