



Mein Herz erleichtern

Wie Trauern mir durch schwere Zeiten
helfen kann –
sogar wenn ich allein zuhause bin

Elke Loepthien

Vorwort

Trauern ist eine natürliche, angeborene Fähigkeit der Menschen, selbst schwerste Verluste und Schicksalsschläge unbeschadet zu überstehen – und sogar gereift und mit wachsender Lebensfreude aus schwierigen Zeiten hervorzugehen.

Vor allem hilft es uns dabei, gerade in herausfordernden Zeiten Wege für ein friedvolles und fruchtbares Miteinandern zu ermöglichen. Nicht zu trauern über das was schlimm ist, kann uns gefangen halten in frustrierenden Kämpfen, die mehr Schaden anrichten als zu nützen, oder in ebenso wenig hilfreichen Fluchtstrategien.

Wann immer wir es jedoch schaffen, zu betrauern, was uns quält, können Raum und Energie frei werden für ein Verhalten, das unseren tiefsten Werten entspricht, lebensfördernd und schöpferisch ist.

Als zutiefst soziale Wesen ist es für uns wesentlich leichter, in Gemeinschaft zu trauern – sofern wir Menschen um uns herum haben, die uns auf unterstützende, Halt gebende Weise bezeugen und begleiten.

Doch nicht nur jetzt, in der Krisenzeit rund um Corona, sind wir stattdessen sehr oft auf uns selbst geworfen – weil viele von uns gerade im Alltag meistens allein sind.

Hier habe ich für dich all das an Tipps, Infos und Hinweisen gesammelt, was ich basierend auf den neun Jahren Erfahrung mit Trauerarbeit bei Circlewise

fürs alleine zuhause Trauern für sinnvoll erachte. Melde dich gern, wenn du Fragen, Anmerkungen oder Feedback hast, per Email an [e-learning@circlewise.org](mailto:learning@circlewise.org)

Für das Leben!

Elke

PS Die hierin enthaltenen Tipps ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Begleitung. Im Zweifelsfall ist geraten, dir professionelle Hilfe zu suchen.

Inhalt

Eine Reise in die Unterwelt.....	4
Die vielleicht wichtigste Frage.....	6
Beginnen und Enden – Trauern als Ritual.....	7
Warum ich (manchmal) nicht trauern kann?.....	9
Wie bemerke ich eine Überlebensreaktion in mir selbst?.....	11
Kämpfen.....	12
Flüchten.....	13
Starre.....	15
Mein Nervensystem beruhigen.....	16
Mir einen sicheren Raum schaffen.....	18
Kraftvolle Empfänger für meine Trauer – die Elemente Feuer, Wasser und Erde...	20
Feuer.....	21
Wasser.....	21
Erde.....	22

Verbündete einladen_.....	24
Bezeugt werden_.....	28
Und wenn gerade gar niemand da ist?.....	30
Andere Verbündete_.....	32
Willkommen heißen, was auch immer da ist_.....	34
Meinen tiefen Sehnsüchten begegnen_.....	37
Das innere Eis schmelzen lassen_.....	39
Icebreaker fürs Trauern_.....	40
Trauern über was mir schon immer gefehlt hat_.....	42
Meine Geschichte verstehen_.....	44
Mich für Vergebung entscheiden_.....	45
Die Gestalt meiner Trauer_.....	47
Von Außen_.....	47
Im Inneren_.....	49
Die Wellen des Trauerns_.....	51
Zulassen, was sich im Körper regt_.....	53
Mich selbst liebevoll umsorgen_.....	57
Wie neu geboren sein_.....	60
Den Wandel würdigen und feiern_.....	62
Netze für Gemeinschaft weben_.....	63
Die Medizin in meiner Trauer_.....	66
Übersicht für mögliche Trauer-Zeit-Abläufe_.....	70
Eine Stunde Trauer-Zeit_.....	70
Fünf Minuten Trauer-Zeit_.....	72
Ein Tag fürs Trauern_.....	73
Nachwort – Was ist Trauern wirklich?.....	76
Trauern für die Erde_.....	79

Eine Reise in die Unterwelt

Jeder Trauer-Prozess ist eine kleine Reise in die Unterwelt, an den Ort wo meine Seele wohnt.

Wie im Märchen braucht es auch im wirklichen Leben oft nicht nur ein frommes Dasein und freundliches vor-mich-hin-Leben voller Nächstenliebe und ewig währendem Frieden.

Das wäre nicht das Leben!

Gerade in Zeiten großer Herausforderungen im Außen brauchen wir Ausflüge in unser inneres dunkles Land der Seele.¹ Hier gibt es nicht nur Licht und Strahlen, aber all das Geheimnisvolle und Kraftvolle zu entdecken, das notwendig für unseren weiteren Lebensweg ist. Vieles davon ist so seltsam unvertraut, dass es uns eher ängstigt als zu beflügeln, und wenige Menschen machen sich freiwillig auf in diese Gefilde, wo immer etwas Unbekanntes uns erwartet.

