

**Rezension: Pilgern im Tal der Trauer
Von Marion Lohoff-Börger**

Was tun in Zeiten der Trauer? Passives Hinnehmen und Aussitzen oder aktiver Umgang? Vielleicht im wahrsten Sinne des Wortes das Tal der Trauer durchwandern? Die Idee, die hinter Tobias Rillings Buch steckt, ist genau dieses. Kenntnisreich und einfühlsam bringt er Trauern und Pilgern zusammen. Der Autor hat Erfahrung als Trauerbegleiter, das merkt man von der ersten Seite an. Nach einer allgemeinen Einführung, wie Trauern und Pilgern zusammengehen, wird neben dem ersten Spaziergang nach einem schweren Verlust eine ganze Pilgerreise von 5 Tagen dargestellt, die auch die Höhen und Tiefen des Trauerprozesses mit beschreibt. Neben wertvollen Tipps zum Wandern gibt es auch meditative Texte und Übungen für die Betroffenen.

Anschließend werden nützliche Anregungen für Trauerbegleiter vorgestellt, ein konkreter Pilgerweg von München nach Rottenbuch beschrieben und später erzählen Menschen, die trauernd pilgerten, von ihren Erfahrungen. Abgerundet wird das Buch durch spirituelle Texte, die Trauernden und Pilgernden helfen, ihre Erfahrungen zu vertiefen.

Grundsätzlich geht es weder darum, die Trauer zu beschleunigen, noch das „richtige“ Trauern zu lehren, sondern jeder Betroffene durchwandert individuell seinen ureigenen Trauer-Weg.

Dieses Buch ist hilfreich für alle, die in irgendeiner Form mit Trauer konfrontiert werden, ob persönlich oder als Verwandter, Freund oder professioneller Trauerbegleiter. Für sie alle bietet dieses Buch interessante Einblicke in die heilsame Wirksamkeit des Pilgerns.

Rilling, Tobias: Auf die Füße kommen. Die Zeit der Trauer durchwandern. Ein Wegbegleiter. 160 Seiten, Kösel Verlag 2013, 15,99 €.