



FOTO: © 123RF - PETRO FERETA

Gedanken zum November:

Wenn die Seele Trauer trägt

Ein heißer Sommertag kündigt sich an. Plötzlich der Anruf aus dem Spital, der mein Leben verändert: „Kommen Sie schnell, Ihrem Vater geht es ganz schlecht!“ Zu Mittag mussten wir endgültig von ihm Abschied nehmen ...

■ TEXT: DR. BARBARA STEKL

Es war einer der schwersten Tage in meinem Leben, als im Juli dieses Jahres mein Vater starb. Es kam nicht ganz unerwartet, da er bereits seit einem Jahr sehr krank war. Dennoch war es ein Schock für unsere Familie. Der Anruf des Arztes machte mir deutlich: Das Ende seines Lebens nahte. Als meine Mutter, meine Schwester und ich ankamen, sagte

uns der Arzt, dass nichts mehr zu machen sei, da er auch bereits das Bewusstsein verloren hatte. Von künstlicher Verlängerung seines Lebens riet er uns ab und das wollten wir auch nicht.

In dieser Extremsituation des nahenden Todes, des Abschieds für immer, wurde mir bewusst: auch mein angelesenes Wissen, meine bisher erfolgte Auseinander-

setzung mit dem Thema „Tod“, mein spirituelles Weltbild „schützt“ mich nicht vor dem, was emotional auf mich einstürzte. Meinen Vater sterbend zu erleben, wie das Leben nach und nach aus ihm wich, meine verzweifelte Mutter, all das brachte mich an meine Grenzen. Ich fühlte Ohnmacht angesichts dessen, Schmerz, Fassungslosigkeit. All diese Gefühle über-

mannten mich mit einer Vehemenz, dass es mir schwerfiel, das alles zu ertragen. Ein Teil von mir erlebte das alles wie im Nebel. Und doch war für mich keine Sekunde fraglich, ob ich in dieser Situation bleibe. Ich bin überzeugt davon, dass seine Seele uns gerufen hat und dass er wollte, dass wir in diesen letzten Stunden seines Lebens bei ihm sind.

Obwohl ich das so real miterlebte – wovor ich mich immer gefürchtet habe! – war nachher doch dieses Gefühl des Nicht-wahrhabenwollens da. Wie betäubt fuhr ich an diesem Tag vom Spital nach Hause. Es entstand so ein Gefühl wie: Die Sonne scheint nicht mehr so strahlend wie zuvor. Alles war irgendwie anders mit einem Mal als zuvor. Dennoch ging alles weiter, das Treiben auf der Straße, Menschen die unterwegs waren. Ich nahm das wie durch einen Schleier wahr. Alles war so unreal. Tausende Gedanken, aber auch Ängste bestürmten mich. Weinen konnte ich erst viel später. Der Schmerz war nicht sofort spürbar.

Es braucht etwas Wichtiges: Zeit. Sie heilt zwar nicht alle Wunden, aber sie hilft uns, sich mit Veränderungen zu Recht zu finden.

Ich kann mir vorstellen, dass die meisten von Ihnen auch schon im Laufe ihres Lebens liebe Menschen verloren haben oder wenn es noch nicht lange her ist und sie in der Phase des Trauerns sind. Gerade jetzt im November rückt der Aspekt der Vergänglichkeit in unser Bewusstsein. Wenn sich das Leben aus der Natur zurückzieht und die Bäume kahl werden, wird uns auch unsere eigene Vergänglichkeit vor Augen geführt.

In unserer Gesellschaft wird der Tod nur allzu oft negiert: Ewige Jugend, makellose Schönheit, Leistungsdenken sind vorherrschend. Vergänglichkeit, Alter, Krankheit und Tod haben keinen Platz und werden ausgeblendet. Dabei ist es notwendig, sich damit auseinanderzusetzen. Denn erst über die Auseinandersetzung mit dem Tod, mit der Endlichkeit, finden wir zum wahren und erfüllten Leben.

Es ist nicht der Tod alleine, der uns zwingt Abschied zu nehmen, auch eine Trennung, der Verlust des Arbeitsplatzes oder eine chronische Krankheit lösen Gefühle der Trauer aus. Auf alle Fälle handelt es sich dabei um einen der intensivsten, schmerz-

haftesten und emotionalsten Prozesse, die ein Mensch im Laufe seines Lebens durchmacht. Trauerprozesse helfen uns bei der Verarbeitung der Trennung, des Verlustes.