Tiefer Schmerz,² egal ob er körperlicher oder seelischer Natur ist, kann uns den Schritt erleichtern, uns ins Reich der Schatten, der Ängste, der in uns selbst wohnenden Drachen, aber auch der uralten und lebenserfahrenen Frauen und Männer, der tiefen Sehnsüchte und der Weisheit hinein zu wagen. So kreieren die Verluste und Schicksalsschläge, die wir erleben, eine spürbare Notwendigkeit für uns, uns aufzumachen.

Denn wenn der Schmerz groß ist und ich gerade vieles verliere oder verloren habe, wage ich es mich leichter, meine gewohnten Vorstellungen davon, wer ich bin, loszulassen, und mich zurück zur Quelle zu wagen, dahin wo meine Seele wohnt.

Von diesem Ort bringe ich Schätze mit zurück nach Hause, jedes mal wenn ich ihn besuche. Und diese Schätze sind Qualitäten, Erkenntnisse und Einsichten, mit deren Hilfe sich meine Persönlichkeit in der Welt neu (er-)finden kann.

¹ Meade, Michael: Awakening the Soul Audio Book. Mosaic Voices 2019

² Turner, Toko-Pa: Belonging. Remembering ourselves home. Her Own Room Press, 2017

Jeder Trauerprozess, wie klein er auch sein mag, ist eine Unterweltreise, die uns verändert. Wir sind danach ein wenig anders, als wir es gerade eben noch waren.

Das kann sehr angsteinflößend sein, und es erfordert Mut und Tapferkeit.

Wie also kann ich mir ein Herz fassen, wenn es dran ist?

Eine wichtige Frage

Wofür willst du trauern?

Wir Menschen sind zutiefst soziale Wesen, und viele Studien zeigen, dass wir eher bereit sind, ein bestimmtes Verhalten zu zeigen, wenn wir wissen, dass wir damit jemand anders helfen.³

So ist es auch mit dem Trauern: Es kann wesentlich leichter fallen, mich in die Unterwelt zu wagen, wenn ich mich darauf ausrichte, dies zum Wohle der anderen zu tun.

Es stimmt auch – denn wie im Märchen die gefundenen Schätze geteilt werden wollen mit all denen, die zuhause warten, dienen auch die Schätze und die Medizin, die ich durch das Trauern finden kann, nicht vorrangig mir selbst, sondern vor allem der größeren Gemeinschaft um mich herum.

Ich kann also guten Gewissens schon bevor ich mich aufmache anerkennen und einladen, dass mein Trauern zum Wohle für viele sein möge: Für alle meine Liebsten, für die Kinder, für die gesamte Schöpfung, für die zukünftigen Generationen.

Indem wir unser Handeln bewusst dem Wohle anderer widmen, helfen wir uns auch selbst, weil wir den Sinn⁴ unseres eigenen Daseins deutlicher spüren können – eine wichtige Zutat für ein freudevolltes Leben.

³ Cortes Barragan, Rodolfo et. al: Altruistic food sharing behavior by human infants after a hunger manipulation. Scientific Reports 10, 2020

⁴ Hopper, Elizabeth: Can Helping Others Help You Find Meaning in Your Life? Greater Good Magazine 2016

Beginnen und Enden – Trauern als Ritual

Ein Ritual ist ein Zwiegespräch zwischen uns und der Geistwelt – wir laden Unterstützung ein.

Dein Trauern mit einem Gebet zu beginnen, kann dir helfen, dich selbst zu stärken und es dir erleichtern, dich fallen zu lassen.

Wenn du spürst, dass die Wellen deiner Trauer verebbt sind, du dich leer und friedvoll fühlst, ist eine gute Zeit, um Danke zu sagen: *Danke an das Leben, das weiter geht – danke für die Sonne die scheint, für den Regen der fällt, für die Pflanzen und Tiere die noch da sind, diesen Tag mit mir zu teilen, für die Luft, die ich atmen kann, für die Erleichterung, die ich fühle, für alles das, wofür ich gerade dankbar sein kann.*

Der Dankbarkeit die Tür zu öffnen, sie zu spüren und auszudrücken hilft deinem Körper und deiner Seele, wieder im Hier und Jetzt anzukommen, und dich aufs Leben in dir und um dich herum auszurichten, das leben will.

Sie macht einen Trauerprozess rund und ist ein wichtiger Teil, um ihn für den Moment abzuschließen.

Im Märchen ist dies der Moment, wo die Heldin aus dem steinernen Reich der Berggeister heraustritt auf die sonnige Sommerwiese, sich über die Blumen und die sich tummelnden Insekten freut – und hinter ihr der Berg sein geheimnisvolles Tor schließen kann. Damit ist sie frei, mit voller Kraft im Diesseits ihren Weg weiter zu gehen.

Diese Abfolge braucht nicht mehrere Tage oder Stunden in Anspruch nehmen. Sie kann im Alltag ebenso gut auch ganz schnell vonstatten gehen:

Wenn mich die Trauer beim Autofahren besucht und ich kurz anhalte, um ihr Raum zu geben. Wenn während eines Besuchs bei der Ursprungsfamilie meine Trauer kurz im Badezimmer zu mir kommt.

