

GESÜNDER Leben

Achten Sie auf sich!

DAS GLÜCK
ist kein Vogerl!
Man kann es
nämlich
aktivieren und
festhalten

HEFT 26 NOVEMBER 2020 € 3,50

ABSCHIED NEHMEN

Trauer und Verlust sind
schmerzhaft. Wir können sie
aber bewältigen.

WANDPILATES

So werden Sie mit
einfachen Übungen zu
Hause fit und beweglich.

WAS IST DRAN AN VEGAN?

**ZWEI MEDIZINER ENTKRÄFTEN VORURTEILE UND
ZEIGEN, WIE PFLANZENKOST FUNKTIONIERT**

Verlust: die Wege der Heilung

Ob es der Verlust eines geliebten Menschen, das Ende einer wichtigen Beziehung oder der Abschied von einem Lebensabschnitt ist – Trauer ist ein universelles Gefühl. Sie zwingt uns, innezuhalten, uns mit unseren Gefühlen auseinanderzusetzen sowie einen neuen Weg zu finden, in der Welt weiterzuleben.

Dies stellt einen komplexen und vielschichtigen Prozess dar und lässt sich nicht in eine feste Reihenfolge bringen oder in Phasen einteilen. Jeder Mensch trauert anders. Manche Menschen ziehen sich zurück und suchen Stille, andere brauchen das Gespräch und den Austausch mit anderen, um den Schmerz zu verarbeiten. Trauer kennt keine zeitlichen Vorgaben – sie kann Tage, Monate oder sogar Jahre dauern. Wichtig ist, dass man sich selbst den Raum und die Zeit gibt, die man braucht, um den Verlust zu verarbeiten.

Den Schmerz annehmen

Trauer schmerzt, und oft möchten wir diesen Schmerz einfach nur loswerden. Doch die Heilung beginnt erst, wenn wir ihn annehmen, ihn nicht verdrängen oder leugnen. Das bedeutet, sich selbst zu erlauben, traurig zu sein, zu weinen und all die widersprüchlichen Gefühle zuzulassen, die mit dem Verlust einhergehen. Diese Gefühle zu durchleben, ist ein wichtiger Teil des Heilungsprozesses.

Erinnerungen spielen dabei eine zentrale Rolle. Sie sind das, was uns mit dem Verlorenen verbindet. Mit der Zeit können Erinnerungen Trost spenden. Rituale wie das Anzünden einer Kerze, das Schreiben eines Briefes oder das regelmäßige Besuchen eines besonderen Ortes können helfen, sie zu bewahren und zu pflegen.

In der Trauer suchen viele Menschen nach einem Sinn im Verlust. Das kann be-

deuten, dass man versucht zu verstehen, warum etwas passiert ist, oder dass man nach einem tieferen Verständnis des Lebens und seiner Zerbrechlichkeit strebt. Diese Suche nach Sinn ist ein natürlicher Teil des Trauerprozesses. Sie kann uns helfen, unseren Schmerz in etwas Positives zu verwandeln – sei es durch das Engagement in einer Sache, die uns am Herzen liegt, oder durch das bewusste Gestalten eines neuen Lebensabschnitts.

Gemeinschaft und Unterstützung

Die Unterstützung von Freunden, Familie oder einer Gemeinschaft kann eine große Hilfe sein. Manchmal reicht es, jemanden zu haben, der zuhört, ohne zu urteilen oder Ratschläge zu geben. Trauergruppen oder professionelle Beratungen können ebenfalls wertvolle Unterstützung bieten, besonders wenn man sich überfordert oder isoliert fühlt.

Trauer ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Ausdruck unserer tiefen Liebe und Verbundenheit – und die Wege, die wir in der Trauer beschreiten, können uns letztlich zu einem stärkeren und erfüllteren Leben führen. 



Mag. Majda Moser
ist Expertin für Resilienz,
Leistungssteigerung,
Sexualprobleme,
Körpertherapie nach
Alexander Lowen,
Motivationsrednerin und
Seminarleiterin in Wien.