

HELFER IN SCHWEREN STUNDEN

DAS GIBT ANGEHÖRIGEN HALT



Nach einem Schicksalsschlag: Weihnachten gut überstehen

Wer sich in einem Trauerprozess befindet, sollte die Feiertage nicht irgendwie über sich ergehen lassen, sondern sinnvoll planen. Als Erstes steht die Frage: Was tut mir überhaupt gut?

Das „Fest der Liebe“ naht und manch einem graut davor. Wer einen geliebten Menschen durch Trennung oder Tod verloren hat, spürt den Verlust an diesen Tagen oft besonders heftig. Erinnerungen an frühere Weihnachtsfeste schmerzen, die übliche Ablenkung etwa durch Arbeit entfällt.

„Schon in der Adventszeit werden Wunden wieder aufgerissen, weil Weihnachten überall präsent ist“, erklärt die Psychologin Sandra Jankowski aus Eichwalde nahe Berlin. Bereits die eigentlich harmlose Frage „Wo feierst du?“ tut weh. Doch was tun, um Weihnachten und die folgenden Tage bis zum neuen Jahr möglichst gut zu überstehen und sich nicht in Isolation sowie Grübeleien zu ergeben?

Dagegen hilft eine gründliche Vorbereitung. „Wichtig ist es, dass wir in dieser Zeit nicht nur leiden, sondern uns vorab Gedanken darüber machen, wie wir Weihnachten für uns trotzdem positiv gestalten können“, rät die Hamburger Psychologin Eva Wlodarek. Sie räumt jedoch ein: „Eine Lösung für alle gibt es dabei nicht.“

Am besten beginnt die Planung schon Wochen vorher. Manchen Menschen tut es gut, in der äußeren Form so wie immer zu feiern. Andere können in dem Schicksalsschlag vielleicht sogar eine Chance sehen, endlich mal Weihnachten zu feiern, wie sie es sich selber wünschen – ohne die früher vielleicht obligatorische Langeweile und Streiterei.

Pläne schmieden

Auf jeden Fall sollten jedoch Situationen vermieden werden, die einem den erlittenen Verlust besonders deutlich vor Augen führen. „Nach einer Trennung sollten Sie vielleicht nicht unbedingt mit einem frisch verliebten Paar feiern oder nach einem Todesfall auf Ihrer Reise einen Ort besuchen, an dem Sie häufig gemeinsam waren“, gibt Wlodarek zu bedenken. „Eine fröhliche Party ist in sensiblen Zustand gewiss ebenso wenig das Richtige.“

Schritt eins auf dem Weg zu einem möglichst guten Weihnachtsfest ist die Antwort auf die Frage: Was tut mir gut? Danach kommt das Schmieden von Plä-



Weihnachten so feiern, wie es einem guttut – den eigenen Raum gestalten und dabei Frieden finden.

Foto: Christin Klose/dpa-tmn

„Wichtig ist es, dass wir in dieser Zeit nicht nur leiden, sondern uns vorab Gedanken darüber machen, wie wir Weihnachten für uns trotzdem positiv gestalten können.“

Eva Wlodarek,
Psychologin

nen, denn es ist wichtig, aktiv zu sein. Mag ich die Gesellschaft von bestimmten Menschen? Wenn ja, können diese gefragt werden, ob man Weihnachten zusammen feiert oder sich zum Beispiel am 2. Weihnachtsfeiertag trifft.

An Heiligabend haben zudem viele Geschäfte bis mittags auf, sodass nichts gegen einen Bummel durch die Fußgängerzone spricht. So ist man unter Leuten und die Hälfte des Tages ist schon abwechslungsreich vergangen. Auch eine Reise, ein Spaziergang oder der Besuch eines Konzerts können sich positiv auf das Seelenheil auswirken.

