

# VEREIN FÜR HOMÖOPATHIE UND NATURHEILWEISE 73447 OBERKOCHEN GEGR. 1938

## **Vortrag von Heilpraktikerin Werner zum Thema „Trauer braucht Raum, Zeit und Ausdruck und ist der Preis der Liebe“**

Die Oberkochener Heilpraktikerin Brigitte Werner sprach im bis auf den letzten Platz besetzten Schillerhaus über das Thema Trauer. Sie ist Trauerbegleiterin und absolvierte ihre Ausbildung im Hospiz in Stuttgart. Sie sprach über Wege, wie man Trauernde begleiten kann. Sie forderte die Zuhörer auf, falls es schwierig werde während des Vortrags, auf die im Raum hängende selbst gebastelte Sonne zu schauen und das warme, helle wohltuende Gefühl der Sonnenstrahlen dann in sich aufzunehmen.

Trauer und Abschied gehören zum Leben wie Lachen. Schon bei der Geburt erleben wir unseren ersten Abschied – wir schreien gleich lauthals. Es folgen weitere Abschiede wie das Abstillen, der Verlust des Haustiers, des Teddys, Eltern lösen sich, Freundschaften zerbrechen etc. Wir lernen in solchen Situationen, mit dem Verlust umzugehen. Kinder sollen Gefühle zulassen, dürfen auch mal wütend und verzweifelt sein. So lernen sie, mit Veränderungen im Leben klar zu kommen, so dass wir es als Erwachsene können. Wie sich die Trauer bei jedem einzelnen ausdrückt, liegt oftmals an der Erfahrung mit der ersten Begegnung mit dem Tod.

In unserer Leistungsgesellschaft wird der Tod oft verdrängt. Menschen können unterschiedlich auf Verlust reagieren mit Schock, Starre, Weinen, Gefühllosigkeit, Erschöpfung, Wut, Ärger, Ohnmacht etc. Die Trauernden erkennen sich oft selbst nicht mehr, sie müssen plötzlich mit so intensiven Gefühlen zurechtkommen. Solche Lebensphasen brauchen Zeit und Geduld.

Wie kann das Umfeld die Trauernden unterstützen? Es kann sehr verletzend sein, wenn Bekannte sich nach dem Verlust zurückziehen, weil sie Angst haben, etwas Falsches zu sagen. Für Trauernde ist es wohltuend, wertschätzend und einfühlsam, wenn man ihre Bedürfnisse wahrnimmt. Was kann man tun? Da sein. Evtl. Essen kochen, einkaufen, sich den Jahrestag merken, evtl. Blümchen auf die Treppe stellen an den Geburtstagen oder einen Spaziergang anbieten. Den Trauernden nicht drängen. Oft reicht es, die Hand zu reichen und ihm zu sagen, dass man an ihn denkt. Man kann viel verletzen, wenn man Trauernde nicht wahrnimmt. Wichtig ist das Zuhören. Ich höre alles, was der Trauernde sagt, ich unterbreche ihn nicht. Dann soll man die Trauer aushalten. Man muss nicht viel reden, oft genügt es zuzuhören und zu schweigen. Auch wenn der Trauernde weint, nicht sofort ein Taschentuch reichen, man soll die Tränen aushalten. Geweinte Tränen sind bitter, nicht geweinte Tränen sind bitterer.

Wenn man mit dem eigenen Tod umgehen kann, verliert man die Angst vor dem Tod und man hat ein befreiteres Leben.

Frau Werner stellte noch eigene Praxisfälle vor. Sie erwähnte das homöopathische Mittel aconitum als wichtiges Mittel beim plötzlichen Tod, wenn Schreck und Schock und starke Ruhelosigkeit im Vordergrund stehen. In einem anderen Fall behandelte sie einen Trauernden mit trockenem krampfhaftem Husten mit dem homöopathischen Mittel ignatia. Sie erwähnte das Mittel cocculus, wenn ein Angehöriger Schlafmangel durch die Pflege erfahren habe. In einem anderen Fall gab die Referentin argentum nitricum vor einer anstehenden Beerdigung.

Sie beendete ihren Vortrag mit dem Spruch von Mascha Kaleco: Den eignen Tod, den stirbt man nur, mit dem Tod der anderen muss man leben. Sie wünschte allen ein erfülltes Leben mit viel Liebe zum Leben.

**Damit beenden wir unsere Vortragsreihe im Jahr 2014 und möchten auf diesem Wege herzlich zur Vereinsfeier einladen. Diese findet am 24. November 2014 um 18.30 Uhr in der Gaststätte Pflug statt. Mitglieder, Ehepartner bzw. Begleitpersonen sind herzlich eingeladen. Wir würden uns freuen, wenn Sie die Zeit finden könnten, um mit uns gemeinsam an einem gemütlichen Abend das Jahr ausklingen zu lassen.**

Weitere Informationen rund um unseren Verein finden Sie auf unserer Internetseite

**[www.homoeopathie-oberkochen.de](http://www.homoeopathie-oberkochen.de).**

Dort erhalten Sie auch Informationen zu einer Mitgliedschaft in unserem Verein (20 Euro pro Jahr). Über Ihre Unterstützung würden wir uns freuen.

**Neue Mitglieder sind uns herzlich willkommen!**