

BEISTAND BEI TRAUER

*Trauer leben, Trauer verarbeiten,
Trauer überwinden.*



Martin Möllmann wurde 1969 in Iserlohn geboren. Nach einer Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann in seiner Heimatstadt erlangte er das Abitur über den zweiten Bildungsweg am Clementinum Bad Driburg. Anschließend studierte er Religions-

pädagogik an der Katholischen Fachhochschule in Paderborn, wo er zugleich Zivildienst bei der Katholischen Hochschulgemeinde leistete. Sein Studium schloss er im Jahr 2000 mit dem Diplom ab. Erfahrungen im religionspädagogischen Bereich sammelte Herr Möllmann in der Zeit von 2001 bis 2006 in verschiedenen Gemeinden des Erzbistums Paderborn und ist seit März 2006 als Trauerbegleiter tätig. Martin Möllmann ist seit Oktober 2005 verheiratet.





BEISTAND BEI TRAUER


Trauer leben, Trauer verarbeiten, Trauer überwinden.

— Im Leben eines jeden Menschen gibt es Ereignisse, die Trauer hervorrufen. Das kann ebenso der Tod einer nahestehenden Person sein wie der Verlust des Arbeitsplatzes, das Ende einer Partnerschaft, die Folgen einer Krankheit oder eines Unfalls sowie alle anderen denkbaren Entbehrungen und Enttäuschungen. Trauererlebnisse sind ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens, sie lassen uns wachsen und reifen. Manchmal nimmt die Trauer aber einen so großen Raum ein, dass der Alltag nicht mehr bewältigt werden kann und das Leben sinnlos erscheint. Dann wird Trauer zu einer großen Last. Trauernde Menschen fühlen sich oft hilflos und wissen nicht, wie sie ihr Leid alleine tragen und überwinden sollen. Diesen Menschen möchte ich meinen Beistand und meine Hilfe anbieten. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie gut es tut, wenn jemand bereit steht mit Rat und Tat, aber auch mit Gesprächen und Anregungen, um die schwere Last tragbar zu machen. Worte der Ermutigung geben neue Kraft und helfen, die eigenen Gefühle und Gedanken zu ordnen. Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags und bei organisatorischen Aufgaben entlastet und schafft Freiräume. Mein Angebot soll Menschen helfen, eine Trauersituation nicht als lebenshemmend oder lebenszerstörend zu erfahren. Trauer muss ihren Platz im Leben haben, damit aus dem Verlust heraus ein anderer, neuer Lebensentwurf entstehen kann.

TRAUERREDEN

— Eine Trauer- oder Grabrede bietet die Möglichkeit, das Leben des Verstorbenen in Erinnerung zu rufen sowie die trauernden Angehörigen, Freunde und Bekannten zu trösten. Der Wunsch nach einer solchen Rede ist oft groß, kann aber von den Trauernden alleine nicht immer umgesetzt werden. Ich möchte anbieten, nach Absprache mit den Angehörigen eine Rede zu verfassen, die das Leben der verstorbenen Person angemessen würdigt und zugleich den Hinterbliebenen eine Perspektive über den Tod hinaus aufzeigt, um ein Loslassen und Weiterleben zu ermöglichen. Mit zu dem Angebot gehört auch die Gestaltung der Trauerfeier im Trauerraum oder in der Friedhofshalle, das Halten der Trauerrede sowie die Gestaltung des Ganges zum Grab und der Grablegung.



- 
- » Besuch und Gespräch mit den Trauernden
 - » Schreiben der Trauerrede
 - » Gestaltung der Trauerfeier im Trauerraum oder in der Friedhofshalle
 - » Halten der Trauerrede
 - » Gestaltung des Ganges zum Grab und der Grablegung


*Es zählt nicht, dass sie nicht mehr da sind.
Niemand, den man liebt, ist jemals tot.*

Ernest Hemingway

KATHOLISCHE TRAUERFEIERN

— Kirchliche Feiern können für trauernde Menschen eine große heilende Wirkung haben. Gerade beim katholischen Beerdigungsrequiem wird aber die Möglichkeit, die Liturgie aktiv mitzugestalten und in einen persönlichen Rahmen zu betten, von den Angehörigen und Freunden häufig übersehen. Manche meinen, sich liturgisch zu wenig auszukennen, anderen mangelt es einfach an Ideen oder sie fühlen sich in der Trauersituation schlichtweg überfordert, selbst kreativ zu werden. Ich möchte trauernden Menschen anbieten, zusammen mit ihnen eine katholische Trauerfeier zu entwerfen, in der die persönliche Beziehung zu dem Verstorbenen einen wichtigen Platz einnimmt. Nach den nötigen Absprachen mit dem zuständigen Geistlichen wählen wir gemeinsam Lieder und Musikstücke aus, stellen Texte, Gebete und Bibelstellen zusammen und gestalten heilsame Riten des Abschiednehmens und Mutmachens.