„Man kann sich auch bewusst dazu entscheiden, es sich alleine schönzumachen“, empfiehlt Jankowski. So kann man etwa an Weihnachten die Wohnung schön herrichten, sich etwas Leckeres kochen, dabei gute Musik hören und dann den Lieblingsfilm anschauen. Oder wie wäre es mit dem Sortieren von Fotos und dem Anlegen eines Fotoalbums?

Ablenkung vom Kummer

Häufig hilft es auch, für andere Menschen tätig zu werden und diesen etwas Gutes zu tun. „Das lenkt nicht nur vom Kummer ab, sondern schenkt auch das gute

Gefühl, etwas Positives zu bewirken“, so Wlodarek. Vielleicht gibt es in der Nachbarschaft einen einsamen Menschen, den man besuchen kann. Oder man unterstützt an Weihnachten karitative Einrichtungen.

Bei aller Ablenkung und Planung sollte die Trauer um vergangene Zeiten jedoch nicht unterdrückt werden, empfehlen die Fachfrauen. Emotionale Tiefs sind in einer solchen Situation normal, man sollte dabei mit sich selbst fürsorglich und liebevoll umgehen. „Die Akzeptanz von Gefühlen hilft, man muss sich nicht selbst bestrafen, indem man etwa meint, man müsse im Trauerprozess schon weiter sein“, rät die Berliner Psychologin.

Sandra Jankowskis Tipp: Negative Gefühle aufschreiben, zum Beispiel: „Ich bin traurig, das ist völlig in Ordnung. Dies habe ich erlebt: ...“. In einem Trauerprozess um einen Verstorbenen kann etwa ein Bild von diesem aufgestellt und dazu eine Kerze angezündet werden, so kann man ihn an Weihnachten gefühlt teilhaben lassen.

Wichtig ist es beim Blick in die Vergangenheit aber, sich nicht vom Schmerz überwältigen zu lassen und vor allem nicht in die komplette Isolation zu gehen. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Grübelschleife nicht mehr endet und es einem immer schlechter geht. Für einen solchen Fall sollte ein SOS-Plan vorbereitet werden. So kann man sich zum Beispiel für den Fall eines seelischen Tiefs vornehmen, einen bestimmten Freund, eine Freundin, ein Familienmitglied oder die Telefonseelsorge anzurufen.

Hilfreich ist es auch, an eine schöne Situation zu denken und vor allem in die Zukunft zu blicken. Pläne schmieden hilft dabei, sich als selbstwirksam zu erleben. „Jetzt ist die Gelegenheit, einmal in Ruhe zu überlegen, wie es im Leben weitergehen soll“, motiviert Wlodarek. Vielleicht möchte man im nächsten Jahr einem Sportverein beitreten, sich ehrenamtlich engagieren oder ein Instrument lernen? In einem Tagebuch können beispielsweise auch diese Pläne und Gedanken freien Lauf gelassen werden. dpa



Wege aus der Grübelschleife: Stopp!

Nicht enden wollenden Grübeleien nutzen nichts, sondern verursachen nur miese Gefühle. Doch wo ist der Ausgang aus dem Gedankenkarussell?

Nach einem Schicksalsschlag versinken viele Menschen vor allem an Weihnachten in Grübel-

Wege finden, die Seele zu beruhigen – die Natur erleben, bewusst atmen und Schritt für Schritt ins neue Jahr gehen.

Foto: Jens Büttner/dpa/dpa-tmn

schleifen. Um diesen zu entfliehen, empfiehlt die Psychologin Sandra Jankowski aus der Nähe von Berlin etwa den Gedankenstopp.

„Man gibt sich einen Ruck durch den ganzen Körper, tritt mit den Füßen auf und schreit 'Stopp'“, beschreibt sie diese Maßnahme. Eine andere Möglichkeit: Das Pro-

blem wird erst aufgeschrieben. Dann legt man für sich fest, dass heute nicht darüber gegrübelt, sondern es an einem anderen Tag gelöst wird.

