



Bildquelle: pixabay.com

Tabuthema „Trauer“

geschrieben von:

Frau Anja Leimeister Psychologische Beraterin mit Herz, www.anjaleimeister.de,

Tel. 09355 / 976536

Der Begriff „Trauer“ bezeichnet die natürliche Reaktion eines Menschen auf ein Verlusterlebnis, wie z. B. den Tod eines nahe stehenden Menschen.

Trauer ist eine natürliche und völlig normale Reaktion auf ein schmerzliches oder überwältigendes Ereignis und so individuell, wie die Person des Trauernden und dessen Beziehung zum Betrauernden.

Die Symptome der Trauer sind dementsprechend vielfältig und äußern sich in unterschiedlichen Bereichen:

emotional, körperlich, intellektuell, sozial und spirituell.

Auf der emotionalen bzw. affektiven Ebene kann es u. a. zu depressiven Gefühlen, Ängsten, Hilflosigkeits-, Verlassenheits- und Schuldgefühlen oder Aggressionen sich selbst, oder anderen gegenüber kommen.

Körperliche Reaktionen wie Schlafstörungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Appetitverlust, flaves Gefühl im Magen, Beklemmungsgefühle im Brustbereich, Gefühle von Zugeschnürtsein in der Kehle, Überempfindlichkeiten gegen Lärm, das Gefühl „neben sich zu stehen“, Zittern oder Energiemangel treten bei Betroffenen häufig auf.

Intellektuelle Einschränkungen, wie Denk- und Sprechschwierigkeiten, Müdigkeit oder Gedächtnisschwäche sowie durch die Trauerreaktion und neue Lebenssituation hervorgerufene soziale Veränderungen, wie sozialer Rückzug oder Kontaktabbruch, das Infragestellen bisheriger Glaubensgrundsätze oder spirituelle Krisen sind häufige Folgen eines Verlustes.

Einer der Ersten, der sich intensiv mit dem Thema „Trauer“ beschäftigte, war der Wiener Psychoanalytiker Sigmund Freud (1917).

Er beschrieb, daß die Trauer den Menschen in seinem gesamten Sein erfasst und vom Alltäglichen zeitweilig ganz absorbiert.

Der von ihm geschaffene Begriff „Trauerarbeit“ verdeutlicht, daß es sich bei der Trauer um einen Prozeß handelt, der zur Bewältigung des Verlustes eine psychische Aktivität des Trauernden erfordert (Schnelzer, 2008).

Die Trauer ist ein innerer und äußerer Abschiedsprozess, im Laufe dessen die Verlusterfahrung verarbeitet und in die eigene Biografie integriert wird.



Bildquelle: pixabay.com

Wenn Trauerarbeit nicht oder nicht ausreichend geleistet werden kann, dann besteht die Gefahr, daß es zu pathologischer Trauer oder anderen krankheitswertigen Störungen kommen kann.

Nichts ist so schlimm, wie wenn sich ein großes Tief über einen ausbreitet, sich immer weiter ausdehnt und nicht mehr zu weichen droht.

Kennst Du das auch?

Vielen Menschen geht es so und es werden jährlich mehr.

Obwohl es so viele hilfreiche Möglichkeiten gibt, bleibt es doch immer wieder schwierig, einen geeigneten Ansprechpartner zu finden, der einen versteht, so annimmt wie man ist und nicht verurteilt.

Aufgrund eigener Erfahrungen weiß ich, wie wichtig es ist, gerade in solch schwierigen Lebenssituationen einen adäquaten Ansprechpartner zu haben, der nicht nur gut zuhört, sondern auch aktiv helfen kann.

Deshalb ist es mir ein persönliches Anliegen, Dir in schweren Krisen Halt zu geben und Dich hindurch zu führen, bis Du Dich wieder stabil und sicher fühlst.



Bildquelle: pixabay.com

Über richtiges Zuhören und auf Dich optimal abgestimmte psychologische Beratungen, erlebst Du nicht nur, wie sich Probleme dabei in Wohlgefallen auflösen, sondern wie Du wieder mehr zu Dir selbst findest und Dir Dein Leben schließlich leichter zu Füßen liegt.

Ich begleite Dich in einer erholsamen Atmosphäre, solange Du es wünschst.

Entweder bei mir in meiner Beratungspraxis oder ganz bequem von zu Hause aus per Telefon oder Skype.

Der erhältst ganzheitliche Hilfe über Psychologische Beratungen bei:

Burnout
Häusliche Gewalt
Überforderung durch die Pflege von Angehörigen
Trauerbegleitung (bei Verlust von Mensch oder Tier)
Scheidung, Trennung
Arbeitslosigkeit
Existenzängste, Verzweiflung
Sonstige Lebenskrisen
Schlafstörungen
etc.

Gerne helfe ich Dir dabei, wieder zu neuer Lebensfreude zu gelangen!



Bildquelle: privat

Ich stehe Dir mit Rat und Tat zu Seite, ob bei mir in der Praxis oder bequem von zu Hause aus per Telefon oder Skype.

Denn: „Gemeinsam geht es sich viel leichter“

Erkundige Dich unter: 09355 / 976 536, wie Du wieder zu neuer Lebensfreude gelangst.

Ich stehe Dir mit Rat und Tat zur Seite.

Herzliche Grüße!

Deine

Anja Leimeister
Psychologische Beraterin mit



Unteres Hofreither Tal 1
97833 Frammersbach

Tel. 09355 / 976536

www.anjaleimeister.de
kontakt@anjaleimeister.de

Hinweis:

Ich weise ausdrücklich drauf hin, daß ich weder heile noch diagnostiziere oder ärztliche Maßnahmen ersetze.

Sämtliche Beratungen, Coachings und Anwendungen dienen als konstruktive Ergänzung und sind zusätzlich sehr hilfreich bei der Selbstanwendung.

© Anja Leimeister, Psychologische Beraterin mit Herz, www.anjaleimeister.de,
Tel 09355/976536