



Sieben mögliche Schritte bei Traurigkeit und (Liebes)Kummer

Zwischen 2012 und 2014 erlebte ich fünf ganz verschiedene Verluste und Todesfälle. Zum Glück hatte ich die Unterstützung meiner Familie, Freunde und der geistigen Welt. Für jeden Trauernden bleibt bei aller Hilfe noch Einiges an Emotionen zu fühlen!

Was habe ich gelernt? Traurigkeit und Kummer kommen zu beliebigen Zeitpunkten irgendwo aus den Zimmerecken hervor gekrabbelt und verlangen lautstark unsere Aufmerksamkeit. In manchen Situationen kann man sich nicht gleich um sie kümmern. Zum Beispiel, wenn man in der S-Bahn oder im Klienten-Gespräch sitzt. Jeder Mensch hat dann seine eigene Taktik, um in diesen Situationen nicht in Tränen auszubrechen.

Erster Tipp: beobachte einmal, WIE machst Du das? Welches ist DEINE Technik?

Atmest Du es weg? Schluckst Du es runter? Leugnest Du das Gefühl? Unterdrückst Du die Regung? Spielst Du mit einem lockeren Spruch drüber weg? Versteckst Du deine Tränen in einer Geste/Taschentuch? Schaust Du weg, drehst den Kopf beiseite? Es gibt so viele Möglichkeiten, die überfließende Traurigkeit anzuhalten, wie es Menschen gibt.

Zweiter Tipp: verbinde von nun an deine persönliche Vorgehensweise mit dem Versprechen an Dich selbst, dass Du deine Gefühle später fühlen und anhören wirst. Wichtig: nimm dein Versprechen ernst! Das ist wirklich wertvoll für Dich selbst. Auch wenn Dir die Größe deiner Trauer vielleicht Angst macht. Schieb es nicht auf. In drei Wochen kann sich dein Kummer nämlich schon fühlbar im Körper verfestigen. Er kann ja nicht ins Fließen kommen, wenn Du ihn oft anhalten musst. Ich selbst habe meine Trauer immer schön weggeatmet und am Ende habe ich beinahe asthmatische Zustände in meiner Lunge gefühlt. Ich holte tief Luft (zum Beispiel, um vor einer Gruppe von Menschen zu reden), aber das Ausatmen bzw. Sprechen war ganz gepresst, wurde schwer bis unmöglich. Mein Körper hatte innerhalb kurzer Zeit sein eigenes Reaktionsmuster gelernt. „Wenn Ellen ganz betont Luft holt, heißt es, aktiv den Atem (*ursprünglich die Tränen*) zurückzuhalten.“

Dritter Tipp: wenn Du abends zu Hause allein bist, setz Dich bequem hin und lade das Gefühl, dass Du heute wegschicken musstest, ganz bewusst wieder zu Dir ein.

Ja. Das meine ich ernst. Setz dich ganz bewusst und „mit Absicht“ hin, um deine Traurigkeit zu spüren. Wenn Du die Emotion nicht gleich findest, erinnere Dich, was in der Situation der Auslöser für deine Tränen war. Das Foto einer Person oder eines Tieres? Eine Bemerkung, die Wortwahl der Person, mit der Du gesprochen hast? Ein Geruch? Eine Farbe?

Nächster Schritt: Wenn Du spürst, dass deine Gefühle deiner Einladung folgen, begrüße sie, wie Du einen guten Freund begrüßen würdest. Biete ihnen einen Sitzplatz neben Dir auf der Couch an. Höre ihnen zu, so gut Du kannst. Frage sie: „Was brauchst Du?“ „Wie kann ich Dir helfen?“ „Was kann ich tun, damit Dein Herz leichter wird?“... Frage alles so, wie Du deinen liebsten Freund fragen würdest, wenn er traurig ist. Dann wirst Du schnell spüren:

- Braucht er nur ein Taschentuch und eine Schulter zum Ausweinen? Gib ihm deine Zeit.
- Hilft ein Glas Wein, ein Stück Schokolade und der traurigste Film aus dem DVD-Regal, damit endlich alles mal raus kann? Schaut ihn Euch zusammen an!
- Sollst Du nur da sein und zuhören und ihm Einfühlung geben? Höre genau hin, sag ihm, dass Du seinen Kummer (nach)fühlen kannst!
- Sucht er jemanden zum Reden und Erinnern? Schaut Euch ein Fotoalbum an, erinnert Euch gemeinsam an die guten, schwierigen und auch lustigen alten Zeiten!



- **Vermisst er Zuversicht und gute Aussichten?** Plane ein Wochenende mit einem netten Ausflug. Ganz allein oder mit jemandem, der Dir gut tut.
- **Ist der ganze Kummer körperlich zu spüren?** Suche Dir einen einfühlsamen Therapeuten für eine Massage oder eine Sauna-Landschaft, in der Massagen angeboten werden.
- **Muss er sich einfach mal allen Kummer und alle Verletzungen von der Seele reden?** Biete ein Sofakissen an, auf das man notfalls hauen kann, um eine Wut* loszuwerden.

Fünfter Tipp: Nimm Dir für deinen Kummer so viel Zeit, wie Du es auch für deinen Freund tun würdest. Den schickst Du ja auch nicht nach Hause, weil die Abend-Nachrichten anfangen. Es kann sein, dass ihr in der ersten Zeit jeden Abend zusammen sitzt und viele Filme, Taschentücher und Einfühlung gebraucht werden. Das ist okay. Jeder hat sein Tempo. Die Vorwärts-Schritte können ganz klein sein, sich aber am Ende zu einem Halbmarathon summieren.

Sechster Tipp: Fang nach einiger Zeit an, deinem Freund dem Kummer deine eigenen Vorschläge zu machen. **Erinnere Dich**, was Du für Hobbys hast, was Du gern tust. Die Lust daran und Freude an kreativen, sportlichen oder kulturellen Unternehmungen ist nicht verboten, wenn man trauert! Im Gegenteil. **BEIDE** Gefühle, Freude und Trauer gehören zum Leben.

Siebter Tipp: Wenn Du das Gefühl bekommst, Du frisst Dich in den Zustand der Trauer immer tiefer hinein, statt in deinem eigenen Tempo herauszufinden; tritt mal sanft einen Schritt beiseite und überlege Dir, welche anderen Methoden helfen könnten. Es gibt Trauer-Cafes, Meditationen, Coaches, Therapeuten, Selbsthilfegruppen, Psychologen, Engelheiler, Bücher ([Safi Nidiaye](#)), Blogs und Foren, Energie-Arbeits-Methoden...

Meine Bitte an Euch alle: Seid liebevoll und umsichtig mit Euch oder euren trauernden Freunden! Niemand trauert absichtlich. Niemand sucht absichtlich nach Schmerz und Kummer. Seid und bleibt aber auch ehrlich mit Euch selbst. Wenn ihr professionelle Hilfe braucht, geht zum Hausarzt oder sucht einen Psychologen auf. Es ist überhaupt nicht zwingend erforderlich, dass ihr allein zurecht kommt!

Ellen Hennicke-Weinert