

## Trauer, Kummer, Abschied, Verlust

Abschiede, ob im Großen oder im Kleinen, gehören zum Leben dazu. So sehr dies auch stimmen mag – wenn es einen selber trifft, merkt man, wie viel Kraft es bedarf, um Trauerarbeit zu leisten, mit einem Verlust zu leben.



### Gehen Sie zum Arzt:

- + wenn Ihre Trauer anhält und Ihr Leben überschattet.
- + wenn es in Folge eines Verlustes zu körperlichen Symptomen kommt, die Ihre Gesundheit massiv belasten, zum Beispiel: Panikattacken, anhaltenden Schlafstörungen, Schwindel etc.

### Fragen

#### Warum bin ich traurig und seit wann ist es ein Ereignis, welches aktuell passiert ist oder liegt es schon lange zurück?

- Ist es ein frischer Kummer der mich quält, zum Beispiel durch einen Todesfall oder Liebeskummer?
- Hänge ich einem alten Kummer, den ich nicht verarbeiten kann, hinterher? Werde ich immer wieder gekränkt, bekommen meine Gefühle immer wieder kleine Messerstiche zu spüren? Kann ich daher beispielsweise schlecht schlafen oder bekomme vermehrt Kopfschmerzen?
- Muss ich Abschied nehmen von guten Freunden, habe ich Heimweh, vermisse ich jemanden?
- Kämpfe ich mit einer Enttäuschung? Beruflich oder privat? Äußert sich dies vielleicht auch in körperlichen Symptomen, wie Kopfschmerzen, Hautausschlägen, Magenbeschwerden?



Schmerzhafter Abschied

Die folgenden Tabellen helfen Ihnen, das für Sie geeignete Mittel zu finden.

### Frischer Kummer

Hauptproblem	Psychische Merkmale, Stimmung	Körperliche Merkmale	Mittel
Folge von frischem Kummer (Liebeskummer, Todesfall) und Heimweh	Hochgradige Panik- und Angst-anfälle	Herzklopfen, Beklemmung	Aconitum C30
	Apathisch und resigniert; innere Leere	Geistige und körperliche Schwäche	Acidum phosphoricum D12
	Plötzliche Weinkrämpfe; innerlich verkrampft; verbirgt Kummer hinter Lachen; lehnt Trost ab	Viel Seufzen; wenig Appetit	Ignatia D12
	Traurig, möchte immer all ihre Lieben um sich haben; braucht Harmonie, Trost und Liebe	Möchte in den Arm genommen werden, braucht streicheln und Berührung, weint viel	Pulsatilla D12

### Alter Kummer

Hauptproblem	Psychische Merkmale, Stimmung	Körperliche Merkmale	Mittel
Folge von altem Kummer und Kränkungen	Nachtragend und introvertiert; denkt immer wieder über erfahrene Kränkungen nach; will alleine sein; weint nur im Verborgenen	Reagiert eventuell mit körperlichen Symptomen, wie Hautausschlag, Kopfschmerzen, Migräne	Natrium chloratum D12
	Schnell beleidigt; gekränktes Ehrgefühl; schluckt alles hinunter; fühlt sich „gemobbt“; entrüstet über Reaktionen ihrer Mitmenschen	Reagiert eventuell mit körperlichen Symptomen wie Gerstenkorn, Hautausschlag, Kopfschmerzen	Staphisagria D12

### Abschied, Heimweh

Hauptproblem	Psychische Merkmale, Stimmung	Körperliche Merkmale	Mittel
Folge von Abschied und Heimweh	Plötzliche Weinkrämpfe; innerlich verkrampft; verbirgt Kummer hinter Lachen; lehnt Trost ab	Viel Seufzen; wenig Appetit	Ignatia D12
	Traurig, möchte immer all ihre Lieben um sich haben; braucht Harmonie, Trost und Liebe	Möchte in den Arm genommen werden, braucht streicheln und Berührung, weint viel	Pulsatilla D12

## Enttäuschung

Hauptproblem	Psychische Merkmale, Stimmung	Körperliche Merkmale	Mittel
Folge von immer wiederkehrenden Enttäuschungen	Nachtragend und introvertiert; denkt immer wieder über erfahrene Kränkungen nach; will alleine sein; weint nur im Verborgenen	Reagiert eventuell mit körperlichen Symptomen, wie Hautausschlag, Kopfschmerzen, Migräne	Natrium chloratum D12
	Traurig, braucht Harmonie, Trost und Liebe aber auch Anerkennung, möchte geliebt werden	Möchte in den Arm genommen werden, braucht streicheln und Berührung, weint viel	Pulsatilla D12
	Schnell beleidigt; gekränktes Ehrgefühl; schluckt alles hinter; fühlt sich „gemobbt“; entrüstet über Reaktionen ihrer Mitmenschen	Reagiert eventuell mit körperlichen Symptomen wie Gertenkorn, Hautausschlag, Kopfschmerzen	Staphisagria D12

**Dosierung:** Aconitum ist das erste Mittel bei jedem Schockerlebnis oder einer Panikattacke und wird akut mit einer einmaligen Gabe dosiert. Eventuell nach 15 Minuten eine Wiederholungsgabe.

Alle anderen Mittel: In den ersten drei Tagen 3-mal täglich eine Gabe, danach nur noch 2-mal täglich. Eine Besserung des seelischen Zustandes sollte nach ungefähr einer Woche eintreten. Dann die Arznei absetzen und im Bedarfsfall erneut einnehmen.