Auch spazieren gehen und Sport helfen. „Es ist bekannt, dass durch Bewegung Glückshormone ausgeschüttet werden“, so Jankowski. Ebenfalls sinnvoll sind

Achtsamkeitsübungen, eine hiervon: Man benennt fünf Dinge, die man gerade sieht, hört, schmeckt, tastet, riecht. Denn wer seine Sinesseindrücke wahrnimmt, kann sich nicht im Gedankenkarussell verlieren. dpa

Unterstützung mit Herz und Verständnis.

BESTATTUNGEN Warnecke

Tag & Nacht Tel. 0511-53 03 60
Breithauptstr. 3 • Hannover
www.warnecke-bestattungen.de

19254601_000124

BESTATTUNGSDIENST LUTZ BIERWISCH

Tag und Nacht für Sie erreichbar
Telefon 0511 / 590 31 33

**Erd-, Feuer-, Seebestattungen
eigene anonyme Grabanlage • Friedwald • Ruheforst**
Wunstorfer Str. 49 • 30453 Hannover
Tel.: 0511 / 590 31 33 • Mobil: 0171 / 841 87 49
Ronneberg • Hannover • Lehrte
www.bierwisch-bestattungen.de

19251301_000124

Kolumbarium Hl. Herz Jesu

**Würdevolle Urnenbeisetzungen
in der Kirche Hl. Herz Jesu**
Max-Kuhlemann-Str. 13 • 30559 Hannover
Info-Telefon: 0511 9 59 26-0
www.kolumbarium-hannover.de

31111901_000124

FROMM
Familienbetrieb seit 1908

Pieperstraße 14 • 30519 Hannover
Telefon 0511 - 86 26 91
info@fromm-bestattungen.de
www.fromm-bestattungen.de

**Erd-, Feuer- und Seebestattungen
Bestattungsvorsorge**

30402001_000124

Raum und Zeit für den Abschied

BÖKER
Bestattungen Tischlerei

- Bestattungen auf allen Friedhöfen
- Erledigung sämtlicher Formalitäten
- Persönliche und kompetente Beratung
- Hausbesuche auf Wunsch
- Gestaltung von Trauerdruck
- Eigene Trauerfeierhalle
- Trauerbegleitung
- Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten

Beekestraße 66/68, 30459 Hannover-Ricklingen
0511 / 42 17 17
bestattungen@boeker-hannover.de
www.boeker-hannover.de

3790901_000124

JÖCKS BESTATTUNGEN

Mars-la-Tour-Straße 3
30175 Hannover
Telefon (0511) 47 53 22 0

Inh. Anja Lentze-Jöcks

4268601_000124

Bestattungen Werner Georg

Tag und Nacht dienstbereit
Wir helfen Ihnen persönlich.
Erledigen alle Formalitäten
und Ihren Schriftverkehr.

Schneider Str. 5, 30559 Hannover-Anderten
Victor-Schulte-Straße 2, 30539 Hannover-Bemerode
Tel.: 0511 / 51 28 28
info@bestattungen-georg.de
www.bestattungen-georg.de

3780701_000124

Wiese 175 Jahre
Bestattungen

Seit sechs Generationen
sind wir vertrauenswürdiger Partner im Trauerfall.
Tag und Nacht in allen Stadtteilen Hannovers erreichbar.

Altenbekener Damm 21
Baumschulental 32
Berkhusenstraße 29
Gartenburgstraße 38
Lister Meile 49
Podbielskistraße 105

**0511 957857
wiese-bestattungen.de**

Fachunternehmen für
Bestattungsdienstleistungen
nach DIN EN 15017

aeternitas Qualifizierter
Bestatter

Abschied Leben

25224501_000124

Gebr. Lautenbach
Bestattungshaus

Tag & Nacht
0511 - 92 99 10

Seit 1896 und 5 Generationen
Ihr vertrauenswürdiger Partner!

www.lautenbach-bestattungen.de

Linden • Ricklingen • Mühlberg • Hemmingen

3899001_000124