annemeekers.com

Ist das alles noch normal?

Ja, das alles gehört dazu.

Trauer ist mehr als traurig sein. Sie zeigt sich im Körper,
im Kopf, in deinen Gedanken, in deinem Schlaf, in deiner Energie
und in deinem ganzen Alltag.

Manchmal sieht Trauer so aus:

Morgens für einen Moment vergessen, dass es passiert ist
Die Nummer nicht löschen können
Den Tisch für eine Person zu viel decken
Die Handschrift auf einem Einkaufszettel finden
und ihn nicht wegwerfen können
Die Mailbox anrufen, nur um die Stimme zu hören
An Kleidung riechen, die noch nach ihr oder ihm duftet
„Gut, und dir?“ sagen, obwohl nichts gut ist
Sich wundern, dass die Welt sich einfach weiterdreht
Im Gedränge jemanden sehen, der von hinten genauso aussieht
Sich vor Feiertagen und Geburtstagen schon Wochen vorher fürchten
Lachen und sich danach schuldig fühlen
Angst haben, irgendwann nicht mehr traurig zu sein
Sich fragen, ob man „richtig“ trauert.

Du bist damit nicht allein.

Wie sich Trauer zeigen kann

Im Körper

Schlafprobleme
Körperliche Erschöpfung
Kopfschmerzen, Bauchschmerzen
Appetitlosigkeit
Mehr Appetit als sonst
Innere Unruhe
Phantomschmerzen
Tollpatschigkeit

Im Kopf

Nicht fassen können, dass es passiert ist
Vergesslichkeit
Wörter vergessen
Konzentrationsschwierigkeiten
Schwierigkeiten beim Lesen
Verwirrung
Das Zeitgefühl verlieren
Gedanken, die sich ungewollt aufdrängen
Albträume oder intensive Träume

In deinen Gefühlen

Tiefe Traurigkeit
Sich wie betäubt fühlen
Nicht weinen können
Stimmungsschwankungen
Angst
Schuldgefühle

Im Alltag und mit anderen

Reizüberflutung
Überempfindlichkeit
Den Supermarkt hassen
Einsamkeit
Allein sein wollen
Menschen um sich brauchen
Sich missverstanden fühlen
Spannungen in Beziehungen

Diese Liste ist nicht abschließend. Es kann gut sein, dass du Dinge fühlst, die hier nicht stehen. Was auch immer du gerade durchmachst: Ganz sicher hat jemand anderes das auch schon so gefühlt.

Ich kann deine Trauer nicht kleiner machen.
Aber ich kann dir helfen, ihr einen Platz zu geben.

Anne Meekers · Trauerbegleiterin
annemeekers.com

Mehr Raum für Trauer. Mehr Raum für Leben.

Wenn es dir sehr schlecht geht
oder du an Suizid denkst:
TelefonSeelsorge, kostenlos,
rund um die Uhr: 0800 111 0 111
oder 0800 111 0 222
Im Notfall: 112
Psychotherapie-Termin:
116117-termine.de