## Alle Arzneien in der Übersicht

### Acidum phosphoricum D12

- Heimweh, (Liebes-)Kummer und Sorgen sind die Ursache für die Beschwerden, dazu kommt noch eine totale Erschöpfung und körperliche Überarbeitung.
- Sie merken, dass die körperlichen Kräfte fehlen. Sie vergessen viel, sind unkonzentriert und wirken gleichgültig und teilnahmslos, aber auch traurig, resigniert und bedrückt.



**Acidum phosphoricum** bei Resignation und innerer Leere

- Sie mögen keine Gesellschaft, wollen lieber alleine sein.
- Tagsüber sind Sie schläfrig, nachts schlaflos. Sie haben wenig Appetit, wenn, dann nur auf Frisches wie Obst und Säfte.

### Aconitum C30

- Ursachen für die Beschwerden sind ein massiver Schreck, Schock, Unfall oder traumatische seelische Erlebnisse, wie ein plötzlicher Todesfall.
- Sie stehen unter Schock, Ihnen sind Angst und Panik ins Gesicht geschrieben.
- Symptome wie wildes Herzklopfen mit Drehschwindel, Luftmangel und Beklemmung können die Ängste begleiten.

### Ignatia D12

- Ursache ist frischer Kummer, Heimweh, Leid oder auch der Verlust eines geliebten Menschen.
- Ignatia ist ein wichtiges Mittel beim Liebeskummer und kommt häufig schon in der Pubertät zum Einsatz.
- Ihnen fällt es schwer, die traurigen Ereignisse zu verarbeiten. Sie verbergen den Kummer zunächst hinter einer fröhlichen Fassade, um Andere nicht zu belasten. Sie lachen, obwohl Ihnen nach Weinen zumute ist. Sie wirken traurig und verkrampt, aber auch launisch und hysterisch, es kommt zu plötzlichen Weinkrämpfen oder plötzlichen Wutanfällen, auch gegenüber Unbeteiligten.
- Ab und zu bricht es dann aus Ihnen heraus, dann ziehen Sie sich jedoch zurück und wollen keinen Zuspruch und keinen Trost.
- Sie haben wenig Appetit.

### Natrium chloratum D12

- Ursache ist meist ein langer bestehender Kummer oder eine Kränkung. Die Emotionen können bei aktuellen Ereignissen wie Liebesentzug, Beleidigung, Streit wieder an die Oberfläche kommen.

- Sie weinen nur im Verborgenen, ziehen sich zurück und möchten alleine sein. Sie können Ihren Kummer nicht vor Anderen zeigen oder mit Anderen darüber reden. Daher möchten sie auch nicht getröstet werden.
- So hilft das Mittel besonders Frauen, denen in ihrem Leben eine traurige Geschichte oder Ereignis wiederfahren ist, von dem sie nicht loskommen, die ihr Leid konservieren, es immer mit sich herumtragen, die ernst und introvertiert wirken, häufig einen melancholischen Gesichtsausdruck haben, der in Gegenwart Anderer durch eine lächelnde Maske ersetzt wird. Diese Frauen bauen eine Mauer um sich auf, verschließen sich vor Anderen und möchten sich so auch vor erneuten Enttäuschungen schützen, sie sind sehr nachtragend und können schwer vergessen.
- Sie haben häufig mit organischen Problemen zu tun wie Neurodermitis, Migräne oder Schlafbeschwerden.



**Natrium chloratum**, wenn Kummer und Kränkung schon längere Zeit bestehen.

### Pulsatilla D12

- Ursache für den Kummer kann zwar auch das Heimweh oder der Verlust einer lieben, nahe stehenden Person sein, meistens sind es jedoch familiäre Veränderungen (Kinder verlassen das Haus, Trennung, Scheidung) oder Verlassensängste.
- Sie suchen Ihr Glück im Heim und der Familie, Harmonie ist Ihnen sehr wichtig, Sie opfern sich für die Familie auf, Sie möchten gerne alle Ihre Lieben um sich haben und vermissen sie, wenn sie nicht in der Nähe sind.
- Sie können jedoch auch sehr enttäuscht und verletzt sein, wenn Ihre Aufopferung für die Familie nicht anerkannt wird, das macht Sie traurig.
- Ihre Stimmung ist sehr wechselhaft, Lachen und Weinen sind nah zusammen. Dabei können Sie vor Anderen weinen, möchten dann aber in den Arm genommen und getröstet werden. Denn das tut Ihnen gut.

**Staphisagria D12**

- Ursache sind Enttäuschungen wie erfahrene Beleidigungen und Ehrverletzungen oder „Mobbing“ im Beruf oder der Familie.
- Sie schlucken Beleidigungen und Sticheleien lange hinunter, sind innerlich empört und entrüstet über die erfahrene Ungerechtigkeit und die seelischen Verletzungen, fürchten sich aber vor einer klärender Auseinandersetzung.
- Sie vermeiden Aggression, werden nie laut und zankend – bis ein gewisser Punkt erreicht ist, der das Fass zum Überlaufen bringt. Nach einem Streit zittern Sie, beben innerlich vor Wut.
- Typischerweise sind Sie meist empfindsam und zurückhaltend, wollen eigentlich niemandem etwas Böses, erwarten aber auch von Anderen diese Haltung und sind maßlos enttäuscht und verletzt, wenn dies nicht der Fall ist.
- Auf der organischen Ebene reagieren Sie häufig mit Hautausschlägen, Gerstenkörnern, Kopfschmerzen oder Schlaflosigkeit.

**Staphisagria** bei immer wieder kehrenden Enttäuschungen und Kränkungen, z. B. im Beruf