Wenn ich in einem Konflikt-Gespräch mit meinen Liebsten auf einmal spüre, dass sich hinter all meiner Gereiztheit, meiner Missgunst, Eifersucht oder Entrüstung eigentlich Trauer versteckt, und ich ihr den Weg frei mache, mich dem Trauern hingeebe.

Dann kann jede Phase des Trauerns ganz schnell nacheinander stattfinden.

Warum ich (manchmal) nicht trauern kann?

Sehr vielen Menschen fällt es nicht so leicht, zu trauern!

Es ist manchmal schwer, meiner Trauer zu vertrauen und mich darin fallen zu lassen.

Wann immer wir damit beschäftigt sind, unser Überleben (oder das unserer Liebsten) zu sichern, kann der Trauer-Prozess in uns nicht starten.

Das ist eine biologische Notwendigkeit – wenn meine Sippe von einem Höhlenlöwen angegriffen wird, dann handelt mein Körper ganz instinktiv: Mit Kämpfen, Flüchten oder falls es keinen Ausweg mehr gibt, mit Starre.

Überlebensreaktionen⁵ sind der Lebensbereich, den wir aus Action-Filmen kennen und viele von uns kennen sie auch aus unserem persönlichen Alltagsleben.

Vor allem in Zeiten großer Ungewissheit und Unsicherheit, mit Furcht vor bekannten und unbekanntem Gefahrenquellen wie dem Corona-Virus oder für manchen vielleicht noch mehr angesichts des Argwohn gegenüber Medien und Politikern, ist unser System vorrangig auf Überlebens-Sicherung eingestellt.

Es kann daher gut sein, dass es selbst für Menschen die sonst leichter trauern können, gerade jetzt schwer ist, ins Trauern hinein zu finden.

Zusätzlich haben nur sehr wenige Menschen in unserer Kultur als Kinder einen gesunden Umgang mit Trauer erleben können. Dies ist ganz verständlich:

Unsere Eltern- und Großelterngeneration⁶ (und die Generationen vor ihnen

⁵ Siegel, Daniel: Mindsight. Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation. Goldmann 2012

⁶ Kratzer, Anne: Warum Hitler bis heute die Erziehung von Kindern beeinflusst. Die Zeit, 2018

ebenfalls), haben in vielen Teilen der Welt erleben müssen, dass ihr Gefühlsausdruck sehr stark eingeschränkt wurde. Menschen wurden jahrhundertlang von Geburt an zu großen Teilen auf ein Dasein als funktionierende Arbeitende in Industriebetrieben oder in der Landwirtschaft, oder als Soldaten im Krieg vorbereitet. Emotionen und seelisches Erleben wurden als unwichtig oder störend angesehen und teilweise unter Strafen aberzogen. Dieses Erbe tragen wir heute noch in uns. Viele von uns können es nur schwer ertragen, wenn wir miterleben, wie ein Kind trauert.⁷ Immer noch werden deshalb viele Kinder dafür bestraft, wenn sie weinend oder wütend trauern. Als soziale Wesen, die zutiefst auf eine intakte Verbindung zu ihren Bezugspersonen angewiesen sind, lernen sie schnell, das Verhalten zu unterdrücken, was diese Verbindung gefährden könnte. Ein kleines Kind spürt es genau, wenn ihre Eltern sich auch nur ein wenig verschließen oder abwenden, sobald es trauert. Das Unbehagen der Erwachsenen wird vom Kind wahrgenommen und verinnerlicht – und der Teufelskreis des Unterdrückens der eigenen Trauerkraft beginnt.

Wenn wir auf diese Weise geprägt wurden, ist unsere erste Reaktion aufs Trauern große Angst, eine Art sozialer Überlebensangst.

Wie auch bei biologischer Überlebensangst werden drei wesentliche Reaktionsmuster unterschieden:

1. Kämpfen
2. Flüchten
3. Starre

⁷ Siegel, Daniel & Payne Bryson Tina: Achtsame Kommunikation mit Kindern. Arbor, 2013

Wie bemerke ich eine Überlebensreaktion in mir selbst?

Trotz vieler individueller Unterschiede gibt es einige Punkte, die bei vielen

Menschen ähnlich sind: ○ Am Anfang steht eine Art Schreck oder Schock-Gefühl

- Auf einmal ist alles nur noch ganz leise, oder ich höre nur noch eine Sache, keine Umgebungsgeräusche mehr
- Tunnelblick – der Raum in dem ich mich befinde wird ganz eng, ich sehe nur noch die eine Sache oder den einen Menschen
- Zeit scheint still zu stehen oder auf einmal ganz langsam zu fließen
- Eine plötzliche Schwere trifft mich wie ein Schlag
- Finger, Hände, Füße oder alle Gliedmaßen werden taub oder kribbelig
- Übelkeit und/oder Schwindelgefühl
- Mir wird heiß oder kalt, ich fröstele oder beginne zu schwitzen
- Mein Herz schlägt schneller und intensiver, so dass ich es deutlich spüren kann
- Der Kopf ist für kurze Zeit gedankenleer

Welche Symptome hast du schon bei dir selbst oder anderen erlebt?

