

DURCH TRAUER ZURÜCK INS LEBEN

WEGE AUS SCHMERZ UND VERZWEIFLUNG



Der Tod eines geliebten Menschen kann einem den Boden unter den Füßen wegziehen. Doch wie soll es weitergehen?

„Du fehlst!“, bekennt der Liedermacher Herbert Grönemeyer in seinem berührenden Song. Der Tod eines geliebten Menschen hinterlässt meist ein völliges Gefühlschaos aus Trauer, Ohnmacht und Wut. Was man tun kann, um nicht darin zu versinken, zeigt dieser Bericht

von PETRA LAHNSTEIN

D

er Verlust eines geliebten Angehörigen oder Freundes hinterlässt eine tiefe Lücke, die man am liebsten zuschütten möchte. Viele versuchen es, indem sie sich in Arbeit stürzen. Doch das klappt natürlich nur bedingt. Die Tatsache, sein Leben von nun an ohne den geliebten Menschen weiterleben zu müssen, ist eine wahre Herausforderung für alle Hinterbliebenen. Unabhängig davon, ob sie ihren Lebenspartner, ein Elternteil, ein Kind oder einen sehr nahestehenden Freund verloren haben. Wir alle müssen zurück ins Leben finden, wenn uns ein solcher Schicksalsschlag widerfährt. Aber wie? Kann man nach diesem Verlust wirklich wieder glücklich werden? Und wenn ja, ist es so, wie ein altes Sprichwort es verspricht: Heilt die Zeitalte Wunden?

Bei der Recherche zu diesem Artikel bin ich neben den klassisch beschriebenen Trauerphasen, die es zu durchleben gilt, auch auf neue Ansätze, Tipps und Unterstützungsmöglichkeiten gestoßen.

Trauerbewältigung – wie sie gelingen kann

Trauer ist eine der intensivsten und vor allem schmerhaftesten Belastungen, die ein Mensch durchleben kann und muss, um einen Verlust zu verarbeiten. Der Diplom-Psychologe und Buchautor Roland Kachler betont: „Trauer ist keine Krankheit. Sie ist die richtige und passende Antwort unserer Seele



HERBERT GRÖNEMEYER

**„DU FEHLST“
UND DER MENSCH HEISST MENSCH
WEIL ER ERINNERT, WEIL ER KÄMPFT
UND WEIL ER HOFFT UND LIEBT
WEIL ER MITFÜHLT UND VERGIBT
UND WEIL ER LACHT,
UND WEIL ER LEBT,
DU FEHLST**



Trauern können ist wichtig – es ist die Antwort der Seele und des Körpers auf den Verlust



Den geliebten Menschen im Innern, in Gedanken zu bewahren, hilft, eine neue Beziehung zum Verstorbenen zu finden

DAS FLIESSEN- LASSEN DER TRÄNEN TUT GUT

und unseres Körpers auf unseren schweren Verlust!" Und genau so sollten Hinterbliebene ihre Trauer auch sehen. Als wichtigen und unverzichtbaren Prozess, der länger dauern kann und darf, als Außenstehende es begreifen oder verstehen können. Eine Phase, die die unterschiedlichsten Gefühle hervorruft wie zum Beispiel auch oft Schmerz, Ohnmacht, Verzweiflung und Wut. Die Trauerpsychologie empfiehlt, diese Gefühle unbedingt zuzulassen, da sie Teil der Trauer sind und eine wichtige Aufgabe im Trauerprozess erfüllen. Insbesondere dem Weinen kommt dabei eine wichtige Aufgabe zu.

„Das Fließen-Lassen der Tränen tut gut. Im Fließen kann sich die Trauer ein Stück lösen und abfließen. Das kann man auch als Er-

leichterung und als Lösen eines körperlichen Drucks erleben. Danach können Sie auch wieder besser atmen. Im Fließen der Tränen bleibt auch die Trauer im Fluss. Das ist sehr wichtig, weil sie dann weicher und milder werden kann“, schreibt Kachler in seinem Buch „Was bei Trauer gut tut“.

