

Trauer verstehen: Wie Schmerzen Körper und Seele belasten

Erfahren Sie, wie Trauer körperliche Symptome hervorruft und wie Achtsamkeit und Bewegung bei der Heilung helfen können.



Ansbach, Deutschland - Was geht in der Trauerbewältigung vor sich? Immer mehr Menschen erkennen, dass Trauer nicht nur emotional, sondern auch körperlich spürbar ist. Laut FLZ können Trauernde unter Symptomen wie Schmerzen und Schlaflosigkeit leiden, die als Stress-Reaktionen des Körpers zu verstehen sind. Marei Rascher-Held, eine erfahrene Trauerbegleiterin, betont, dass körperliche Beschwerden während des Trauerprozesses ganz normal sind. Insbesondere Männer und Frauen zeigen unterschiedliche Reaktionen auf Trauer. So haben Männer häufig stärkere physische Symptome wie Rücken- und Schulterschmerzen, während Frauen eher bereit sind, sich ihren Emotionen zu stellen, was häufig mit Herzschmerzen und Atembeschwerden einhergeht. Trauer kann

durch unerwartete Verlustereignisse wie Suizid oder Unfall zusätzlich verstärkt werden.

Doch wie können Betroffene mit diesen Symptomen umgehen? Der Körper erweist sich als wichtiger Verbündeter im Trauerprozess, wie auch Trosthelden beschreibt. Praktiken wie Achtsamkeit, Yoga oder sanfte Körperarbeit tragen dazu bei, die Verbindung zum eigenen Körper zu stärken und die körperlichen Beschwerden zu lindern. Insbesondere Atemtechniken, zum Beispiel die 4-7-8-Atemtechnik, fördern Entspannung und helfen dabei, Spannungen abzubauen. Zudem können Rituale, wie das Anzünden einer Kerze am Abend, hilfreich sein, um den Körper auf Ruhe und Entspannung einzustellen.

Körperliche Symptome der Trauer

Die Auswirkungen von Trauer auf den Körper sind zahlreich und können sehr belastend sein. Muskelverhärtungen, Müdigkeit und Schlafstörungen sind nur einige gelebte Erfahrungen. Laut Betanet erscheinen auch andere körperliche Symptome wie Herzrasen, Kurzatmigkeit und Appetitveränderungen. Diese körperlichen Manifestationen sind oft mit einem schleichenden Gefühl des Sinnverlustes hinterlegt, welches Trauernde begleitet. Manchmal kämpfen sie auch mit der Angst, ihre gewohnte Lebensqualität nicht zurückzugewinnen, und fragen sich, ob sie noch normal sind.

- Müdigkeit und Schlaflosigkeit
- Herzbeklemmungen oder Atemnot
- Veränderte Essgewohnheiten, von Appetitmangel bis zu Frustessen
- Überempfindlichkeit und Rückzug aus sozialen Kreisen
- Konzentrationsstörungen und Sinnestäuschungen

Die Veränderungen im Alltag, die mit dem Verlust eines geliebten Menschen einhergehen, sind oft tiefgreifend. Trauernde erleben eine Anpassung in ihren alltäglichen Aufgaben und müssen sich mit neuen Herausforderungen in

ihrer emotionalen und finanziellen Realität auseinandersetzen. Der ständige Druck, den normalen Zustand wiederzuerlangen, kann lähmend wirken.

Unterstützung und Verarbeitung

Hilfreich ist es, wenn Trauernde einen Raum zur Verarbeitung finden. Diplom-Psychologe Kachler untersucht, wie sich Trauer geschlechtsspezifisch äußert und rät, durch bewusstes Laufen an den Verlust zu denken, um diese Emotionen zu verarbeiten. Für Frauen besteht die Möglichkeit, durch Weinen und Atemübungen den emotionalen Schmerz zu lindern. Hier zeigt sich, dass Achtsamkeitsübungen und kreative Ausdrucksformen, wie Tanzen oder Malen, emotionale Heilung fördern können. Geduld mit sich selbst lauten und Verständnis für den individuellen Trauerprozess sind entscheidend, um mit den körperlichen und seelischen Symptomen besser umzugehen.

In der schweren Zeit der Trauer ist es wichtig, sich selbst zu unterstützen und gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die ersten positiven Effekte von Achtsamkeit und Bewegung sind meist schnell spürbar, was den Trauerprozess erleichtert. Es ist entscheidend, die Ursachen von Blockaden zu erkennen und diese gemeinsam mit einer kompetenten Begleitung zu bearbeiten.

Zusammengefasst ist Trauer ein vielschichtiger Prozess, der sowohl die Seele als auch den Körper beansprucht. Achtsame Selbstfürsorge kann dazu beitragen, diese Herausforderung zu meistern.

Details	
Ort	Ansbach, Deutschland
Quellen	• www.flz.de • www.trosthelden.de • www.betanet.de

Besuchen Sie uns auf: nag-bayern.de