

4 FACHLEUTE – 4 BEHANDLUNGSSTRATEGIEN

Trauerbegleitung

1



**HP-PSYCH UND ZERTIFIZIERTE
TRAUERBEGLEITERIN
LUISE RÜTER**

E-Mail: praxis@luiserueter.de

Durch Trauerspaziergänge ins Reden kommen

Eine professionelle Trauerbegleitung kann Trauernde auf dem schweren Weg durch die Trauer unterstützen. Wenn die Wucht der Trauer sprachlos macht, kann es hilfreich sein, sich dabei gemeinsam in Form von Trauerspaziergängen in der Natur zu bewegen. Vielen Menschen fällt es im Gehen leichter, über schwere Themen zu reden. Miteinander in der Natur unterwegs zu sein, trägt auch zur Stärkung und Entspannung bei. Dabei kann ein tröstendes und unterstützendes Gespräch wieder Kraft für den weiteren Trauerweg spenden. Die Spaziergänge stellen zudem eine gute Möglichkeit dar, um rauszukommen und etwas anderes zu sehen.

Die Trauerspaziergänge finden bei jedem Wetter statt. Sie dauern in der Regel eine Stunde. Man geht gemeinsam in den Wald, und je nachdem, wie gut der Trauernde zu Fuß ist, verlässt man auch Wege, um zu spüren, wie es ist, wenn ein neuer Weg (wie der ohne den verstorbenen lieben Menschen) erst gesucht beziehungsweise entdeckt werden muss. Manchmal sammelt man auch Dinge aus der Natur wie Steine, Kastanien, Eicheln oder Bucheckern. Etwas in der Hand zu halten und fühlen, kann ein guter Kraftspender sein und etwas, woran man sich festhalten kann. Trauernde berichten, dass sie beispielsweise eine der gesammelten Kastanien immer in der Jackentasche haben. Wenn es schwer ist, können sie dann etwas in die Hand nehmen und Kraft tanken.

Man nutzt durch die Trauerspaziergänge gemeinsam die entschleunigende Kraft der Natur, stärkt und entdeckt Ressourcen und Potenziale und bahnt neue Wege. Die Spaziergänge können bewirken, dass durch die wechselnden Jahreszeiten, die unterschiedlichen Wetterlagen, die alten und neuen Wege sowie die Spürbarkeit von Natur und Witterung auch die Trauer in ihren verschiedenen Facetten spürbarer und greifbarer wird. So kann auch ein Spaziergang im Frühlingsregen tröstlich sein. Der Trauernde erlebt oft Stressabbau und Ruhe und kann Kraft sammeln für den Weg, den er nun ohne den Verstorbenen weitergehen muss. ●

2



HP KATJA WELSCH

E-Mail: homoeopathie@katjawelsch.de

Mit Homöopathie individuell behandeln

Das Trauern ist ein normaler und wichtiger Prozess. Es kommt jedoch vor, dass Menschen durch Trauer heftiger und länger belastet sind als andere und Unterstützung suchen. Im Folgenden sind einige wichtige homöopathische Mittel zur Trauerbegleitung vorgestellt.

Ignatia amara (Ignatzbohne): Die innere Balance ist durch den Tod eines geliebten Menschen stark gestört. Im Ignatia-Zustand schildert der Patient die Beschwerden dramatisch bis hin zur Hysterie. Typisch sind widersprüchliche Zustände, zum Beispiel, dass sich lachen und weinen abwechselt. Stimmungsschwankungen prägen das Bild. Körperliche Folgen können ein reflektorisches nervöses Hüsteln oder ein Kloßgefühl im Hals sein. Es fällt wiederholtes Seufzen auf. Es ist besonders im akuten Stadium bei Verlust eines Angehörigen oder Freundes angezeigt.

Natrium chloratum (Kochsalz): Die Reaktion von Natriumchloratum-Patienten ist eher das schweigsame Zurückziehen. Es sind ernsthafte, traurige Menschen, die sich schwertun, ihre Trauer mit anderen zu teilen. Pessimismus und depressive Grundstimmung zeigen keine Perspektive auf. Körperlich sind diese Menschen anfällig für Kopfschmerzen, verstärkt durch Sonneneinstrahlung. Salzverlangen und starker Durst können weitere Hinweise sein.

Ambra grisea (Pottwalsekret): Es besteht eine sehr enge Bindung zu Angehörigen, die Familie ist „heilig“, ebenso verhält es sich mit engen Freundschaften. Deren Tod stürzt diese Menschen in einen tiefen seelischen Abgrund. Die körperlichen Reaktionen sind nervöse Erschöpfung, Melancholie und Traurigkeit. Den Umstehenden kommt der Patient vor, als sei er durch das Ereignis vorzeitig gealtert. Auch Zerstreutheit und Geistesabwesenheit zeigen sich.

Dosierung: Nach Bedarf, geeignet sind höhere Potenzen ab C30 bis hin zu C200 oder C1000. Initial wird eine Dosis von 2–4 Glob. unter der Zunge verabreicht und bei Bedarf wiederholt. Meist reichen 1–2 Gaben des passenden Mittels aus. ●