Roland Kachler machte nach dem Unfalltod seines 16-jährigen Sohnes die Erfahrung, dass die gängige Methode vom „Loslassen“ des Verstorbenen ihm nicht dabei helfen konnte, seinen Schmerz zu überwinden. Deshalb hat er einen neuen Weg der Trauerbewältigung entwickelt, nämlich den, dass der Tote in einer anderen Weise bei den Lebenden bleiben kann. Er nennt es einen kreativen Beziehungsprozess. So verstanden ist Trauerarbeit dann nicht nur Abschiedsarbeit, sondern eine Aufgabe, „den geliebten Menschen in der Liebe, im Innern und im Gedenken zu bewahren.“

Dem Fließen-Lassen der Tränen räumt er daher eine weitere wichtige Bedeutung ein: „Im Trauern, im Weinen und in den Tränen sind Sie Ihrem geliebten Menschen nahe. Deshalb ist er in Ihrer Trauer präsent und nahe.“

Der Liebe Raum geben

„Trauer ist immer auch Ausdruck Ihrer Liebe zum geliebten Menschen“, betont Roland Kachler in seinen Büchern. Eine wesentliche Erkenntnis, die den Diplom-Psychologen und Theologen dazu veranlasst hat, eine

neue Form der Trauerbewältigung zu beschreiben. Während die klassische Trauerpsychologie empfiehlt, „den Verstorbenen loszulassen“, „Abschied zu nehmen“ und „ein neues Leben ohne den Verstorbenen aufzubauen“, weiß Kachler aus eigener Erfahrung, dass gerade das „Loslassen“ vielen Trauernden schwer fällt. Heute ist er überzeugt, dass das auch nur bedingt nötig ist.

„Loslassen und Abschied nehmen ist nur ein Teil des Trauerns. Trauern ist nicht nur die Emotion des Abschieds, sondern Trauer ist auch ein Gefühl, das Hinterbliebenen hilft, eine neue Beziehung zum Verstorbenen zu finden.“

In der neueren amerikanischen Literatur findet er Unterstützung: So gibt es zahlreiche empirische Untersuchungen, die zeigen, dass trauernde Eltern, Geschwister und trauernde Partner die Beziehung zum Verstorbenen weiterleben.“ Kachler empfiehlt daher, sich immer wieder bewusst Zeit für den geliebten Menschen zu nehmen, ihn sich ins Gedächtnis zu rufen (heiter, fröhlich, lachend) und sich mit ihm zu freuen.

Er rät, sich dabei auf das schöne Gefühl zu konzentrieren, das seine Nähe, die Verbundenheit mit ihm und seine Liebe Ihnen schenkt. „Zwar kann die Liebe nicht mehr konkret gelebt werden, aber sie geht nicht ins Leere. Der Verstorbene bleibt als Gegenüber in Erinnerungen oder inneren Bildern präsent. Und vor allem: Er bleibt für den Hinterbliebenen der geliebte Mensch, auch

WEGE AUS DER TRAUER



**Besonders tragisch ist es, wenn
Eltern den Tod eines Kindes
verarbeiten müssen**

noch nach langer Zeit. In der Trauer Liebesgefühle zuzulassen, sei nicht verückt, vielmehr zeige sich darin die Kraft der Seele, weiter lieben zu wollen.

Sich bewusst erinnern

Waren Sie gemeinsam mit dem Verstorbenen auf Konzerten, im Theater oder bei sonstigen Veranstaltungen? War er ein guter Ratgeber oder haben Sie so manche Nacht mit ihm gefeiert? Möchten Sie seine Art, zu denken, zu diskutieren und schwierige Dinge anzugehen? Liebten Sie seinen Humor? Welche Eigenschaften und Macken fanden Sie besonders liebenswert? Was war seine Art, sich zu kleiden? Welche Filme hat er gerne angeschaut? Sind Sie zusammen verreist? War er für sie da, wenn es Ihnen schlecht ging? An welchen gemeinsamen Moment erinnern Sie sich besonders gerne?

