

WORT & BILD Markus Felder
GESTALTUNG Sandra Schmied-Rehrl

ÜBER DEN UMGANG MIT VERLUSTEN

Ob wir uns dagegen auflehnen oder nicht, Trauer und Verlust sind neben dem Schönen und Freudvollen Bestandteile unseres Lebens. Der Mensch wird schon seit jeher mit dem Thema Verlust konfrontiert. Dies kann unter anderem der Verlust einer wichtigen Person, eines Tieres, der Arbeit, der körperlichen Unversehrtheit, von Dingen oder von Tätigkeiten sein.

Zentral erscheint, ob ich in der Lage bin, ganz subjektiv zu dem, was sich in meinem Leben zeigt, Stellung zu beziehen. Es liegt also in meiner Hand mich für ein NEIN oder ein JA zu entscheiden. In Punkto Trauer und Verlust könnte sich also die Frage stellen, inwiefern ich diesen Verlust annehmen kann. „Zustimmung ist ein Akt der Bejahung von Leben.“ (Alfried Längle)

Dieses JA umfasst das Akzeptieren der Bedingungen, die Zuwendung zu dem, was mir wertvoll ist, die Achtung der eigenen Person sowie das Einverständnis zu den Herausforderungen der Situation.

ZUSTIMMUNG IST EIN AKT
DER BEJAHUNG VON LEBEN.

Alfried Längle

#

Gerne möchte ich Ihnen hierzu eine Übung anbieten:

- 1.) Nehmen Sie aufrecht sitzend eine bequeme Haltung ein.
- 2.) Erlauben Sie sich mit Ihrem Atem Kontakt aufzunehmen. Atmen Sie einfach und spüren Sie die Bewegungen des Atems.
- 3.) Lassen Sie nun folgende Fragen auf sich wirken, ohne angestrengt nach einer Antwort zu suchen. Etwa in der Form wie es Rainer Maria Rilke in seinen Briefen an Franz Xaver Kappus beschreibt: „Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort(en) hinein.“

Was kann mir dabei helfen, diesen Verlust auszuhalten?

- Was fühle ich und wie Sorge ich für mich?
- Kann ich noch ich sein in meiner Verletztheit und was entspricht mir?
- Wie könnte daraus etwas Wertvolles für mein Leben entstehen?

Allmählich können nun die Fragen in den Hintergrund rücken. Erlauben Sie sich alles wahrzunehmen, was gerade ist.

Unter dem Link www.achtsamkeit.jetzt/meditationen können Sie diese Übung auch anhören. **61**



ZUR PERSON

Markus Felder ist in eigener Praxis als Klinischer Psychologe und Psychotherapeut tätig. Neben dieser Tätigkeit bietet er auch Achtsamkeitskurse wie z.B. MBSR-8-Wochen Kurse (Stressreduktion durch Achtsamkeit) und MSC-8-Wochen Kurse (Achtsames Selbstmitgefühl) an.

Näheres zum Thema Achtsamkeit sowie zu den Kursen können Sie seiner Website www.achtsamkeit.jetzt entnehmen.