

# Leben und was dazu gehört



## SONJA HANDY

Heilpraktikerin für Psychotherapie (HprG) Sterbe-, Trauer- und Krisenbegleiterin

**Liebe Frau Handy, lässt die Auseinandersetzung mit solch ernsten Themen genügend Platz für Lebensfreude?**

Definitiv ja! Gerade die Auseinandersetzung mit vergangenen oder aktuell belastenden Situationen, und deren Auflösung, was im Gegensatz zur Verdrängung steht, ermöglicht Freude im besonderen Maße. Verdrängen wir belastende Themen, wirken diese aus dem Verborgenen auf uns und können unsere Lebensqualität deutlich beeinträchtigen. Setzen wir uns mit belastenden Themen auseinander, haben wir die Chance, diese aufzulösen und frei davon zu werden. Somit sehe ich eine Krise auch als Chance für persönliches Wachstum.

**Das heißt, Sie haben diese Erfahrung selbst gemacht?**

Ja, mehrfach in meinem Leben, wie die meisten Menschen auch. Aus meinem früheren Erleben weiß ich zum Beispiel, wie es ist, niemanden an der Seite zu haben, der unterstützt und beisteht. Nicht adäquat verarbeitete Trauer kann sich auf unseren Körper und unsere Seele auswirken. Solche Schockmomente und Erfahrungen werden im Kör-

pergedächtnis gespeichert. Wenn wir sie nicht „entlassen“, können sie Schaden anrichten. Oftmals zeitversetzt, 6-12 Monate nach dem Geschehen, so dass man den Zusammenhang nicht mehr bewusst herstellt. Es können Symptome wie Schlafstörungen, Essstörungen, Ängste und Zwänge, Depressionen, Sucht (Alkohol, Medikamente und Drogen), psychosomatische Beschwerden bis hin zu Suizidgedanken auftreten.

**Wie unterscheiden sich die Themen Verlust und Trauer?**

Verlust und Trauer gehören zusammen. Verlust empfinden wir, wenn wir etwas Gewohntes nicht mehr haben. Das kann der Arbeitsplatz, die Gesundheit, ein Partner, ein Kind etc. sein.

Verlust empfindet auch ein Kind, das von den Eltern getrennt oder von ihnen weggegeben wird. Denken Sie an den Verlust der ersten großen Liebe, was für ein Drama! Trauer ist eine natürliche Reaktion auf einen Verlust.

**Krise also wirklich als Chance!**

Ja. Den wenigsten Klienten ist im ersten Moment bewusst, warum sie eine bestimmte Krise erleben. Gemeinsam arbeiten wir uns an die Ursache heran, um diese dann mit individuell abgestimmten Tools in die Auflösung zu bringen.

**Ein Griff in den Medizinkoffer sozusagen?**

So in der Art könnte man sagen. Die Möglichkeiten reichen von der Psychotherapie (nach dem Heilpraktikergesetz)



Yoga kann in Krisensituationen unterstützen

Fotos: privat

mit meiner Spezialisierung zu den Themen Trauma, Verlust und Trauer als seelisch geistige Komponente bis hin zu meinen Kompetenzen als Ernährungsberaterin und Personal Fitness Trainerin in den Bereichen Bewegung, Yoga, Pilates und Meditation.

**Das Thema Trauer hat Sie in der letzten Zeit sehr intensiv beschäftigt?**

Ja, ich habe mich die vergangenen Jahre sehr intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt. Wie immer gibt es einen Auslöser, der uns Menschen in besonderer Weise motiviert und plötzlich weißt du einfach, das ist mein Weg. So kombiniere ich nun Trauerbewältigung mit Bewegung und starte dazu ab dem 4. Oktober eine offene Trauergruppe „Trauer in Bewegung.“

**Warum haben Sie diesen**

**Titel gewählt?**

In meiner Arbeit als Personal Fitness Trainerin und in meinen „Body & Mind“ Kursen (Yoga trifft Pilates) mache ich seit zwei Jahrzehnten die Erfahrung, dass über die Bewegung im Körper steckengebliebene Emotionen wieder in Fluss kommen können. Gerade in Umbruchphasen, Krisensituationen und in der Trauerbewältigung ist Bewegung elementar wichtig.

**Können Sie uns noch etwas zu den Trauerphasen sagen?**

Zunächst möchte man den Verlust nicht wahr haben: Schock, Erstarrung, Apathie oder gar ein Zusammenbruch sind möglich. Dann kommt es zum Aufbrechen der Gefühle mit Hadern, Schuldgefühlen, Wut etc. und irgendwann das Suchen und sich trennen in der Erinnerung an gemeinsame

Erlebnisse: Man betrachtet Bilder, führt Zwiegespräche etc. Daraus resultieren ein neuer Selbst- und Weltbezug und eine Neuorientierung. Die Trauerphasen haben keine festgelegte Zeit oder Reihenfolge sondern sind ganz individuell.

**Wie arbeiten Sie in der Offenen Trauergruppe?**

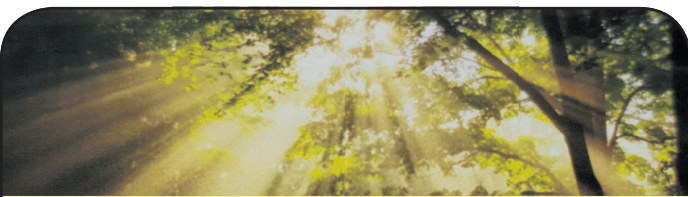
Zunächst gilt es zu erkennen, wo jeder Einzelne im Trauerprozess gerade steht. Die Gruppe dient dem Austausch und der Stütze unter Gleichgesinnten und Betroffenen. Jede Einheit steht unter einem bestimmten Thema. Im Anschluss widmen wir uns der Körperarbeit. Mit Übungen aus dem Yoga, Qi Gong oder dem Tanz werden wir unseren Körper sanft bewegen, um so die Energien in den Fluss zu bringen ... was dann dabei geschied, kann man im Vorhinein nicht sagen ... es passiert und darf sein. Alles hat seinen Platz! Meditation und Entspannungsübungen haben ebenso einen Platz in den 90 Minuten.

Wer mehr darüber wissen möchte, ist herzlich zu meinem Vortrag „Krisen, Tod und Sterben“ am Sonntag, 29. September, in meiner Praxis in Oberneuching von 18.30 – 20 Uhr eingeladen. Kosten: Zehn Euro. Ich bitte um Anmeldung unter [www.sonjahandy.de](http://www.sonjahandy.de), da der Platz begrenzt ist.

**Wer darf sich von Ihrem Angebot angesprochen fühlen?**

Mein Angebot richtet sich an Menschen in Krisensituationen, die noch keinen Ausweg gefunden haben. Es richtet sich auch an Menschen, die einen Verlust in welcher Form auch immer erfahren haben und das Gefühl haben, dass sie sich davon noch nicht erholt haben. Zeit heilt leider keine Wunden! Menschen, die eine tiefe Traurigkeit empfinden, aber nicht wissen warum ...

Das Interview führte Claudia Kruppa



## Sonja Handy

Trauer-, Sterbe- und Krisenbegleiterin



Oberneuching bei Erding  
Tel. 0 81 23/99 01 40  
[www.sonjahandy.de](http://www.sonjahandy.de)