Vielleicht möchte man in den ersten Tagen und Wochen lieber verdrängen, dass der geliebte Mensch nicht mehr da ist. Vielleicht gelingt es Ihnen nicht einmal, ein Bild Ihres Liebsten aufzustellen oder gemeinsame Fotos an einem bestimmten Ort stehen zu lassen.

Psychologen sind jedoch davon überzeugt, dass das bewusste Erinnern bei der Trauerarbeit hilft und Sie dem Verstorbenen wieder nahe sein können.

Sich für die Trauer Zeit nehmen

„Trauerarbeit ist Schwerstarbeit“, ist sich Freya von Stülpnagel, Autorin des Buches „Ohne dich. Hilfe für Tage, an denen die Trauer besonders schmerzt“, sicher. Daher sei es nicht ungewöhnlich, wenn sich der Trauernde zurückziehe, kaum in der Lage sei, seinen Beruf weiter auszuüben und sich oftmals krankschreiben lassen müsse. Als Freya von Stülpnagel im April 1998 den Freitod ihres 18-jährigen Sohnes verarbeiten musste, änderte sich das Leben der Juristin und Anwältin von Grund auf. Seit jener Zeit widmet sie sich ganz der Trauerbegleitung von Eltern, die ein Kind verloren haben. Freya von Stülpnagel ist seit 2004 Mitglied des Vorstands „Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V.. Für Ihre Tätigkeit als Trauerbegleiterin erhielt sie 2011 die Verdienstmedaille der Bundesrepublik Deutschland und 2013 den Bayerischen Verdienstorden.

Auch Diplom-Psychologe Kachler betont, dass es in der Trauer Zeiten geben darf, in denen man nicht funktioniert. Im Gegenteil: Es sei hilfreich, wenn man sich selbst als Trauernden annehmen lerne. „Sie müssen nicht mehr alles mitmachen, Sie können und dürfen Nein sagen zu Dingen, die nicht zu Ihrer Situation und zu Ihrem Status als Trauerndem passen“, so Kachler.

Ein Freund feiert Geburtstag? Sagen Sie ab, wenn Sie sich nicht dazu in der Lage fühlen. Nur wenige Wochen nach Ihrem Verlust, wird ein



WEGE AUS DER TRAUER



**Es tut gut, in Zeiten der Trauer
Trost bei einem anderen
Menschen zu finden**

entfernter Verwandter beerdigte – aber Sie schaffen bis heute nicht den Gang zum Friedhof? Sie müssen nicht hingehen! Erklären Sie Ihre Situation, bitten Sie einen Freund, Ihr Beileid zu überbringen, schreiben Sie eine Trauerkarte oder vertrauen Sie darauf, dass die Angehörigen ihre Situation verstehen werden.

Fühlen Sie sich nicht verpflichtet. In Ihrer Trauer sind Sie in erster Linie sich selbst verpflichtet. Trauern Sie um Ihren geliebten Menschen und lassen Sie sich von anderen umsorgen. Sie haben einen Freund, der Ihnen angeboten hat, für Sie zu kochen? Nehmen Sie es an, wenn Sie sich selbst nicht dazu in der Lage fühlen. Jemand aus der Familie möchte Ihre Einkäufe erledigen? Warum nicht? Es tut gut, in der Trauer mit lieben Menschen zusammen zu sein, insbesondere mit denen, die den Verstorbenen kannten.

„Wir alle haben erfahren, wie gut es tut, wenn ein Freund da ist. Einer, der in dieser für uns erschütternden Zeit einfach da ist, uns mit unserer Trauer aushält. Bei dem wir es zulassen, weinen zu können, zu klagen und das zu sagen, was uns wirklich bewegt“, so Stülpnagel.

