

Abschied nehmen und weitergehen

«... Bis heute treffe ich mich einmal jährlich mit zwei meiner Freundinnen aus der Primarschulzeit. Noch sind wir zu dritt - vor wenigen Jahren konnten wir im Restaurant noch einen grossen Tisch reservieren. Obwohl es hilft, gemeinsam Abschied nehmen zu können - es bleibt immer eine Leere zurück. Auch im Alltag drehen sich die Gesprächsthemen zunehmend um den Gesundheitszustand und oder den Umgang mit Krankheiten. Der langsame krankheitsbedingte Abschied von geliebten Menschen beschäftigt mich sehr. Umso dankbarer bin ich, wenn ich zwischendurch meine Gedanken mit mir nahestehenden Menschen austauschen kann. Solche Gespräche helfen neue Kraft zu schöpfen...»

Mit zunehmendem Alter verlieren wir durch den Tod Freundschaften und uns nahestehende Menschen. Solche und andere kritische Lebensereignisse erfordern Kraft und Zeit zur Verarbeitung. Es ist wichtig, die eigenen Kräfte und Ressourcen aktiv zu pflegen und zu stärken, um in solchen Situationen darauf zurückgreifen zu können. Auch psychisch starke Menschen können durch äussere Ereignisse plötzlich den Halt verlieren und die Zuversicht verlieren. Sich selber etwas Gutes zu tun, ist für alle Menschen wichtig. Sich mit anderen Menschen auszutauschen, gemeinsam etwas zu erleben oder sogar Neues zu entdecken, stärkt die positiven Gedanken. Es ermöglicht die gegenseitige Unterstützung in Zeiten von offenen Fragen oder Zweifeln.

Hätten Sie gerne weitere Informationen zum Thema?
Sie erreichen uns unter 062 843 42 90
oder moa@aarau.ch

