

Wenn Trauer Teil Deines Lebens wird ...

ein sehr persönlicher Blick auf die Frage, ob Trauer überhaupt jemals endet und warum es durchaus bereichernd sein kann, Trauer zu einem Bestandteil des eigenen Lebens zu machen

Andreas Rettenbacher - Trauerbegleiter, Lebens- und Sozialberater in Wien

Auf den ersten Blick kann der Gedanke schon erschrecken – Trauer als Teil des restlichen Lebens - wo doch die Hoffnung ganz vieler Trauernder darin besteht, die mit der Trauer verbundenen Gefühle möglichst schnell hinter sich zu bringen und wieder ein vermeintlich normales Leben, gemeint damit wie früher, führen zu können.

Für andere mag das nach einer Bestätigung klingen, da sich ihr Verlust so elementar und so zerstörerisch für das eigene Leben anfühlt, dass ein weiteres Leben ohne den Schmerz und ohne die Beeinträchtigungen gar nicht mehr möglich erscheint.

Doch rufen wir uns in Erinnerung, dass das Leben schon von Beginn an aus vielen kleinen und großen Verlusten besteht, die uns immer wieder neu vor vollendete Tatsachen stellen. Dabei stehen wir jedes Mal vor der neuerlichen Herausforderung, uns dieser veränderten Realität zu stellen ... denn es wird nicht mehr so, wie es war ... und mit den Konsequenzen umzugehen, also die mit Trauer einhergehenden Aufgaben anzugehen.

Und wie sieht „das nach der Trauer“ aus? Gibt es überhaupt ein Danach?

Viele Verluste in unserem Leben sind wie kleine Kratzer, die uns manchmal sogar kaum auffallen und ohne Aufhebens wie von selbst verheilen. Andere Verluste haben uns im wahrsten Sinne des Wortes berührt, waren schmerzhaft bei ihrem Eintritt und hinterlassen Wunden, die unterschiedlich verheilen – manche von Schmerzen begleitet und auf Berührung besonders empfindlich, andere Wunden entzünden sich, eitern gar und bedürfen besonderer Pflege.

Selbst die kaum wahrnehmbaren Wunden können Spuren hinterlassen ... vielleicht eine weiße Färbung auf unserer Haut, vielleicht die Information in unserem Unterbewussten, künftig am Rosenstrauch in einem etwas weiteren Bogen vorbeizugehen.

Die großen und tiefen Wunden benötigen hingegen nicht nur mehr Zeit und intensivere Pflege für eine gute Heilung, die Spuren solcher Verluste graben sich auch tiefer in unsere Psyche und unsere Seele ein.

In meiner langjährigen persönlichen Auseinandersetzung mit den Themen Verlust, Tod und Trauer kam ich irgendwann zu dem Punkt, an dem sich **mein Blick und mein Fokus zu verändern begann** – weg von der Ausrichtung auf das Verlorene und nicht mehr Mögliche, hin zu positiven Gefühlen, wie der Dankbarkeit für das was an Liebe, Gutem, Bereicherndem in den verloren gegangenen Beziehungen war. Ich begann zu spüren, dass diese Gefühle auch noch immer in mir sind und wieder oder vielleicht noch immer wirken können.

Alles nur durch die rosarote Brille gesehen?

Nein, denn da gibt es auch die andere Seite mit allem, das nach dem Tod der geliebten Menschen nicht mehr möglich ist. Ich kann sie nie mehr angreifen, ihren Duft nicht mehr riechen, sie nicht mehr unmittelbar an meinem Leben teilhaben lassen. Und das macht mich auch nach der vergangenen Zeit in manchen Momenten traurig. Dann lade ich sie ganz bewusst ein, in meinem Geist bei mir und dabei zu sein – ob es gilt, mir in schweren Momenten Beistand zu leisten oder mit mir schöne Augenblicke zu teilen.

Schritt für Schritt hat **das Hier und Jetzt** an Bedeutung für mich gewonnen, wahrzunehmen was jetzt gerade ist – ob es die zwitschernden Vögelchen sind, die mich jetzt gerade beim Schreiben im Hintergrund begleiten oder die mich liebenden Menschen, die ich in meiner Umgebung weiß.

Ich weiß nicht, was die Zukunft für mich bereithält, welche Herausforderungen, welcher Schmerz und welches Glück mir noch begegnen werden. Jeden Tag nehme ich mir aufs Neue vor, die vielen kleinen und großen Mosaik-Steine zu sammeln, die mir mein Leben bis heute bereitgestellt hat und versuche mich im Jetzt über die schönen Teil-Bilder zu freuen, die sich mir da zeigen; ich versuche die **überwundenen Schmerzen und Schwierigkeiten zu würdigen**, die mich **reicher an Erfahrung und an manchen persönlichen Lebensstrategien** gemacht haben, die mich aber auch demütiger für das Schöne in meinem Leben und das Hier und Jetzt werden lassen.

Fällt mir das leicht?

Offen gesagt, nein – ich erlebe dabei Höhen und Tiefen und manchmal ist es echte Arbeit. Doch je länger ich daran arbeite, desto häufiger und intensiver erlebe ich es als **Bereicherung**, wenn sich **neben dem Schönen und Guten** auch **meine Verluste, meine Trauer und meine schwierigeren Lebensphasen integrieren**.

So bleiben auch meine Verluste und der Tod **wichtige Teile, die mein Leben und das Hier und Jetzt erst so richtig wert- und bedeutungsvoll** machen.

Der Trauer- und erst recht der Lebensweg jedes Menschen ist individuell und **in manchen Lebensabschnitten eine große Herausforderung**, bei der **professionelle Unterstützung** sehr hilfreich sein kann.

Mein eigener Weg hat mich dazu gebracht, mich auch beruflich mit **Verlust, Tod, Trauer und dem Leben** im Rahmen der Trauerbegleitung und der Psychologischen Beratung zu beschäftigen.

Für mich ist die Möglichkeit, **Menschen „IN ihrem Leben MIT ihrer Trauer“** begleiten zu dürfen ein Beruf aus Berufung – eine Berufung, der ich aus ganzem Herzen folge.



ICH SEIN IM WIR - Andreas Rettenbacher

Trauerbegleiter & Diplomierter Lebens- und Sozialberater

Arsenal Objekt 1 / 1. Stock / Top 9

1030 Wien

+43 678 1210281

office@IchSeinImWir.at

www.IchSeinImWir.at

August 2020