Sie wollen Freunde nicht mit Ihren ständigen Heulattacken belästigen und haben ein schlechtes Gewissen, das Sie ihnen zu viel zumutet? Vielleicht haben Sie gar Angst, dass Ihre Freundschaft das nicht aushält? Schieben Sie diese Gedanken beiseite. Eine Freundschaft muss Ihre ehrlichen Gefühle aushalten – Sie müssen nicht stark sein!

In der klassischen Trauerpsychologie ist immer wieder von hilfreichen Ritualen die Rede. Davon zum Beispiel, jeden Tag eine Kerze am Bild des Verstorbenen anzuzünden oder vom täglichen Gang

**Rituale, wie das Anzünden einer Kerze
oder der tägliche Gang zum Friedhof,
können für Trauernde tröstlich sein**

zum Friedhof. Viele Trauernde berichten auch, dass sie die ersten Wochen und Monate, vielleicht sogar Jahre nicht in der Lage waren, das Grab des Verstorbenen aufzusuchen. Auch hier kann die Empfehlung nur lauten: Machen Sie sich keinen Druck. Gehen Sie Ihren eigenen Weg der Trauer.

Vielleicht finden Sie einen anderen Ort, an dem Sie sich Ihrem geliebten Menschen besonders nahe fühlen? Vielleicht ist er Ihnen überall nahe, ganz ohne speziellen Rückzugsort? Viele Trauernde sprechen nach dem Verlust mit dem geliebten Menschen und berichten, dass Ihnen diese Gespräche gut tun – aber Sie können sich das überhaupt nicht vorstellen? Dann machen Sie es auch nicht. Trauer kennt keine Regeln und Vorschriften! Auch die Empfehlung vieler Psychologen, etwas im Sinne des geliebten Menschen zu Ende zu bringen, kann nur eine Empfehlung sein.

Mit der Abwesenheit des Verstorbenen leben lernen

Die Fassungslosigkeit über den Tod des geliebten Menschen, der Wunsch, dagegen anzukämpfen und es nicht wahr haben zu wollen – nach dieser ersten Phase muss es dem Hinterbliebenen irgendwann gelingen, mit der Abwesen-

heit des geliebten Menschen leben zu lernen. Auch, um zu verhindern, dass die Trauer sich in eine Krankheit wie eine Depression verwandelt.

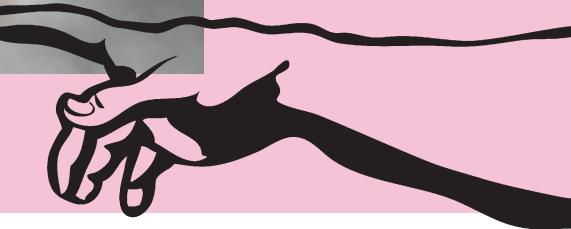
Die klare Empfehlung vieler Experten lautet daher: Nehmen Sie die Situation an. Annehmen heißt dabei nicht, dass Sie, wie es oft gesagt wird, „damit abschließen müssen“. Vielmehr geht es darum, zu akzeptieren, dass sich die Vergangenheit nicht mehr ändern lässt. Dass Sie damit leben lernen müssen, dass der geliebte Mensch gestorben ist. Das Leben ist nicht mehr so, wie es vorher war und es wird auch nie wieder so sein. Aber weil Ihr Leben weitergeht, müssen Sie einen Weg finden, dieses neue Leben zu akzeptieren.

