

Zeit lassen zum Trauern

Heute wollen wir uns mit dem Thema Zeit in der Trauer beschäftigen.

Ab und zu werde ich gefragt, wie lange eine solche Zeit denn ist. Wann ist die Zeit zu Ende? Meine Familie und meine Freunde sagen zu mir: Werde doch endlich normal. Unternimm doch mal was, geh aus, fahr in den Urlaub. Soll das so mit dir weitergehen? Wann wirst du endlich leben?

Sie wollen gern die „Alte, den Alten“ zurück, im Sinne von, –was sie früher waren. Natürlich ist das auch verständlich. Wer ist denn gern mit jemandem zusammen, der immer nur jammert und weint. Oft kann das Umfeld mit dieser Problematik nicht umgehen. Ein Gefühl der Ohnmacht stellt sich ein. Der Trauernde fühlt sich im Zugzwang, gemieden und unverstanden.

Es gibt für ihn eine positive Nachricht. “Zeit lassen“ zum trauern. Wichtig ist, dass wir uns in all unseren Gefühlen annehmen und uns den Weg durch unsere eigene Ablehnung nicht noch schwerer machen. Alle Empfindungen dürfen sein. Da wo wir uns gestatten, Zeit zu haben können wir fast immer erleben, dass sich die Dinge langsam wandeln.

Trauern braucht seine Zeit .Es ist ein Prozess, bei dem Bande gelöst werden, und dass muss nach und nach geschehen. Jeder Geburtstag und Jahrestag durchtrennt eine weitere Faser: sagte eine Mutter, deren Tochter umgebracht worden war. Auch Rituale helfen.

Erschweren können allerdings in der allmählichen Ablösung Familienmitglieder, die den Schmerz schnell hinter sich bringen wollen, damit möglichst bald alles wieder seinen gewohnten Gang gehe. Sie erkennen nicht, dass die Mutter oder der Vater Zeit braucht, um sich an den Verlust mit all seinen Schattierungen anzupassen. Es wird auch im klinischen von einer Anpassungsstörung gesprochen. Der Körper und die Seele passen sich an eine neue Situation an und das braucht Zeit. Es gibt eine Art Formel die sagt: Solange ich mich noch zu der kleinsten Tätigkeit zwingen muss, dann kann das bedeuten, dass noch nicht genug getrauert wurde. In früherer Zeit sprach man von einem Zeitraum von 4 Wochen, 4 Monaten, einem Jahr. was auch Bedeutung hat aber keine Faustformel ist. Einige brauchen ein Jahr andere länger oder auch kürzer Es ist völlig normal, wenn es ein, zwei oder drei Jahre dauert, bis sich jemand gestattet mit der Trauer aufzuhören. Manchmal hängt es damit zusammen, dass sie sonst nicht sehr viel Zuwendung erfahren. Wenn sie über ihren Verlust sprechen, werden einige Leute ihnen zuhören. Andere haben Angst sich auf den Schmerz einzulassen, verdecken ihn mit Mechanismen der Verdrängung, der sie nach Jahren einholt.

Wer früh und intensiv trauert, hat die größere Chance, die akute Trauer bald hinter sich zu lassen .Danach kann er auch bald wieder seinen Freundeskreis pflegen, von dem er Zuwendung und Unterstützung bekommt .Dadurch wird nicht so viel kostbare Zeit verschwendet, das nur noch lebensmindernd wirkt.

Nach einem starken Verlust muss man sich gestatten zu trauern. Schließlich müssen wir uns von der Beziehung lösen, die bestand, als die verstorbene Person noch am Leben war .Das nennen wir Abschied. und das ist kein einmaliger Vorgang. Er spielt sich schrittweise ab. Loslassen können braucht Zeit. Manchmal braucht man mit sich selbst auf diesem Weg Geduld.

Ihre Frau Monika Glaschick

WWW.Monika-Glaschick.de