



# WIE MAN TRAUER ERTRÄGLICHER MACHT

Der Schmerz kann beispiellos sein, für lange Zeit. Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, kann das Verlassensgefühl unendlich sein. Der Tod trennt so endgültig und die noch immer auf den Verstorbenen gerichteten Gefühle und Gedanken lassen noch keine Neuausrichtung und damit Erleichterung zu. Noch nicht. Die Phasen der Trauer sind schwer auszuhalten, dennoch muss man durchgehen. Was hilft in dieser Situation und rettet die stark gefährdete Gesundheit? Ja, es gibt einiges, wodurch ein Weitergehen möglich wird!

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**D**unkelgraue November-Tage, nass, kalt. Besuch auf dem Friedhof, das Herz ist schwer. Die Jahreszeit ist gerade passend, um Gedanken über den Tod nachzuhängen, über Tote und vor allem über Trauernde und wie man es ihnen leichter machen kann. Allerseelen war bei unseren keltischen Vorfahren das Fest Samhain, im englischen Halloween, wo sich Lebende und

Verstorbene annähern, weil die Schwelle zur Anderswelt (geistigen Welt) dünner ist als zu anderen Zeiten. Es ist auch der Tiefpunkt der Natur ganz nah, wo sich alle Kräfte ins Innere vollkommen zurückgezogen haben, um sich zu sammeln, zu regenerieren und auf die neue Expansion im Frühling vorzubereiten. Man nennt Herbst und Winter auch die „Depressions-Phasen der Natur“. Depression

bedeutet Ruhephase, Regenerationszeit. In diesem Sinne kann Depression sogar bis zu einem gewissen Grad notwendig und heilsam sein. In der systemischen Psychotherapie sagt man deshalb nicht, jemand hat eine Depression, sondern er verhält sich depressiv, was von der Wortbedeutung her eben nicht ganz dasselbe ist.

## KONTAKT MIT VERSTORBENEN

Ein ganz enger Freund hat einmal zu mir gesagt, „Mit dem Tod musst du dich befassen, wenn das Leben ruhig dahinfließt.“ Als Ganzheitsmediziner wusste er um die unausweichliche Schwere, die entstehen kann, wenn wir einen geliebten Menschen verlieren und von den damit verbundenen Gefahren für die Gesundheit. Ich folgte seinem Rat und habe die Arbeit von „Medien“, die mit Verstorbenen

in Kontakt treten können, kennen gelernt und Kongresse englischer Medien mit vielen überzeugenden Live-Demonstrationen der Kontaktaufnahme und Seminare zur Schulung der Medialität besucht. Das hat mir felsenfeste Beweise für eine Weiterexistenz außerhalb des Körpers verschafft und damit auch eine neue Sicht auf den Tod. Ein seriöses Medium aufzusuchen, kann deshalb eine gute Empfehlung sein, weil man vieles noch klären kann und beim Kontakt mit der geistigen Welt Heilsschwingungen mitvermittelt werden, die die Angehörigen als tröstlich empfinden. Dadurch kann neuer Lebensmut geschöpft werden. Wie gut das gelingt, hängt allerdings auch von der Qualität des Mediums ab. Vor kurzem ist dieser Freund nun überraschend verstorben. Ich bin froh, dass ich mir seinen Rat rechtzeitig zu Herzen genommen und mein Wissen über den Tod erweitert habe. Dennoch gibt es Momente, wo ich ihn frage: „Warum ist mein Herz schwer, obwohl ich doch weiß, dass es dich immer noch gibt?“ Prompt kam eine Antwort und die finde ich irgendwie tröstlich: „Das liegt daran, dass du immer noch in der fragmentarischen Welt lebst und deshalb alles getrennt von dir wahrnimmst. Ich bin in der Ganzheit, ich bin in allem und alles ist in mir. Ein Bewusstseinszustand der Vollkommenheit. Mir fehlt nichts, nicht einmal du, denn du bist ja auch darin enthalten für mich.“

## VON DER GETRENNTHEIT UND DER GANZHEIT

Nun berichten die Medien ja bei Gesprächen mit Verstorbenen, dass es „da drüben“ einfach wunderschön ist und es ihnen gut geht. Aber hilft uns das wirklich? Der Lieblingsautor meines Freundes war der große Gelehrte Jiddu Krishnamurti. Er sagte, „wo Trauer ist, ist keine Liebe“ – und mein Freund wiederholte diese Worte sehr oft, war fasziniert von ihnen. Sie sind erst verständlich vor dem Hintergrund der Ganzheit oder Einheit, die ja Liebe ist. Dort

gibt es keinerlei Trennung und damit wird auch Trauer überflüssig. Man kann die Worte sogar umdrehen und sagen, „wo Liebe ist, ist keine Trauer“. Trauer ist ein noch tieferes Abtauchen, oft sogar gefangen sein, in die duale, fragmentarische Welt, wo wir uns immer ge-

und was wir schmerzlich vermissen. Jemand, der sich mit Trennungen schwertut, wird sich mit einem so endgültigen Verlust besonders schwer zurechtfinden. Wer sich isoliert, muss mehr leiden. Wer sich öffnen und weitergehen, den Schmerz aber zulassen und akzeptieren kann, dem wird es bald besser gehen.

