

Familienfeier



Lebenstage ... Lebensfrage

von Paul v. Gelmini-Kreutzhof
Psychotherapie – Prävention – Persönlichkeitsbildung

Anna B. schreibt:
Zu Pfingsten steht eine kleine Familienfeier ins Haus und ich bin verunsichert ob ich daran teilnehmen soll. Meine Schwester ist erst kürzlich verstorben und ich möchte mit meiner Trauer niemanden belasten.

Sehr geehrte Frau B:

Es ist für mich sehr leicht nachvollziehbar, dass Sie persönlich unsicher sind, ob Sie an diese Familienfeier teilnehmen sollen oder nicht. Der schmerzvolle Verlust Ihrer Schwester liegt erst kürzlich zurück und Ihre Bedenken, Sie könnten Ihrer Familie und Ihren Freunden aufgrund Ihrer momentanen Niedergeschlagenheit zur Last fallen, ist berechtigt. In unserer Gesellschaft sind die Themen Tod und Sterben weitgehend aus unserem Alltag verbannt. Vordergründig tun wir alles, um uns ja nicht mit dem Tod und dem

Sterben befassen zu müssen. Diese Gedanken bereiten sehr vielen Menschen Unbehagen und Angst. Viele meiner KlientInnen, die einen schmerzhaften Tod eines geliebten Menschen zu verkraften haben, berichten, dass ihr soziales Umfeld nach dem Beerdigungsfeierlichkeiten sehr schnell schulterklopfend wieder zur Alltagsroutine zurück finden. Nach dem Motto: „das Leben muss weiter gehen!“ Ich teile durchaus den Standpunkt dass eine baldmöglichste Wiedereingliederung in eine Arbeitswelt Struktur und Halt wieder finden lässt. Einen geregelten Alltag zu gestalten bedeutet, wieder „festen Boden unter den Füßen“ zu bekommen. Auch ist es von großer Bedeutung dass der Trauernde, immer wieder Phasen der Ablenkung und Erholung von den Geschehnissen erlebt. Tatsache ist aber auch, dass trauernde Menschen Schutz brauchen.

Denn bei allen guten Glaubenssätzen und Wünschen, ist es mir wichtig zu betonen, dass Trauerarbeit sehr viel Energie erfordert und sie mir sicherlich zustimmen werden dass Sie durch das Erlebte vor großen persönlichen Herausforderungen stehen. Jeder von uns hat die Aufgabe seine ganz eigene Art zu entdecken, mit seiner Trauer umzugehen. Und dies gilt gerade auch für solche Familienfeiern. Bitten Sie Ihre Familie vielleicht die Feierlichkeit so zu gestalten, dass die Erinnerungen an Ihre Schwester nicht allzu belastend für Sie werden. Sie werden dennoch im Kreise Ihrer Familie spüren können, dass Sie nicht allein gelassen sind. Sie können aber auch absagen, wenn der Rummel Sie momentan überfordern würde und Sie nicht offenen Herzens bei der Feier wären. Ich rate Ihnen eine Teilnahme ausschließlich von Ihrer inneren Befindlichkeit abhängig zu machen. So zu tun, als ob sich nichts

verändert hätte ist nicht hilfreich. Hilfreich ist, dass Sie ehrlich und authentisch zu sich selbst und zu Ihren Familienangehörigen sind. Stehen Sie dazu, wie Sie sich fühlen! Sie brauchen keine fadenscheinigen Ausflüchte, weshalb Sie eine Einladung annehmen oder nicht. Auch rate ich Ihnen, die persönliche innere Freiheit in Anspruch zu nehmen, erst kurz vor Beginn zu entscheiden, ob Sie teilnehmen oder nicht. Niedergeschlagenheit und depressive Verstimmungen sind eine normale Reaktion auf den Tod eines nahestehenden Menschen. Sie sind in einer Ausnahmesituation, in der andere Regeln gelten. Unabhängig davon, wie Sie sich in dieser Frage entscheiden werden, möchte ich Ihnen ans Herz legen in naher Zukunft eine Trauerbewältigungsgruppe zu besuchen. Aus Erfahrung meiner KlientInnen weiß ich, dass es effizienter und zielführender ist, einen schmerzlichen Verlust in einer Gruppe gleichführender Menschen zu verarbeiten. Ich wünsche Ihnen auf dem Weg Ihrer persönlichen Trauerbewältigung alles Gute, herzlich, Paul Gelmini Kreutzhof.

