

# Die Etappen der Trauer



**Der beschwerliche Weg der Trauer ist ein Weg der Resilienz, der Zeit braucht und das Herz erschüttert.**

Zentrale: 00 33 2 33 85 17 00  
sanctuaire@montligeon.org  
www.montligeon.org

26, rue Principale – CS40011  
61400 La Chapelle-Montligeon  
Frankreich



**Notre-Dame  
de Montligeon**

Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, einen Elternteil, einen Ehemann oder eine Ehefrau, einen Freund und manchmal leider auch ein Kind, durchleben wir eine schmerzhaft Zeit und leiden unter der Trennung. Wir haben diese Person, mit der wir unser Leben aufgebaut hatten, gekannt und vielleicht sogar mit ihr gelebt, und nun ist sie nicht mehr da.

Der beschwerliche Weg der Trauer ist ein Weg der Resilienz, der Zeit braucht und den Menschen in seinen verschiedenen physischen, emotionalen, rationalen, existenziellen und geistlichen Dimensionen erschüttert.

Psychologen, und insbesondere Dr. Elisabeth Kübler-Ross, die die Praxis der Palliativmedizin entwickelte, haben verschiedene Phasen dieses Trauerprozesses identifiziert, und haben dabei vorherrschende Etappen im Laufe der Zeit beschrieben.

Diese Phasen wurden ursprünglich bei schwerkranken oder sterbenden Menschen beobachtet, die ebenfalls mit der schwierigen Aufgabe des Loslassens und der Akzeptanz konfrontiert waren. So können wir bei der Trauerarbeit verschiedene Ettapen oder Zustände durchlaufen, die es zu kennen lohnt. In Wirklichkeit sollte man sich jedoch vor einer allzu linearen Sichtweise hüten: Denn diese „Etappen“ oder „Zustände“ sind nicht unbedingt immer klar voneinander abgegrenzt (da sich Emotionen vermischen und im Laufe der Zeit auch wiederholen können); es handelt sich auch nicht um obligatorische Etappen... Jeder Weg ist einzigartig ; es gibt aber immer zwei große Phasen:

- eine Phase der Dekonstruktion;
- eine Phase des inneren Wiederaufbaus.

# Der Schock

Die erste Phase ist der Schock über die Nachricht: Die Person, die wir kannten, ist nicht mehr da. Wir denken: „Nein, das ist nicht möglich! Es ist nicht wahr!“ Vielleicht ist diese Person ja auch ganz plötzlich von uns weggegangen, nach einer kurzen, völlig unerwarteten Krankheit, durch einen Unfall, durch Selbstmord ... Aber selbst im Falle einer langen Krankheit, die uns mehr Zeit lässt, uns darauf vorzubereiten, kann dieses Gefühl auftreten. Der Verlust kann uns lähmen, und wir durchleben dann eine Phase körperlicher und psychischer Fassungslosigkeit, denn der Tod ist immer ein empörender Bruch. Wir sind nicht für den Tod geschaffen. Wir können das Gefühl haben, dass uns der Boden unter den Füßen wegbricht, dass die Zeit stehen geblieben ist .

# Die Verleugnung

Angesichts eines sehr heftigen Schocks, der uns destabilisiert, können wir unbewusst eine psychologische „Überlebenshaltung“ einnehmen: Wir ignorieren oder verharmlosen die Veränderung, weil sie wehtut. Wir sagen uns: „Ich glaube es nicht.““ Wir durchleben alles, was wir mit dieser Person erlebt haben, als wäre sie noch bei uns: Das ist ein Abwehrmechanismus. Wir können auch Fluchtverhalten entwickeln: berufliche Überlastung, Sucht, Schlaf usw.

# Wut und Traurigkeit

**Anschließend können wir in eine absteigende Phase eintreten, die drei emotionale Etappen umfasst:**

## **Die Wut**

(gegen sich selbst, gegen anderen, gegen den Verstorbenen, gegen Gott). Dieses Gefühl wird oft auf anderen oder auf das System projiziert: zum Beispiel machen wir uns Vorwürfe, weil wir einem Angehörigen nicht genug beistanden haben, oder wir werfen den Ärzten eine Reihe von Dingen vor, weil wir der Meinung sind, dass sie ihre Arbeit nicht gut gemacht haben. Oder wir denken, dass Gott nicht eingegriffen hat, obwohl er es tun können hätte, dass er uns vergessen hat. Unsere Wut ist eine Reaktion auf ein gegenwärtiges Übel, begleitet von dem Willen zu kämpfen, sodass wir noch Energie haben. Wir suchen nach einem Verantwortlichen oder einer Ursache für unser Leiden. Wir fragen uns: „Warum? Wer hat das getan?“

## **Die Angst:**

Wir werden uns bewusst, dass wir in eine ungewisse, unbekannte Zukunft eintreten, in eine neue Phase unseres Lebens. Wir brauchen dann Unterstützung und Mitgefühl: „Ich schaffe das nicht, ich habe Angst, ich mache mir Sorgen.“

## **Traurigkeit, Resignation.**

Das Leid ist allgegenwärtig und wir können ihm nicht entkommen: Wir sind niedergeschlagen, kraftlos. Wir begreifen, dass der Mensch, den wir geliebt haben, nicht mehr zurückkehren wird, dass die Gegenwart nie mehr dieselbe sein wird. Diese Schwierigkeiten können bis zur Depression führen, genährt von einem Bedauern: „Früher war alles so schön ...“ Diese Phase wird oft als unangenehm empfunden; sie ist jedoch notwendig.

