

Jutta Reinert

Keine Zeit zum Weinen



Ratgeber für schwierige
Lebenssituationen

TRENDY Verlag

Jutta Reinert

Herausgeber: TRENDY Verlag

Ausgabe: März 2011

Mail: info@trendy-verlag.de

Web: www.Trendy-Verlag.de/ebooks

Der Inhalt dieses Ratgebers wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Trotzdem können weder Autor noch Verlag für eventuelle Nachteile, die durch die Anwendung dieser Informationen und Übungen entstehen, haftbar gemacht werden.

Der Nachdruck oder die elektronische Weitergabe per (CD, E-Mail, Internet) ist nicht erlaubt!

© Alle Rechte vorbehalten bei TRENDY Verlag, 2011

Vorwort

Wie man sich in schweren Zeiten nicht selbst verliert.

Kurz vor der Fertigstellung meines kleinen Ratgebers für Menschen, die in ihrem Leben Schweres zu bewältigen haben, erkrankte mein Mann sehr schwer. Wieder musste ich mit der Angst umgehen vielleicht einen Menschen zu verlieren, der tief in meinem Herzen verankert ist. Wie schon so oft in meinem Leben!

Viele Stunden verbrachte ich an seinem Bett, ohne zu wissen, ob er jemals die Augen wieder aufschlägt und mich liebevoll anlächelt. Und wieder musste ich die Kraft aufbringen, einen geliebten Menschen über Monate zu begleiten, um ihm diese, zeitweise kaum zu ertragenden Schmerzen, ein wenig zu erleichtern.

Ich bemerkte in diesen Stunden der Angst, dass ich viel Kraft aus meinen Übungen und meiner Denkweise ziehen kann, um auch diese angespannten und unschönen Tage und Wochen zu überstehen.

Ganz egal welche Aufgabe oder welches Leid Ihr Leben im Augenblick überschattet, es kommt auch wieder eine bessere Zeit. Nur weiß keiner von uns, wann dieser Zeitpunkt gekommen ist und die Freude wieder an unsere Tür klopft. Es kann eine ganze Weile dauern bis die Sonne erneut in unser Herz scheint und diese Weile muss überstanden werden, von Ihnen und von vielen anderen Menschen auf unserer schönen Welt.

Lassen Sie sich helfen! Und wenn Sie meinen, Ihr Schicksal kaum noch tragen zu können, schreiben Sie mir eine Mail. Sobald es meine Zeit erlaubt, werde ich mich bei Ihnen melden.

Ihre



Jutta Reinert

Keine Zeit zum Weinen

„Plong“ machte mein Herz und immer wieder „Plong“. Es schlug wie wild und wirbelte in meiner Brust. Bitte nicht noch mehr Kummer, dachte ich, als ich meinen Sohn ansah.

Leider blieben mir erneute Sorgen nicht erspart. Vor vier Wochen war meine Freundin innerhalb von 14 Tagen an einem Hirntumor gestorben. Sie hatte mich von Kindheit an begleitet und nun war sie nicht mehr. Gerade jetzt hätte ich sie so gebraucht, denn meine Mutter war an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankt und es blieb nur noch wenig Zeit, dann würde auch sie unsere schöne Welt verlassen. Und nun auch noch mein Sohn!

Oliver war an Hodenkrebs erkrankt und musste sofort operiert werden. Drei Tage bevor meine Mutter starb fand die OP statt. Ich stand am Grab meiner Mutter, als mein Sohn zum zweiten Mal operiert werden sollte. Ich wusste nicht um wen ich weinte, als der Sarg mit meiner Mutter in die kalte Erde gelegt wurde.

Innerhalb von vier Wochen musste ich von zwei geliebten Menschen, die mich mein Leben lang begleitet hatten, Abschied nehmen.

Würde ich meinen Sohn nun auch noch an diese schreckliche Krankheit -Krebs- verlieren. Manchmal hatte ich das Gefühl durchzudrehen, einfach nicht mehr zu können. Ich wäre so manches Mal am liebsten weggelaufen. Doch da war mein Sohn, den ich liebte, wie kaum einen anderen Menschen und der meine Kraft nun brauchte, um wieder gesund zu werden. Er war ein erwachsener Mann von 34 Jahren und dennoch war er mein Kind.