Stirbt ein geliebter Mensch, erfahren wir, was der Tod überhaupt ist. Dieses Todeserlebnis widerfährt uns, trifft uns, lässt uns irrewerden an uns und an allem, was wir vorher für selbstverständlich gehalten haben. Es erschüttert nicht nur unser Welt- und unser Selbstverständnis, es zwingt uns zur Wandlung – ob wir wollen oder nicht. Der Tod eines Menschen, den wir lieben, ist eine Grenzsituation des Lebens, die uns verändern kann und es ist eine Situation, die uns auch zerbrechen kann, wenn wir sie nicht gut verarbeitet haben. Trauern ist ein psychischer Prozess von höchster Wichtigkeit für unsere Gesund-

„ Wenn ihr mich sucht, suchet mich in euren Herzen. Habe ich dort einen Platz gefunden, werde ich immer bei euch sein. „

Antoine de Saint-Exupéry

heit. Sich einlassen und dabei aber nicht stecken zu bleiben ist eine große Herausforderung für uns.

Elisabeth Kübler Ross war eine der Ersten, die das Phänomen des Todes und des Sterbens erforscht hat. Um zu verstehen, was in trauernden Menschen innerlich abläuft, hat sie herausgefunden, dass Trauern ein Prozess ist, der in vier Phasen abläuft.

Erste Phase: Nicht-Wahrhaben-Wollen

In dieser ersten Phase wird der Verlust verleugnet, der Trauernde fühlt sich empfindungslos, starr vor Entsetzen: Sie kennen sicher diese Gefühle wie: „Es darf nicht wahr sein, ich werde erwachen, das ist nur ein böser Traum.“ Diese erste Phase ist meistens sehr kurz, sie dauert ein paar Tage bis wenige Wochen.

Zweite Phase: Aufbrechende Emotionen

In der zweiten Phase werden durcheinander Trauer, Wut, Freude, Zorn, Angstgefühle und Ruhelosigkeit erlebt. Das Chaos einander widersprechender Emotionen muss ausgehalten werden. Oft sind damit Schlafstörungen verbunden. Eventuell setzt die Suche nach einem „Schuldigen“ ein, der oft unter Ärzten und Pflegepersonal gefunden wird. Manchmal hängt es wesentlich davon ab, wie die Beziehung zwischen dem Sterbenden und den Zurückgebliebenen war, ob Probleme noch besprochen werden konnten. Starke Schuldgefühle bewirken zum Beispiel, dass man auf dieser Stufe des Prozesses stehen bleibt. Zulassen aggressiver Gefühle hilft, nicht in Depression zu versinken. Nur das Zulassen all dieser Emotionen führt zur nächsten Trauerphase.

Dritte Phase: Suchen, Finden, Sich-Trennen

In der dritten Trauerphase wird der Verstorbene unbewusst oder bewusst „gesucht“, meistens dort, wo er im Leben anzutreffen war. So wird er in bestimmten Zimmern, in von ihm bevorzugten Landschaften, auf Fotos gesucht, aber auch in Fantasien, im Nacherleben der Träume, in denen der Verstorbene häufig erscheint und in dieser Phase, wie ein realer Mensch aufgefasst wird, der eine Botschaft aus dem Jenseits überbringt.

Der Zusammenstoß mit der Alltagsrealität, vor allem mit dem Bedürfnis nach körperlichem Kontakt bewirkt, dass der Trauernde immer wieder erfahren und lernen muss, dass die Verbindung, auch wenn er glaubt, sie wieder neu hergestellt zu haben, doch eine wesentlich veränderte ist.

Wenn der Verstorbene zu einer inneren Figur wird, die sich ändern darf, wenn in dieser Phase des Suchens, des Findens und des Sichtrennens auch noch die Probleme aufgearbeitet werden können, die in der Beziehung bestanden haben, dann wird die nächste Phase der Trauerarbeit erreicht.

Vierte Phase: Neuer Selbst- und Weltbezug

In dieser vierten Phase ist der Verlust akzeptiert. Der Verstorbene ist zu einer inneren Figur geworden.

→



FOTO: © 123RF - PAULUS RUSMANTO

„ Die Phasen der Trauerarbeit zu durchlaufen, ist heilsam. „

Lebensmöglichkeiten, die durch die Beziehung möglich geworden und die zuvor nur innerhalb der Beziehung möglich gewesen sind, werden zum Teil zu eigenen Möglichkeiten. Es wird bewusst, was wir durch den Verlust der Beziehung nicht verlieren.

