



## ABSCHIEDSSCHMERZ & TRAUERARBEIT

Die **Art und Weise**, wie wir mit unseren Empfindungen umgehen, ist sowohl für die Richtung, die wir in unserem Leben nach der Trennung einschlagen, als auch für unsere zukünftige Lebensqualität von entscheidender Bedeutung.

Gefühle können wir nur überwinden, indem wir sie zulassen. Zurückhalten und Verdrängen führt zu einer Fixierung / Erstarrung / Verbitterung und verbraucht eine Menge Energie.

Wenn Gefühle völlig unterdrückt werden oder eine Art Pseudoleben mit dem Verlorengegangenen weitergeführt wird, können chronische Trauer und spätere Folgeerscheinungen ausgelöst werden. Und: selbst wenn versucht wird, diesen schmerzvollen Trennungsprozess abzukürzen oder ihm zu entfliehen (und sei es gleich direkt in eine neue Beziehung), dann hält er nur umso länger an bzw. taucht bei späteren Anlässen meist ungleich heftiger auf. Denn bei Verletzungen aus der Vergangenheit, die noch nicht richtig verheilt sind, reicht in der Gegenwart oft schon ein kleiner Anreiz, um Schmerz oder Wut hervorzurufen.

Jede Trennung kann uns härter machen oder weicher, offener oder verschlossener. Sie kann uns die Möglichkeit geben, das nächste Mal tiefer zu lieben oder unser Herz zu verschließen. **Diese Entscheidung liegt ganz bei uns.**

Eine **Trennung bedeutet Abschied nehmen** von vielen Dingen, die in Zukunft nicht mehr mit dieser bestimmten Person erlebt werden können, aber auch von Sachen und Situationen, die in der Vergangenheit zu leben versäumt wurden. Das schmerzt zutiefst – und beinhaltet die Einladung, all das ungelebte Leben zu verabschieden und sich damit von Selbstvorwürfen und Bitterkeit über Verpasstes zu befreien.

Ein "runder" Abschied braucht auch die Möglichkeit, Wut und Zorn über Verletzungen, Kränkungen und Abweisungen zum Ausdruck zu bringen. Danach fällt es leichter, aufrichtigen Dank und Zufriedenheit über schöne, gemeinsame Momente zu äußern.

**Trauer zwingt zur Wandlung, das bedeutet grundsätzliche Veränderung, Loslassen, neue Wege gehen.**

Lebensfördernde Trauer ist ein befreiender, reinigender und unverfälschter Gefühlsausdruck, der unsere Gesundheit nach einem Abschied unterstützt. Sie hilft uns, den Verlust mit der Zeit zu akzeptieren und fördert später erneut unsere Kontakt- und Beziehungsfähigkeit. Ohne diese Form von Trauer gibt es keine Neuorientierung im Leben und keine kreativen Gestaltungsideen für die Zukunft.

Ein verdrängter Trauerprozess kann an Leib und Seele krank machen, ein durchlebter Trauerprozess hilft ein neues Selbstbild und Lebenskonzept zu finden.

Bei einer Trennung gibt es noch keine gesellschaftlichen Rituale, die uns bei der Schmerzbewältigung helfen und das Verlorene symbolisieren – wie im Vergleich bei einem Todesfall. Doch **Abschiednehmen braucht seine Zeit**, Zeit um zu vergeben, um Wunden heilen zu lassen, sich auf Neues einzulassen und sein Herz wieder ganz öffnen zu können.

Werden Abschiede jedoch nicht ausgelebt, so bleibt der Schmerz zurück und verstellt den Zugang zu neuem Leben.