

## **Basic Info: Umgang mit Gefühlen 25 B**

---

### **Körperreaktion**

„Schonhaltung“, „Erschöpfungsgefühl“, Weinen, Klagen, Müdigkeit, Energieverlust, Schmerz oder Hohlheit in der Brust oder im Darm, Schluckprobleme, Atemnot, Schwindel. Unser Gang ist oft schleppend langsam und schlurfend, die Schultern hängen; die Mimik ist starr und fahl, die Stimme monoton.

### **Handlungsdrang**

Einerseits Rückzug aus der Verantwortung und aus Beziehungen (man will „sich verkriechen“), andererseits aber auch Signale an die Umwelt: „Kümmern Sie sich um mich“, „seien Sie einfach nur da und trösten mich, weil ich todtraurig bin“.

Wir vermeiden Dinge zu tun, gerade solche, die uns früher Spaß bereitet haben. Wir handeln oft hilflos, blasen Trübsal, grübeln oder sind sehr mürrisch. Selbst Musik hören regt nicht mehr an.

### **Häufige Folgegefühle**

Der Trauerprozess läuft selten monoton und gleichförmig ab. Oft wird er unterbrochen durch heftige Wut, Aufbegehren gegen die Sinnlosigkeit der Welt, Selbsthass und Rachedgedanken. Das ist normal, das glättet sich mit der Zeit und mündet in einen sanfteren, fließenden Prozess.

### **Wann ist Trauer gerechtfertigt?**

Trauer ist immer dann gerechtfertigt, wenn man tatsächlich einen akuten Verlust erlitten hat oder wenn man einen alten, noch nicht betrauernten Verlust akzeptiert. So können Trauerprozesse noch lange Jahre später, also mit starker Verzögerung auftreten, auch im Rahmen der Psychotherapie. Wenn ich zu akzeptieren beginne, dass meine Kindheit und Jugend mit schrecklichen Ereignissen durchsetzt war; dass ich die Sicherheit und Geborgenheit, die ich mir so wünschte, nicht erfahren habe; dass ich die Akzeptanz durch die Eltern, die ich so sehr benötigt hätte, niemals bekommen werde; dass all dies unwiederbringlich geschehen oder verloren ist und nicht mehr verändert werden kann, dann aktiviert sich ein heilender Trauerprozess. Dies sollte keine Angst machen, dies ist normal und nötig.

Grundsätzlich entstehen die meisten Probleme eher durch Vermeidung von Trauer als durch „übermäßige Trauer“. Daher ist es in aller Regel gut und notwendig, wenn der Trauerprozess durchlebt und abgeschlossen wird. Er löst sich dann von selbst auf.

### **Wie kann ich dem Gefühl entsprechend sinnvoll handeln?**

Wenn Trauer gerechtfertigt ist, macht es Sinn, sich darauf einzulassen, dem Prozess Zeit einzuräumen und sich darauf einzurichten. Ältere (weisere) Kulturen räumten der Trauer rituell einen festen Zeitrahmen ein, währenddessen der Trauernde sich zurückzog, nicht auf Feste ging, keine neuen Partnerschaften suchte und auch der Außenwelt klar signalisierte: Ich trage Trauer, nehmt Rücksicht. Diese Rücksicht sollte man zumindest sich selbst zugestehen. „Ich bin in einem Trauerprozess, ich funktioniere nicht so wie sonst, ich bin angeschlagen und zutiefst verletzt“. „Ich nehme eine Auszeit und Rücksicht auf mich selbst“.