

Schreiben Sie jeden Tag auf, was gut war

LEBEN Trauerbegleiter Thomas Achenbach empfiehlt, in der Krise den Fokus auf das Positive zu legen

Ein ausgiebiger Spaziergang, ein lang ersehntes Telefonat: Schöne Erlebnisse sollten in einem Tagebuch festgehalten werden.

VON THOMAS ACHENBACH

WITTMUND/OSNABRÜCK – Sich jeden Abend aufs Neue zu verinnerlichen, was es trotz der Krise alles Gutes gegeben hat – in Form eines „Immerhin“-Tagebuchs – das kann gerade in diesen Corona-Zeiten hilfreich sein. Diesen Tipp möchte ich in meiner Funktion als Trauerbegleiter und Buchautor allen geben, die in dieser Krise an Ängsten oder Verstimmungen leiden.

Man könnte sich fragen: Was hat ein Trauerbegleiter zum Thema Corona-Krise zu sagen? Doch sehe ich angesichts der aktuellen Lage durchaus Vergleichspotenzial zwischen den emotionalen Auswirkungen eines Trauerprozesses und denen der Corona-Krise. Sich an einen Zustand des ganz Unnormalen (und Irrealen) irgendwann gewöhnen zu müssen und dieses Unnatürliche als seine neue Normalität akzeptieren zu lernen, vielleicht sogar inklusive



Ein Buch und ein Stift: Mehr braucht es nicht, um das Gute festzuhalten. Schreiben Sie jeden Abend die „Immerhins“ des Tages auf.

BILD: THOMAS ACHENBACH

der dazugehörigen Schmerzen, das zumindest ist eine der Lernaufgaben, die Trauer mit sich bringen kann. So schildern mir das die Menschen immer wieder, die zu mir in die Begleitung kommen. Und die Corona-Krise bringt ebenfalls diese Aufgaben mit sich. Wobei bei dieser Krise noch die kollektiven Ängste dazukommen.

Auch an diese Ängste als unsere neue Normalität werden wir uns irgendwie gewöh-

nen müssen – haben wir uns vielleicht auch schon gewöhnt? Was für eine grimmige Zeit: Alles, was wir an vermeintlichen Selbstverständlichkeiten kannten, ist entweder bereits aufgehoben oder weiterhin in Gefahr. Was uns wieder einmal lehrt: Es ist eben nichts selbstverständlich im Leben eines Menschen. Weil Menschsein bedeutet, zerbrechlich zu sein.

Genau deswegen ist es so

wichtig, den Fokus wieder konsequent auf das zu lenken, was es trotz der Krise alles an Gutem innerhalb eines jeden Tages gegeben habe. Angelehnt an einen Tipp der Buchautorin Barbara Pacht-Eberhardt, kann es hilfreich sein, die Einträge dieses „Immerhin“-Tagebuchs mit einem „Dafür, dass...“ zu beginnen. Denn für Menschen, die unter einer Krise leiden, sei jedes „Dafür, dass“ schon eine Menge wert. Und auch nicht

immer so leicht zu finden, weil der Mensch von der Natur aus darauf programmiert ist, eher das Negative und das Schlechte zu sehen. Deswegen bedarf es eines regelrechten Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungstrainings. Konsequenterweise durchgeführt, kann es die Perspektive auf das Leben in der Krise positiv verändern.

ZUR PERSON

Thomas Achenbach, Jahrgang 1975, ist zertifizierter Trauerbegleiter mit eigener Praxis in Osnabrück. Sein neues Buch „Mitarbeiter in Ausnahmesituationen – Trauer, Pflege, Krise“ mit dem Schwerpunkt

Trauer im Arbeitsleben ist soeben im Campus-Verlag erschienen. Im vergangenen Jahr hatte Achenbach in Wittmund einen Vortrag zum Thema Männer und Trauer gehalten.

→ @ www.thomasachenbach.de



Thomas Achenbach

BILD: STEFANIE HIEKMANN

VAN ANNER LÜ

50 Jahre in der Steinbrecher-GmbH

WITTMUND – Zum 50-jährigen Firmenjubiläum gratuliert die Wittmunder Steinbrecher

Dienstleistungs-GmbH ihrem Mitarbeiter **Heinrich („Heini“) Janssen**.

Janssen begann seine Laufbahn in dem Unternehmen am 13. April 1970 als Maschinist.

Nach zahlreichen Fortbildungen wurde er später als Polier eingesetzt und wickelte eine Vielzahl der bundesweiten Steinbrecher-Baustellen im Tiefbau, Kabel- und Rohrleitungs-, Kanal- und Gleisbau ab. Wegen der Corona-Pandemie wird Heini Janssen eine Ehrenurkunde zu einem späteren Zeitpunkt übergeben.



Heinrich Janssen

BILD: PRIVAT

KURZ NOTIERT

Absagen der Landfrauen

WITTMUND – Der Landfrauenverein Wittmund teilt mit, dass die nachfolgenden Termine aufgrund der Corona-Krise abgesagt werden: Vortrag am 22. April, Planungsabend am 23. April und Tagesfahrt nach Hamburg am 13. Mai. Weitere Informationen zum Verein gibt es im Internet unter

→ @ landfrauen-harlingerland.de