„Vielleicht können Sie nicht Ja zum Tod Ihres geliebten Menschen sagen, aber finden Sie ein Ja zu diesem anderen Leben nach seinem Tod“, empfiehlt Diplom-Psychologe Kachler. Weil er weiß, wie schwer dieser Prozess ist, legt er Trauernden nahe, sich immer wieder selbst zu sagen: „Ja, das ist nun mein Leben, auch wenn ich es so nicht wollte.“

Vielleicht bemerken Sie nach einiger Zeit, dass Ihre Trauer sich verändert. Dass sie neben besonders schweren Tagen voller Trauer und Schmerz, auch wieder Tage erleben, an denen es Ihnen besser geht. Ja, vielleicht haben sie sogar für einige Stunden nicht an Ihren Verlust gedacht. Wehren Sie sich nicht



**WIEDER VERANTWORTUNG
FÜR DAS EIGENE LEBEN
ÜBERNEHMEN**



BEWUSST ZEITLICHE GRENZEN DER TRAUER SETZEN

gegen diese Veränderung, sondern nehmen Sie sie an. Es ist ein gutes Zeichen, wenn sich schwere Trauer in leichte Trauer bis hin zu einem Gefühl der Wehmut verändert. Lassen Sie zu, dass sich die trauerfreien Zeiten ausdehnen und das Leben auch wieder Freude für Sie bereithält.

Roland Kachler empfiehlt darüber hinaus, sich im Alltag bewusst immer wieder zeitliche Grenzen der Trauer zu setzen. Auch, um wieder besser leben undarbeiten zu können.

Ein anderes Leben beginnt

„Das Leben ist nie mehr so, wie es war. Aber das Leben wird nach einer langen Zeit des Trauerns – was wir uns zunächst überhaupt nicht vorstellen können – wieder lebenswert“, beschreibt die Autorin, Freya von Stülpnagel die Situation vieler Trauernder anschaulich. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie sich genau das bewusst machen: Ihr Leben nach dem schweren Verlust ist nicht mehr dasselbe wie vorher, aber es darf Ihnen wieder besser gehen. Die Beziehung zu Ihrem geliebten Menschen verändert sich, aber er geht nicht verloren und Sie verraten ihn nicht, wenn er in Ihrem neuen Leben etwas in den Hintergrund tritt.

„Das Leben nach dem Tod eines wichtigen nahen Menschen ist ein anderes Leben, auch deshalb, weil es bei dessen Abwesenheit bleibt“, fasst Kachler zusammen. Dennoch ist er sich sicher: „Das Gutgehen wird leicht, wenn Sie sich Folgendes bewusst machen: Sie nehmen den Verstorbenen in Ihrem Herzen mit in Ihr neues Leben, gerade auch, wenn es Ihnen gut geht. Manch-mal ist der geliebte Mensch gerade in schönen, glücklichen Momenten ganz plötzlich und intensiv präsent.“

Wieder neue Kraft finden

„Sag dir selbst: Das ist mein Leben. Egal, was passiert, ich übernehme wieder die Verantwortung.“ Der Rat von Jenny Krapohl für alle Menschen, die sich in einer Krise befinden, mag sich auf den ersten Blick nicht für einen Trauernden eignen, der einen schweren Verlust erlitten

hat. Aber er tut es doch. Vielleicht haben Sie eines Ihrer Kinder verloren – dann müssen Sie wieder Verantwortung für Ihr Leben und das Ihrer anderen Kinder übernehmen. Und wenn Sie Ihren Ehemann oder Lebenspartner verloren haben, müssen Sie auch ohne ihn wieder die Kraft finden, die alltäglichen Aufgaben zu erledigen und Geld für sich und Ihre Familie zu verdienen.

Auch Jenny Krapohl spricht aus eigener Erfahrung. Die Kommunikationswissenschaftlerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie verwirklichte vor rund 15 Jahren ihren Traum und wanderte mit ihrem Mann nach Thailand aus, um dort als Tauchlehrerin zu arbeiten. Was nicht auf ihrer Agenda stand, das war der Tsunami von 2004. „Wir rannten um unser Leben und alles wurde zerstört. Da war es erst mal aus mit dem großen Glück. Nach einiger Zeit auf Phuket überkam mich Heimweh und ich kehrte zurück nach Deutschland“, berichtete sie. Jenny Krapohl nahm ihre frühere Tätigkeit wieder auf und hilft heute Menschen, in Seminaren und Coachings ihren persönlichen Weg ins Glück zu finden. Die unmittelbare Konfrontation mit dem Tod konnte bei ihr neue Energien freisetzen.



