

Normale Trauer

Normale Trauer auch manchmal als nicht komplizierte Trauer bezeichnet umfasst ein breites Spektrum an Gefühlen und Verhaltensweisen. Ausgelöst durch einen schmerzlichen Verlust. Da sind die Gefühle und deren körperliche Empfindungen zu nennen aber auch deren Wahrnehmungen und Verhaltensweisen. Einerseits begleiten uns Traurigkeit andererseits auch der Zorn. Da sind Schuld und Selbstbeschuldigung vorhanden aber auch Verlassenheit, Müdigkeit und Hilflosigkeit.

Natürlich sind die Komponenten bei jedem Menschen anders anzutreffen. Wo wir bei einigem ja sagen können trifft anderes überhaupt nicht auf mich zu. Da sind Gedanken wie: "Warum musste er mich jetzt verlassen? Warum hat er mich mit all dem alleine gelassen?" durchaus keine Seltenheit. Es kann im Laufe der Ereignisse sogar zu ärgerlichen und zornigen Ausbrüchen kommen. Andere kämpfen eher mit, der Schuld und der Selbstbeschuldigung, der Angst und der Verlassenheit aber auch Müdigkeit und Hilflosigkeit. Hier heißt es die Persönlichkeit im Blick zu haben. Was habe ich bereits erlebt, wie ist denn mein Hintergrund, meine Erfahrungen. Wie kann ich mich darauf einstellen? Habe ich schon einen Verlust betrauert oder befinde ich mich auf einem Gebiet., dass mir völlig fremd ist?.

Ich möchte nicht sagen, dass das Trauern dann einfacher wird, weil ich schon einiges erlebt habe. Ich kann mich aber eventuell besser darauf einstellen.. Einiges kommt mir bekannt vor. Natürlich ist jeder Verlust ein Verlust, egal ob ich es erlebt habe oder noch nicht. Es hat immer mit Schmerzen, Trauer und Neueinstellungen zu tun.

Oft fällt mein ganzes Lebensgebäude buchstäblich zusammen und ich habe keinen Halt mehr. Dann ist es gut, noch auf Freunde oder Verwandte zurück greifen zu können, die Verständnis zeigen oder ein offenes Ohr haben. Das ist ein großer Schatz, eine Quelle aus der ich schöpfen kann. Gerade am Anfang der Trauer ist diese Quelle noch oft uneingeschränkt zur Verfügung. Wogegen man im spätrn Zeitraum immer wieder Worte hört, die aussagen: „Das müsste doch nun endlich bald vorbei sein. Wie lange willst du noch trauern?“ Spätestens dann fühle ich mich völlig unverstanden und auf mich geworfen. ich versucht zusammen zu reißen, weil es von ihm erwartet wird. Aber geht das auch?

Aber genau das ist das was mein und auch Ihr Körper durchaus nicht will. Er möchte sich anpassen an die neue Situation mit all den Reaktionen. Im klinischen Bereich spricht man von einer Anpassungsstörung und genau dort beginnt Schwerstarbeit. Trauern ist Schwerstarbeit!. Versuche ich dem zu entfliehen holt es mich spätestens beim nächsten Verlust ein. Verdrängung wirkt zerstörerisch und genau dann spricht man von einer pathologischen Trauerreaktion.

Ängste können sich zur Panik ausweiten Trauer in Depression. Oft ist es nur ein kleiner Schritt. Die Bewältigung der Traueraufgaben ist dann gestört, unterbrochen oder völlig in die Länge gezogen. Aber was ist zu tun?

Was auch helfen kann ist „Weinen“.

So haben Forscher festgestellt, dass Tränen durchaus heilsam sein können. Stress führt im Körper zur Störung des Chemiehaushaltes (und Trauern ist Stress). Tränen schwemmen toxische Stoffe aus dem Körper aus und können helfen das physiologische Gleichgewicht wieder herzustellen.

Ich möchte Sie ermutigen, Ihre Trauer aktiv anzugehen. Suchen Sie sich jemand, der zuhören kann, der Anteil nimmt und mit dem Sie reden und weinen können. Der Sie versteht.

Haben Sie keine Angst vor dem was andere sagen oder denken könnten wie und wie lange Sie trauern. Eines Tages wird es auch für Sie wieder Licht geben, auch wenn Sie es heute noch nicht glauben können.

Ihre Monika Glaschick