



Loslassen und Trauern

Wenn ein naher Angehöriger/eine Angehörige oder ein Bekannter/eine Bekannte stirbt, dann erwarten wir Trauerreaktionen oder Symptome, die Trauer erkennen lassen.



**Beratung - Vorsorge
Bestattung**

Von der richtigen Vorsorge
bis zur würdevollen Trauerfeier



Tel: 01/66 220 60
Fax: 01/66 220 60 - 30

wir sind dann für Sie erreichbar
wenn Sie unsere Hilfe benötigen

tägl. auch Sonn- und Feiertag
von **0 - 24 Uhr**

www.bestattung-cubus.at

Serios*Einfühlsam*Würdevoll



Foto: Ertl

Ing. Mag. Herbert Ertl bietet Psychotherapie am Alten Schöpfwerk an.

Unsere Psyche reagiert bei Ereignissen, die mit schmerzhaften Veränderungen verbunden sind, nicht selten auch mit „Trauerreaktionen“. Manchmal sieht das auf den ersten Blick noch gar nicht danach aus. Aber die Art wie wir reagieren zeigt uns, dass wir mittendrin sind. Sehen wir genauer hin, dann erkennen wir auch hier die seelischen Herausforderungen, die mit Abschied und Loslassen vergleichbar sind.

Trauerreaktionen und -symptome sind uns aus eigenem Erleben oder in Konfrontation mit unseren Mitmenschen vertraut.

Häufig auftretende Symptome sind zum Beispiel:

- Ein nachhaltiges Gefühl der Schwäche
- Niedergeschlagenheit
- Mangelnde Lebensfreude
- Sozialer Rückzug
- Appetitlosigkeit
- Konzentrationsmängel
- Schlafstörungen
- Angst, Alpträume und so weiter

Mögliche Abschiedssituationen

- Eine Beziehung endet, Trennung oder Scheidung
- Verlust des Arbeitsplatzes
- Die Kinder sind aus dem Haus
- Eintritt in die Pension
- Abschied von Wünschen die sich nicht (mehr) verwirklichen lassen
- Abschied von der Vorstellung, eine glücklichere Kindheit nachholen zu können usw.

Gefühle der Trauer beschränken sich demnach nicht auf die Verarbeitung des Todes. Das Loslassen und die Trauerfähigkeit sind wichtige seelische Kompetenzen, um auch die unerwarteten, unliebsamen Veränderungen des Lebens bewältigen zu können. Je nach Ereignis und „gelernter Erfahrung“ sind wir darauf mal besser, mal schlechter vorbereitet.

Was macht es uns nun leichter?

Oder – anders formuliert – wie sieht eine gelungene Trauerbewältigung aus? ExpertInnen sind sich einig: „Trauerarbeit verläuft in Phasen“. Gemeinsam ist die Erkenntnis, dass es von entscheidender Bedeutung ist, diese Phasen zuzulassen

Bücherei

Die Bücherei Am Schöpfwerk wird in den Weihnachtsferien an folgenden Tagen geschlossen sein:

24., 25. und 26. Dezember 2014

und von 31. Dezember 2014 bis 7. Jänner 2015

Der erste Öffnungstag im Jahr 2015 ist der Donnerstag, der 8. Jänner.



عن الكسرة والغصه

Kayıp ve Yas (keder) hakkında.

und sie einzeln auch durcharbeiten zu können. Als Referenz möchte ich Verena Knast heranziehen, die sich in ihren Büchern sehr intensiv mit dem Thema „Loslassen“ beschäftigt.

Vier Phasen im Trauerprozess

1. Schockzustand

Nicht-Wahrhaben-Wollen, Verleugnen der Wirklichkeit/Wunsch aus einem „bösen Traum zu erwachen“. Diese Phase sollte nicht zu lange andauern (das heißt Tage, maximal wenige Wochen)

2. Aufbrechende Emotionen

(Wut, Zorn, Freude/Erleichterung, Scham, Schuldgefühle). Das Hadern mit dem Schicksal, gefühlte sinnentleerte Zukunft, Zukunftsangst, Schuldgefühle. Das Zulassen dieser Emotionen hilft, nicht in Depression zu versinken. Dabei sind wir allerdings meist mit dem gesellschaftlichen Anspruch nach Selbstbeherrschung konfrontiert. („Emotionen zeigt man nicht“).

3. Suchen, Finden, Trennen

Aufsuchen des/der Verlorenen (das meint natürlich nicht nur Personen); Begreifen, dass es sich verändert hat; die Wirklichkeit annehmen.

