

Warum trauern – oder weil trauern sich lohnt und nicht immer leicht ist

Ein innerer oder äusserer Verlust kann tiefe Wunden hinterlassen. Ob wir Lebensträume verabschieden müssen wie den Wunsch nach eigenen Kindern oder unsere Gesundheit zum Beispiel bei einer chronischen oder lebensbedrohlichen Erkrankung, oder ob wir Menschen oder liebgewonnene Tiere loslassen müssen - immer ist es mit Schmerz verbunden. Einige reagieren darauf mit Wut oder erstarren und funktionieren nur noch, andere lenken sich fortlaufend ab und wieder andere weinen unentwegt. Alles ist normal. Jede Reaktion ist menschlich.

Zum Trauern gehören oft viele verschiedene Gefühle, nicht nur die Traurigkeit. Dabei ist Wut auf das Verlorene, Nie-Gehabte oder die verlorene Person ebenso anzutreffen, wie das Gefühl der Leere und des Verlorenenseins.

Unterstützung ziehen viele dann in Erwägung, wenn ihre Lebensqualität durch einen langanhaltende Trauerprozess stark eingeschränkt ist, sie beispielsweise vereinsamen, weil sie ihre sozialen Kontakte nicht mehr pflegen können oder sie sich über einen längeren Zeitraum depressiv fühlen und ihren Alltag, Beruf nur noch mit grosser Mühe bewältigen können. Dann kann es auch sein, dass der aktuelle Verlust bereits früher erlebte, unverarbeitete Verluste wieder anstösst und diese sich, oft ohne dass es der betroffenen Person bewusst ist, in den aktuellen Trauerprozess ‚mischen‘ und ihn ‚verkomplizieren‘ oder verlängern.

Wichtig ist, sich Zeit zu geben, sich auszudrücken, sei es mit FreundInnen zu reden, ein Bild zu malen, Musik zu machen, zu tanzen oder was immer den persönlichen Vorlieben entspricht. Es braucht Zeit zu trauern, Zeit zu fühlen, bewusst zu verabschieden und dann auch wieder Zeit, bewusst das Schöne, das ‚Gebliebene‘ zu sehen, neue Visionen und Wege zu finden für sich.