Neben diesen ersten Anzeigern, die als Reaktion auf bestimmte Ereignisse stattfinden, und die ich mit etwas Übung unmittelbar bemerken kann, kann ich Überlebensreaktionen auch rückwirkend erkennen: Wann immer ich mich auf

eine Weise verhalte, die ich eigentlich wirklich nicht gutheiße und bei vollem Verstand nicht tun würde, könnte dies ein Hinweis auf meine seelische Notlage sein.

Kämpfen

Beim Kämpfen bringe ich Energie auf – entweder gegen etwas oder für etwas. Ankämpfen gegen einen Schmerz und eine Trauer in mir kann sich auf folgende Weisen zeigen:

Gegen jemanden oder etwas:

- Mein Gegenüber anschreien, laut werden
- Nicht ausreden lassen können, dauernd dazwischen sprechen wollen
- Diskutieren, Recht haben wollen, rationalisieren,
- Den anderen klein machen, runtermachen, kritisieren, sticheln, frotzeln, Gemeinheiten äußern
- Aggressive Gesten oder Handlungen – Faust heben, jemanden schlagen, Türen knallen, Geschirr schmeißen, mit dem Kopf oder der Faust gegen die Wand schlagen, mich selbst verletzen
- Schuldige suchen und finden, Theorien entwickeln, die Schuld von anderen beweisen wollen, darauf bestehen, dass jemand anders boshafte Absichten verfolgt.
- Jemand anders ignorieren oder ausgrenzen
- Schlecht über Dritte reden, lästern, hetzen
- Gewalt bis hin zum Mord oder Völkermord

Für jemanden oder etwas – statt den Verlust von Vertrauen, Intimität, Unterstützung, Fürsorge, Liebe, Anerkennung oder anderen wichtigen Bedürfnissen zu betrauern, die für mich ungestillt sind:

- Mich immer mehr anstrengen um jemand anderem etwas Recht zu machen, zu gefallen
- Andere um jeden Preis überzeugen wollen von meiner Sache/ meinem Anliegen
- Selbstoptimierung: Wenn ich nur (mehr Sport mache, 10 kg abgenommen habe, mehr Geld verdiene etc.) wird es mir besser gehen.
- Technologisierung – höher, schneller, weiter

Es ist relativ leicht zu erkennen, wenn jemand kämpft. Auch in mir selbst kann ich diesem Muster ziemlich leicht auf die Schliche kommen, weil die meisten Verhaltensweisen direkt mit meinem Trauer-Thema zu tun haben, und gleichzeitig nicht wirklich etwas bringen.

Wenn ich also merke, dass ich viel Energie aufbringe, um auf nicht hilfreiche Weise für oder gegen etwas zu kämpfen, ist ein guter Zeitpunkt, um mir selbst Raum und Zeit zum Trauern zu schenken.

Welche Kampf-Strategien kennst du von dir selbst?

Welche hast du schon bei anderen erlebt?

Flüchten

Beim Flüchten gehe ich mit meiner Energie weg von der Quelle des Schmerzes. Ich lenke mich quasi ab. Das kann beispielsweise so aussehen:

- Konsumieren von Essen, Alkohol oder Drogen aller Art
- Unterhaltung, Fernsehen, Computer spielen, Social Media usw.
- Shopping
- Witze machen, das Thema wechseln
- Mich in Arbeit stürzen – oder in den Sport, meine Hobbies, Socializing
- Mich in Meditation flüchten (v.a. Varianten in denen Emotionen ausgeblendet oder weg meditiert werden)
- Auswandern (wollen)
- Mich von Menschen trennen, meinen Job kündigen, umziehen
- Selbstmord

Flüchten ist oft nicht eindeutig zu erkennen. Denn viele von diesen Verhaltensweisen sind unter anderen Umständen sehr gesund, oder zumindest harmlos. Hier ist eine große Ehrlichkeit mit mir selbst gefragt: Flüchte ich gerade vor etwas?

Mir hilft es, eine tägliche Praxis des „Fühlen was auch immer ich fühle“ zu haben, damit ich nicht von einer Fluchtstrategie zur nächsten wechsele, sondern mir fernab von allen Ablenkungen gewahr werden kann, wie mein innerer emotionaler Zustand ist – und ob ich vielleicht gerade eher eine Trauer-Zeit brauche?

Welche Flucht-Strategien kennst du von dir selbst?

Wie kannst du für dich selbst unterscheiden, ob du gerade flüchtest oder nicht?

Welche Fluchtstrategien hast du schon bei anderen erlebt?

Starre

Starre ist der furchterregendste Zustand für viele Menschen. Wenn ich in Starre komme, dissoziiere ich innerlich, das heißt mein inneres Erleben spaltet sich ab von der äußeren Realität.

Wenn ich Starre erlebe, können die anfangs genannten Erst-Symptome oder Anzeiger von Überlebensreaktionen einfach weitergehen.