Dies Phasen zu durchschreiten und durchleben, ist wie gesagt, ein notwendiger und heilsamer Prozess. Danach gehen wir als neuer Mensch hervor und haben eine Erinnerung an den verstorbenen Menschen,

die uns bereichert aber nicht am Leben hindert oder gar erstarren lässt im Verlust.

Geben Sie sich jedoch die Zeit, die Sie für Ihre persönliche Trauer brauchen, und scheuen Sie auch nicht davor zurück, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie müssen es nicht alleine schaffen, diesen Weg zu gehen.

Mir persönlich hilft unter anderem auch mein spirituelles Weltbild bei der Bewältigung. Ich bin fest davon überzeugt, dass der Tod zwar das Ende dieses irdischen Lebens, aber nicht das Ende unserer Existenz ist, da für mich die Seele unsterblich ist. Es ist so ein inneres Gefühl, das mir das vermittelt. Dafür sprechen auch die rund um den Globus gleichlautenden Aussagen von Menschen, die ein Nahtoderlebnis hatten: Sie berichten von dem berühmten Tunnel, an dessen Ende sie ein strahlendes Licht wahrnahmen, das sie in noch nie erlebter unendlicher Liebe anzog. Auch warteten schon vorangegangene liebe Menschen auf sie.

Diese Bilder und Vorstellungen trösten mich, auch wenn mir klar ist, dass sie kein endgültiger Beweis sind.

Wozu ich Sie ermutigen möchte ist, in dieser Grenzsituation des Todes, Ihr spirituelles Weltbild zu finden, das Ihnen Kraft und Hoffnung gibt, durch diese schwierige Zeit zu kommen. ■

15 Punkte, die



1. In Ihrer Trauer treten viele, verschiedene Gefühle auf: Die Fassung verlieren, wüten, toben, schreien, schweigen. Für Männer ist Weinen genauso heilsam.
2. Sprechen Sie immer wieder über Ihren Verlust. Teilen Sie Ihre Trauer innerhalb der Familie mit. Sie brauchen niemand durch Schweigen schützen, Tod gehört zum Leben. Suchen Sie Menschen zum Sprechen, jemanden, die/der zuhören kann, nicht gleich ein Urteil fällt. Möglichst jemanden, die/der Ähnliches erlebt hat. Falls ein/e FreundIn Ihnen sagt, rei Dich zusammen, suchen Sie sich eine/n andere/n FreundIn.
3. Halten Sie Balance zwischen Beschäftigung und Ruhe. Erledigen Sie Arbeiten, beanspruchen Sie Ihre Gedankenkraft. Vermeiden Sie jedoch hektische Aktivitäten und Lärm.
4. Seien Sie gut zu sich selbst, lassen Sie sich manchmal gehen. Unterdrückte Trauergefühle schaden Ihrer Gesundheit. Das mag Ihnen jetzt gleichgültig sein, aber Sie werden sich wieder wichtig werden. Ihr Leben ist wichtig, auch jetzt, kümmern Sie sich darum.
5. In dieser Zeit der emotionalen und körperlichen Erschöpfung brauchen Sie mehr als je zuvor gesunde Ernährung. Besonders, wenn Sie nur wenig essen können.

Optimale Hilfe bei Übersäuerung!
Natur und Wissenschaft... in Harmonie

- Höchste Produktqualität zum besten Preis
- Ausgewählte Substanzen in höchster Reinheit
- Wissenschaftlich geprüft – international anerkannt
- Deckt den täglichen Bedarf an Kalzium, Magnesium, Kalium und Selen
- Dr. Auer garantiert optimale Zusammensetzung

◆ Das Erste ◆ Das Beste ◆ Das Original



DR. BASENPULVER®

Bei Übersäuerung vertrauen auch Sie nur dem geprüften Original von Dr. Auer – jetzt in Ihrer Apotheke!

