

Was tun bei ...

Trauer und Verlust

Pflanzenheilkunde und Homöopathie

Annette Kerckhoff
Markus Wiesenauer

KVC | VERLAG

Inhalt

Einleitung	1
Trauer und Verlust	3
<hr/>	
Formen des Verlustes	4
Trauer, Liebe und soziales Leben.....	5
Der Trauerprozess	6
Trauern als Seelenpflege	6
Phasen der Trauer	7
Trauermodelle	9
Begleitende Beschwerden	11
<hr/>	
Geistig-seelische Beschwerden	11
Müdigkeit und Erschöpfung	11
Depressive Verstimmung.....	11
Angst und Unruhe.....	12
Körperliche Beschwerden.....	13
Appetitmangel	13
Schlafstörungen	14
Magen-Darmbeschwerden	16
Beschwerden der ableitenden Harnwege	16
Trauer und Stress.....	17
Stresssymptome und Beschwerden bei Trauer	18

Der Umgang mit der Trauer	21
<hr/>	
Trauerbegleitung und Trauercafé.....	21
Die Säulen der Gesundheit	23
Basismaßnahmen.....	24
Eine Tagesstruktur schaffen.....	25
Achtsamkeit im Alltag	26
Kleine Rituale	26
Bewegung	27
Entspannung	28
Ernährung	31
Heilpflanzen bei Trauer und Verlust.....	34
Pflanzenheilkunde.....	34
Aromatherapie.....	35
Bewährte Heilpflanzen und ihre Anwendung.....	40
Homöopathie bei Trauer und Verlust	59
Grundprinzipien der Homöopathie.....	59
Arzneimittelbilder	60
Bewährte Indikationen	61
Dosierung und Anwendung	62
Homöopathische Mittel für die Selbsthilfe.....	64
Hilfe durch Angehörige und Freunde.....	76
Einkaufsliste für harte Zeiten.....	76
Gekocht und gebacken	77

Rezepte: Gekochtes	78
Rezepte: Gebackenes	80
Weitere Rezepte	85
Eine persönliche Anmerkung	87
Literatur und Quellen	91
Anhang	93
<hr/>	
Heilpflanzen: Breite Hilfe	93
Müdigkeit und Erschöpfung	93
Depressive Verstimmung	94
Angst und Unruhe	94
Appetitmangel	95
Herz- und Kreislaufprobleme	95
Schlafstörungen	96
Magen-Darmbeschwerden	97
Beschwerden der ableitenden Harnwege	97
Homöopathie: Bewährte Mittel	98
Geistig-seelische Beschwerden	98
Körperliche Beschwerden	99
Die Autorin/ Der Autor	100

Einleitung

Die Trauer ist ein ständiger Begleiter, wenn wir einen Verlust erlitten haben. Dieses Gefühl gehört jetzt zum Alltag, und manchmal tragen wir schwer daran.

Das vorliegende Büchlein soll ein wenig Erleichterung schaffen. Natürlich können kein noch so gutes Wort und kein Arzneimittel die Trauer nehmen, aber Strategien der „sanften Medizin“ sorgen in dieser schweren Zeit für ein wenig Stabilität und Ruhe und lindern häufige Beschwerden.

Manchmal können die begleitenden Beschwerden der Trauerzeit – z. B. Schlafstörungen oder Antriebsschwäche – so stark werden, dass sich die Frage nach einer medikamentösen Behandlung stellt. Beruhigungsmittel, Angstlöser und Antidepressiva, die hier verordnet werden, bergen jedoch die Gefahr der Abhängigkeit. Zudem kommen die Gefühle der Trauer nach dem Absetzen dieser Medikamente zurück, denn die Trauerarbeit fordert ihren Raum.

Pflanzenheilkundliche und homöopathische Medikamente bieten nebenwirkungsarme Alternativen, die Trauernde sanft unterstützen, ohne die

Gefühle zu unterdrücken. Die in diesem Buch genannten Arzneimittel sind gezielt für die Selbsthilfe im Trauerfall ausgewählt: Die pflanzlichen Präparate sind stärker wirksam und sollten mit dem Arzt oder Therapeuten besprochen werden. Mit den homöopathischen Mitteln können Sie einen eigenen Versuch machen. Vielleicht finden Sie sich in einem Mittel besonders wieder?

Der Verlust eines Menschen stellt – neben der entstandenen Lücke – einen massiven Stress dar, der durch die vielen anstehenden Aufgaben und Veränderungen noch verstärkt wird. Entsprechend zeigen wir diverse Basismaßnahmen, die sich bei großem Stress bewährt haben.

Am Ende möchten wir auch Angehörige und Freunde aufrufen, die Trauernden zu stabilisieren und zu stützen.

Trauer und Verlust

Ein geliebter Mensch ist tot. Vielleicht war er oder sie schwerkrank, vielleicht kam der Tod völlig überraschend aus dem Nichts.

