



## Übung: Überlebenshilfen

Wenn Sie dieses Kapitel einige Zeit nach dem Sterben des geliebten Menschen lesen, dann ist es Ihnen gelungen, weiter zu leben. Es kann gut tun, sich noch einmal ganz deutlich zu machen, wie das gelungen ist.

Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit, suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört sind und sich gern aufhalten. Nehmen Sie Papier und Stift mit oder Ihren Laptop, vielleicht auch etwas zu trinken. Bevor Sie beginnen, überlegen Sie, was Sie nach der Übung tun, etwas, das Ihnen gut tut, bevor Sie wieder in den Alltag zurückkehren.

Wenn alles bereit ist, schließen Sie kurz die Augen und machen Sie einige bewusste Atemzüge, spüren Sie, wie Sie sitzen, und nehmen Sie das Hier und Jetzt wahr.

Dann öffnen Sie wieder ihre Augen und lassen Erinnerungen an die Zeit, die bereits eine Weile zurückliegt, in sich aufsteigen. Impulse dafür sind die folgenden Fragen, und Sie können aufschreiben, was für Sie passt:

- *Wie habe ich das gemacht, am Leben zu bleiben?*
- *Woran habe ich mich innerlich festgehalten?*
- *Wer war überhaupt noch anwesend?*
- *Wer war für mich da?*
- *Gab es eine »stabile Person« für mich?*
- *Waren da »praktische UnterstützerInnen«?*

Versuchen Sie, sich auf das zu konzentrieren, was Ihnen beim Durchhalten geholfen hat – z.B. eine Hand im Rücken, ein Gebet oder Ritual, die schlichte Anwesenheit anderer Menschen, eine Erklärung, das Alleinsein mit dem Verstorbenen oder auch das Rausgehen aus dem Sterbezimmer. Alles ist hier erlaubt, auch sarkastische Gedanken oder das »Nein«-Sagen zum Tod.

Wenn alles notiert ist, können Sie eine Überschrift finden für das, was Ihnen beim Überstehen der ersten Stunden geholfen hat. Notieren Sie auch diese Überschrift und Ihre Gefühle angesichts der Liste. Lesen Sie ihre Notizen durch und nehmen Sie ihre emotionale Reaktion wahr. Es kann sein, dass sie erschüttert sind, wie schwer das Überleben gewesen ist. Ich möchte Sie ermutigen, auch mit Stolz auf sich selbst zu blicken, Sie haben bewusst und unbewusst Wege gefunden, die vielleicht schwerste Situation Ihres Lebens zu überstehen.

Überlegen Sie nun, was Sie mit den Notizen tun möchten. Aufbewahren, zerreißen, oder? Tun Sie das, was sich stimmig anfühlt. Schließen Sie zum Abschluss noch einmal kurz die Augen und machen einige bewusste Atemzüge. Kehren Sie dann mit der angenehmen Aktivität, die Sie sich vorher ausgedacht haben, in Ihren Alltag zurück.

Achtung:

Für den Fall, dass Sie sich an vieles nicht erinnern können, dann ist das einer der Wege, die Sie zum Überleben gegangen sind: Sie haben diese für Sie erschütternden Stunden an einem sicheren Ort in Ihrem Verstand abgespeichert, wo die Erinnerungen Sie nicht so leicht stören können. Es kann sein, dass die Erinnerungen zurückkommen, wenn Sie sich wieder sicherer in Ihrem Leben fühlen, dazu brauchen Sie einige Monate. Falls Erinnerungen nicht von allein zurückkommen und Sie die Lücke füllen möchten, können Sie das in einer Psychotherapie, eventuell einer Traumatherapie versuchen.