

NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Pastorin Judith Augustin aus Hannover

Montag, 14. Oktober 2024

"Jetzt weiß ich es", sagt meine Kollegin. "Es gehört dazu und ist ganz normal. Trauer ist keine Krankheit." Zum Glück hat meine Kollegin die Trauergruppe vom Hospizdienst gefunden, als ihr Partner gestorben ist. "Das war meine Rettung. So habe ich das Schlafmittel, das mein Arzt mir verschrieben hatte, nicht gebraucht", sagt sie. Erst hat sie tatsächlich gedacht, dass sie krank ist. War sie aber nicht. Sie hat einfach getrauert und nicht gewusst, was das bedeuten kann. Bei der Arbeit konnte sie sich nicht konzentrieren, hat Fehler gemacht. Das hat ihr den Schlaf geraubt. Die Trauergruppe hat geholfen. "Jetzt bin ich zurück im Leben", sagt sie.

Respekt! Sich helfen zu lassen, muss man sich auch erst mal trauen. Eine Tablette ist schneller geschluckt, als Kontakt zu anderen aufzunehmen. Und die Gefahr ist, dass man mit den Tabletten nicht wieder aufhört. Von einer Trauergruppe kann man sich wieder lösen, wenn man sie nicht mehr braucht.

Ob Einzelbegleitung oder in der Gruppe, bei der Diakonie, Caritas, der AWO, beim Bestatter oder auch in der Kirchengemeinde, das hilft. Auch ein Chat mit der Telefonseelsorge oder ein Anruf dort kann erste Hilfe leisten.

Es ist Teil unseres Lebens, das wir Abschied nehmen müssen. Trauer ist eben keine Krankheit, sondern gehört zu uns dazu. Gut zu wissen.