Eine extreme Form der Starre ist es, bewusstlos zu werden, also in Ohnmacht zu fallen.

Gab es oder gibt es in deinem Leben Momente, wo du in Starre gerätst?

Wie genau fühlt sie sich für dich an? (Vielleicht kann es hilfreich sein, ein Bild aus der Natur dafür zu finden, beispielsweise im Meer hinunterzusinken, tief in der Erde begraben zu sein, eingeschlossen in einem Berg, aus dem Himmel hinunter fallen...)

Was passiert währenddessen in deinem Körper?

Mein Nervensystem beruhigen

Wann auch immer ein Trauerprozess mir zu viel wird, oder es mir zu schnell geht, kann mir Erdung helfen, und das Zurücklenken meiner Aufmerksamkeit zu der einen Kraft, die so lange ich lebe spürbar in mir da ist: Mein Atem.

Hilfreiche „Erste Hilfe“ Maßnahmen können sein:

- Mit beiden Händen oder einer Hand den Boden unter mir anfassen und berühren.
- Mich lang auf den Boden legen und deine Beine aufstellen, so dass meine Fußsohlen den Boden spüren können.
- Meine Aufmerksamkeit auf meinen Atemfluss lenken und ihn einfach nur beobachten (dabei wird er allmählich oder sofort ruhiger werden). Dabei die Augen schließen oder öffnen, je nachdem was sich gerade besser anfühlt.
- Mein Ausatmen allmählich länger werden lassen, bei kürzerem Einatmen
- Mich langsam im Raum umschauchen, nach allen Seiten, oben, unten
- Mich hinstellen und von einem Bein aufs andere treten, dabei den Boden spüren
- Alle Zehen an beiden Beinen und/oder alle Finger an beiden Händen gleichzeitig berühren
- Meine Finger ineinander verschränken und so beide Hände sich mehrmals drücken und wieder los lassen.

- Eine Hand auf mein Herz legen und in mein Herz hinein atmen.
- Alle Gliedmaßen nacheinander leicht anspannen und wieder loslassen, so dass sie sich zunehmend vollständiger entspannen
- Mir vorstellen, wie alle meine Verbündeten (über die wir später noch sprechen werden) hinter mir stehen und mir den Rücken stärken
- An etwas denken, wofür ich jetzt gerade dankbar sein könnte: Für mein Zimmer, den blauen Himmel, den Gesang der Vögel draußen, den Regen, die Luft.... Was auch immer mir gerade einfällt ist gut. Selbst wenn mir in dem Moment nichts konkretes einfällt, hilft auch schon die Suche nach etwas dabei, dass sich mein Körper entspannen kann.
- Auch kaltes oder warmes Wasser, etwas Warmes oder Kaltes zu trinken oder zum Berühren oder ein geliebter oder besonders intensiver Duft können mir helfen, wieder ganz in den Moment und ins Hier und Jetzt zu finden.

Ich lade dich ein, einige von diesen Maßnahmen auszuprobieren, bevor du mit dem Trauern startest, damit dein Körper sich schon an sie gewöhnen kann und sich bei Bedarf leichter daran erinnert.

Welche Erste Hilfe Maßnahmen könnten für dich gut funktionieren?

Welche fallen dir noch ein?

Wie könntest du sie abwandeln, so dass sie deinen heutigen Bedürfnissen entsprechen?

Mir einen sicheren Raum schaffen

Hier geht es darum, einen Rahmen zu gestalten, in dem du dich wirklich sicher und geborgen fühlen kannst: körperlich, seelisch, sozial und spirituell.

Folgende Fragen können dabei hilfreich sein:

1. An welchem Ort fühle ich mich richtig sicher, so dass ich mich vollkommen entspannen kann?

- Zuhause? Wo genau? In meinem Bett? In der Badewanne?*
- In der Natur? Wo genau?*

2. Wann ist ein besonders sicherer Zeitpunkt für mich zum Trauern?

- Wann werde ich am wenigsten gestört?*
- Wann fühle ich die Verantwortung für alltägliche Pflichten am wenigsten?*
- Wann kann ich am stärksten einfach nur im Moment sein, ohne an später zu denken?*
- Wenn alles erledigt ist spät abends?*
- Oder ganz früh morgens, wenn der Tag noch jung ist und bevor die anderen wach sind?*
- Oder am Nachmittag, wenn ich schon viel geschafft habe, aber nicht zu müde bin?*
- Oder zu einer ganz anderen Tageszeit?*

3. Welche zusätzlichen Maßnahmen braucht es, damit ich mich höchstmöglich

sicher fühlen kann?

- *Wie kann ich Telefon, Türklingel abstellen, Tür abschließen, etc. damit ich nicht gestört werde?*
- *Brauche ich die Gewissheit, dass ich z.B. mein Kind (Partner, Eltern etc.) höre, falls es mich erreichen will, damit ich mich voll und ganz entspannen kann?*
- *Brauche ich eine Geräusch-Kulisse, damit ich mich traue, selber auch laut zu sein? Beispielsweise Wasserrauschen oder Musik die über Lautsprecher läuft?*

Kraftvolle Empfänger für meine Trauer – die Elemente Feuer, Wasser und Erde

Beim Trauern haben wir oft das Gefühl, dass wir mit den Tränen und unseren Emotionen etwas Schlimmes aus unserem Körper und unserer Seele entlassen.

