

## In unserem Leben

begegnen uns immer wieder Menschen, die einen schmerzlichen Verlust zu beklagen haben. Hier handelt es sich um etwas was mir tatsächlich verloren gegangen ist.

Was ist das Verlorene? Ist es etwas was ich mir vielleicht neu kaufen kann? Ist es vielleicht etwas was ich noch gerade rücken kann, vielleicht eine Beziehung?

Schlimmer, es ist etwas das sich durch „Nichts“ zurück bringen lässt. All meine Bemühungen sind umsonst. Es ist der Tod, das Sterben eines Menschen, eines nahen auch oft geliebten Menschen. Und das ausgerechnet mir! Warum trifft es gerade mich frage ich mich. Was ist mit den Anderen. Warum geht es ihnen immer gut? Meine Gefühle stehen auf dem Kopf. Ich kann an nichts anderes mehr denken als an den der mir fehlt. Ziellos irre ich umher, von Zimmer zu Zimmer. Sehe ihn dort auf der Couch sitzen oder im Garten arbeiten. Komme ich näher, dann löst sich das ganze Fantasiegebilde wie Nebel auf. Entsetzen und Verzweiflung überrennen mich. Kaum weiß ich noch was ich denken soll. Alles ist durcheinander und ich kann mich auf nichts konzentrieren. Ständig denke ich an die Person, die mir so fehlt. Hätte ich doch noch. ..Wäre ich doch noch einmal.... Ich grüble herum was ich denn noch hätte tun können .Was habe ich denn falsch gemacht?

Meine Emotionen, mein Körper, die Gedanken alles gerät aus dem Gleichgewicht. Ich bin am Klagen und Jammern. Auch Anklagen sind mir nicht fremd. Da wird nichts ausgenommen, sogar Gott nicht. Das kann kein guter Gott sein, der so etwas zulässt.

Der Jammernde bleibt mit sich und seinem Elend allein. Er vollzieht keine Wendung nach außen. Er sieht nur das ihn betreffende Leid. Für alles andere hat er keinen Blick mehr und kreist um sich selbst. Gut ist es dann auf Menschen zu treffen, die einem zuhören, wo man klagen kann und erzählen wie es mir geht. Menschen , die mich verstehen.

Den nahen Verwandten und Freunden geht bald der Atem aus. Ihnen wird das jammern und klagen einfach zu viel. Sie erwarten einfach von dem Betroffenen, dass nun endlich doch wieder alles normal werden soll. Gut gemeinte Ratschläge werden gegeben, wie: „Geh doch mal unter Leute,, oder „Fahr doch mal weg“ sind keine Seltenheit.

Dem Trauernden tut es aber gar nicht gut vorschnell in den Alltag zurück zu kehren, weil es die Gesellschaft so will. Der Körper hat sich noch lange nicht an die neue Situation angepasst.

Dafür ist einfach eine längere Zeit erforderlich und das bewusste Aushalten und Leiden. Tränen und viele Gespräche sind eine große Hilfe um den Trauerstress abzubauen. Auch gilt es einige Zusammenhänge zu verstehen, warum ich mich jetzt so und so fühle. Ist es bei allen Trauernden so wie bei mir?

Ich möchte sie gern ermutigen sich Hilfe zu suchen, sei es bei einem Arzt, Seelsorger, Trauerbegleiter oder in einer Trauergruppe, um langsam wieder leben zu lernen und sich mit den Gegebenheiten auseinander zu setzen.

Haben Sie Mut

Ihre Frau Glaschick

[WWW.Monika-Glaschick.de](http://WWW.Monika-Glaschick.de)