Ich fand Kraft in meinen Übungen und in dem ich mir winzig kleine Auszeiten nahm.

Es ist wichtig, sich in schweren Zeiten nicht selbst zu verlieren, sondern in sich zu ruhen. Es gibt Übungen und Methoden, solche Zeiten durchzustehen, ohne selber zu erkranken.

Diese Erkenntnis richtet sich nicht nur an diejenigen, die liebe Menschen verlieren oder ihnen in schweren Stunden zur Seite stehen, sondern auch an Menschen, die durch unangenehme Schicksalsschläge, wie zum Beispiel den Verlust des Arbeitsplatzes oder durch eine eigene Erkrankung, verunsichert und ängstlich sind. Also an alle, die im Begriff sind den richtigen Weg aus dem Auge zu verlieren und die mutlos werden.

Viele Menschen erleben im Laufe ihres Lebens Augenblicke, in denen sie am liebsten aufgeben möchten. Ihre Seele leidet und mit ihr auch ihr Körper.

Es gibt Personen die behaupten, während einer Ausnahmesituation das Gefühl gehabt zu haben, nicht mehr richtig bei sich gewesen zu sein. Sie funktionierten, gingen ihren Aufgaben nach, waren zwar körperlich anwesend, hatten aber ihre Emotionen abgeschaltet.

Wenn ein geliebter Mensch schwer erkrankt, belastet das nicht nur den Patienten selbst, sondern auch seine Angehörigen und da ganz besonders den Partner.

Das Verantwortungsgefühl ist groß und belastend. Wie gerne möchte man helfend eingreifen in Geschehnisse, die nicht zu ändern sind. Man fühlt sich hilflos und schwach.

Oft kommt dann ein schlechtes Gewissen auf, das erbarmungslos in einem hochkriecht und dessen Stimme nicht mehr zu überhören ist. Es nagt an einem und frisst sich in die Seele. Das Gefühl, nicht genug für den Kranken zu tun, führt dann zu einer großen Belastung.

Es ist wichtig, die eigenen Gefühle nicht zu unterdrücken, denn das macht auf Dauer krank. Zuerst leidet die Seele und dann zeigt der Körper die Überforderung, die man ihm und der Seele zumutet.

Kopfschmerzen, Übelkeit, Rückenschmerzen, Magenbeschwerden, Durchfall und vieles mehr, zeigen die Überforderung an. Auch Herzrasen, Luftnot, bis hin zu Panik sind sehr belastend.

Deshalb ist es wichtig, sich bei der Pflege des Kranken nicht ständig zu überfordern.

Manchmal empfindet man auch Unmut gegenüber dem Erkrankten. Man möchte nicht wahrhaben, dass er sich so verändert, sowohl äußerlich, als auch in der Art wie er sich verhält. Man gibt dem Kranken innerlich die Schuld daran, dass sich das eigene Leben so stark verändert, dass Verzicht die eigenen Bedürfnisse einschränkt.

Und schon steht das schlechte Gewissen wieder mahnend vor Ihnen und Sie unterdrücken Ihren Unmut, schließlich lieben Sie den leidenden Menschen und wollen ihm Gutes, weil er doch so schwer erkrankt ist.

Es ist zu verstehen, dass Sie sich in dieser Situation selber verleugnen und alles für Ihren Angehörigen tun möchten. Und dennoch ist es falsch und hilft weder Ihnen noch dem zu Pflegenden.

Fordern Sie nicht zu viel von sich. Vermeiden Sie Vorwürfe gegen den Kranken, aber auch gegen sich selbst. Der Patient hat sich seine Krankheit nicht ausgesucht, er leidet nicht nur an den körperlichen Veränderungen, sondern auch seine Seele leidet. Die Schmerzen, die viele Kranke erleiden müssen, sind schon schwer zu ertragen, aber zusätzlich auch noch anderen Menschen hilflos ausgeliefert zu sein ist schrecklich. Das eigene und bis dahin selbstbestimmte Leben in die Hände einer anderen Person zu geben, erfordert viel Kraft. Nicht nur Sie verspüren manchmal Unmut gegen den Patienten, sondern er auch gegen Sie. Und im Gegensatz zu Ihnen, die Sie ja alle Gefühle unterdrücken, um den Kranken nicht aufzuregen, wird der Kranke seinen Unmut in vielen Fällen ganz klar und manchmal sehr verletzend aussprechen. Er hat keine andere Wahl, denn er ist Ihnen total ausgeliefert und ganz plötzlich wieder abhängig wie ein kleines Kind.