4. Neuer Weltbezug, Neubeginn

Heilung durch Rückkehr zum „Hier und Jetzt“, Wiederaufnahme von sozialen Kontakten, Neuorientierung, Blick nach vorne in die Zukunft.

Die Phasen sind typisch, sind aber nicht typischerweise statisch. Meist sind sie auch nicht deutlich voneinander abgrenzbar. Sie sind individuell ausgeprägt, variieren situationsbedingt oder verlaufen auch parallel. Die Praxis gelungener Trauerarbeit lehrt uns, dass es hilfreich ist, sich der einzelnen Bedeutung der Phase bewusst

zu sein um damit Orientierung zu gewinnen.

Begleitung bei der Trauerarbeit

Und eine wichtige Botschaft ist auch: Trauerarbeit – wie auch die Notwendigkeit des Loslassens – gelingt leichter und nachhaltiger in Begleitung. Neben verständnisvollen Mitmenschen finden wir erfahrene Hilfe durch fachliche Begleitung wie SeelsorgerInnen, PsychotherapeutInnen oder Selbsthilfegruppen.

Ich empfehle professionelle Beratung und Hilfe aufzusuchen, wenn die Bewältigung traumatischer Ereignisse sich unverändert über Monate hinzieht und sich ein sozialer Rückzug zu steigender Isolation, Einsamkeit und Depression verdichtet.

Ing. Mag. Herbert ERTL, BA. pth.

Beratung – Coaching – Psychotherapie
Ordination: Andersengasse 13, 1120 Wien
Mail: herbert.ertl@gmx.at
Tel.: +43-676-4007403
psychotherapie-ertl.at oder ertl-online.at

Literaturempfehlung: Verena Kast, Sich einlassen und loslassen. Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung. Herder, Freiburg 1994, 2008
ISBN 978-3-451-04261-4

Tierarzt Am Schöpfwerk
Dr. Klaus Gsodam
Am Schöpfwerk 29/6/1
1120 Wien
Tel.: 01/667 03 64

Ordinationszeiten
Mo bis Sa 9.00 bis 11.00 Uhr
Mo, Di, Do, Fr 17.00 bis 19.00 Uhr

TIPPS VOM TIERARZT

Der Wellensittich
Fühlt sich der Wellensittich nicht wohl, wirkt er lustlos, plustert das Gefieder auf und steckt sein Köpfchen unter die Flügel. Der kranke Sittich sucht zwar im Futternapf,



nimmt aber kaum etwas auf. Ist er schon geschwächt, so hält er sich mit dem Schnabel an den Gitterstäben fest oder er sitzt am Boden.

Schweratmigkeit und Rasselgeräusche deuten auf eine Erkrankung der Luftwege hin. Schleimreste am Kopf deuten auf eine Kropfentzündung hin. Ist der Kot wässrig, schleimig, oder verfärbt, muss dieser möglichst rasch auf Bakterien und Parasiten untersucht werden.

Veränderungen des Federkleides müssen nicht immer krankhaft sein. Alle Vögel erneuern ihre alten Federn durch Neue. Dieser Vorgang wird als „Mauser“ bezeichnet. Nie verliert der Vogel alle Federn auf einmal, denn die Flugfähigkeit bleibt stets erhalten. Krankhafter Federverlust tritt bei Stress, Verhaltensstörungen, Virusinfektionen und Parasitenbefall auf. Bei Veränderungen an Schnabel und Ständern sollte an Milbenbefall gedacht werden.

Bei „Legenot“ haben weibliche Sittiche Schwierigkeiten bei der Eiablage. Das Ei steckt dann entweder im Eileiter oder in der Kloake fest und kann nicht gelegt werden. Dies ist ein absoluter Notfall und erfordert rasche tierärztliche Hilfe.

Schnabel- und Krallenlänge müssen regelmäßig überprüft werden. Zu lange Krallen führen zum Hängenbleiben und stellen ein erhöhtes Verletzungsrisiko dar. Wird der Schnabel zu lang, so ist die Nahrungsaufnahme behindert oder sogar unmöglich. Manchmal führt dies zu einer Fehlstellung des Oberschnabels (Kreuzschnabel). Nur eine fachgerechte Kürzung kann Abhilfe schaffen.

Verantwortungsbewusste TierbesitzerInnen gehen mit ihrem erkrankten Tier rechtzeitig zum Tierarzt oder zur Tierärztin. Achten Sie beim Transport im Käfig auf Schutz vor Kälte und Feuchtigkeit!

Ihr Tierarzt Dr. Klaus Gsodam