Für manche Menschen fühlt es sich an wie ein Gift, oder irgendetwas Dunkles. Andere empfinden es als eine schwere, schwere Last oder einen tatsächlichen, körperlichen Schmerz.

Viele Menschen spüren vor dem Trauern eine Angst, sie könnten durch ihren Prozess des sich Erleichterns, stattdessen irgendetwas anderen damit beschweren.

Dies ist einer der Hauptgründe, warum Eltern beispielsweise oft nicht vor ihren Kindern trauern wollen oder können – um die Kleinen zu beschützen.

Deshalb braucht es fürs Trauern etwas, was wir einen „kraftvollen Empfänger“ nennen können: Ein Element, das zu sich nimmt, was auch immer da von uns kommt – und es in etwas Lebensspendendes verwandelt.

Feuer

In unseren Trauer-Ritualen nutzen wir dafür die Hilfe des Feuers. Ein großes, heißes, sehr helles Feuer brennt in der Mitte des Raumes und nimmt allen Schmerz. Mit jedem Holzsplit, das zu Glut, Licht, Wärme und Rauch wird, sehen und spüren wir, wie das Feuer einfach alles verwandelt. Es ist ein kraftvolles Gegenüber auch für die Trauern von sehr vielen.

Wenn ich allein bin, kann ich auch die Kraft des Feuers nutzen. Selbst ein kleines Lagerfeuer ist für viele von uns zuhause nicht machbar – aber eine brennende Kerze geht fast immer!

Ich entzünde sie mit einer Bitte darum, dass das Feuer all meinen Schmerz zu sich nimmt und verwandelt.

Wasser

Auch Wasser kann ein geeigneter Empfänger sein, vor allem wenn es mir nicht so leicht fällt, mit meiner Trauer ins Fließen zu kommen.

Unsere [Tränen](#) sind Wasser, in denen vieles von unserem Schmerz hinausgetragen wird. Den Wellen des Meeres lauschend können wir leichter ertragen, wie die Wellen der Trauer über uns hereinbrechen, bevor sie wieder abebben.

Wasser ist das Element, das uns rein wäscht, erneuert, erfrischt, verjüngt.

Viele Menschen können besonders gut trauern, wenn sie sich mit dem Wasser

verbinden, beispielsweise in der Badewanne oder der Dusche, oder auch an Bächen, Flüssen oder Seen.

Wenn du dich zum Wasser hingezogen fühlst, aber diese Möglichkeiten nichts für dich sind, kannst du eine einfache Schüssel voller Wasser und einem bisschen Meersalz oder Steinsalz vor dir hinstellen, während du trauerst. So eine Trauer-Wasserschale sollte nicht stehen bleiben, sondern nach dem Trauern mit bewussten Intentionen auf der Erde ausgeleert werden.

Ich bitte das Wasser, dass es meinen Schmerz auflöst und als fruchtbaren Dünger für das Leben in die Welt hinaus trägt.

Erde

Wenn weder Feuer noch Wasser zur Verfügung stehen, dann kann ich meinen Schmerz der Erde schenken.

Mutter Erde, der wundervolle, lebendige Super-Organismus, dessen Teil wir sind, nimmt alles wieder in sich auf, was stirbt. Unzählige Bodenlebewesen zersetzen und kompostieren jeden Abfall in feinste Bestandteile, damit aus ihnen wieder neues Leben erwachsen kann.

Auch unser Körper ist im Grunde genommen aus dem Körper der Erde geformt, und eines Tages wird sie ihn wieder zurück nehmen. Bis dahin nimmt sie jeden Tag unsere Ausscheidungen zu sich und verwandelt sie.

Beim Trauern kannst du dir vorstellen, dass deine Trauer zurück zur Erde geht, und von ihr aufgenommen und kompostiert wird.

*Ich bitte die Erde, dass sie meinen Schmerz und mein Leiden zu sich nimmt
und in neues Leben verwandelt.*

Verbündete einladen

Auch mit einem kraftvollen Empfänger für meine Trauer kann es sehr furchteinflößend sein, die Trauer-Wellen kommen zu spüren.

Was mir helfen kann ist, mich an etwas zu wenden, das größer, viel größer und unfassbarer ist als mein Ich. Dieses Etwas kann von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich sein. Der Begriff „Geistwelt“ so wie wir ihn verwenden meint die schöpferischen Kräfte im Universum, über die ich nicht viel wissenschaftlich begründbares Faktenwissen haben kann – weil sie zutiefst geheimnisvoll sind, und vielleicht immer sein werden.

Dennoch kann ich sie spüren, erahnen oder zumindest auf sie hoffen, gerade wenn ich mich in Zeiten von seelischer Not befinde.

