

## **Trauer bei Demenz**

Trauer ist wichtig, um einen Verlust zu verarbeiten. Besonders, wenn ein naher Angehöriger an einer Demenz erkrankt, müssen Sie sich womöglich täglich auf Verluste und einen langen Abschiedsprozess einstellen.

In dieser Übung wollen wir Sie an die Hand nehmen und der Trauer nachspüren. Wenn Sie während der Übung feststellen, dass Ihre Trauer für Sie in dem Moment zu heftig wird, holen Sie sich wieder zurück, indem Sie sich auf Ihren Atem konzentrieren oder beenden Sie die Übung.

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und versuchen Sie, zur Ruhe zu kommen. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus.

Denken Sie nun an Ihren pflegebedürftigen Angehörigen: Wovon müssen Sie sich verabschieden? Was macht Sie besonders traurig?

Lassen Sie sich Zeit und atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper: Wo können Sie Ihre Trauer spüren? Hören Sie in sich hinein und spüren Sie Ihrer Trauer nach.

Vielleicht merken Sie, wie etwas in Ihnen sich dieser Trauer widersetzen und sie vielleicht nicht spüren will. Trauer ist oft schwer auszuhalten und kann sehr schmerzhaft sein. Dieser Widerstand ist normal. Denn Trauern ist Arbeit und kostet Energie.

Dennoch hat Ihre Trauer eine Berechtigung – und sie ist wichtig, um weiterleben zu können. Um mit der neuen Situation zurechtzukommen, müssen Sie sich immer wieder verabschieden: Von Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen, von dem wie es früher war, von dem was Sie sich gewünscht und erhofft hatten. Das tut weh. Dieser Abschied hilft Ihnen dabei, sich zu lösen und irgendwann Ihren Weg weitergehen zu können – auch ohne den anderen.

Konzentrieren Sie sich jetzt wieder auf Ihren Atem. Sie haben Mut bewiesen und sich Ihrer Trauer zugewandt. Nehmen Sie jetzt Abschied von Ihren Trauergefühlen.

Atmen Sie noch ein paar Mal tief durch und überlegen Sie, was Sie für sich tun könnten, um wieder gut in den Alltag zurückkehren zu können. Manchen hilft es, sich zu beschäftigen, manche schreiben sich ein paar Gedanken auf oder nehmen sich ein paar Minuten für eine Pause.

Wenn Sie so weit sind, kehren Sie wieder in die Realität zurück und öffnen Sie die Augen.