



Jesus.ch, 06.08.2018

In Trauer dem Partner beistehen

Schmerz und Verlust

Auch wenn man gemeinsam lieber nur gute Zeiten erleben möchte, gibt es Lebensphasen, in denen man mit Schmerz, Verlust und Trauer konfrontiert wird. Das kann entzweien. Oder die Beziehung tiefer werden lassen.



Niemand ist gefeit vor schweren Situationen oder Schicksalsschlägen. Herausfordernd ist für viele zusätzlich, dass jeder Mensch unterschiedlich mit Trauer umgeht. Schwere Emotionen sind nicht angenehm. Gefühle sind oft nicht rational erklärbar oder steuerbar.

Folgende Tipps können dabei helfen, einem trauernden Partner beizustehen:

Die Trauer annehmen

Gott hat uns mit Gefühlen geschaffen und da gehört auch Trauern dazu. Es ist ein Prozess, in dem man die Realität des eigenen Lebens begreifen lernt. Erlauben Sie Ihrem Partner, echte



Gefühle zuzulassen. Geben Sie ihm die Freiheit, schwach sein zu dürfen und sich nicht verstellen zu müssen. Trauern ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Heilung.

Die Autorin Whitney Hopler sieht Trauer sogar positiv: «Es ist ein Päckchen, das wir nicht gerne annehmen. Aber wenn wir bereit sind, es zu öffnen, finden wir darin einen verborgenen Segen.» Laut Hopler hilft Trauer, Prioritäten im Leben neu zu sortieren. «Jeder hätte gerne mehr Zeit mit einem geliebten Verstorbenen verbracht. Das zeigt uns, wie wichtig Freundschaften und Beziehungen sind. Trauer hilft uns auch, andere Menschen mehr wertzuschätzen.»

Nehmen Sie die Trauer an, auch wenn es nicht einfach ist. Drängen Sie Ihren Ehepartner nicht, schnell darüber hinweg zu kommen. Stellen Sie sich den Gefühlen und warten Sie auf den verborgenen Segen, den Gott in dieser Lebensphase für Sie bereit hält.

Die Zügel aus der Hand geben

Es ist nicht leicht, den eigenen Ehepartner am Boden zerstört zu erleben. Und man selbst steht machtlos da. Vielleicht irritieren uns Schicksalsschläge deswegen so sehr, weil wir sie nicht kontrollieren können. Aber Sie sind dem Schicksal nicht ausgeliefert, sondern geborgen in Gottes Hand. Wenden Sie sich an den, der in Kontrolle ist. Beten Sie für Ihren Partner und für sich selbst. Gott schenkt übernatürlichen Frieden, Weisheit und Geduld.

Für den anderen da sein

Nehmen Sie sich Zeit und Geduld, zuzuhören, ohne den anderen auszubremsen oder Rat zu geben. Es tut so gut, wenn man in Schmerz und Verlust nicht allein da steht.

Es macht nichts, wenn Sie nicht wissen, was Sie sagen können. Hören Sie einfach nur zu, auch wenn Sie glauben, eine schnelle Lösung zu haben. Lassen Sie sich vom anderen erzählen, wie es ihm geht. Vergleichen Sie die Gefühle des anderen nicht mit Ihren eigenen. Jeder Mensch trauert anders.



Durchhalten

Der Trauerprozess dauert lange. Brutal lange. Manchmal geht es langsamer voran, als es anderen lieb ist. Aber tiefer Schmerz löst sich nicht durch liebe Worte oder einen neuen Tag in Luft auf. Für Aussenstehende ist der Trauerprozess schwer zu begreifen. Halten Sie daran fest, dass Gott Ihnen auch jetzt ganz nahe ist und dass er Sie auch wieder aus dieser Phase herausführen wird. So wie er es in der Bibel versprochen hat, in [2. Mose, Kapitel 33, Vers 14](#): «Ich selbst werde mit dir gehen und dich zum Frieden führen.»

Datum: 06.08.2018

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch

https://www.jesus.ch/magazin/beziehung/276011-in_trauer_dem_partner_beistehen.html

Die Inhalte aus zitierten Quellen geben nicht die Meinung von PROSKYNEO.org wieder, sondern dienen ausschließlich der Informationsvermittlung.

 Artikel als PDF / Drucken