

## LEBENSSTIL

# Wie verändern sich bei Trauer die Beziehungen zu anderen?

Auf einmal ist alles anders. Der Verlust eines geliebten Menschen kann die Seele in eine ungeahnte Situation bringen. In der Zeit der Trauer bemerken wir oft mit Erstaunen, dass sich die Beziehungen und Gefühle zu den uns bekannten Menschen stark verändern.

Diese Veränderungen in den Gefühlen, in den Bedürfnissen nach Nähe oder Distanz machen Trauernde manchmal zusätzlich unsicher. Einerseits brauchen sie die anderen und gleichzeitig schwanken sie in ihren Gefühlen zu anderen. Durch das eigene erschütternde Erleben und die größere Empfindsamkeit werden vielleicht ganz andere Menschen wichtig, die früher entweder nur am Rande standen oder uns



Marion Buchholtz, Bestatterin und Trauerbegleiterin, Braunschweig

vielleicht erst jetzt begegnen. Andere wiederum werden unbedeutender, vielleicht ist es sogar schwer, mit ihnen zusammen zu sein.

In der Zeit der Trauer sind Menschen oft so verändert, dass sich auch ihre Bedürfnisse nach Nähe oder Distanz ändern. Wichtig ist es, darauf zu achten, was Ihnen gut tut, wenn Sie trauern.