Für viele Menschen ist diese Kraftquelle schlicht und einfach „Gott“ oder „Göttin“. Für manche ist es stimmiger, es „die Schöpfungskraft“ zu nennen. Andere können sich besonders gut mit dem verbinden, was für sie „die Liebe“ ist, oder einfach „die Lebenskraft“.

Auch speziellere Wesenheiten können hierzu gezählt werden, beispielsweise die *Ahnen*, also bereits verstorbene Menschen (oder Tiere), die ich trotz ihrer Reise in die Geistwelt immer noch spüren und ihre Unterstützung fühlen kann.

Viele indigene Kulturen verstehen unter Ahnen alles, was schon länger auf der

Welt ist als wir Menschen, also auch Steine, Berge und andere Landschaftsteile, Tiere und Pflanzenwesen, die Pilze, die Sterne und vieles Mehr.

Kraft-Tiere sind eine andere beliebte Form in der die Geistwelt für Menschen zugänglich wird, und so kann ich auch den Geist von Tieren einladen, mit denen ich mich besonders verbunden fühle, mir jetzt beizustehen.

Sogar konkrete lebende Wesen, auch Menschen kann ich auf einer geistigen Ebene zur Hilfe rufen, meine Großmutter vielleicht, selbst wenn sie noch lebt, den dicken Baum im Wald, den ich so gern besuche, oder einen See oder Ozean, der mir vertraut ist.

Für manche Menschen ist es dienlich, sich an ihr „Tiefenselbst“ zu wenden, oder an ihr „höheres Selbst“.

Wichtig ist, dass meine Verbündeten mir groß und auf eine wundersame Weise machtvoll erscheinen, und gleichzeitig liebevoll und wohlgesonnen für mich ganz persönlich. Damit ich mich gehalten fühle, brauche ich das Vertrauen darin, ganz persönlich gemeint zu sein, ganz persönlich geliebt zu werden, nicht nur als eine von Millionen von Menschen, sondern als ich selbst, Elke.

Wie kann ich diese Gewissheit gewinnen, dass das wirklich möglich ist? Indem ich darum bitte und erlebe, was daraufhin passiert und wie die Geistwelt beginnt, mit mir ganz persönlich zu kommunizieren – über Synchronizitäten, also Geschehnisse, die in einem sinnvollen Zusammenhang mit meinem

Anliegen stehen, obwohl sie nicht vernunftmäßig überhaupt nicht verknüpft sein können. Sie sind vielmehr Zeichen oder Antworten auf meine gestellten Bitten und Fragen.

1. *Was ist dein ganz persönlicher Bezug zur Geistwelt? Woran glaubst du oder könntest du glauben? Es können auch mehrere und verschiedene Geistwesen und Kräfte sein.*

2. *Nimm Kontakt auf mit diesem Verbündeten, wie mit einem alten Freund. Vielleicht magst du „Hallo“ sagen, und erzählen, wie es dir geht und warum du dir jetzt gerade eine Verbindung zum anderen suchst?*

3. *Bring deinen Geisthelfern eine kleine Gabe dar und bedanke dich bei ihnen für die Unterstützung, die sie dir im Laufe deines Lebens schon geschenkt haben. Dies ist eine uralte und wichtige Geste um die Verbindung zu stärken und von deiner Seite aus zu nähren.*

4. *Bitte um Unterstützung für deinen Weg, beispielsweise für einen heilsamen und sanften Trauer-Prozess, oder für Einsichten und Antworten auf deine Fragen, für Verbindung, Liebe, Freude, Gesundheit... wonach dein Herz sich in der Tiefe sehnt ist genau das Richtige.*

WICHTIG: Bitte um Qualitäten, wie zum Beispiel „Geborgenheit“.

Unser Verstand liebt es, konkrete Strategien zu entwickeln (zum Beispiel: eine neue Partnerschaft, ein großes Haus usw.). Oft lenkt unsere Fixierung auf diese Strategien uns jedoch davon ab, die vielen Gelegenheiten um „Geborgenheit“ zu erleben, die sich stattdessen vor unserer Nase auftun, überhaupt zu bemerken, geschweige denn zu nutzen. Wann immer ich Qualitäten einlade, nach denen ich mich sehne, rufe ich sie dagegen direkt

herbei, sie werden sofort für mich ein bisschen fühlbarer.

Bezeugt werden

In den Trauer-Ritualen mit Sobonfu Somé sangen wir ein Lied aus ihrer Kultur (der Dagara in Westafrika), dessen wörtliche Übersetzung lautete: *„Ich kann dies nicht alleine schaffen.“*

Immer wieder vermittelte sie uns, wie essentiell es ist, dass unsere Trauer bezeugt wird.

Die moderne Trauma-Forschung bestätigt die Wichtigkeit, mit dem was uns Schreckliches widerfahren ist, gesehen zu werden.⁸

Wenn es irgend möglich ist, empfehle ich deshalb wärmstens, mit anderen Menschen zu trauern.

