



## 15 Punkte, die helfen können mit der Trauer zu leben.

1. In Ihrer Trauer treten viele, verschiedene Gefühle auf: die Fassung verlieren, wüten, toben, schreien, schweigen. Für Männer ist Weinen genauso heilsam.
2. Sprechen Sie immer wieder über Ihren Verlust. Teilen Sie Ihre Trauer innerhalb der Familie mit. Sie brauchen niemand durch Schweigen schützen, Tod gehört zum Leben. Suchen Sie Menschen zum Sprechen, jemanden, die/der zuhören kann, nicht gleich ein Urteil fällt. Möglichst jemanden, die/der Ähnliches erlebt hat. Falls ein/e FreundIn Ihnen sagt, Reiß Dich zusammen, suchen Sie sich eine/n andere/n FreundIn.
3. Halten Sie Balance zwischen Beschäftigung und Ruhe. Erledigen Sie Arbeiten, beanspruchen Sie Ihre Gedankenkraft. Vermeiden Sie jedoch hektische Aktivitäten und Lärm.
4. Seien Sie gut zu sich selbst, lassen Sie sich manchmal gehen. Unterdrückte Trauergefühle schaden Ihrer Gesundheit. Das mag Ihnen jetzt gleichgültig sein, aber Sie werden sich wieder wichtig werden. Ihr Leben ist wichtig, auch jetzt, kümmern Sie sich darum.
5. In dieser Zeit der emotionalen und körperlichen Erschöpfung brauchen Sie mehr als je zuvor gesunde Ernährung. Besonders, falls Sie nur wenig essen können.
6. Machen Sie regelmäßig Körperübungen. Behalten Sie Ihr Trainings-Programm oder beginnen Sie ein neues. Sport, Übungen erzeugen Endorphine, die Depressionen mildern. Durch Bewegung werden Sie auch besser schlafen. Ideal: eine Stunde täglich spazieren.
7. Kennen Sie den Unterschied zwischen Verantwortung und Schuldgefühl? Sie haben sicherlich das Beste getan, das Sie in der Situation tun konnten. Auch wenn Sie Fehler gemacht haben, lernen Sie, diese zu akzeptieren. Alle Menschen machen Fehler. Im Nachhinein ist es leichter, zu erkennen, was man/frau hätte besser machen können. Falls Sie überzeugt sind, wirkliche Schuld zu haben und nicht Schuldgefühle, bietet sich

- ein Gespräch mit einer/m TherapeutIn oder einer SeelsorgerIn an: zum sich selbst vergeben.
8. Akzeptieren Sie Ihr Unverständnis vom Tod, zumindest im Augenblick. Vielleicht fragen Sie: warum? Und beginnen zu verstehen, das dies immer in eine Sackgasse führt. Vielleicht finden Sie Antworten auf Sinnfragen. Verwenden Sie jeden hilfreichen Ansatz, auch die Wissenschaft hat oft nur Hypothesen statt Wahrheiten. Leben Sie Ihre Fragen. Sonst sind Sie überfordert, eines Tages werden Sie in die Antwort hineinwachsen (Rilke).
  9. Schließen Sie sich einer Gruppe von Trauernden an. Der Kreis von Bekannten ändert sich. Auch wenn nicht, tut es gut, FreundInnen mit ähnlicher Erfahrung zu kennen. Trauernde kommen in Selbsthilfegruppen zum Austausch zusammen, um Verständnis zu finden.
  10. Behalten Sie Ihre alten Kontakte, auch wenn dies schwierig ist. Manche werden in Verlegenheit geraten, wenn sie Sie sehen, sie werden unsicher sein, aber dies wird vorüber gehen. Wenn Sie können, sprechen Sie wie immer mit Ihnen, geben Sie sich so, wie Sie sich fühlen, ohne das Thema des Verlustes auszuklammern.
  11. Verschieben Sie wichtige Entscheidungen auf. Warten Sie, bevor Sie sich entschließen, Ihr Haus zu erkaufen, Ihre Arbeitsstelle zu kündigen, die Scheidung einzureichen.
  12. Wandeln Sie Ihre Trauer in kreative Energie um, indem Sie schreiben, malen, singen oder musizieren, verwenden Sie Ihre Möglichkeit. Dadurch drücken Sie Ihre Gefühle aus. Veränderungen und Fortschritte kommen. Große Literatur ist nach Leid und Verlustelebnissen geschrieben worden. Führen Sie ein Tagebuch. Anderen helfen, kann die eigene Last leichter machen. Sorgen Sie aber zuerst für sich: Sie sind seelisch schwerstverletzt.
  13. Nutzen Sie Ihren Glauben, woran auch immer, zur Auseinandersetzung. In hl Schriften steht einiges über Trauern. Auch Kirchenlieder/Psalmen können tröstlich sein und ihre therapeutisch-heilsame Wirkung auf den Schmerz entfalten. Vielleicht stellen Sie fest,

dass Sie wütend auf Gott oder die Welt sind. OK, Ihre Gefühle verändern sich mit der Zeit.

14. Wenn es mit professioneller Unterstützung leichter wird, gönnen Sie sich die Begleitung von erfahrenen TherapeutIn, TrauerbegleiterIn, SeelsorgerIn, um den Trauerweg weiter zu gehen. Seien Sie anspruchlich und sagen Sie genau, was Sie brauchen.

15. Vergessen Sie nie: So tief Ihre Trauer auch ist, Sie sind nicht allein. Andere haben ähnliches erlebt und überlebt. Erlauben Sie, dass man Ihnen hilft, diese Last mit zu tragen.