

Trauer-Kraft

Trauer erzeuge ich durch die Interpretation „Das ist schade“.

Durch Trauer nehmen wir an. Wir akzeptieren das, was wir nicht ändern können, obwohl wir es uns anders wünschen. Wenn ich etwas als schade definiere, zeige ich zwar, dass es nicht meinem Bedürfnis entspricht, mein Schwert bleibt jedoch in der Scheide, da ich weiß, es liegt nicht in meiner Macht, es zu ändern. Indem ich trauere, akzeptiere ich, was ist und würdige zugleich meinen Wunsch, es anders zu haben.

Auch Trauer wird, genau wie die Wutkraft, für ganz große und auch ganz kleine, alltägliche Begebenheiten gebraucht. Mit die tiefsten Trauerprozesse werden sicher durch den Tod eines geliebten Menschen ausgelöst. Indem wir um den Verlust trauern, würdigen wir all das, was dieser Mensch in unserem Leben war. Dadurch, dass wir uns auf den Trauerprozess einlassen, öffnet sich unser Herz zu neuen Tiefen und lernt, mit Tatsachen zu leben, die uns zuvor das Herz zu brechen schienen. Doch Trauerkraft hilft uns genauso weiter, wenn wir am Morgen die Vorhänge öffnen und feststellen, dass es regnet, obwohl wir uns auf einen Tag am Badensee gefreut hatten. Oder wenn wir aus Versehen das letzte Glas von dem guten Rotwein umschütten, mit dem wir es uns gerade gemütlich machen wollten. Trauerkraft hilft uns, unseren Wunsch zu würdigen und kampflos anzunehmen, dass es jetzt anders ist.

Quelle: Dittmar, Vivian; Virani, Amana. Gefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung: Wie emotionale Intelligenz entsteht (German Edition) (S.33). Kindle-Version.

Weide mit Epoxydharz, gewachst