## RATSCHLÄGE AUS DER PSYCHOTHERAPIE

### Trauer und Schuldgefühle

Trauernde fühlen sich oft bewusst oder unbewusst schuldig. Es fällt ihnen schwer, ihren Blick auf die Zukunft zu richten und Neues zu erleben, da die verlorene, betrauerte Person diese nicht mehr erleben darf.

### Nachfolgesuizide

Menschen wollen den Verstorbenen folgen. Dafür hat die systemische Psychotherapie folgende Lösung: Man kann dem Verstorbenen auf imaginärer Ebene gegenübertreten und fragen: Willst du, dass ich leide, mein Leben beende und in den Tod nachfolge? Der Trauernde versetzt sich in die Rolle des Verstorbenen und erkennt schnell: Nein, das will er nicht. Ich soll mein Leben so erfolgreich, glücklich und lange wie möglich fortführen. Das ist übrigens auch immer die Botschaft, die bei medialen Kontakten mit Verstorbenen aus der geistigen Welt gegeben werden.

### Loslassen und Therapie

Eine gelungene Trauer ist ein misslungener Rettungsversuch. Man kann die verstorbene Person nicht bei sich in der materiellen Welt halten, obwohl man sich das nicht eingesteht. Erst wenn man wirklich losgelassen hat, kann man den Betrauten wieder so lieben wie zuvor. Trauer sollte deshalb nie unendlich sein. In der Therapie symbolisiert der Therapeut oftmals den Betrauten. Durch das Ende der Therapie stirbt dieser ‚symbolisch‘ und Trauer kann enden.

### Brückengegenstände

Sogenannte Brückengegenstände wie Kleidungsstücke, Haarbürsten oder andere alltägliche Gegenstände, die zuvor dem Verstorbenen gehörten, können helfen, uns mit ihm zu verbinden und für einige Zeit in der Illusion zu leben, der trennende Moment sei nie passiert. Mit dem Überwinden der Trauer schwindet die Magie dieser Objekte dann, sie werden entzaubert, haben aber ihren Zweck erfüllt.

trennt von allem wahrnehmen und unser Bewusstsein wie einen Scheinwerferkegel stets auf etwas bestimmtes richten, wodurch alles andere ausgeblendet wird. Darum geht es bei der Trauer eigentlich nicht um den anderen. Denn wenn es dem ohnehin gut geht, warum sind wir dann traurig? Es geht in Wahrheit um uns selbst, um das, was wir verloren haben

zum Leuchten zu bringen) und *kolloidales Lithium* (für mehr Ausgeglichenheit, Anregung der Botenstoffe für Glückseligkeit und Antrieb) einsetzen. Besonders wichtig ist die *Aminosäure Tryptophan*, da man bei einem Mangel noch unglücklicher ist und nicht schlafen kann. Das *CBD-Öl* ist ebenfalls für Entspannung und Schlaf bewährt. ✍

## NATURSUBSTANZEN BEI TRAUER

Trauer schlägt sich häufig auf die Lunge, sagt man in der TCM. Im ersten Weltkrieg, als so viele Familien auseinandergerissen wurden, grassierte die Tuberkulose, die auch ein Ausdruck von Lungenschwäche durch kollektive Trauer war, besonders schlimm. Alles, was die Lunge aufbaut, ist also willkommen – vor allem der *Cordyceps Vitalpilz*, der auch noch die Nierenenergie stärkt, die unter Stress besonders leidet. Er wirkt außerdem gegen depressive Verstimmung. Man kann ihn allein oder in der Mischung mit der Bezeichnung „*Rhodiola Mix*“ anwenden. Die *Rhodiola* Pflanze schenkt Energie, hellt die Stimmung auf und macht mutig. Trauernde brauchen dringend neuen Lebensmut. Die *Rhodiola rosea* ging bereits als mutmachende Wikinger-Pflanze in die Geschichte ein. In einem Mix zusammen mit dem *Cordyceps* und der Yamswurzel stärkt sie noch mehr als für sich allein. Um besser zur Ruhe zu kommen, werden Magnesium – etwa kolloidal, als *Sango Koralle* oder als *Micro Base* – sowie der *Vitamin B-Komplex* benötigt, um die Stressachse zu durchbrechen. Von den Kolloiden kann man auch noch *kolloidales Gold* (für Selbstvertrauen, gegen Widerstände, um die innere Sonne