

#Trauer #Sport

Was hat Trauer mit Sport zu tun?

Auf den ersten Blick vielleicht nicht viel, auf den zweiten Blick eine ganze Menge. Trauer bezieht sich auf vielfältige Situationen:

- ein Mitglied des Teams verstirbt
- ein Spieler/eine Spielerin verlässt das Team
- eine dem Sportler/der Sportlerin nahestehende Person/Lebewesen verstirbt
- ein Trainer verlässt das Team
- Verlust von Gesundheit (bis hin zur Sportinvalidität)
- Niederlagen
- Abstiege
- Karriereende
- ...

Jedes dieser Ereignisse wirkt nach. Jede Veränderung hat Einfluss auf das System. Es ist wichtig, solche Prozesse gut zu begleiten und die Sportler und Teams dabei zu unterstützen, die Verluste zu benennen, zu würdigen und ihnen ‚einen guten Platz‘ zu geben.

Dadurch wird verhindert, dass Unausgesprochenes unterschwellig gärt und sich vielleicht in scheinbar völlig zusammenhanglosen Situationen Bahn bricht, was negative Auswirkungen auf die Leistung, den Mensch selbst und das Umfeld haben kann.

Die Wege der Trauer sind ganz individuell. Modelle können dabei helfen, Ordnung in das Erlebte Chaos der Gefühle zu bringen, auch – oder gerade dann – wenn Worte fehlen und man im wahrsten Sinne des Wortes ‚sprachlos‘ ist. Unübersichtliches wird übersichtlich und das Erlebte eingeordnet.

Mein Ansatz in der Trauerbegleitung entspricht meiner grundsätzlichen Haltung: Das Gegenüber ernst nehmen, ihm auf Augenhöhe begegnen und dabei zu unterstützen, eigene Lösungen und Wege zu finden.

Fühlen Sie sich angesprochen und möchten reden: Rufen Sie mich an. Vielleicht sind Sie aber zurzeit sprachlos? Gerne schreiben Sie mir.

Herzlich

Sabine Eich

www.sabine-eich.com