

Bericht von unserem Vortrag am 23. März 2015

“Trauer braucht Raum, Zeit und Ausdruck und ist der Preis der Liebe”

Referentin: Brigitte Werner, Heilpraktikerin, Klassische Homöopathin, Trauerbegleiterin, Oberkochen

Eine sehr ansprechende Sonne mit Strahlen wurde von der Referentin aufgehängt, um gedanklich in deren Wärme und Licht einzutauchen, wenn es schwer werden sollte, dem Vortrag zu folgen und die Thematik auszuhalten. Gehören doch die Themen Abschied, Trauer, Sterben und Tod eher zu den Tabus in unserer Gesellschaft. Sie sind nicht präsent, werden meist verdrängt und ausgeblendet, passen nicht in unsere heutige Zeit. Dabei erfahren wir viele unterschiedliche Verluste, die uns durch unser ganzes Leben begleiten. Nicht nur Tod und Trennung, auch Verlust von Arbeit, körperlicher Unversehrtheit, Umzug, Freundschaften die vergehen, Kinder die das Haus verlassen oder ein nicht gelebtes Leben, erfordern Trauerarbeit.

Was zwei Menschen miteinander verbindet ist vielfältig: Denken, Sehen, Hören, Sprechen, Lieben, etwas zusammen in die Hand nehmen, unternehmen, gemeinsame Aktivitäten, Hobbies etc. Beim Verlust eines Menschen, müssen alle diese aufgerissenen Wunden heilen. Dies braucht Zeit. Die Reaktionen auf die jeweilige Situation und die daraus wachsenden Bedürfnisse sind verschieden, aber immer normal und dürfen zugelassen werden: Wut, Schuldgefühle, Enttäuschung, Verzweiflung, Glaubensverlust oder Hinwendung zu Gott, Sinnsuche, Sinnverlust, Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit, Leere, Rückzug, Bitterkeit, Ruhelosigkeit, Vereinsamung, Vernachlässigung der Alltagsaufgaben), Erschöpfung, Nervosität, Schlafstörungen, Angst vor dem Leben und mehr.

Trauernde müssen sich mit der Veränderung zurecht finden. Die neue Situation macht einen anderen Menschen aus ihnen, sie müssen ihre neue Rolle erst finden. Die Trauer ist auch nach Monaten oder Jahren nicht weg, sondern verändert sich, wie auch der Mensch selbst.

Was können wir tun? Wie können wir die Bedürfnisse von Trauernden wahrnehmen?

DA SEIN:

Hilfe anbieten, Begleitung zum Friedhof, die „Abschiedszeremonie“ ist wichtig für die anschließende Trauer, Jahrestage (Geburtstage, Todestage) zusammen begehen, Struktur ins Leben bringen, z.B. mit wöchentlichen Spaziergängen oder gemeinsamen Einkäufen, bei zufälligen Begegnungen nicht die Straßenseite wechseln, bei der Frage „Wie geht es“ auch Zeit für die Antwort haben, den Trauernden das Gefühl geben, dass man um ihre Trauer weiß, den Trauernden immer wertschätzend entgegentreten.

ZUHÖREN:

Die Trauernden erzählen lassen, nicht unterbrechen, nicht selbst erzählen. Immer wieder zuhören.

AUSHALTEN:

Gefühle, Weinen und Schweigen mit aushalten, die Trauernden die Situation bestimmen lassen, keinen „billigen“ Trost spenden, weinen lassen, kein Taschentuch reichen (Tränen müssen laufen können). Die Trauernden entscheiden, was sie gerade brauchen. Tränen, die geweint werden, sind bitter. Tränen, die nicht geweint werden, sind bitterer.

Homöopathische Begleitung

Eine homöopathische Begleitung kann zwar die Trauer nicht nehmen, aber die Symptome lindern und erträglicher machen. An verschiedenen Fallbeispielen zeigte die Referentin die Wirksamkeit der homöopathischen Mittel auf, um den Alltag zu bewältigen, weinen zu können oder den Schmerz auszuhalten. Im Einzelnen werden beispielhaft vorgestellt:

Aconitum:

Der Tod kam unerwartet, Betroffene stehen unter Schock, weinen viel, reden viel, sind ruhelos, schreckhaft, haben Todesangst. Nehmen ihre Umgebung wie durch eine Wand wahr.

Ignatia:

Kummermittel, auch bei unterdrücktem Kummer, bei lang andauernder Trauer. Betroffene schaffen es nicht, über den Verlust hinweg zu kommen, oftmals tiefes Seufzen, überempfindlich, vertragen keinen Widerspruch, nervös, streitsüchtig, launisch. (Tipp: als „Hosentaschenmittel“ aufgelöst in Wasser mit etwas Alkohol verwenden, bei Bedarf jeweils 10 x verschütteln, 2 Tropfen auf den Handrücken geben, abschlecken oder direkt in den Mund geben).

Gelsemium:

Folge von Schreck, Furcht, schlechten Nachrichten. Eindruck als wäre man betrunken, schwere Oberlider, Lethargie, schwach, verwirrt, benommen, Angst vor der Zukunft, gleichgültig. Alle Beschwerden bessern sich mit Alkohol.

Cocculus:

Erschöpfung durch große Sorge um die Angehörigen oder durch die Pflege einer erkrankten nahestehenden Person. Bluthochdruck durch Anspannung - das Mittel kann den Blutdruck regulieren.

Argentum nitricum:

Mittel der 1000 Ängste (Krankheiten, Sterben, Phobien), ständiges besorgt sein, will das Haus nicht verlassen, Angst vor öffentlichem Auftritt (z.B. Beerdigung), kleinste Dinge verursachen Zittern, Herzklopfen, Durchfall. Großer Druck, alles gut zu machen.