

Friedvoll das Leben loslassen

BEGLEITUNG Leidensdruck durch Traumata im Sterbeprozess professionell auflösen

Ein leidvolles Hindernis im Sterbeprozess sind unverarbeitete Traumata ebenso wie familiäre Probleme. Eine fachliche Begleitung kann helfen, die Energieblockaden zu lösen.

VON SWANTJE SAGCOB

OLDENBURG – „Wenn ein Mensch mit Liebe loslassen kann, schläft er auch friedlich ein“, weiß Serpil Tümer aus ihrer Erfahrung. Die Somatic Experiencing®-Traumatherapeutin hat vor allem demenziell erkrankte Menschen beim Sterben begleitet. „Ich konnte die Angst in ihren Augen lesen und im Körper spüren“, berichtet die ausgebildete Heilpraktikerin für Psychotherapie ihre wertvollen Erfahrungen in Lübeck und Oldenburg. Wer sich gegen das Gehen sträube, kämpfe oft mit Ängsten. „Um diesen inneren Widerstand zu über-

winden, gehe ich mit den Betroffenen nicht in die für sie traumatischen Erlebnisse direkt hinein, die bei betagten Menschen oft in Kriegserinnerungen, aber allgemein auch in Unfällen, Krankheiten oder unbewältigten Familienerlebnissen begründet sein können. Ein traumatisches Erlebnis kann nicht nur über den Kopf, sondern vor allem über die Körperempfindungen bearbeitet werden“, erklärt Tümer.

spüren • berühren • vertrauen

Wichtig sei, so die zertifizierte SE®-Traumatherapeutin nach Dr. Peter Levine, dass die Sterbenden in ihrer Angst nicht alleine gelassen würden und offenes Verständnis dafür erführen. Durch einfühlsame, Berührungen, das bewusste Wahrnehmen der Empfindungen sowie beruhigenden, verständnisvollen Zuspruch könne es gelingen, die Ängste und Sorgen nach und nach zu überwinden und die damit



SE®-Traumatherapeutin
Serpil Tümer

verbundenen Gefühle erlösend zuzulassen.

Würden Betroffene die Nahrungsaufnahme verweigern, sei dies häufig ein verkanntes Indiz dafür, dass sie keine Assoziation mehr zum Leben haben und gerne gehen möchten. Manchmal würden Sterbende auch von visionären Familienmitgliedern abgeholt. Das erweise sich meist als große Unterstützung beim vertrauensvollen Loslassen vom Leben.

Wer hingegen viel in alten Mustern und Problemen im eigenen System feststecke, wehre sich mehr und blockiere somit den eigenen Energie- und natürlichen Lebensfluss. „Professionelles Aufarbeiten der Vergangenheit kann helfen, für den Abschied Frieden zu schließen. Blenden auch die Angehörigen die Endlichkeit aus, weil sich keiner gerne mit dem Verlust von Leben beschäftigt und lieber dem Mysterium des Sterbens verschließt“, erweise sich die aufklärende Begleitung auch in der Angehörigenarbeit als wichtiger Baustein.

„Tiere können die Schockstarke einfach abschütteln, wir Menschen spalten die in Schock erstarrten Anteile zum Überleben ab, müssen diese blockierten Energien aber nachträglich wieder lösen. Wo die natürliche Widerstandskraft dies nicht ermögliche, könne eine therapeutische Begleitung helfen, um in eine friedvolle Resonanz des Loslassens zu gelangen.

→ @ www.serpil-tuemer.de