Wichtig ist es, dem Patienten Achtung entgegen zu bringen. Ihr Partner, Ihre Mutter, Ihr Vater oder auch das erwachsene Kind ist eben kein Kind mehr, sondern ein selbstbestimmter Mensch.

Ich erinnere mich, als mein Sohn so schwer erkrankt war, dass ich ihn am liebsten immer nur in den Arm genommen hätte, um ihn vor allem zu beschützen. So wie ich es gemacht hatte, als er eben noch ein Kind war. Vor mir stand aber ein erwachsener Mann, der Angst vor dem Tod hatte, der Angst hatte, seine Kinder nicht mehr aufwachsen zu sehen und der Angst hatte nicht weiter an der Seite seiner Frau leben zu können. Seine Eltern waren für ihn wichtig, aber die wichtigsten Personen in seinem Leben waren seine Frau und seine Kinder. Das ist für eine Mutter schwer zu ertragen, denn auch der erwachsene Mensch ist und bleibt das geliebte Kind. Zum Glück ließ mir meine Schwiegertochter viel gemeinsame Zeit mit meinem Sohn und Oliver und ich führten wunderbare Gespräche. Wir stellten uns gemeinsam unserer Angst. Seine Angst um sein Leben und meine Angst ihn zu verlieren. Aber es gab auch Momente, in denen mein so liebenswerter Sohn ungerecht und unleidlich war. Das war für uns alle besonders schwer, da wir ihn Zeit seines Lebens nur als freundlichen und fröhlichen Menschen kannten. Mein Mann und ich waren immer wieder verwundert, wie wenig Sorgen uns unser Sohn gemacht hatte. Deshalb konnten wir nicht so gut damit umgehen zu sehen, wie er sich während seiner Krankheit veränderte. An einigen Tagen war er launisch und teilweise sehr ungerecht. Das auszuhalten war nicht immer einfach.

In dieser Situation gibt es viele Menschen, die förmlich über sich hinaus wachsen und alles scheinbar gelassen hinnehmen. Sie nehmen sich zurück und immer wieder schlucken sie ihre eigene Wut und Hilflosigkeit hinunter, um den kranken Menschen nicht aufzuregen.

Und hier liegt der große Fehler. Der Erkrankte spürt die heimliche Wut, die Unsicherheit und auch die Hilflosigkeit. Was aber ist zu tun?

Natürlich sollten Sie behutsam vorgehen, aber dennoch dem Kranken sagen, dass er Sie verletzt hat, dass auch Sie traurig sind, dass Sie sich hilflos fühlen. Auch die eigene Wut oder Angst sollte nicht

ausgespart werden. Ein kranker Mensch wird sehr sensibel für die Stimmung in seiner Umgebung, allerdings kann er eben auch häufig ungerecht werden. Und diese Stimmungslagen bekommen die nächsten Angehörigen dann natürlich besonders stark zu spüren.

Jetzt ist es wichtig für sich selber schöne Momente zu schaffen, um Kraft zu schöpfen die schwere Zeit zu überstehen.

Schon ein kleiner Spaziergang am Wasser tut der Seele gut. Es muss nicht das große, weite Meer sein, ein Fluss oder ein Baggersee reichen zur Entspannung. Schauen Sie dem Spiel des Wassers zu und lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf. Es ist auch wichtig, in schwerer Zeit das Lachen nicht zu verlernen. Auch wenn das Leben schwer geworden ist, gibt es doch Gelegenheiten einmal herzlich zu lachen.