Wie auch immer die genaueren Umstände aussahen – der Tod greift ins Leben ein, er entreißt einen Menschen und hinterlässt eine offene Wunde, viele Fragen, Gedanken und Gefühle. Es machen sich Niedergeschlagenheit, Verzweiflung, Freudlosigkeit, aber auch Wut, Trauer nicht nur um die Person selbst, sondern um verpasste Chancen oder versäumte Aussprachen breit. Erinnerungen tauchen auf, Wehmut, in manchen Fällen Selbstvorwürfe und Schuldgefühle. Angst, Einsamkeit, Erschöpfung, Sehnsucht kommen hinzu, manchmal auch das Gefühl von Befreiung und Erleichterung. Die Endlichkeit wird einem bewusst.

All das gehört zu der Zeit der Trauer. Selbst wenn ein hochbetagter Mensch sein Leben in Frieden abschließt, bleibt neben dem Gefühl, dass er nun seine letzte Ruhe gefunden hat, doch immer ein Moment der Traurigkeit. Er oder sie gehörte immer dazu – und fehlt nun. Wir können nicht mehr von Angesicht zu Angesicht mit

ihm oder ihr sprechen. Wie viel größer ist diese Wehmut, wenn Menschen unerwartet oder jung sterben.

Formen des Verlustes

Wenn wir in diesem Buch von einem Verlust sprechen, denken wir in erster Linie an den Verlust eines geliebten Menschen. Man kann den Begriff des Verlustes auch ausdehnen: auf den Verlust eines Haustieres (für Kinder oft die erste Konfrontation mit dem Tod), das Ende einer Liebesbeziehung, eines Lebensentwurfes, den Verlust einer Freundschaft, einer Arbeitsstelle, vielleicht den Verlust einer Hoffnung oder eines Traumes, der einem viel bedeutet hat. Verlust bedeutet immer, dass etwas oder jemand nicht mehr da ist – und zwar unwiederbringlich.

Dazu gehören der oder die Verstorbene selbst, aber auch das Leben, das sich um diese Person oder die Beziehung zu ihr rankt: gemeinsame Rituale, kleine Gewohnheiten, einfach: die Beziehung zu diesem Menschen in ihrer einzigartigen

Qualität. Und selbst das, was einen immer gestört hat, fehlt nun, die kleinen Marotten, die typischen Angewohnheiten.

Beim Ende einer Beziehung ist man manchmal selbst der erdulden Teil – wenn sich ein Partner trennt. Doch auch wenn man die Beziehung selbst beendet, weil es gute Gründe für diesen Schritt gab, entsteht ein Verlust und eine tiefe Trauer um etwas unwiederbringlich Vergangenes.

Trauer, Liebe und soziales Leben

„Trauer ist (...) die Kehrseite unserer Bindungsfähigkeit und unserer Chance, Menschen zu lieben und ihnen einen festen Platz in unserem Herzen zu geben.“

Die Trauerberaterin Monika Müller-Herrmann beschreibt Verlust und Trauer als den Preis, den wir für die Liebe bezahlen. Ohne diesen Preis gibt es keine engen Beziehungen. Dies tröstet uns nicht im akuten Trauerfall. Und doch zeigt es, dass die Alternative nicht eine Liebe ohne Verlust sein kann, sondern ein Leben, das zwar

ohne Trauer ist, aber eben auch ohne Liebe und Freundschaft.

Weil dem so ist, sind der Abschied und die Neuorientierung nach einem Todesfall ein Element des Lebens, das unauflöslich zum sozialen Miteinander gehört. Trauer ist keine Krankheit, nichts Abnormes, nichts, was man sich verkneifen oder was man unterdrücken muss.

Eine Gesellschaft, die soziales Miteinander fördert, muss also entsprechend in der Lage sein, Abschiede zu begleiten und Trauernde zu eskortieren und aufzufangen. Wir alle wissen, dass heute die Trauer vielfach in das Private gedrängt und schnell pathologisiert wird. Es gibt Berührungsgängste mit Trauernden – wie auch sollen wir Menschen wissen, wie wir mit Trauernden umgehen, wenn uns dies nicht als Teil des sozialen Miteinanders beigebracht wird.

Der Trauerprozess

Trauern als Seelenpflege

In der Trauer nehmen wir Abschied, aber arbeiten auch Probleme der Beziehung auf. Verena

Kast schreibt in ihrem Buch *Trauern – Phasen und Chancen des Psychischen Prozesses*:

„Trauern darf nicht länger als Schwäche betrachtet werden, sondern es ist ein psychologischer Prozess von höchster Wichtigkeit für die Gesundheit des Menschen.“

Wir wollen damit sagen: Lassen Sie sich nicht einreden, dass Ihre Trauer in irgendeiner Weise falsch oder unangemessen sei, dass die Art und Weise, wie Sie trauern, nicht „normal“ sei. „Normal“ gibt es hier nicht. Jeder und jede trauert auf seine und ihre Art und Weise. Ob Sie sich zurückziehen oder ablenken, ob Sie schwarz tragen oder bunt, ob Sie in Erinnerungen schwelgen oder neue Kontakte suchen. Alles ist okay.

Phasen der Trauer

Vor allem braucht Trauer ihre Zeit. Diese Zeit nun ist durch verschiedene Emotionen geprägt. Auf den folgenden Seiten stellen wir kurz verschiedene Modelle der Trauer dar. Sie werden am Beispiel eines Todesfalls beschrieben, gelten so aber auch für andere Formen des Verlustes.