

## Umgang mit Verlusten

Sich aktiv und bewusst mit Verlusten auseinandersetzen

Verluste – seien es geliebte Menschen oder auch andere Dinge, die uns lieb sind, wie z.B. ein bestimmter Lebensstil – bedürfen Trauer-Arbeit – und das ist alles andere als einfach.

Trauerbewältigung ist ein komplexer Vorgang. Denn zur Ganzheit zurückzukehren, bedeutet, wie in einer Achterbahn, durch viele Höhen und Tiefen zu gehen.

3 Tipps für die Bewältigung von Verlusten sind die Folgenden:

1. Lassen Sie die Gefühle zu. Sie sind ein Ausdruck davon, dass etwas falsch läuft, etwas soll so nicht sein. Dies darf anerkannt werden. Wenn Sie bspw. Wut empfinden, probieren Sie, auch die Wut willkommen zu heißen. **Schreiben Sie auf, was Sie wütend macht. Ganz egal, wie «unsinnig» Ihnen manche Wutaussagen erscheinen.**
2. Fokussieren Sie Ihren Verlust. Machen Sie sich bewusst, was Sie mit diesem Verlust alles verloren haben. **Listen Sie alles auf, egal, wie banal oder klein es zu sein scheint.** Gestehen Sie sich den Verlust ein. Nehmen Sie sich dann ganz bewusst ausreichend Zeit, um das Verlorene zu betrauern.
3. Würdigen Sie das Positive. Etwas zu verlieren, heißt ja, dass davor etwas Gutes war, das vermisst wird. **Listen Sie auch all das auf, was positiv und stärkend war und suchen Sie darin nach Ressourcen.** Vielleicht sogar in Verbindung mit einem Ritual.