



Text: Frank Wannof

Frank Wannof, 50 Jahre, ist ausgebildeter Trauerbegleiter und leitet eine Trauergruppe bei Trauert-Tabu in Essen. Er ist zudem Stress- und Konfliktbewältigungstrainer und betreibt seit vielen Jahren Zen-Meditation. Frank Wannof arbeitet als Kriminalhaupt-kommissar im Bereich der Kinder- und Jugendkriminalität.

„Warum Rituale auch für die Trauerarbeit wichtig sind. Rituale in Zeiten der Trauer.“

Abschied und Trauer gehören zum Leben. Dies ist eine Binsenweisheit. In unserer modernen Gesellschaft, in der Leistung und „Gut-drauf-sein“ zählen, sind sie weitgehend ein Tabu.

Der Tod eines nahen Menschen oder ein anderer schwerwiegender Verlust können einen Menschen total aus der Bahn werfen, ihm den Boden unter den Füßen wegziehen. Früher gaben althergebrachte Rituale dem Einzelnen und seinem Umfeld Sicherheit, Halt und Struktur und unterstützten die Neueinstellung auf ein Leben mit dem Verlust. Der Rückgang von alten Familienstrukturen, steigender Individualisierung und der Rückzug der Kirche innerhalb der Gesellschaft haben zum Verlust einer konstruktiven Trauerkultur geführt. Der Einzelne wird immer mehr alleingelassen mit seiner Situation, sein Umfeld ist immer mehr verunsichert im Umgang mit der Trauer des Betroffenen.

Seit einigen Jahren ist glücklicherweise in unserer Gesellschaft eine Entwicklung zu beobachten, die versucht, Trauer und Abschied wieder in den Fokus der Menschen zu setzen. Auch die unterstützende Wirkung von Ritualen erhält neuen Aufwind. Dabei wird nicht nur auf althergebrachte Rituale zurückgegriffen, da viele Menschen heute kaum noch einen Zugang zu ihnen finden. Wir sind aufgefordert, neue Rituale zu entwickeln, die den individuellen Wünschen und Erfordernissen der Betroffenen von heute dienen, die zu ihnen passen. Meine Erfahrung mit Trauernden zeigt, dass hier eine große Sehnsucht nach Angenommensein und einem Lernen, mit dem schmerzlichen Verlust zu leben, vorhanden ist, eine Sehnsucht nach Leben. Trauer braucht ein Gegenüber.

Da wird ein selbst geschriebener Brief an den Verstorbenen eine sehr lebendige Möglichkeit, den Schmerz mitzuteilen – Nichtgesagtes kann in Worte gebracht werden und bei Bedarf kann der Brief vertrauten Menschen vorgelesen werden. Sie werden Zeuge der Trauer, Weggefährten.

Immer mehr Menschen treffen sich in Trauergruppen, um hier

unter mitfühlenden Menschen über ihren Verlust reden zu können und gemeinsam Rituale zu kreieren, die sie unterstützen. Abschied und Trauer gehören zum und ins Leben.

[nach oben](#)