

Warum eine körperorientierte Trauergruppe?

„Alles tut mir weh“, „Jede Bewegung strengt mich so an“, „Ich fühle mich wie tot“, „Ich finde keine Worte mehr“, „Mein Herz schmerzt“, das sagen trauernde Menschen oft.

Die körperlichen Beschwerden werden selten gehört und beachtet.

Niemand leidet gern, und deshalb wollen wir die Schmerzen entweder vermeiden, legen uns eine Schonhaltung zu, halten Tränen zurück oder versuchen, die Schmerzen mit Medikamenten zu betäuben.

So sind wir aufgewachsen, so leben wir: Wir nehmen unseren Körper als selbstverständlich, er muss funktionieren, und wenn er das nicht so tut, wie er es unserer Meinung nach tun sollte, wird er eben repariert.

Ein Schock - wie die Trauer über einen Verlust - spielt sich nicht nur in unserem Kopf ab - sondern auch in unserem Körper. Wir erstarren - verlieren den Bezug zu unseren Emotionen - unser Körper streikt. Durch Symptome und Schmerzen macht er uns auf unser seelisches Leid aufmerksam. Aber wir sind nicht nur Geist, wir sind auch Körper. Mit ihm bewegen wir uns durchs Leben, durch die Welt. Mit ihm erleben wir Freude, Spaß - ja und auch Schmerzen.

Die Traumaforschung kommt mittlerweile zu dem Schluss, dass die ins Unterbewusstsein verdrängten Schmerzen längerfristig sowohl zu Störungen in der Psyche als auch der Körperfunktionen führen können.

Aus diesen Überlegungen heraus haben wir unser Konzept der körperorientierten Trauergruppe entwickelt.

Wir beschäftigen uns in der körperorientierten Trauergruppe nicht nur mit dem Sprechen über den erlittenen Verlust, sondern vor allem mit unseren körperlichen Empfindungen nach einem schmerzlichen Verlust:

Wo macht sich der Schmerz im Körper bemerkbar? Wie fühlt er sich an?

Lässt er mich nicht richtig atmen? Hämmert er in meinem Kopf? Presst er sich gegen mein Herz? Fällt es mir schwer, aufrecht zu gehen? Drückt er sich gegen meine Brust? Verursacht er Herzrasen?

Nachdem wir uns dies bewusst gemacht haben, können wir versuchen, Möglichkeiten zu finden, mit dem Schmerz umzugehen: Will ich ihn herausschreien, mich körperlich ausagieren - oder will ich mich durch etwas beruhigen.

Wir fragen uns: Was hilft mir? Wie viel will ich mir zumuten? Wo sind meine Grenzen? Wie setze ich Grenzen? Wie gehe ich mit meiner Umwelt um?

Wir lernen, ein Gefühl für unseren Körper zu bekommen, seine Botschaften zu verstehen, um eigene Möglichkeiten zu finden, mit dem Schmerz umzugehen und ihn nicht mehr zu fürchten.

Wir erfahren, dass wir uns in der Gruppe dabei gegenseitig unterstützen können.

Wer den Mut hat, sich seinen leidvollen Gefühlen zu stellen, für den mag die körperorientierte Trauergruppe eine zusätzliche Hilfe in seinem Trauerprozess sein.

Gudula Bieber-Reynartz, Simona Roscher
(Trauerbegleiterinnen)