

Erste Hilfe im Abschied



Wenn ein geliebter und naher Mensch stirbt, dann ist das meist für uns wie ein Schock. Auch wenn wir uns darauf vorbereiten konnten, es bleibt herausfordernd, weil wir uns in erster Linie als den Körper begreifen. Doch wir sind mehr. Das können wir uns bewusst machen, wenn wir den toten Leib unseres Verstorbenen betrachten. Jetzt können wir spüren, dass etwas fehlt. Dieses Gewahrsein hilft uns mit dem Tod und unseren neuen Umständen besser umgehen zu können. Gerade wenn wir uns einzig auf unsere Erinnerungen beziehen, halten wir an an einem Bild unseres Menschen fest. Unser Mensch ist nicht das Bild.

Hier möchte ich für die ersten Stunden, Tage oder Wochen Hilfreiches an die Hand geben, mit den aufkommenden Ängsten, Gedanken & Emotionen einen Umgang zu finden.

Gern stehe ich jederzeit für Fragen und unterstützende Impulse persönlich zur Verfügung.

Anja Beitz

Tel 0157 884 761 85

Körperliche Hilfe

- Orangenöl oder Zitronenöl aus dem Bioladen helfen, Klarheit und Weite in unseren Geist zu bringen. Einige Tropfen auf den Handrücken, tagsüber daran riechen.
- Bachblütentropfen „Rescue“ können mehrmals täglich in den ersten Tagen/Wochen im Trauerfall eingenommen werden (Menge in der Apotheke erfragen; sie haben keine Nebenwirkungen auf Medikamente, da sie natürlich sind)
- Gehe spazieren. Wenn möglich, in der Natur. Das erdet und Du fühlst Dich schneller mit allem wieder verbunden (dies ist dein natürlicher immer währender tiefer Zustand) auch wenn es sich vielleicht durch den Tod Deines geliebten Menschen jetzt anders anfühlen mag.
- Stehe aufrecht, die Füße hüftbreit auseinander. Stelle Dich jetzt auf die Zehen, danach drücke die Fersen in den Boden. Beginne nun, den Körper sanft zu schütteln. Stelle Dir vor, wie Du von oben vom Kopf aus, alles nach unten raus schüttelst. Einige Minuten, so lang es sich gut anfühlt. Dann werde still, spüre nach.
- Umarme Dich selbst. Wiege Dich dabei sanft hin und her. Lege auch deine Hände auf Dein Herz. Wenn es möglich ist, bitte andere, Dich zu umarmen. Berührungen setzen im Gehirn Oxytocin frei, das Stresshormone abbaut.
- Alle Bewegungen wie Schaukeln sind heilsam! Du kannst auch einen Ball rhythmisch hin und her rollen, auf einem Therapieball selbst auf und ab hüpfen, in der Hängematte liegen. Die Bewegungen senken den Blutdruck und verbessern die Schlafqualität.
- Drücke wenn möglich (wenn du allein bist, dir selbst gegenüber laut aus) wie Du Dich jetzt fühlst, welche Gedanken da sind. Der Ausdruck reguliert das Nervensystem.
- Massiere sanft deinen Ohren. Spüre, was Dir jetzt gut tut, welche Berührung hilfreich ist, leichtes ziehen, kneten... Vertraue deiner Intuition.

Wissenswertes über unsere Emotionen und Gedanken

- Trauer besteht aus ganz verschiedenen Emotionen: Angst, Verlorenheit, Leere, Hilflosigkeit, Engegefühl im Körper, aber auch manchmal aus Wut. All diese Phänomene haben ihre Berechtigung. Einzig wenn wir JA zu ihnen sagen, lösen sie sich auf. Hier eine Übung zur Annäherung. Setze dich hin und gehe mit einer der Emotionen direkt in Kontakt. Sprich mit ihr, als wäre sie ein Wesen. Sage: „Danke das Du da bist.“ Das hilft Deinen Widerstand dagegen aufzugeben (er ist übrigens der größte Schmerz den du fühlst, nicht die Emotion selbst) Nun Frage Deine Emotion: „Was kann ich für Dich tun?“ Lausche nach innen. Du wirst etwas „hören“ oder die Emotion hat sich bereits gelegt.
- Emotionen sind Echos von Gedanken, die wir im Körper fühlen. Sie kommen und gehen. Sie sind wie Wolken am Himmel. Du bist der Himmel – die Gedanken und Emotionen sind die Wolken. Wenn Du dir dessen immer wieder bewusst bist, wird es leichter, auch wenn die Wellen der Trauer weiter kommen und gehen...
- Wahrscheinlich kannst Du Dich jetzt nicht gut darauf konzentrieren, schmerzhaft Gedanken zu erkennen, die Dich belasten und Schmerz erzeugen, um sie auf die Wahrheit zu überprüfen. Das macht nichts. Es fühlt sich oft so an, als würden wir diese Emotionen nicht aushalten. Doch auch DAS ist ein Gedanke. Wenn Du Dir sagen kannst „Ich halte das aus“ beruhigt sich Dein Nervensystem. Es ist die Wahrheit.
- Wenn Du es schaffst, aufkommende Angstgedanken wahrzunehmen, frage Dich: „KANN ich WIRKLICH wissen, dass dieser Gedanke jetzt wahr ist?“ Wenn Du genau hinschaut, kannst DU es nicht wissen. Wenn doch, frage Dich, was wäre das Schlimmste, wenn DIES tatsächlich eintreten würde. Mache Dir das bewusst. Schau genau auf die Realität. Dann beruhigt sich der Geist und die Angst nimmt ab. Die Gedanken sind in der Regel angstvoller als die Realität selbst.
- Ehrliches Mitteilen hilft: [Hier ein Beispiel von Gopal auf Youtube](#). Ehrliches Mitteilen ist sehr einfach und simpel, beruhigt unmittelbar den Vagusnerv, wir kommen zur Ruhe. Du kannst es auch mit Dir allein praktizieren. Dadurch bekommst Du einen Abstand zu den aufsteigenden Phänomenen und wirst Dir bewusst, dass Du diese nicht BIST. Du bist der Zeuge. Dieses Gewahrsein schenkt unmittelbar Frieden.
- Vertraue, dass alles was sich zeigt, IMMER richtig ist. Als Kinder konnten wir Gefühle oft nicht fühlen, oder wir wurden darin nicht unterstützt. Es hieß dann vielleicht „stell dich nicht so an“ oder „es ist doch nichts“ und dergleichen. Damit haben wir angefangen, Gefühle wie Angst, Trauer, Hilflosigkeit, Verlorenheit, Schwäche u.a. als falsch oder schlecht zu bewerten. Bei akuter Trauer im Abschiedsprozess kommt alles mit an die Oberfläche, was wir bisher festgehalten haben. JETZT sind wir Erwachsene und können das bewältigen. Vertraue.



