

Darf man sich freuen, wenn man „in Trauer ist“?

Die Antwort ist einfach: Ja, man darf sich freuen, man sollte sich freuen...

Bei der Trauergruppe und den Trauerspaziergängen sprechen wir viel über die eigene Trauer. Dies tut den Betroffenen gut, erleichtert und schenkt neue Zuversicht.

Zu diesen Gesprächen gehört dann immer die Frage: **Was tut Ihnen gut (in Ihrer Trauer)?**

Es bereitet bereits Freude den Teilnehmer:innen dem zuzuhören, was sie erzählen:

Eine Frau berichtet von ihrer Freundinnenrunde. Sie treffen sich regelmäßig, gehen in Cafés, plaudern. „Ich lebe doch weiter!“ sagt sie und ihr Gesicht drückt eine Lebensfreude aus, ein Gesicht, auf dem kurz vorher noch Tränen und große Trauer zu sehen waren.

„Ich gehe regelmäßig in Kirchen,“ hören wir von einer Frau, „dies tröstet mich, schenkt mir Ruhe und so etwas wie innere Freude.“

Von einem Herrn erfahren wir immer wieder welche besonderen Operaufführungen er in Wien erlebt. Diese bilden ein Gegengewicht zur Schwere der Trauer, die sich manchmal breit macht.

Die Fähigkeit, sich in schweren Zeiten zu freuen, ist nicht einfach. „Ich möchte mich gerne an dem Schönen erfreuen, an dem, was mir früher einmal gutgetan hat,“ sagt eine Teilnehmerin, „aber die Erinnerung an meinen verstorbenen Mann kommt dabei immer wieder hoch. Was früher so schön war, schmerzt nun.“ „Das braucht Zeit,“ antwortet darauf jemand, „aber die Freude kommt langsam wieder zurück.“

Ein Teil des Trauerprozesses ist das Wiederentdecken des vermeintlich verlorenen Freude im Leben.

Eine **„Mitfreude – Meditation“** - Ein Tipp zum Wiederfinden der eigenen Freude:

Sich mit anderen Menschen mitfreuen zu können kann als eine Geisteshaltung verstanden werden, die eingeübt werden kann und zu einem Mehr an Verbundenheit und Lebendigkeit führt. (Quelle: Psychologie Heute, 2023 Februar)

- Gönnen Sie sich eine Zeit der Ruhe und Achtsamkeit.
- Denken Sie an einen Menschen, der Ihnen lieb ist, und stellen sie sich in vielen kleinen Details vor, wie dieser Menschen sich freut. (Worüber. Wie. Bewegung. Worte...)
- In der Vorstellung über dieses Freuen können sie spüren, wie ein Stück dieser Freude auch Sie sanft erreicht und sich in Ihnen ausbreitet.
- Es tut gut, dieses „Ich freue mich mit dir...!“ den anderen Menschen gedanklich als Wunsch zu schicken oder in einem Gebet Gott dafür zu danken.

Ich wünsche Ihnen, dass die Erkenntnis vom französischen Schriftsteller Georges Bernanos „**Seine Freude in der Freude des anderen finden können: das ist das Geheimnis des Glücks.**“ für Sie stückweise Wirklichkeit wird.
Vergessen Sie nicht, im Alltag die Augen offen zu halten nach dem, wo sich andere Menschen freuen und Sie selbst Freude erleben (können).

Bernhard Pletz