Es wird viel von positivem Denken geschrieben und gesprochen, was auch durchaus seine Berechtigung hat. Und dennoch gibt es Situationen, die einfach nicht positiv sind und die sich auch nicht positiv denken lassen. Wenn Sie das erkannt haben ist es nur wichtig, zu Ihren Gedanken zu stehen, sie zu kontrollieren und nicht wild ausufernd zu lassen. In schweren Situationen sollte man das Positive, was das Leben zu bieten hat, nicht vergessen. Aber es bringt wenig, negative Dinge ins Positive verwandeln zu wollen. Es wird Ihnen nicht gelingen.

Besser ist es zu erkennen, die Zeit, in der Sie sich augenblicklich befinden, ist nicht die Beste Ihres Lebens und sich immer wieder vor zu Augen halten, dass jeder Lebensabschnitt einen Anfang und ein Ende hat.

Manchen Menschen hilft es, sich vor den Spiegel zu stellen und ganz laut zu sagen: „Ich liebe und ich achte mich.“ Achtung vor dem kranken Menschen ist wichtig, aber auch die Achtung sich selbst gegenüber darf nicht zu kurz kommen.

Sie sind ein eigenständiger Mensch, mit eigenen Gefühlen und diese Gefühle müssen nicht immer positiv sein.

Es gibt Dinge im Leben, die schockieren uns Menschen und lassen uns verzweifeln. Manchmal verändert sich unser Leben von einer Minute auf die andere. Wenn dann jemand kommt und uns erklärt, wir sollten, obwohl wir große Trauer und schreckliche Ängste verspüren, trotzdem das Positive in unserem Alltag sehen, halten wir diesen Menschen im besten Fall für verrückt. Dann ziehen wir uns zurück oder wir beschimpfen unser Gegenüber als Schwachkopf oder Schlimmeres.

Stehen Sie zuerst einmal zu Ihren negativen Gefühlen. Schlagen Sie Ihre Wut in Ihre Bettdecke, das hilft ungemein. Die Bettdecke zusammenrollen und dann mit den Fäusten fest hineinschlagen. Sie werden die Befreiung sehr schnell spüren. Schreien Sie Ihre Wut hinaus, beschimpfen Sie Gott oder eine höhere Macht oder einfach das ungerechte Schicksal - ganz egal an wen oder was Sie glauben. Alles ist besser als still zu leiden und jedes Gefühl zu unterdrücken.

Ich erinnere mich an den Tag, als der Arzt meines Sohnes mir wenig Mut gemacht hatte, weil man bei den Untersuchungen scheinbar Metastasen auf seiner Leber entdeckt hatte. Natürlich habe ich mich meinem Sohn gegenüber stark gezeigt und es war für mich selbstverständlich, anschließend an das Sterbebett meiner Mutter zu eilen. Doch auf der Fahrt von einem Krankenhaus zum nächsten Krankenhaus verlor ich meine Kraft. Völlig erschöpft fuhr ich auf einen Parkplatz und weinte mir die Augen aus dem Kopf, schlug mit den Händen auf das Lenkrad ein und schrie mir meine Angst aber auch meine Wut, sagen wir mal auf mein Schicksal, aus der Seele. Danach ging es mir besser und ich hatte wieder Kraft bei meiner Mutter am Bett zu sitzen, um ihr beizustehen.

Es kommen in schweren Zeiten immer wieder Dinge auf Sie zu, die kaum zu ertragen sind, vor denen man aber nicht weglaufen kann. Dann ist es besonders wichtig, auch mal Angst, Wut, Unsicherheit, oder Überforderung abzubauen. Egal, ob auf einem Spaziergang in der Natur, bei einer halben Stunde schwimmen oder einem guten Essen in Ihrem Lieblingslokal. Ich habe für mich festgestellt, dass ich

auch mal weinen oder schreien musste, um durchhalten zu können. Schwimmen tat mir gut und ich bin damals täglich eine Stunde früher aufgestanden, um in einem Hotel die wunderschöne Schwimmhalle zu nutzen. In dieser Stunde, die nur mir gehörte, konnte ich abschalten und Kraft tanken, um meine Aufgaben zu bewältigen.