Paracelſus 1493 - 1541

helfen können, mit der Trauer zu leben:



FOTO: © 123RF - LEONID SHEGLOV

6. Machen Sie regelmäßig Körperübungen. Behalten Sie Ihr Trainings-Programm oder beginnen Sie ein neues. Sport, Übungen erzeugen Endorphine, die Depressionen mildern. Durch Bewegung werden Sie auch besser schlafen. Ideal: Eine Stunde täglich spazieren.
7. Kennen Sie den Unterschied zwischen Verantwortung und Schuldgefühl? Sie haben sicherlich das Beste getan, das Sie in der Situation tun konnten. Auch wenn Sie Fehler gemacht haben, lernen Sie, diese zu akzeptieren. Alle Menschen machen Fehler. Im Nachhinein ist es leichter, zu erkennen, was man/frau hätte besser machen können. Falls Sie überzeugt sind, wirkliche Schuld zu haben und nicht Schuldgefühle, bietet sich ein Gespräch mit einer/m TherapeutIn oder einer SeelsorgerIn an: um sich selbst zu vergeben.
8. Akzeptieren Sie Ihr Unverständnis vom Tod, zumindest im Augenblick. Vielleicht fragen Sie: warum? Beginnen Sie zu verstehen, dass dies immer in eine Sackgasse führt. Vielleicht finden Sie Antworten auf Sinnfragen. Verwenden Sie jeden hilfreichen Ansatz, auch die Wissenschaft hat oft nur Hypothesen statt Wahrheiten. Leben Sie Ihre Fragen. Sonst sind Sie überfordert. Eines Tages werden Sie in die Antwort hineinwachsen (Rilke).
9. Schließen Sie sich einer Gruppe von Trauernden an. Der Kreis von Bekannten ändert sich. Auch wenn nicht, tut es gut, FreundInnen mit ähnlicher Erfahrung zu kennen. Trauernde kommen in Selbsthilfegruppen zum Austausch zusammen, um Verständnis zu finden.
10. Behalten Sie Ihre alten Kontakte, auch wenn dies schwierig ist. Manche werden in Verlegenheit geraten, wenn sie Sie sehen, sie werden unsicher sein, aber dies wird vorübergehen. Wenn Sie können, sprechen Sie wie immer mit Ihnen, geben Sie sich so, wie Sie sich fühlen, ohne das Thema des Verlustes auszuklammern.
11. Verschieben Sie wichtige Entscheidungen. Warten Sie, bevor Sie sich entschließen, Ihr Haus zu verkaufen, Ihre Arbeitsstelle zu kündigen, die Scheidung einzureichen.
12. Wandeln Sie Ihre Trauer in kreative Energie um, indem Sie schreiben, malen, singen oder musizieren, dadurch drücken Sie Ihre Gefühle aus. Veränderungen und Fortschritte kommen. Große Literatur ist nach Leid und Verlusten geschrieben worden. Führen Sie ein Tagebuch. Anderen helfen, kann die eigene Last leichter machen. Sorgen Sie aber zuerst für sich: Sie sind seelisch schwerstverletzt.
13. Nutzen Sie Ihren Glauben, woran auch immer, zur Auseinandersetzung. In Hl. Schriften steht einiges über Trauern. Auch Kirchenlieder/Psalmen können tröstlich sein und ihre therapeutisch-heilsame Wirkung auf den Schmerz entfalten. Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie wütend auf Gott oder die Welt sind. Okay, Ihre Gefühle verändern sich mit der Zeit.
14. Wenn es mit professioneller Unterstützung leichter wird, gönnen Sie sich die Begleitung von erfahrenen Therapeuten, Trauerbegleitern, Seelsorgern, um den Trauerweg weiter zu gehen. Sagen Sie genau, was Sie brauchen.
15. Vergessen Sie nie: So tief Ihre Trauer auch ist, Sie sind nicht allein. Andere haben Ähnliches erlebt und überlebt. Erlauben Sie, dass man Ihnen hilft, diese Last mitzutragen. ■

!! über 30 Jahre !!

Chinesische Massage

TUINA

Ausbildung 2009

Diplomabschluss

Ausbildungsbeginn:
30./31. Jänner 2010



Fordern Sie Ihr persönliches Kursprogramm an:

Ö A T
Österreichischer Arbeitskreis
Traditionelle chinesische Massage-Therapie

Leiter: Prof. Dr. med. Alexander Meng

Tuina ist eine medizinisch-wissenschaftlich fundierte, traditionelle chinesische Massageform.

Prof. Dr. A. Meng bildet **Ärzte, Masseur und Physiotherapeuten** seit 1976 berufsbegleitend in 4 Wochenendkursen mit viel Praxis aus.

Kaiserin Elisabeth Spital, Huglgasse 1-3, A-1150 Wien

Tel.: (01) 98 104 - 57 51 DW · Fax (01) 98 104 - 57 59 DW

E-Mail: ulrike.illek@extern.wienkav.at

Homepage: www.akupunktur.at