Die Kommunikationswissenschaftlerin und Heilpraktikerin Jenny Krapohl wanderte mit ihrem Mann nach Thailand aus. Der Tsunami 2004 zerstörte alle ihre Träume



Vielen Trauerden hilft das Alleinsein in der Natur und es weitet den Blick auch wieder für andere Dinge

Ganz ähnlich sieht es auch Freya von Stülpnagel: „Wenn wir Trauer durchleiden, dürfen wir am Ende feststellen, dass uns zwar das Herz fast zerrissen, aber dennoch nicht vollständig zerstört wurde. Mithilfe von eigenen Ressourcen, liebevollen Menschen und dem Mut zu einem Neuanfang können wir weiterleben. In uns ist eine Kraft gewachsen, von der wir vorher nicht ahnten, dass wir sie besitzen. Sie zeigt uns, was wirklich wichtig ist im Leben. Erfahrene Ohnmacht verwandelt sich in Stärke. Verlorenes Zutrauen wird zum Keim neuer Kraft.“

Oft ist das neue Leben ein Leben der kleinen Schritte. Dabei können die Etappenziele auf den ersten Blick banal wirken: Wieder regelmäßig zu essen beispielsweise oder die Wohnung aufzuräumen. Vielleicht haben Sie sich in den letzten Wochen mit zu viel Süßigkeiten getröstet, zu viel geraucht oder zu oft Trost in einem Glas Wein gesucht? Dann versuchen Sie jetzt wieder in Ihren normalen Rhythmus zu kommen.

Bewährte Hilfen

Trauerexperten raten zu verschiedenen Tätigkeiten bei dem Versuch, das Leben wieder in den Griff zu bekommen. Zu den wichtigsten zählt zweifelsohne Bewegung – von einem kleinen Spaziergang an der frischen Luft, einer Wanderung bis hin zu einer großen Joggingrunde. Aber auch Yoga, Tanzen und jede andere Sportart und Form der Bewegung helfen, den Kopf frei zu ma-

**DEN WEG IN EIN NEUES,
ERFÜLLTES LEBEN FINDEN**

chen. Auch das Glückshormon Serotonin wird dabei aktiviert. Sauerstoff durchflutet jede Zelle. Sie könnten sich in den letzten Wochen und Monaten nicht zu ihrem Lieblingssport aufraffen? Versuchen Sie es – es wird Ihnen sicher gut tun! Auch Musik hören und kreative Tätigkeiten wie Malen, Schneidern, Basteln und Handwerkliches können den Weg in ein neues Leben ebnen.

Psychologen warnen jedoch vor zu frühen Reisen und Verabredungen, zum Beispiel beim Verlust des Partners. Letztlich müssen Sie aber auch hier in sich selbst hineinspüren, wann der richtige Zeitpunkt für Sie gekommen ist, um wieder ein Konzert zu besuchen oder sich auf einen anderen Menschen einzulassen.

Mit den neuen Aktivitäten kehrt allmählich auch die Lebensfreude zurück – darin sind sich Trauerexperten und Psychologen einig. Vielleicht hat Ihnen das Tanzen ein Lächeln ins Gesicht gezaubert? Sie könnten sich beim Spazierengehen an einer besonders schönen Aussicht oder einer Blume erfreuen? Oder beim Abendessen mit Freunden haben Sie über eine Geschichte plötzlich laut gelacht? Wie auch immer die Freude wieder in Ihr Leben einzieht – Sie



dürfen sich über das Leben freuen, auch wenn Sie einen großen Verlust erlitten haben. Die Trauer wird Sie ein Leben lang begleiten – aber auch die Freude gehört zu Ihrem Leben. Auch der Verstorbene würde sicher wollen, dass Sie wieder Freude empfinden – auch ohne ihn.