# Die Akzeptanz

Wir erkennen die Realität an und akzeptieren diese Veränderung. Im Glauben öffnen wir uns für eine andere mögliche Beziehung zu unserem Verstorbenen jenseits des Todes : das wird keine sinnliche Kommunikation sein, sondern wir werden eine geistige Gemeinschaft bauen: wir können für ihn beten, etwas darbringen, ihm anvertrauen, was wir erleben. Die Beziehung ist nicht mehr dieselbe, aber sie ist auch nicht völlig verschwunden. Die äußere Abwesenheit der anderen Person wird zu innerer Gegenwart. Diese Akzeptanz ist eine Zustimmung und keine erzwungene Resignation. Sie lässt sich mit einem Wort beschreiben: ein „Ja“ zu Gott für diese Veränderung, auch wenn sie schmerzhaft ist. Der Unterschied zwischen Resignation und Zustimmung liegt im Einsatz des Willens. Diese Zustimmung ist die Voraussetzung dafür, frei neu beginnen zu können und nicht in lähmender Trauer erstarrt zu bleiben. Dieser Schritt kann mit Vergebung einhergehen: gegenüber uns selbst, gegenüber anderen, gegenüber unserem Verstorbenen oder durch eine Versöhnung mit Gott. Dieser Weg der Vergebung ist unerlässlich: andernfalls kann sich das Leid verfestigen.

# Die Erneuerung

Dies ist die Zeit, in der wir wieder Lebensfreude, Sinn und Energie finden und die Kraft haben, uns auf neue Weise einzubringen. In diesem Moment kann sich ein neues Engagement – beruflicher, gemeinnütziger oder persönlicher Art – entfalten. Wir erleben wieder Freude, Begeisterung, Frieden und den Willen, Pläne zu schmieden. Wir finden unsere Identität neu, ohne den anderen an unserer Seite. Es ist eine Phase der Verwandlung, der Wiedergeburt, in der wir eine neue Fruchtbarkeit entdecken, ohne den oder die Verstorbene zu vergessen. Wir finden eine gewisse Gelassenheit wieder. Im Glauben hoffen wir, dass wir uns eines Tages mit dem Verstorbenen wiedervereinigen werden. Dieser Weg kann geistliche und psychologische Begleitung erfordern. Zögern wir also nicht, um Hilfe zu bitten und unsere Gefühle gegenüber vertrauenswürdigen Menschen zu äußern, die uns helfen können

# Kommen Sie zum Gebet!

## Zuhören & Trost



Mit einer Schwester oder einem Priester im Heiligtum oder mit dem Telefon.

Öffnungszeiten Montag-Freitag:  
9-12 Uhr / 14-17 Uhr  
Samstag-Sonntag:  
10-12 Uhr / 14-16 Uhr

**Tel.: 00 33 2 33 85 17 00**



Zünden Sie eine Kerze zum Gedenken an Ihren Verstorbenen an

<https://montligeon.org/inscription-fraternite-bougie-messe-et-revue/>



Legen Sie eine Dankes- oder Entschuldigungskarte bei Notre-Dame Libératrice ab

<https://montligeon.org/merci-pardon-la-carte-pour-dire-merci-ou-pardon-a-un-defunt/>

Weitere Vorschläge auf der Website des Heiligtums:  
<https://montligeon.org/prier-pour-les-morts/>

## Sich anmelden bei einer Trauerpause



Nehmen Sie an einem zweitägigen oder einwöchigen Traueraufenthalt im Heiligtum teil.

Weitere Informationen:  
<https://montligeon.org/traverser-le-deuil/>



150 km westlich von Paris, im Herzen des Regionalparks von dem Perche, ist der Wallfahrtsort Montligeon ein weltweit einzigartiger Ort, der dem Gebet für die Verstorbenen gewidmet ist.

# Gebet zu Unserer lieben Frau von Montligeon

Gebet zu Unserer lieben Frau von Montligeon Mutter des Erlösers, erbarme dich unserer verstorbenen Brüder und Schwestern, besonders derer, die der Barmherzigkeit Gottes am meisten bedürfen.

Stehe denen bei, die uns verlassen haben, damit sich in ihnen das Werk deiner reinigenden Liebe vollende.

Unser Gebet, vereint mit dem der ganzen Kirche, möge ihnen dort zu der Freude gereichen, die alles Verlangen übersteigt und unseren leidgeprüften und hilfsbedürftigen Brüdern und Schwestern hier auf Erden Trost und Stärkung geben.

Mutter der Kirche, hilf uns irdischen Pilgern täglich auf dem Weg zur Auferstehung voran zu schreiten. Heile uns von jeder Wunde des Herzens und der Seele.

Lass' uns Zeugen der unsichtbaren Welt sein. Lenke unseren Blick auf all' die Güter, die kein Auge je geschaut hat.

Mach' uns zu Aposteln der Hoffnung wie die Wächter der Morgenröte.

Zuflucht der Sünder und Königin aller Heiligen. führe uns dereinst zusammen zum ewigen Osterfest im Haus des Vaters. durch Jesus Christus.

unsern Herrn, Amen.

Unsere liebe Frau von Montligeon bitte für unsere Verstorbenen.



Imprimatur von + Mgr. J.-C. Boulanger - 31. Mai 2007