Eine Dame, die ich im Krankenhaus kennenlernte, erzählte mir, dass sie ihre Arbeit verloren hatte und nun auch noch ihr Mann schwer erkrankt sei. Sie wusste nicht, wie es in ihrem Leben weiter gehen sollte. Sie sagte, sie hätte keinen Mut mehr, ihr Leben zu meistern. Ich habe ihr meine Übungen per Mail übermittelt und nach einer Woche traf ich sie wieder. Sie war immer noch sehr angegriffen, aber ein wenig mehr Mut begleitete sie und sie wollte sich ihrem Schicksal nun stellen. Ich traf sie immer wieder und egal wann wir uns sahen, sie machte einen ausgeglichenen Eindruck und bedankte sich immer wieder bei mir, weil ich ihr geholfen hatte, ihr Schicksal anzunehmen.

Nach einem Jahr rief sie mich an. Ihr Mann war zwischenzeitlich leider gestorben, was sie sehr traurig machte und doch war sie nicht mutlos. Sie hatte wieder eine Arbeit, die sie ausfüllte und sie meinte, dass sie ihr Leben meistern würde. Manchmal höre ich noch von ihr. Sie macht noch täglich die Übungen und gönnt sich ihre kleinen Auszeiten ganz für sich allein, obwohl sie wieder in einer harmonischen Partnerschaft lebt. Wenn wir am Telefon miteinander sprechen, dann sagt sie lachend, ich hätte ihr Leben gerettet. Das ist natürlich nicht so, aber es freut mich, dass sie es so sieht. Ich weiß aber, ich habe ihr den Weg gezeigt, gehen musste sie ihn allein. Ich sage immer wieder zu Menschen, die glauben mein Weg sei ein Allheilmittel, ich kann nur Empfehlungen aussprechen, den Weg gehen muss jeder für sich.

In den letzten Jahren habe ich mit vielen Mitmenschen gesprochen, die einfach nicht sehen wollten oder konnten, dass sie ein Recht darauf hatten ihr Leben zu mögen und dass auch in schweren Zeiten die eine oder andere kleine Auszeit nicht nur berechtigt sondern sogar wichtig ist.

Irgendwann werden Sie wieder entdecken, Ihr Leben hält auch noch schöne Zeiten für Sie bereit. Und sei es nur eine kleine Blume über die Sie sich erfreuen können. Genießen Sie diesen winzigen Augenblick und verbuchen Sie ihn auf der positiven Habenseite.

Ich wünsche Ihnen Kraft und Mut die schwere Zeit, durch die Sie gerade gehen, zu ertragen und gesund zu überstehen. Nehmen Sie sich Ihre kleinen Auszeiten, machen Sie die einfachen Übungen, die ich Ihnen sehr ans Herz legen möchte. Sie helfen Ihrer Seele stark zu bleiben.

Alles Gute!

Meditation



ist ausgesprochen wohltuend für Körper und Seele. Jeden Tag angewandt, hilft Meditation Körper und Seele in einem ausgewogenen Zustand zu halten. Wir bitten damit unser Unterbewusstsein um Hilfe, uns durch schwere Zeiten positiv zu begleiten, Stress abzubauen, unseren Körper und unsere Seele wieder in Einklang zu bringen und uns unsere Gesundheit zu erhalten.

Hier finden Sie Ruhe und Ausgeglichenheit

Die folgenden Übungen sollten Sie von nun an täglich begleiten. Sie sind ganz wichtig, um unser Unterbewusstsein auf Ruhe und Ausgeglichenheit einzustimmen.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie die Übungen täglich wenigstens einmal in Ihren Alltag einbauen. Sie können Sie aber gerne ein zweites Mal pro Tag wiederholen. Ihr Unterbewusstsein wird es Ihnen danken.

Übung 1

Ich bin gesund und voller Kraft



Anwendung:

Legen Sie sich auf einen weichen Untergrund (z.B. Teppich, Matte, Sofa, Bett). Unter den Kopf legen Sie ein weiches Kissen. Sorgen Sie dafür, dass Sie für 15 Minuten nicht gestört werden (Telefon und Klingel abstellen, Fenster schließen usw.).

Ihre Arme ruhen ganz entspannt neben Ihrem Körper. Die Augen sind geschlossen. Stellen Sie sich nun eine grüne Wiese im Sonnenlicht vor. Die Sonne wärmt Sie und Sie fühlen sich sehr wohl.

