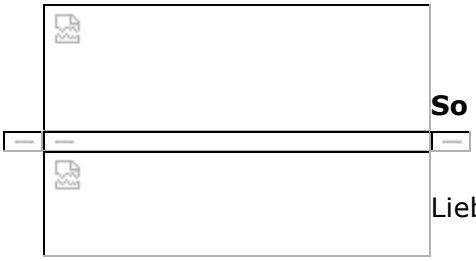
**Betreff:** So helfen Sie Menschen, die in einer tiefen Krise stecken
**Von:** simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>
**Datum:** Mon, 2 Nov 2009 10:01:47 +0100 (CET)
**An:** mwimmer@promain-software.de



## So helfen Sie Menschen, die in einer tiefen Krise stecken

Lieber Herr Wimmer,

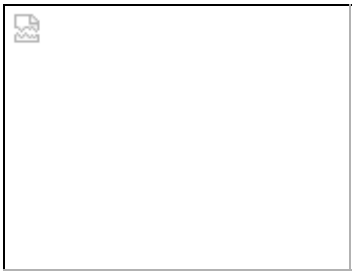
wenn Menschen aufgrund einer schweren Krankheit oder beim Tod eines geliebten Menschen ihren Lebensmut verlieren, möchte die Umwelt gern helfen – und fühlt sich doch überfordert und hilflos. Wir haben den Krankenhausseelsorger Martin Hezel gefragt, wie Sie anderen in solchen Krisensituationen beistehen können.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Woche!

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

**Entdecken Sie Spiritualität als eines der 8 Geheimnisse der Lebenspyramide. Mehr ...**

## Das Einzige, was Sie wirklich brauchen, ist der richtige Umgang mit sich selbst!



*Anzeige*

Möchten Sie erfahren,

- wie Sie Ihre Gedanken, Ihre Persönlichkeit so trainieren, dass Sie **selbstbewusster** und **selbstsicherer** werden,
- wie Sie so viel **Kraft** im Alltag haben, dass Sie mit allen Situationen in Ihrem Leben zurecht kommen, und
- wie Sie mit Ihrem Weg und mit sich selbst **zufrieden** sind?

**Dann lernen Sie am besten gleich jetzt Ihr persönliches "Gedanken-Coaching" kennen! Mehr ...**

## Aushalten und wahrnehmen

Das Gegenteil von Lebensmut ist Resignation. Der schwerkranke oder trauernde Mensch lässt sich hängen, zieht sich zurück und reagiert kaum noch auf Initiativen seiner Umwelt. Typische Äußerungen sind „Das bringt alles nichts mehr" oder „Man muss es halt hinnehmen".

Das Wichtigste in dieser Situation: Halten Sie aus, dass der andere resigniert hat, statt vorschnell mit Worten trösten und ermuntern zu wollen. Denn Menschen, die tief im Loch stecken, empfinden noch so gut gemeinte Worte oft als billigen Trost. Nehmen Sie wahr, wie es um den anderen steht, und zeigen Sie es ihm, etwa durch ein schlichtes: „Ich sehe, heute geht es dir schlecht." Das Gefühl, verstanden zu werden, wird dem Betroffenen guttun.

## Finden Sie gemeinsam Kraftquellen

Suchen Sie den Kontakt und das Gespräch. Fahnden Sie dabei gemeinsam nach den – derzeit verschütteten – Kraftquellen des anderen. Für den einen sind das etwa die Kinder oder Enkel, für den anderen der Glaube, für manche die Natur oder die Musik, für manche ein Projekt, für das sie sich engagieren. Auch der verstorbene Partner kann solch eine Kraftquelle sein. Zu einem Witwer können Sie beispielsweise sagen: „Ihre Frau hat sich immer dafür eingesetzt, dass es Ihnen gutgeht. Das ist ihr Vermächtnis. Sie will, dass es Ihnen auch jetzt gutgeht."

Überschütten Sie den anderen nicht ungefragt mit Ihren Lebenserfahrungen oder Glaubensgewissheiten, aber verbergen Sie diese auch nicht krampfhaft. Bringen Sie Ihre eigenen Erfahrungen dort ein, wo diese an die Erfahrungen Ihres Gegenübers anknüpfen. Beispiel: „Meine Mutter ist während ihrer Krankheit oft zu einem bestimmten Platz am Fluss gegangen. Das war ihr Kraftort."

## Lesen Sie aktuell im "simplify Jahrbuch 2009" ...

*Anzeige*

**Wertvolle Zeit:** So gelingt Ihnen dauerhaft der achtsame Umgang mit Ihrer Lebenszeit. Mehr ...

## Bei Trauernden: Bleiben Sie dran

Trauernde erfahren oft: Nach einigen Wochen mitfühlenden Umsorgtwerdens stehen sie bald ziemlich alleine da. Selbst wenn Ihre Einladungen oder andere Kontaktangebote einige Male abgelehnt wurden – bleiben Sie dran! Auch mit einem Anruf oder einer Karte zeigen Sie: „Ich bin da." Machen Sie Kontaktangebote, die vom anderen wenig Kraft und Überwindung erfordern. Laden Sie Ihren verwitweten Nachbarn nicht zum Familienfest mit dazu, sondern fragen Sie ihn, ob er mit Ihnen einen kleinen Abendspaziergang machen möchte oder ob Sie ihn am Wochenende auf den Friedhof begleiten sollen. Auch der Hinweis auf eine Trauergruppe, wie sie etwa von Pfarreien, Beerdigungsinstituten oder Hospizen angeboten wird, ist oft hilfreich.

