

Schon 40 Prozent
der Männer in
Österreich sind
zu dick!

GESÜNDER Leben

Achten Sie auf sich!

11 NOVEMBER 2022 € 3,-

BRUSTKREBS

Die Diagnose ist
heutzutage kein
Todesurteil mehr

LIEBESKUMMER

Warum Teenager
besonders leiden und
wie man sie unterstützt

RUNDE SCHÄTZE

Rezepte für Knödel in der
Suppe, als Hauptspeise
oder süße Überraschung



TURBO FÜR GUTE LAUNE

MIT HEILPFLANZEN, THERMENBESUCH,
ANTI-STRESS-TIPPS UND IMMUNSTÄRKUNG

Österreichische Post AG, 1130 Wien, www.post.at, ISSN 2420-4222, Medien-ID: 2420-4222, Druck: Zetoc, Druckverlag Gombi & Co KG, Müllgasse 2, 1130 Wien

9 024700 260015

Warum ist Trauer wichtig?

Die dunkle Jahreszeit. Wir besuchen Friedhöfe, erinnern uns an unsere Verstorbenen und schon hat die Trauer einen Platz im Novemberalltag eingenommen.

Aber was ist Trauer eigentlich?

Eine normale Reaktion auf einen Verlust. Viele Menschen sind zum Beispiel traurig, weil die Sommerzeit vorbei ist und ziehen sich zurück, gehen weniger raus, machen es sich zuhause gemütlich und betreiben weniger Sport. Das heißt aber auch, dass sie immer müder und depressiver werden. Und dann kommt noch Allerheiligen dazu, wo wir Friedhofbesuche machen und uns an einen Verlustschmerz erinnern – es kann auch ein alter Schmerz sein, mit dem die Erinnerung hochkommt.

Trauer wird von vielen Emotionen begleitet, zum Beispiel Wut, Hilf- und Sprachlosigkeit. In der Beratung erlebe ich sehr oft, dass die Menschen sehr wütend sind, weil Angehörige sie durch ihren Tod verlassen haben, aber auch nach einer Scheidung oder dem Verlust eines geliebten Tieres.

Den Schmerz zulassen

Wenn sich Trauer in uns ausbreitet, können negative Gefühle mit Störungen im psychischen Wohlbefinden wie Konzentrations- und Schlafstörungen, Appetitmangel, Müdigkeit, Übelkeit oder sogar Schmerzen einhergehen. Sehr wichtig ist daher, dass wir uns der Trauer bewusst werden und sie auch zulassen.

Auch die Trauerphasen gehören dazu: Die erste Phase ist die Veränderung, dann entsteht Aggression, danach kommen das Verhandeln, die Depression und in der letzten Phase die Akzeptanz.

Sie müssen nicht stark sein, lassen Sie Ihre Gefühle und den Schmerz zu! Sprechen Sie über Ihren Verlust und vor allem darüber, was in Ihnen vorgeht. Wenn Sie darüber nicht sprechen können, schreiben Sie es nieder. Erlauben Sie sich auch

zwischen der Trauer Glücksgefühle zuzulassen und sorgen Sie gut für sich, zum Beispiel etwas Schönes kochen, spazieren gehen, alles das kann Raum für neue Gedanken schaffen. Wenn Sie die Trauer überwältigt, suchen Sie sich ruhig Hilfe

bei Therapeuten. Und das Allerwichtigste ist, sich selbst Zeit zu geben. Niemand erwartet, dass Sie sofort wieder funktionieren. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um den Verlust zu bearbeiten.



Bewusster Rückzug

Trauer hilft uns dabei, uns auf veränderte Lebenssituationen anzupassen. Es ist gut und wichtig, sich eine Zeit lang zurückzuziehen und den Schmerz anzunehmen, diese Zeit richtig zu nützen und sich den Verlust bewusst zu machen.

Trauer dauert meistens ein Jahr an, da man alle großen Feiertage durchmachen muss ohne der vertrauten Person – das erste Weihnachten, das erste Ostern, der erste Urlaub, ... Das heißt natürlich nicht, dass wir nach einem Jahr wieder komplett glücklich sind. Aber aus Erfahrung kann man nach einem Jahr die Trauer annehmen, dass auch wieder Freude, Liebe und Glückseligkeit in unserem Leben Platz haben. ♥

Mag. Majda Moser ist
 Experte für Resilienz,
 Leistungssteigerung,
 Sexualprobleme,
 Körpertherapie nach
 Alexander Lowen,
 Motivationsrednerin und
 Seminarleiterin.
www.majda-moser.com
 Persönliche Fragen unter
 +43 664 356 8048
 Seminare:
[www.majda-moser.com/
 seminarangebot/](http://www.majda-moser.com/seminarangebot/)