- 
- A sunset over the ocean with a semi-transparent text box in the upper left. The sky is filled with soft, golden clouds, and the sun is low on the horizon, casting a warm glow. The ocean is dark blue with gentle waves. The text box is white with a thin grey border and contains a list of seven items, each preceded by a right-pointing chevron symbol.
- » Absprachen mit dem zuständigen Geistlichen
 - » Beratung und Darstellung der Möglichkeiten
 - » Musikalische Gestaltung
 - » Inhaltliche Gestaltung
 - » Gestaltung der Riten
 - » Gestaltung der Andacht in der Trauerhalle
 - » Gestaltung der Grablegung

*So wie ein Volk
seine Toten verehrt,
so offenbart sich
seine Seele vor Dir.*

Konfuzius

TRAUERBEGLEITUNG

— Wenn wir einen schlimmen Verlust erlitten haben, dann kommt uns das manchmal so vor, als sei unser Garten des Lebens plötzlich verwüstet worden. Dort, wo vorher blühendes Leben war, herrscht nun Öde und Leere. Wir stehen allein vor einer brachen Fläche und wissen nicht, wo wir den Spaten ansetzen sollen, um den Garten wieder zum Grünen zu bringen. Mit der Trauerbegleitung möchte ich trauernden Menschen helfen, ihren Lebensgarten neu anzulegen. Beim Umgraben und Durchpflügen wird so manches bewusst zu Tage treten, einiges wird zurecht gestutzt werden müssen, und Gewohntes wird sich verändern. Gefühle, Stimmungen, Meinungen, Ängste bekommen hier ihren eigenen Raum, dürfen ausgesprochen und auch ausgedrückt werden. Trauer ist eine schmerzvolle Erfahrung, die uns zum Weinen zwingen kann. Und doch haben Tränen die wunderbare Fähigkeit, verhärtete Erde zu gießen und neues Leben zum Sprießen zu bringen. Ganz gleich, wann die Trauersituation eingetreten ist – die Gespräche sollen den Trauernden aus der Ummauerung des Schweigens herausführen und ihm so helfen, den Schmerz tragbar zu machen, neue lebensfördernde Kräfte freizusetzen und eine positive Lebenssicht wiederzuerlangen.



*Ich glaube an die Sonne,
auch wenn sie nicht scheint.*

*Ich glaube an die Liebe,
auch wenn ich sie nicht fühle.*

*Ich vertraue auf Gott,
auch wenn er schweigt.*

Gebet eines jüdischen Jungen im Warschauer Ghetto 1944

Gespräche, die

- » heilen
- » neuen Lebensmut wecken
- » eigene lebensfördernde Kräfte entdecken helfen
- » neue Lebensperspektiven aufzeigen
- » entlasten
- » befreien

Trauerhilfe

— Eine Trauersituation ist meist mit einer Fülle von organisatorischen Aufgaben verbunden. Stirbt etwa ein Angehöriger, müssen zum Beispiel Finanzen und Versicherungen neu geregelt werden, häufig steht auch eine Wohnungsauflösung oder ein Umzug an. In anderen Trauersituationen – wie bei schwerer Krankheit, Verlust des Partners oder des Arbeitsplatzes – können sich ebenfalls erhebliche Änderungen der Lebenssituation ergeben. Oft sind die Betroffenen dann von Trauer wie gelähmt und es fällt ihnen sehr schwer, die anfallenden Aufgaben allein zu bewältigen. Meine Trauerhilfe will hier ansetzen und dem Trauernden bei Entscheidungen, Behördengängen und anderen organisatorischen Problemen unterstützend zur Seite stehen. Es wird keine Rechtsberatung, Versicherungsberatung o.ä. geleistet – dafür müssen andere Fachleute hinzugezogen werden. Es handelt sich vielmehr um ein Mitschauen, Mitabwägen und Mitsprechen. Im Gegensatz zur Trauerbegleitung, wo die Heilung der Seele im Vordergrund steht, geht es bei der Trauerhilfe hauptsächlich um die Sortierung der äußeren Lebensumstände. Dennoch wird natürlich auch hierbei die psychische Situation des Trauernden stets mitbedacht und miteinbezogen.





Hilfe bei

- » Behördengängen
- » Bank- und Versicherungsneuordnung
- » Wohnungsaufösungen
- » neuer Wohnungssuche
- » Umzugsorganisation
- » allgemeinen und praktischen Lebensaufgaben

Bestattungsorganisation

- » Gespräch mit den Trauernden
- » Abstimmung mit dem Bestatter
- » Abwicklung diverser Formalitäten
- » Gestaltung der Trauerfeier/des Requiems
- » Gestaltung der Grablegung
- » Gestaltung des Kaffeetrinkens
- » Abschluss der Beerdigungsformalitäten



MARTIN MÖLLMANN

Diplom-Religionspädagoge
und Trauerbegleiter VFP

Grunigerstraße 17
33102 Paderborn

Telefon 052 51-402 64 86
Telefax 052 51-30 04 19

info@beistand-bei-trauer.de
www.beistand-bei-trauer.de

