

## :: Schamanische Sterbe- und Trauerbegleitung ::

### ★ ZWEI PROZESSE DES STERBENS

- \* physisch
  - >> Einstellen der Organfunktionen
  - >> Loslösung des Energiefeldes / der Energiekörper vom physischen Körper über Silver Cord (Verbindung über Thymuschakra)
  - >> Auflösung der verbliebenen Lebensenergie (Energiefeld des physischen Körpers)
- \* geistig-emotional

### ★ DIE 5 STERBEPHASEN (nach Elisabeth Kübler-Ross)

1. Nicht-Wahrhaben-Wollen / Verleugnung
2. Zorn
3. Verhandeln
4. Depression / Trauer
5. Zustimmung / Annahme

Diese Phasen sind kein linearer Prozess und müssen nicht zwangsläufig nacheinander ablaufen. Es kann sein, dass der Betroffene eine Phase überspringt, eine Phase nicht durchlebt oder in eine Phase zurückfällt. Das Modell ist eine "Richtlinie" und nicht starr zu sehen, denn jeder Mensch stirbt seinen eigenen, ganz individuellen Tod.

Diese Phasen können auch von Angehörigen durchlebt werden.

## **1. Nicht-Wahrhaben-Wollen / Verleugnung**

Erfahren Betroffene eine schlimme Prognose, reagieren sie häufig mit Schock, Verleugnung, Empfindungslosigkeit und/oder körperlichen Beschwerden. Der Betroffene befinden sich in einer Schockphase, die eine Schutzreaktion der Psyche ist. Hier gilt es für die Angehörigen abzuwarten und dem Betroffenen kein Gespräch aufzudrängen. Die Wünsche des Betroffenen sollten in jedem Fall berücksichtigt werden, auch wenn diese schwer auszuhalten sind.

## **2. Zorn**

Nach dem ersten Schock brechen meist Emotionen wie Aggressionen, Wut, Zorn und Schuldzuweisungen aus. Manchmal treten diese Emotionen auch unterschwellig auf und äußern sich darin, dass man es dem Betroffenen nicht recht machen kann. Dies kann eine hohe Belastung für die Angehörigen darstellen. Angehörige sollten sich bewusst machen, dass diese Reaktionen nicht gegen sie persönlich gerichtet sind, sondern zum Verarbeitungsprozess des Betroffenen gehören.

## **3. Verhandeln**

Der Betroffene beginnt, mit sich selbst, mit Ärzten, mit dem Schicksal und mit Gott zu verhandeln. Er erhofft sich durch eine gute Kooperation eine längere Lebensspanne. Es kann auch sein, dass er Wünsche äußert, die den Angehörigen völlig unrealistisch erscheinen. Wichtig ist, dem Betroffenen einerseits nicht die Hoffnung zu nehmen, andererseits zu vermeiden, falsche Hoffnungen zu wecken. Zuhören kann in dieser Phase sehr wichtig sein.

#### **4. Depression / Trauer**

Hat der Betroffene realisiert, dass er sterben wird, kann dies mit Depressionen, Ängsten und Trauer einhergehen. Er betrauert die Verluste, die er durch die Erkrankung erleiden muss: Verlust körperlicher Integrität, Verlust persönlicher und beruflicher Chancen, Verlust von nicht Nachholbarem und Wünschen, die er sich in gesunden Tagen nicht erfüllt hat. In dieser Phase ist es sehr wichtig zuzuhören und dem Betroffenen dadurch Entlastung zu bieten. Übermäßiges Trösten wird hingegen oft als Signal verstanden, den Redefluss unterbrechen zu wollen, und sollte daher vermieden werden.

#### **5. Zustimmung / Annahme**

In der Phase der Zustimmung hat der Betroffene seinen Weg angenommen und es tritt ein ruhiger, fast gefühlloser Zustand ein. Der Gesprächsbedarf nimmt ab, der Blick ist nach innen gerichtet und das Verlangen, Besuch zu bekommen, nimmt ab. Dies darf nicht als Ablehnung missverstanden werden. Die Helfenden sind nun als stille Teilnehmer gefordert. Kleine Gesten wie am Bett sitzen und die Hand zu halten können nun wichtig sein. Dem Sterbenden sollte nach Möglichkeit das Gefühl vermittelt werden, dass es in Ordnung ist, wenn er jetzt geht.

## ★ Worum geht es im Sterbe-/Trauerprozess?

- \* inneren Frieden finden
- \* Loslassen von Anhaftungen (emotional, physisch-materiell)
- \* Vergangenes klären
- \* ggf. Verantwortungen übertragen (Kinder, Schutzbefohlene, Pflegebedürftige, Businessnachfolge...)
- \* Vertrauen aufbauen (Prozess, Leben danach etc.)
- \* Hingabe an den Jetzt-Moment stärken (gemeinsame Zeit gestalten)

## ★ Begleitende Fragen für Betroffene und Angehörige

- \* Wie will ich mich verabschieden?
- \* Wie KANN ich mich verabschieden?
- \* Was habe ich noch zu klären?
- \* Wo und mit wem will ich noch Frieden schließen?
- \* Welche Worte wollen noch ausgesprochen werden?
- \* Wie kann ich in mir und mit mir Frieden finden?

## ★ Ebenen der Begleitung

- \* physisch
- \* emotional
- \* mental
- \* materiell (Raumgestaltung, Begräbniszeremonie etc.)

## ★ SCHAMANISCHE METHODEN ZUR BEGLEITUNG

- \* Räuchern des Raums
  - >> klärende Harze, antibakteriell, z.B. Zeder
  - >> nicht, wenn Sterbeprozess in letzter Phase ist!
  - >> Angehörige vor Betreten des Raums
- \* Anwendung ätherischer Öle
  - >> Rose, Weihrauch, Orangenblüte, Lavendel
  - >> Hand- oder Fußmassage, Diffusor
  - >> sehr geringe Dosierung (1-2 Tropfen)
- \* Anwendung von Kristallen
  - >> Rosenquarz, Rauchquarz, Amethyst, Jade
  - >> im Raum verteilen, Angehörigen und Betroffenen geben (Handschmeichler)
- \* Chakrareinigung
  - >> Feder, Hand
- \* Trommellarbeit
  - >> Reise zur Seele
  - >> Seelenbegleitung (Vorbereitung, Übergang)
- \* Krafttierbegleitung
  - >> besonders für Kinder geeignet
- \* Despacho
  - >> abgewandelt: Dankbarkeit für das, was war
- \* Vergebungsrituale
- \* Gesprächsführung

## ★ UNTERSCHIEDE ERWACHSENE / KINDER / TIERE