



Übung: Rückblick auf die letzten Wochen

Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit und ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück. Nehmen Sie etwas zu trinken und etwas zum Aufschreiben mit. Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie für einige tiefe Atemzüge die Augen. Nun sind Sie bereit, einen genaueren Blick auf die letzten Wochen zu werfen. Wenn die Ereignisse wie ein Film vor Ihnen ablaufen können, wie sehen Sie den Trauernden? Wie sehen Sie sich selbst? Betrachten Sie das, was Sie erinnern unter dem Blickwinkel der Überlebensstrategien. Wenn Sie möchten, legen Sie eine Liste an und schreiben Sie die Antworten auf die folgenden Fragen hinein:

- *Wie sehen die Überlebensstrategien des Trauernden aus, den Sie unterstützen?*
- *Wie haben sich die Strategien verändert?*
- *Welche der Strategien können Sie gut aushalten, welche finden Sie ein-drucksvoll, welche finden Sie schwierig auszuhalten?*
- *Wie sehen Ihre eigenen Überlebens-Mittel in dieser Ausnahmesituation aus, haben sie sich verändert?*

Sehen Sie nach dem Schreiben auf das, was Sie notiert haben, und lassen Sie Ihre Gefühle und Gedanken fließen, ohne einzelne festzuhalten. Spüren Sie, dass es gute Momente, Stolz und ganz viel Liebe gab. Wenn es auch Unmut, Scham, Angst und Hilflosigkeit gab, lassen Sie die vorüberziehen. Alles, was auf Ihrer Liste steht, verdient Respekt.

Gibt es etwas, was Sie für sich selbst ändern möchten? Der Trauernde macht es, so gut er es kann; ihn können Sie nicht verändern. Aber für sich selbst können Sie vielleicht kleine Änderungen ansteuern?

Verstauen Sie Ihre Liste an einem sicheren Ort, stehen Sie auf, schütteln Sie sich einmal und kehren Sie zurück in den Alltag. Am besten mit einer kleinen Belohnung für sich selbst, z. B. einer Tasse Tee oder einem Musikstück, das Sie gern hören.

Diese Übung finden Sie als Download auf www.trauerkaleidoskop.de.