

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 25 C

Wie kann ich dem Gefühl der Trauer vorbeugen?

Wenn Trauer spontan durchbricht, einen überfällt, ohne eine Vorstellung, worüber getrauert wird, dann macht es Sinn, sich auf die Suche zu machen, wo die verdeckten Quellen eines unbetroffenen Verlustes liegen. Der Königsweg, um Trauer vorzubeugen, ist Achtsamkeit. Hiermit ist die tief greifende Akzeptanz verbunden, dass das Leben so ist, wie es ist, und dass Verlust, Tod und Schmerz Teil des Lebens sind, und das ist nicht gut und nicht schlecht, sondern steht in einem größeren Zusammenhang.

Wie kann ich die Trauer abschwächen?

a) Entgegengesetztes Handeln

Bei übermäßiger Trauer empfiehlt es sich im Sinne von entgegengesetztem Handeln, die Trauer auf bestimmte Orte und Zeiten zu begrenzen. Dazu dienen Trauerrituale: Man sucht sich zum Beispiel einen Ort außerhalb der eigenen Wohnung, errichtet dort eine Gedenkstätte und begibt sich zu bestimmten Zeiten dorthin, um zu trauern. Dann nimmt man Abschied und begibt sich in den Alltag. Es macht auch Sinn, nach einiger Zeit die Erinnerungen, wenn sie übermächtig sind, aus dem Alltag zu entfernen (die Wohnung umräumen, Photos und Bilder entfernen) und an einem besonderen Platz, über den man „nicht immer stolpert“, aufzubewahren. All dies sind Wege in die Akzeptanz.

b) Entgegengesetztes Denken

Bei Trauer haben wir Gedanken wie: „Ich habe etwas, oder jemanden, der mir wichtig ist, für immer oder für lange Zeit verloren.“ „Das darf nicht sein; das wird nie wiederkommen; das halte ich nicht aus; das darf nicht wahr sein; warum passiert das mir, ich kann nicht ohne ihn leben; niemand spürt, wie alleine ich bin; warum werde ich verlassen.“ Entgegengesetztes Denken bei Trauer wäre dann:

- Geben Sie dem Verlorenen einen Platz in Ihrem Herzen.
- Denken Sie an die Zeit, die Ihnen mit ihm oder mit ihr geschenkt wurde.
- Denken Sie daran, dass er oder sie durch Sie weiterleben kann.
- Denken Sie daran, dass wir alle den gleichen Weg gehen werden.
- Denken Sie daran, dass es Möglichkeiten der spirituellen Verbindung gibt.
- Denken Sie daran, dass es vielleicht auch einen tieferen Sinn gibt, der Ihnen noch verborgen ist.