Freya von Stülpnagel hat in ihrem Buch „Ohne dich“ eine besonders schöne Geschichte abgedruckt, die Ihnen dabei vielleicht eine wertvolle Hilfe sein kann.

„Eines Tages begegnete ich einer alten Frau. Sie schaute mich an und sagte: „In deinem Gesicht ist lauter Trauer, deine Augen sind ohne Glanz, und dein Mund ist hart geworden.“ „Ich bin in Trauer“, sagte ich entschuldigend. Da sagte die alte Frau: „Richte in deinem Herzen zwei Kammern ein, eine für die Freude und eine für die Trauer. Kommt Trauer über dich, dann öffne die Kammer der Trauer. Kommt aber Freude über dich, dann öffne die Kammer der Freude.“ Und mit einem Lächeln fügte sie hinzu: „Den Toten ist es wohler in den Kammern der Freude.“

Wieder glücklich ohne dich?

Auf der Suche nach dem Glück scheinen wir alle unser ganzes Leben zu sein. Das bestätigen nicht nur die Unmengen an Büchern und Veröffentlichungen zu diesem Thema. Wenn es vielen schon im normalen Leben nicht gelingt, glücklich zu sein – wie sollen



WEGE AUS DER TRAUER

Zurück ins Leben: Für den einen können es Blumen sein, für den anderen ist ein liebevoller Vierbeiner die beste Trauerhilfe

es ausgerechnet Trauernde nach dem Verlust eines geliebten Menschen wieder sein können? Natürlich ist das letztlich auch eine Frage der Definition von Glück – aber die meisten Glücks-Autoren beschreiben einen wesentlichen Faktor, um Glück empfinden zu können: Selbstwirksamkeit, das heißt, die Erkenntnis, aus eigener Kraft etwas an seiner Situation verbessern oder verändern zu können.

Die ehemalige PR-Beraterin Eva Terhorst wurde zur Trauerbegleiterin, nachdem sie zum zweiten Mal einen geliebten Menschen verlor. In ihrem Buch „Das erste Trauerjahr – Was kommt, was hilft, worauf Sie setzen können“ gibt sie folgenden Tipp: „Versuchen Sie täglich drei Ereignisse des Tages zu notieren, dies schön für Sie waren, die gut getan haben oder die Sie einen Moment lang Ihreschwie-

lige Lage und die Trauer haben vergessen lassen. Damit lenken Sie Ihre Wahrnehmung auf die guten Erlebnisse und Erfahrungen, und das ist ein wichtiger Schritt aus einem Kreislauf heraus, der nicht guttut.“

Nicht nur Ihr Geist, auch Ihr Körper hat in der Trauerzeit viel mitgemacht, wie Müdigkeit, Erschöpfung, schlechter Schlaf, Anspannung und Weinen. Wie wäre es, wenn Sie ihm jetzt neue positive Körpergefühle gönnen? Vielleicht versuchen Sie einmal, bewusst Ihren Atem und Ihren Puls zu spüren. Vielleicht möchten Sie sich auf den Boden legen, sich selbst und das Leben in Ihnen spüren? Vielleicht gönnen Sie sich regelmäßig eine Massage oder eine andere sanfte Wellnessanwendung. Eine Regenerationszeit, wie nach einer schweren Krankheit, stärkt die Widerstandskräfte.

Geduld haben mit sich selbst

„Wie lange dauert es, bis es nicht mehr so weh tut?“ Diese Frage vieler Trauernder lässt sich so nicht beantworten. Während das gesellschaftlich anerkannte „Trauerjahr“ vermuten lässt, dass nach einem Jahr der schlimmste Schmerz bewältigt ist, berichten andere davon, dass gerade das zweite Jahr vielschwieriger ist, weil die Endgültigkeit, das „Nie wieder“ Herz und Verstand erreicht haben. Terhorst schreibt, dass die Trauer drei bis fünf Jahre andauern kann, „ohne dass man sie als pathologisch oder kompliziert bezeichnen muss.“

Auch Trauerkrisen, Zeiten, in denen es wieder sehr dunkle Stunden geben wird, →

15. KONGRESS GEISTIGES HEILEN
6.-8. OKTOBER 2017 IN ROTENBURG A. D. FULDA

Tel.: 07221-9737901 · Fax: 9737902
www.dgh-ev.de · info@dgh-ev.de

Dachverband Geistiges Heilen e.V.



