

Der Verlust einer Beziehung kann unsere Vertrautheit mit der Welt tief erschüttern. Damit wir uns in der Welt wieder zu Hause fühlen, müssen wir diese Erschütterung in einem Trauerprozess bewältigen.

Jeder kann nur auf seine Weise trauern, doch die Aufgaben, die wir im Trauerprozess bewältigen, sind weitgehend identisch.

1. Der Schock

Die Erfahrung des Verlustes ist oft in ihrer Vollständigkeit nicht zu ertragen. Wir reagieren mit einem Schock. Unter dem Schock können wir uns gelähmt und benommen fühlen oder auch ganz klar reagieren - je nach dem auf welche Weise wir die Erfahrung am besten ertragen (bei einer schweren körperlichen Verletzung, führt z.B. der Wundchock dazu, dass wir erst einmal keinen Schmerz verspüren).

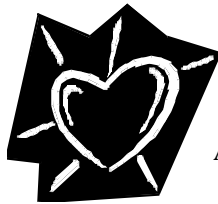
Selbst unter großer Anstrengung sind wir vielleicht nur in der Lage, die allernotwendigsten Dinge zu erledigen oder wir verlieren uns in überaktivem Handeln. Häufig ziehen wir uns zurück, können misstrauisch, reiz- und verletzbar sein oder leiden z.B. unter Appetitstörungen, Schlafstörungen, Verwirrung, Halluzinationen. Zusätzlich können uns körperliche Empfindung belasten, wie z.B. Leeregefühl im Magen, Brustbeklemmungen, zugeschnürte Kehle, Überempfindlichkeit gegen Lärm, Gefühl der Depersonalisation, Atemlosigkeit, Muskelschwäche, Energiemangel, Mundtrockenheit.

Wir neigen dazu, den Verlust nicht wahrhaben zu wollen, leugnen zumeist die Bedeutung oder Endgültigkeit des Verlustes (suchen nach dem Verlorenen). bzw. versuchen schnell zu vergessen. Uns stellt sich daher die **Aufgabe:**

Den Verlust als Realität akzeptieren. Das gelingt z.B. in dem wir mit anderen darüber reden, was wir verloren haben und (da uns jede Beziehung nicht nur bereichert, sondern auch einschränkt), was wir gewonnen haben.

2. Die Gefühle

Mit zunehmendem gewahr werden des Seite spüren wir Wut oder Zorn und Traurigkeit, Einsamkeit, Sehnsucht, Befreiung und Erleichterung einstellen.



Verlustes erleben wir meist eine Flut von Gefühlen. Auf der einen auf der anderen Seite erleiden wir Schmerz, Niedergeschlagenheit, Angst oder Schuldgefühle. Es können sich jedoch auch Gefühle der

Aufgabe: Unsere Gefühle erkennen, akzeptieren und erlauben sie auszudrücken. Durch das Durchleben unserer Gefühle, finden wir wieder zur Ruhe.

Schuldgefühle oder Schuldzuweisungen gilt es jedoch realistisch zu überprüfen, denn durch unsere Betroffenheit gelangen wir im allgemeinen zu einer völlig unangemessenen Schuldbewertung.

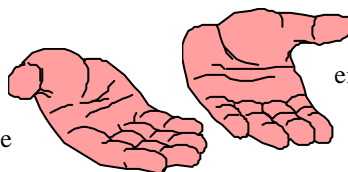
3. Die Neuanpassung

Begreifen wir den Verlust mit all seinen Konsequenzen für uns, befürchten wir oft, die auf uns zukommenden Lebensaufgaben nicht bewältigen zu können. Desorientiertheit oder Mut- und Hilflosigkeit können sich einstellen.

Aufgabe: Anerkennen dessen was bleibt und Erkennen und Entwickeln von neuen Fertigkeiten, Vorstellungen und Lebenszielen, um sich wieder Schritt für Schritt in die Welt einzufinden.

4. Das Öffnen

Auch wenn wir unser Leben wieder völlig in der uns gefühlsmäßig in eine neue Beziehung Bestimmte Gefühle gestehen wir nur der Andenken zu verletzen. Es können auch Ängste und wir vermeiden deshalb eine neue Beziehung.



Hand haben, fürchten wir uns oft davor, einzulassen.

verlorenen Beziehung zu und fürchten ihr über einen erneuten Verlust auftauchen

Aufgabe: Langsam, mit der Zeit die wir brauchen, unsere Herzen wieder für neue Beziehungen öffnen und schätzen, was uns andere Menschen geben.