Info

Ihre Fragen bitte an:

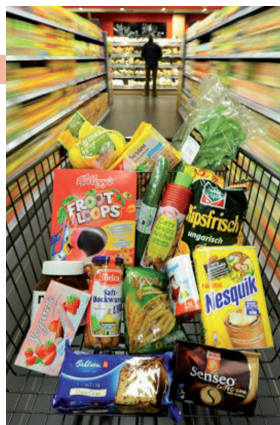
lebensfrage@paulvongelmini.com
Alle Fragen werden streng vertraulich behandelt und anonym veröffentlicht



Wirtschaft quer

von Stefan Perini – Direktor AFI

Die Krise trifft die Armen stärker als die Reichen. Was nur als Slogan verstanden werden könnte, wird nun offiziell vom nationalen Statistikamt ISTAT belegt, zumindest was die Steigerung der Verbrauchspreise anbelangt. Je weniger Familien durchschnittlich im Monat ausgeben – also je ärmer sie sind – desto höher fallen Ausgaben für lebensnotwendige Güter wie Lebensmittel und Energie ins Gewicht. Seit jeher veröffentlicht das ISTAT die allgemeine Inflationsrate, also die Entwicklung der Lebenshaltungskosten, und legt dabei einen Warenkorb zugrunde, der dem durchschnittlichen Konsum einer vierköpfigen italienischen Familie entspricht. So viel zur Theorie. In der Praxis ist die „persönliche Inflation“ maßgeblich von den Kaufgewohnheiten der jeweiligen Familie geprägt. Schließlich hängen Kon-



summöglichkeiten und Kaufverhalten vom verfügbaren Einkommen, den persönlichen Vorlieben, der beruflichen Situation und auch dem Alter der Familienmitglieder ab. In anderen Worten: effektiv hat jeder „seinen“ Warenkorb, und dieser kann unter Umständen auch nicht unwesentlich vom Standard-Warenkorb abweichen, den das nationale Statistikinstitut zugrundelegt. Mit dem Ziel einer größeren Differenzierung hat das ISTAT letzten Freitag erstmals Daten zur Preisdynamik nach Ausgabenni-

Preissteigerungen treffen Konsumschwache am stärksten

Seit Neuestem wertet das ISTAT die Entwicklung der **Verbraucherpreise auch nach Konsumklassen** aus. Wie die Ergebnisse zeigen, mussten die Konsumschwächsten zwischen 2005 und 2012 besonders tief in die Tasche greifen.

veaus veröffentlicht. Darin zeigt sich, dass Familien mit niedrigem Konsumniveau im Beobachtungszeitraum 2005 - 2012 in höherem Ausmaß von Preissteigerungen betroffen waren als konsumstärkere Familien. Die Lebenshaltungskosten sind für die „Ärmere“ um ganze 20,2 Prozent angestiegen, wogegen die „Reicheren“ nur einen Preisanstieg von 16,3 Prozent hinnehmen mussten. Der Grund liegt in der unterschiedlichen Konsumstruktur. Bei steigenden Gesamtausgaben nimmt der Prozentsatz der Ausgaben für Lebensmittel und Energie ab. Im Verhältnis geben die Familien mit den geringsten Monatsausgaben rund doppelt so viel für diese beiden Produktkategorien aus als die konsumstärkste

Kategorie. In den Bereichen „Kommunikation“ und „Wohnung“ gibt es hingegen keine größeren Unterschiede. Die „reichen“ Familien können schließlich wesentlich mehr in „Erholung, Veranstaltungen und Kultur“ sowie für „Gesundheitspflege“ und „Transport“ ausgeben. Die Forschungsergebnisse lassen sich leicht interpretieren: die Preise der Energiegüter sowie jene der Lebensmittel schwanken stark, was vor allem die Familien mit den niedrigsten monatlichen Ausgaben trifft, vor allem in Phasen der Beschleunigung der Inflation. Und zumal gerade diese beiden Kategorien im Zeitraum 2005 – 2012 wesentliche Preistreiber waren, heißt das für die Konsumschwächsten – Pech gehabt.