Auch ein regelmäßiger Gesprächskreis mit anderen Betroffenen kann helfen, aus der Krise herauszufinden

sind völlig normal. Gerade in den glücklichsten Momenten kann wieder Wehmut, Schmerz und Trauer auftauchen. Eben weil der Verstorbene diesen Moment nicht miterleben kann.

Jeder trauert anders

Gibt man „Trauer bewältigen“ in diverse Suchmaschinen im Internet ein, so stößt man unweigerlich auf ein beschriebenes Trauerphasen-Modell. Neben kleinen Unterschieden beschreiben sie meist vier Phasen der Trauer: Erste Phase: „Leugnen/Nicht wahrhaben wollen“. Zweite Phase: „Aufbrechende Emotionen“. Dritte Phase: „Suchen, finden, loslassen“. Vierte Phase: „Akzeptanz und Neuanfang“.

Trauerbegleiter und Psychologen empfehlen, sich keinen Druck aufzubauen, wenn diese Phasen nicht so ablaufen oder länger dauern, als andere Trauernde sie beschreiben. Jeder trauert anders. Phasen

können ineinander übergreifen und oben beschriebene Unterstützungsansätze können dem einen mehr helfen, dem anderen weniger.

Sie haben das Gefühl, dass Ihr Bruder nach dem Verlust Ihres Vaters das Leben einfach weiterlebt und nicht so sehr trauert wie Sie? Ihr Partner stürzt sich in die Arbeit und möchte mit Ihnen nicht über den Verlust Ihres Kindes sprechen? Sie können sich einen Tag ohne Besuch des Grabs auf dem Friedhof nicht vorstellen, aber ein Teil der

Familie meidet auch nach Monaten noch den Friedhof? Ihre Frau besucht seit Wochen eine Trauergruppe, weigert sich aber mit Ihnen über den Verlust zu sprechen? Ihre Schwester rät Ihnen, Ihre Trauer in Dankbarkeit für die gemeinsame Zeit mit Ihrer Mutter umzuwandeln, aber soweit sind sie gedanklich noch lange nicht?

Seien Sie nachsichtig mit sich, Ihrer Familie und Freunden und akzeptieren Sie, dass jeder anders trauert und seinen eigenen Weg finden muss, mit dem Verlust umzugehen.

Buchtipps

- ◆ Roland Kachler: „Was bei Trauer gut tut. Hilfen für schwere Stunden“, Kreuz Verlag, ISBN 978-3-451-61047-9, € 9,99 ◆ Freya von Stülpnagel: „Ohne dich. Hilfe für Tage, an denen die Trauer besonders schmerzt“, Kösel Verlag, ISBN 978-3-466-37049-8, € 15,99 ◆ Eva Terhorst: „Das erste Trauerjahr. Was kommt, was hilft, worauf Sie setzen können“, Kreuz Verlag, ISBN 978-3-451-61368-5, € 14,99 ◆ Jenny Krapohl: „Wieder glücklich! Raus aus der Krise in acht einfachen Schritten“, E-Book, Kindle Edition, € 2,99

Infos

- ◆ Informationen und Seminare zum Glücklichwerden und Stress abbauen bietet Jenny Krapohl unter: www.wegeinsglueck.de ◆ Trauerbegleitung und Trauertherapie: www.krachler-roland.de ◆ Freya von Stülpnagel: www.trauerlicht.de ◆ Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Kinder in Deutschland e.V.: www.veid.de

**TRAUERKRISEN
SIND AUCH NOCH
NACH LÄNGERER
ZEIT VÖLLIG
NORMAL**

