

Erschienen am 29.05.2002 im Wochenkurier

Lebe wohl

Lebe wohl sage ich wohl des Öfteren in meinem Leben. Ich verabschiede mich von den erwachsenen Kindern, sobald sie gelernt haben auf eigenen Füßen zu stehen von Menschen, die mir ans Herz gewachsen sind .Freunde aus meiner Kindheit die heiraten ,ein eigenes Leben führen. Abschied von meinem Wohnort in dem in lebte, meiner Arbeitsstelle, meiner Gesundheit und meinen Fähigkeiten, die keiner mehr braucht.

Immer wieder heißt es Abschied nehmen.

Abschied nehmen macht traurig, macht verletzlich und einsam. Meine Gefühle lassen sich nicht so einfach kontrollieren wie mein Verstand. Die Gefühle sagen, dass ich traurig bin, dass er mir fehlt. Der Verstand ist der Meinung diese Phase im Prozess des Trauerns doch nun endlich hinter mir gelassen zu haben. Aber weit gefehlt. Oft signalisieren unsere Gefühle etwas was noch in uns ist, wogegen der Verstand dies schon hinter sich lassen möchte. Trauern ist unangenehm, mit Schmerzen verbunden, macht mich depressiv und verletzlich. Meine Umwelt hat das vergessen oder dachte nach solch einer Zeit müsste man doch wieder alltagstauglich sein. Was heißt für sie Alltagstauglich? Auf keinen Fall in ein verweintes von Schmerzen und Verzweiflung geprägtes Gesicht zu schauen. Nun reiß dich doch einmal zusammen, hört der Trauernde. Was bleibt ihm denn als sich zusammenzureißen, genau so wie es erwartet wird.

Denn schließlich möchte man doch keinen traurigen Menschen um sich haben. Wenn ja, dann aber nur für kurze Zeit. Und was wird aus meinen Gefühlen? Vielleicht verdrängen?

Der Körper dankt es uns nicht wenn wir in die Verdrängung gehen. Er möchte sich der neuen Situation anpassen und die Störung beheben. Vom klinischen her wird von einer Anpassungsstörung gesprochen. Leider treibt uns die Umwelt dazu zu verdrängen, ZB. durch Arbeit.

Wir haben es noch nicht gelernt gerade dann ein Wort und ein Ohr zu haben wenn es der Trauernde es braucht. Eine Flut von Gefühlen strömt auf ihn ein und er weiß damit kaum umzugehen. Wohin soll er sich wenden wenn sein Umfeld signalisiert nun endlich damit aufzuhören. Da sind Gefühle wie Zorn, Schuld, Ohnmacht, Angst. . Wohin mit ihnen ?

Sind wir wirklich schon gefühllos geworden ihnen eine helfende Hand zu geben, egal wie lange es dauert. Sie zum Leben zurück zu bringen. Für den Trauernden ist alles Lebenswerte gestorben, ein Teil seines Ich's ist verloren gegangen. Er hat den Sinn seines Lebens aus den Augen verloren, auch dann, wenn nur seine Gesundheit oder seine Arbeitsstelle. verloren gegangen ist.

Langsames durchleiden hilft dem Betroffenen den Vorgang seines Schmerzes zu verarbeiten im physischen und im emotionellen Bereich. Wogegen die Intensität des Schmerzes sehr unterschiedlich erlebt wird. In diesem Bereich erschwert die Gesellschaft durch die subtile Beeinflussung des Trauernden diese Aufgabe .Das Sich einlassen auf Trauer versteht man als krankhaft, ungesund, demoralisierend. Für richtig hält man es, das Freunde den Trauernden aufmuntern und vom Kummer ablenken.

Manche Menschen, die nicht verstehen, wie wichtig das Erleben des Trauerschmerzes ist erhoffen ihr Heil durch ständigen Ortswechsel. Sie reisen rastlos umher und suchen Befreiung von ihren Gefühlen, statt sich auf die Schmerzen einzulassen, sie zu spüren und die Zuversicht zu haben, dass es einigen Tages ausgestanden sein wird.

John Bowlby hat gesagt:“ Früher oder später brechen manche von denen, die jedes bewusste Trauern vermeiden, zusammen und zwar meist in einer Form von Depression“.

Lasse ich mich auf die neue Situation ein, versuche ich schrittweise mich mit der neuen Situation zu beschäftigen werde ich mich auch in mein neues Leben hinein finden. Ich passe mich an. Ich lasse los vom Alten und lerne neue unbekannte Schritte zu gehen. Ich entscheide mich meine Lebensziele neu ins Auge zu fassen und nicht im alten Dilemma hängen zu bleiben, auch wenn es etwas länger dauert.

Ihre Monika Glaschick

WWW.Monika-Glaschick.de

„Lebe wohl“

Erschienen am 29.05.2002 im Wochenkurier