Sagen Sie sich dreimal: „Ich bin ganz ruhig“

Fühlen Sie, wie die Sonne Sie wärmt.

Jetzt stellen Sie sich bitte vor, wie Sie kraftvoll, gesund und fröhlich über diese Wiese laufen. Fühlen Sie, wie beschwingt Sie sich bewegen.

Sagen Sie dreimal: „Ich bin gesund und fröhlich“.

Bleiben Sie auf der sonnigen Wiese so lange Sie möchten, mindestens aber fünfzehn Minuten.

Wenn Sie die Übung beenden möchten, nehmen Sie die Arme in die Höhe und spannen Sie sie an. Dann öffnen Sie die Augen und atmen tief ein und aus.

Diese Übung können Sie auch mit Ihrem erkrankten Angehörigen machen, wenn er dazu in der Lage ist.

Die Seele sollte nicht vernachlässigt werden.

Es ist erwiesen, dass Körper und Seele miteinander in Einklang leben müssen, damit beide sich wohlfühlen können. Deshalb sollten Sie nicht nur Ihren Körper pflegen, sondern die gleiche Aufmerksamkeit auch Ihrer Seele schenken. Denn nur mit einer gesunden Seele ist auch unser Körper gesund. Beides gehört, wie wir sicher alle wissen, zusammen.

Übung 2

Die Spiegel Übung



Diese Übung machen Sie bitte mehrmals täglich!

Stellen Sie sich mehrmals täglich vor einen Spiegel, schauen hinein, und sagen Sie Ihrem Spiegelbild:

"Ich liebe und achte mich. Ich bin gesund und kraftvoll."

Sprechen Sie immer in der Gegenwart: "Ich bin ...", nicht „Ich werde...“; auch wenn Sie krank sind und gesund werden möchten, sagen Sie: „Ich „b i n“ gesund und kraftvoll“. Man sagt, die Seele kann nur die Gegenwart erkennen, nicht die Zukunft.

Erfahrungsgemäß werden viele von Ihnen gerade zu Beginn einige Probleme mit der Spiegel Übung haben. Aber nach einigen Versuchen wird dieses Ungewohnte, mit dem eigenen Spiegelbild zu sprechen, aber für Sie etwas ganz Natürliches werden (nur Mut!).

Übung 3

Die Übung für die innere Ruhe



Stellen Sie sich bequem hin. Die Füße leicht gespreizt.

Nehmen Sie die Arme über den Kopf und legen Sie die Handflächen aneinander.

Atmen Sie dabei tief ein.



Dann gehen Sie mit den Armen langsam zur Seite bis beide waagrecht vom Körper sind.

Atmen Sie dabei aus.

Beginnen Sie diese Übung von vorne.

Diese Übung wiederholen Sie bitte 10 x

Übung 4

Die Übung für den Abschluss



Diese Übung ist ganz einfach und hilft Ihnen Ihre innere Ausgeglichenheit zu trainieren.

Sie setzen sich auf den Boden, schließen die Augen, winkeln die Knie an, die Füße kommen in der Mitte zusammen.

(Wer das nicht schafft, winkelt die Beine nur leicht an. Sie können sich für die Abschlussübung aber auch auf einen Stuhl setzen). Strecken Sie die Arme weit aus und lagern Sie sie leicht auf dem Knie.

Die Handflächen zeigen nach außen. Lassen Sie Ihre Gedanken zwei Minuten lang kommen und gehen.

Sagen Sie dann drei Mal den Satz: "Alles ist gut in meinem Leben, ich bin gesund und ausgeglichen".

Nehmen Sie die Arme hoch und recken und strecken Sie sich. Nehmen Sie die innere Ruhe mit in Ihren Tag hinein.

Diese Übung können Sie immer dann machen, wenn Sie auf einem Stuhl sitzen und ein wenig Ruhe haben. Zum Beispiel, wenn Sie im Krankenhaus am Bett des Erkrankten sitzen und dieser eingeschlafen ist. Es ist verblüffend, wie wohl Sie sich dann fühlen und Sie werden merken, dass Ihre Kraft wieder zu Ihnen zurück kommt.