## Bei Schwerkranken: Sehen Sie Leben und Tod

Machen Sie einem Menschen, der an einer tödlichen Krankheit leidet, keine falsche Hoffnung auf dauerhafte Heilung. Lebensmut heißt hier: die (kurze) Zeit, die noch bleibt, lebenswert zu gestalten. Helfen Sie dabei! Schwerkranke möchten oft noch etwas Bestimmtes erleben, beispielsweise die Taufe des Enkelkindes. Manchmal sind es auch Wünsche aus jungen Jahren, die nie erfüllt wurden: ein Abend in Venedig, ein Fußballspiel live im Stadion.

Oft sprechen Kranke nicht über den Tod, weil sie glauben, ihre Umgebung, speziell ihre nahen Angehörigen, schonen zu müssen. Unterstützen Sie den Kampf gegen die Krankheit, aber zeigen Sie auch, dass Sie den Gedanken an den Tod aushalten. Viele Kranke machen sich Gedanken über ihre Beerdigung. Nutzen Sie das als Einstieg.

Übrigens: So mancher Schwerkranke wirkt keineswegs pessimistisch, sondern strahlt einen für Außenstehende merkwürdigen Optimismus aus. Nehmen Sie ihm in diesem Fall nicht die Hoffnung („Du weißt doch selbst, wie schlecht deine Chancen sind"). Lassen Sie

ihm den Schutz, den ihm seine Verdrängung gewährt. Er wird von alleine zu dem Punkt kommen, an dem er sich seine Lage eingesteht.

## Befreien Sie sich ...

*Anzeige*

... von dem Verlangen, immer glücklich sein zu müssen:
**Entdecken Sie die große Kraft der Dankbarkeit!**

**Hier erfahren Sie mehr ...**

## Trauer oder Depression?

Menschen brauchen unterschiedlich lange, um mit dem Verlust eines geliebten Menschen zurechtzukommen. Wenn Sie jedoch merken, dass eine Witwe/ein Witwer nach 1 Jahr immer noch sehr stark trauert, so leidet sie/er wahrscheinlich unter einer Depression und braucht professionelle Hilfe.

Natürlich gibt es auch nach dem „Trauerjahr" immer wieder Stimmungstiefs – besonders an speziellen Tagen (Hochzeitstag, Geburtstag, Todestag). Wenn Sie ein solches Tief bemerken, nehmen Sie nach ein paar Tagen noch einmal Kontakt auf: Haben Sie jetzt den Eindruck, dass sich der/die Betroffene noch nicht gefangen hat, so ermutigen Sie ihn/sie zu einem Gespräch mit einem kompetenten Ansprechpartner. Das kann der Hausarzt oder die Telefonseelsorge sein.

## Anzeige

FloraPrima Ihr Blumenversand

## Mehr davon!

Möchten Sie noch mehr interessante E-Mail-Newsletter entdecken?

**Dann klicken Sie hier**

Dieser kostenlose simplify E-Brief ist ein Service von:

www.simplify.de simplify your life: Einfacher und glücklicher leben

**Newsletter drucken:**
Klicken Sie hier um eine druckbare Version des Newsletters zu öffnen.

**Kontakt:**
Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail: info@simplify.de

**Weiterempfehlen**
simplify E-Brief weiterempfehlen

**Adresse ändern**

Ihre E-Mail-Adresse hat sich geändert? Dann klicken Sie bitte hier.

**Anmelden**
Haben Sie diesen Newsletter von einem Freund bekommen?
Klicken Sie hier, um sich für den kostenlosen simplify E-Brief anzumelden

**Abbestellen**
Falls Ihnen unser Angebot nicht zusagt und Sie sich wieder abmelden möchten oder Sie unwissentlich von einem Dritten angemeldet worden sind, klicken Sie einfach den nachfolgenden Link an und Sie werden automatisch abgemeldet:
abbestellen

Sie erhalten diesen E-Mail-Newsletter an die Adresse mwimmer@promain-software.de.

**Impressum**
Dieser Newsletter ist ein kostenloser Service des

Orgenda Verlags für persönliche Weiterentwicklung

ein Unternehmensbereich der
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG
Theodor-Heuss-Str. 2-4
D-53177 Bonn
Tel.: 02 28 - 95 50 140
Fax: 02 28 - 36 96 001

USt.-ID: DE812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf

ISSN 1863-5261

© VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG