

Nachlass regeln mit Plan

In der Zeit der Trauer stellt die Auseinandersetzung mit dem Nachlass des Verstorbenen oft eine Belastung dar.

VON MIRJAM PREINER

BEZIRK BADEN. Persönliche Gegenstände und Dokumenten müssen durchgesehen und verwaltet werden. Diese Aufgabe ist für Angehörige emotional und organisatorisch herausfordernd. Ordnungsberaterin Petra Gruber kommt aus Baden und unterstützt Hinterbliebene beim Umgang mit dem Nachlass.

Fotos als Erinnerungen

„Damit Ihre Emotionen den Prozess des Aussortierens nicht blockieren, versuchen Sie herauszufinden, ob manche Erinnerungen tatsächlich an jene Gegenstände gebunden sind, die Sie (noch)

nicht weggeben können - bzw. ob vielleicht auch Fotos oder Ihre Gefühle und Gedanken ausreichen könnten“, empfiehlt sie.

Gruber schlägt vor sich Unterstützung zu holen: „Falls Sie den Nachlass unter Zeitdruck auflö-



„Im Zustand der tiefen Trauer vor einem Berg von Erinnerungen zu stehen, die man eigentlich auflösen sollte, kann enorm belastend sein.“

Foto: Lisi Specht

PETRA GRUBER

sen müssen: Holen Sie sich Hilfe und überlegen Sie gut, wer aus Ihrem Familien- und Freundeskreis einfühlsam genug ist, mit der Situation und mit Ihrem Zustand der Trauer gut umzugehen.“ Auch professionelle Hilfe von außen ist eine Möglichkeit, die Abläufe bewältigen zu können.

Falls Sie nicht unter Zeitdruck

stehen: „Hören Sie in sich hinein, geben Sie Ihrer Trauer den nötigen Raum. Bedenken Sie dabei aber auch, dass manche Emotionen Ihre Trauer eventuell noch verstärken können. Z.B. die Kleidung des Verstorbenen noch eine Zeitlang aufzubewahren kann für manche Hinterbliebene tröstlich sein, für andere wäre es emotional vielleicht zu belastend. Wie Sie dabei vorgehen, müssen Sie vor niemandem rechtfertigen, es geht dabei nur um Ihre ganz persönlichen Empfindungen“, weiß die Expertin, die diese Situation aus eigener Erfahrung kennt. Sie berät die Angehörigen z.B. auch, wohin sie aussortierte Gegenstände spenden können.

Emotionale Reise

Sie versteht, dass der Umgang mit dem Nachlass meist auch eine emotionale Reise ist, bei der Erinnerungen und Gefühle eine zentrale Rolle spielen. Gegenstände,



Den Nachlass regeln ist eine Herausforderung. Foto: Petra Gruber, Reset your home

die einst Teil des Alltags waren, können beim Sortieren schmerzhaft Erinnerungen wachrufen. Es ist wichtig, Raum für das Verarbeiten der Emotionen zuzulassen, während man gleichzeitig strukturiert und zielorientiert arbeitet. Der Umgang mit dem Nachlass eines Verstorbenen ist ein Prozess, der Planung, Zeit und Geduld erfordert.