



Übung: Verabredung mit meiner Trauer

Nehmen Sie sich ca. 20 Minuten Zeit und ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück. Ihr Kalender könnte Sie in der Übung unterstützen. Sehen Sie die Kalendereinträge der vergangenen Woche an oder erinnern Sie sich einfach so an das, was Ihre Tage in der letzten Zeit ausgefüllt hat. Gab es einen Zeitraum für Erinnerungen, für Gefühle? Spüren Sie nach, wo es in Ihrem Alltag so einen Zeitraum geben könnte. Möchten Sie morgens vor dem Frühstück schon einen Brief an den Verstorbenen schreiben und ihm davon erzählen, was der Tag bringen wird? Haben Sie das Bedürfnis, Abends eine Kerze anzuzünden und dem Foto der/des Verstorbenen vom Tag zu erzählen und dann ein Erinnerungslied zu hören? Möchten Sie am Wochenende eine Kapelle besuchen, ein Licht entzünden und sich still erinnern. Oder brauchen Sie einen ganzen Tag im Monat frei von Verabredungen und Alltag, an dem sie so viel weinen und klagen können, wie sie möchten?

Spüren Sie nach, was in Ihrem Alltag möglich ist und wonach Sie sich sehnen. Finden Sie einen Kompromiss, der beides verbindet, und tragen Sie sich die Zeiträume, die Sie sich für die kommenden Wochen freihalten möchten, in den Kalender ein. Überprüfen Sie Ihr Vorhaben in einem Monat: Was hat geklappt? Was möchten Sie ändern?

Solche Verabredungen mit dem Verstorbenen und mit sich selbst ändern sich im Lauf der Zeit, wie es mit allen regelmäßigen Verabredungen ist. Bleiben Sie offen für solche Veränderungen.

Diese Übung finden Sie auch unter www.trauerkaleidoskop.de.