Sensorische Orientierung

- Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Körper und Deine Umgebung – weg von störenden Gedanken.
- Spüre Deine Füße auf dem Boden oder Deinen Sitz auf dem Stuhl – atme dabei ganz natürlich weiter
- Richte Deine Aufmerksamkeit auch auf äußere Geräusche oder auf deine Kleidung. Was kannst du alles spüren?
- Richte deine Aufmerksamkeit bei starken Wellen von Trauer auf deinen natürlichen Atem, lass die Welle geschehen, sie kommt und sie geht wieder. Alle Zustände haben einen Anfang und ein Ende. Vertraue darauf.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf das JETZT. Frage dich: „Was ist jetzt?“ dann beruhigt sich dein Nervensystem.
- Auch der Gedanke „Ich BIN“ hilft ganz bei dir zu bleiben und im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Wer auch immer du bist, dass DU BIST, ist die absolute Wahrheit. Dieses Gewahrsein führt dich in die Tiefe, weg von emotionalen Gedanken.

Visualisierungen

- schließe deinen Augen und denke an einen sicheren Ort, um deine Angst zu reduzieren. Atme tief ein und stelle dir vor, wie Du jetzt an dem Ort bist. Nimm mit allen Sinnen wahr: Geräusche, vielleicht fühlst du den Wind, vielleicht siehst du Wellen am Meer, die kommen und gehen. Sei dir bewusst, dass Du jederzeit zu diesem Ort zurückkehren kannst. Er ist in DIR.

Singen

- Der Vagusnerv, der sich im Schock oder schweren Erfahrungen gereizt wird, verläuft durch die Stimmbänder. Gesang und Tönen stimulieren den Nerv und beruhigen das System.
- Singen erhöht die Durchblutung Deines Gehirns und reguliert das Nervensystem. Mit anderen gemeinsam zu singen, erhöht das Energiefeld und unterstützt dich, zur Ruhe zu kommen
- singe ein einfaches Lied oder brumme es einfach vor dich hin.
- Atme tief ein, nimm wahr, wie sich deine Lungen füllen, töne OM (aum), mache das 3-4 min.

Atmung

Diese Übungen fördern unsere Herzkohärenz. Diese beschreibt einen harmonischen Zustand zwischen Herz, Psyche und unserem Nervensystem. Bei schockartigen Erfahrungen wie z.B den Tod eines geliebten Menschen reagiert unser Nervensystem mit 3 Reaktionen: Kampf, Flucht oder Totstellen, je nachdem wie wir in unserer Persönlichkeit veranlagt sind und wie wir konditioniert sind.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf unser Herz lenken, werden die Gedanken und Emotionen schwächer.

- **Achtung:** Atemübungen mit Luftanhalten nicht anwenden, wenn du schwanger bist oder wenn dir schwindlig ist.
- **1)** Atme langsam aus, leere deine Lunge. **2)** Jetzt atme langsam und tief durch die Nase EIN, zähle bis 4. **3)** Halte nun den Atem 4 Sekunden. **4)** Zähle beim Ausatmen wieder bis 4. **5)** Halte den Atem für 4 Sekunden an. **6)** Wiederhole diese Übung 3-4 x. Es gibt eine sofortige Beruhigung deines Systems.
- Gähne mit Absicht, täusche es 6-7 mal vor. Dann entsteht ein echtes Gähnen. Gähnen entspannt dein System und baut Ängste ab. Du fühlst dich ggf. wacher. Vielleicht tränen jetzt deine Augen oder die Nase läuft. Das ist ok.
- Setze Dich hin. Schließe die Augen, entspanne so gut es geht Deinen Körper. Atme langsam ein und aus, richte dein Aufmerksamkeit auf Dein Herz. Atme nun in Dein Herz ein und aus. Lasse den Atem tiefer werden. Stell Dir vor, wie frische, reine Luft in Dein Herz strömt. Beim Ausatmen verlassen jetzt alle Belastungen dein Herz. Wenn Deine Aufmerksamkeit abschweift, lenke sie liebevoll wieder zurück zum Herzen. Atme tief und ruhig weiter, achte auf Gefühle von Ausdehnung oder Wärme. Denke an etwas Schönes, an gute Erinnerungen.