

## **Trauerfacette „Gefühle durchleben“ - Heilsamer Umgang mit Gefühlen**

**Wissen vor acht am 20. März 2024 mit Benno Driendl**

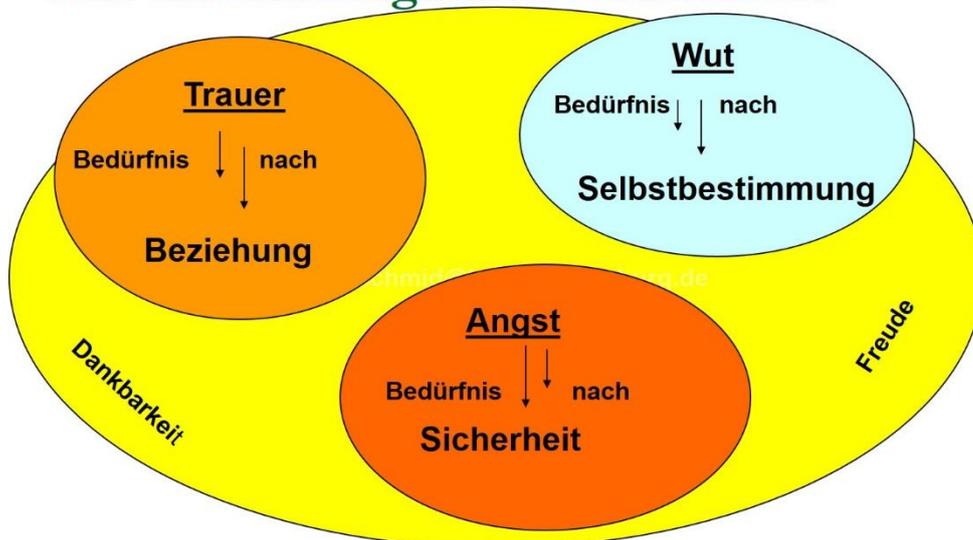
Ein guter Umgang mit unseren Gefühlen ist ein zentrales Lebensthema, nicht nur in der Trauer. Denn täglich durchfließen uns die unterschiedlichsten Gefühle, wenn wir Situationen, auf die wir stoßen, in einer bestimmten Weise bewerten. Gefühle wollen wahrgenommen werden. Sie sind wie unsere eigenen Kinder: Sie wollen gesehen werden. Die gute Botschaft: Auch unseren Gefühlen sind wir nicht hilflos ausgeliefert. Egal ob Trauer, Wut, Angst: Es sind Kräfte in uns, die uns zunächst auf unsere Bedürfnisse hinweisen.

**Unterstützer\*innen sollten immer wieder mal die eigene Sicht auf das Thema Gefühle wahrnehmen und überprüfen:**

- Wie differenziert nehme ich als Begleiter\*in Gefühle bei mir wahr?
- Wie bewerte ich selbst Gefühle? Sind sie mir lästig oder willkommen?
- Teile ich Gefühle ein in „Gute und Schlechte Gefühle“?
- Oder kann ich die Einsicht teilen: Gefühle SIND! Weder gut noch schlecht. Sie sind! Und wollen einfach nur wahrgenommen werden.

### **1. Bedürfnisorientierter Umgang mit unseren Gefühlen**

#### **Zentrale Gefühle nach einem Verlust und ihre dahinterliegenden Bedürfnisse**



**Konsequenz: Bedürfnisse „ergründen“**

Im gemeinsamen Suchen gehen wir den Bedürfnissen auf den Grund. Wir suchen nach den Möglichkeiten, wo Beziehung, Sicherheit oder Selbstbestimmung machbar, lebbar oder neu geschaffen werden kann. Dann entsteht ein Gefühl der Freude, der Zuversicht, der Zufriedenheit oder Dankbarkeit, wenn die Bedürfnisse zumindest teilweise erfüllt werden.

## 2. Gefühle und unser Körper: Veränderung von außen nach innen

Jedes Gefühl äußert sich in irgendeiner Weise über den Körper. Jedes! Das bedeutet, dass sich über den Körper Gefühle auch wieder verändern lassen, indem die Gefühle von außen (=Körper) nach innen in Fluss gebracht werden.

Die Erfahrung zeigt, dass im Laufe des ersten Trauerjahres die Gefühle meist noch stärker werden, wenn die vielen praktischen Erledigungen abgearbeitet sind, das Überleben gesichert ist und die Wirklichkeit des endgültigen Verlustes mehr und mehr im Innern ankommt. Die Stimmung ist oft gereizter, die vielfältigen Trauergefühle drücken sich jetzt verstärkt in körperlichen Beschwerden aus:

- Verspannungen im Hals- und Nackenbereich, Herzrasen, ... Magenschmerzen, ... uvm.
- Besonders Kinder reagieren verstärkt mit körperlichen Symptomen (Angst= Bauchweh...)

### Was tun als Unterstützer?

- Körperliche Symptome ernst nehmen und zur ärztlichen Abklärung raten (nicht übergriffig, sondern eher als Frage!)
- Vorsichtig darauf hinweisen, dass sich „Seelenschmerz als Körperschmerz“ zeigen kann. Also zunächst entlasten: Diese körperliche Reaktion ist völlig normal!
- **Gemeinsam** (!) etwas unternehmen, was dem Körper gut tut!

### Auf der Seite der Trauernden: Die körperliche Ebene in Blick nehmen

\* **Was tut dem Körper in genau dieser Situation gut:** Spazieren, Sport in irgendeiner Form, Massagen, Joga ...

\* **Welche Übungen können in den Alltag eingebaut werden,** die den Körper lockern und entspannen? Z. B. den Körper (mit Musik) durchschütteln, Progressive Muskelentspannung nach Jakobson etc.

- **Auf der Ebene der Musik:** Bewusst Musik hören, Heilsame Klänge (Gong, Klangschalen) oder das Spielen eines Musikinstrumentes sind hervorragende Möglichkeiten, um den Körper und damit die Gefühle wieder in Harmonie zu bringen.
- **Auf der Ebene der Kunst:** Wie kann ich in irgendeiner Weise meine Gefühle ausdrücken? Mit Gegenständen aus der Natur bei einem Spaziergang im Wald, mit Malen, Schnitzen, Töpfern, Tagebuch schreiben und etwas darin zeichnen ... oder nehmen Sie an einem Kunst – Workshop teil. Egal was es ist: Jedes Tun in Verbindung mit einem Gefühl **bringt dieses in Fluss und verändert es.**

### 3. Verwandlung von innen über unseren Atem: Liebevolle Zwiesprache<sup>1</sup>

**Ein heilsamer Umgang mit unseren Gefühlen beginnt damit, diese in uns wahrzunehmen.**

Es geht darum, unsere Gefühle immer genauer zu fühlen und diese zu akzeptieren, wie sie sind. Dann kann ich sie benennen und mit ihnen ins Gespräch kommen: „Ah, Angst vor dem Gespräch mit ..., ich erkenne dich, ich nehme dich wahr. Du darfst jetzt da sein. Ich lasse dich so sein wie du bist. Ich bin bereit, dich jetzt zu fühlen.“ Nehmen Sie Ihre Emotionen wie ein schreiendes Kind liebevoll in Ihre Arme. Nehmen Sie aufmerksam wahr:

**Wo in meinem Körper spüre ich dieses Gefühl? Gehen Sie mit der Hand an diese Stelle.**

**Wie genau fühle ich dieses Gefühl?**

Dann lassen Sie Ihren **Atem beim Ausatmen genau an diese Stelle in Ihrem Körper fließen**, an dem Sie das Gefühl **körperlich spüren und emotional fühlen**. Verlängern Sie den Ausatem ganz leicht. Bleiben Sie ganz achtsam im Wahrnehmen dieses Gefühls. Spüren Sie, was sich verändert, wenn Sie Ihren Atem dorthin fließen lassen. Nehmen Sie sich dafür wirklich **Zeit**. Spüren Sie auch dann genau hin, wenn sich das **Gefühl verändert oder gelöst** hat: Was ist jetzt stattdessen zu fühlen oder im Körper zu spüren? Vielleicht ein Hauch von Freude, Dankbarkeit, Entspannung ....

Durch den Atem wird die Emotion in Fluss gebracht und die Energie dieser Emotion kann wieder frei durch das Nervensystem fließen. Es ist immer noch Energie, aber verändert und fließt jetzt als stärkende Energie durch den Körper.

Wir können unsere Gefühle nicht durch Denken verwandeln, sondern nur im Wahrnehmen, im „Durchschmerzen“ dieses Gefühls. „Ein aufkommender Schmerz will nicht ergründet und nicht bewertet werden. Er möchte mit mitfühlender Aufmerksamkeit umarmt werden.“<sup>2</sup>

Das Ziel wäre, dass wir uns nicht von den Gefühlen beherrschen lassen, sondern selbst (wieder) Chef unserer Gefühle werden. Dass wir sie wahrnehmen, fühlen, in Fluss bringen und dadurch verwandeln in Lebensfreude und Vertrauen.

Jedes Mal wenn wir ein Stück unserer Emotionen gelöst und verwandelt haben, werden wir innerlich freier und gewinnen mehr innere Freiheit für unser Denken und Handeln. Statt der blockierenden Emotionen kann jetzt **Lebendigkeit in uns fließen** oder spirituell gesprochen: Der Heilige Geist kann in uns wirken, fließen, lebendig sein – uns lebendig machen.

**Zum Innehalten:** Wenn ich auf den heutigen Tag blicke: Welche Gefühle habe ich wahrgenommen und wie habe ich darauf reagiert?

.....

---

<sup>1</sup> Nach Peqqy Paquet, Liebevolle Zwiesprache. Schmerzhaftes Emotionen heilen und in Liebe verwandeln. Zu bestellen unter [www.Liebevolle-Zwiesprache.de](http://www.Liebevolle-Zwiesprache.de)

<sup>2</sup> Peqqy Paquet, Liebevolle Zwiesprache, 136.