Wenn mir jemand einführend zuhört, das heißt mir:

- die volle Aufmerksamkeit schenkt
- meine Gefühlsregungen beobachtet und aktiv mit-fühlt
- die eigenen aufsteigenden Gedanken und/oder Urteile und Bewertungen immer wieder beiseite schiebt, um mich wahrzunehmen

Dann verändert dies etwas in mir. Ich „fühle mich gefühlt“ kann man sagen, und dies hilft dabei, die Selbstheilungskräfte meiner Psyche zu stärken, es hilft mir unter anderem, meine Nervensystem zu regulieren, und vor allem hilft es dabei, mich selbst und die Situation anzunehmen, so wie sie ist.⁹

⁸ van der Kolk, Bessel: Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. Probst Verlag, 2019

⁹ Gretel Kraybill, Odelya: Adults Suffering From Developmental Trauma. Psychology Today, 2019.

Im Alltag geht es oft nicht, mal schnell jemanden zu finden, der auf diese Weise für mich da ist, und angesichts der gegenwärtigen Lage ist dies noch schwieriger geworden.

Eine praktische Möglichkeit, mit dieser Herausforderung umzugehen ist es, zumindest den Rahmen für mein Trauern mit jemand anders zu teilen, bevor es so richtig los geht und wenn es wieder vorbei ist.

Für Gespräche sind Video- oder Telefonanrufe oder Voicemails auf jeden Fall besser geeignet, auf sie reagiert unser Körper wesentlich intensiver (durch die Ausschüttung von Bindungshormonen) als auf SMS, Emails und andere Textnachrichten¹⁰.

Wer gibt dir so viel Sicherheit, dass du dich geborgen und gut aufgehoben fühlen kannst?

Welcher Rahmen könnte es ermöglichen, dass du diesem Menschen vorher Bescheid sagst, der vielleicht am Anfang deine Geschichte hört und der dich hinterher willkommen heißen und dir zuhören kann, wie es gelaufen ist?

¹⁰ Seltzer, Leslie J. et al.: Instant messages vs. speech: hormones and why we still need to hear each other. *Evol Hum Behav.* 33(1): 42–45, Jan. 2012.

Und wenn gerade gar niemand da ist?

Wenn dir niemand einfällt – wisse du bist nicht allein!

Es gibt heute eine überwältigende Zahl von immer mehr Menschen, die niemanden haben, dem sie sich anvertrauen¹¹ könnten. Die Gründe dafür sind sehr vielfältig. Manchmal werden wir zusätzlich gebeutelnt von Scham und inneren Stimmen die uns weismachen wollen, wir wären es vielleicht nicht wert, welche uns davon abhalten, Menschen zu finden, mit denen wir in Verbindung und tiefem Austausch sein können.

Falls du gerade keinen Menschen in deinem Umfeld hast – schicke eine Nachricht an unseren „Trauer Teilen – Community Space“: <https://3.basecamp.com/3589932/join/zu9ygjFkPEKK>

Hier kannst du vermutlich „Buddies“ finden, einen oder mehrere Menschen denen diese Arbeit vertraut ist, mit denen du dich verabreden und abwechselnd Geschichten der Trauer teilen kannst.

Solange bis das soweit ist, kannst du trotzdem trauern.

Was dir helfen kann ist ein leckeres Süppchen aus den Zutaten Vorstellungskraft, Vertrauen, Offenheit und Neugier. Wenn in dir Verzweiflung ist, kannst du diese vielleicht zum Umrühren nutzen! :-)

¹¹ Novotney, Amy: The Risks of Social Isolation. American Psychological Association, Vol 50, No. 5, May 2019

Andere Verbündete

Du kannst dich an irgendjemanden wenden, der auch noch da ist:

- ein Haustier
- der Wind
- die Elemente Feuer, Wasser, Erde
- einen Stein oder einen Berg, auch wenn du ihn nur vom Fenster aus sehen kannst
- eine Pflanze oder einen Baum
- einen Gegenstand, der ein Symbol für etwas Lebendiges ist: ein Foto, eine Figur, eine Zeichnung

In unserer Kultur wird es oft als ein Zeichen von Verrücktheit angesehen, mit nicht-menschlichen Wesen zu kommunizieren. Viele andere Kulturen sehen es eher als verrückt an, nur Menschen als beseelt anzusehen und zu glauben, wir wären die einzigen mit denen man kommunizieren könne!

In manchen Strömungen der Psychotherapie, werden auch solcherlei Verbündete einfach als „Ressourcen¹²“ gezählt – die wir dank unserer fantastisch ausgestatteten Psyche zu Hilfe nehmen können.

Meine Empfehlung ist, es einfach auszuprobieren und dann für dich selbst zu entscheiden, ob und wie hilfreich diese Herangehensweise für dich ist.

¹² Mischke-Reeds, Manuela: Somatic Psychotherapy Toolbox. 125 Worksheets and Exercises to Treat Trauma and Stress. PESI 2018

Falls du auch unter den nicht-menschlichen Wesen keine Verbündeten findest, gibt es noch die Möglichkeit, deine Geschichte aufzuschreiben: In ein Tagebuch, vielleicht für deine Nachfahren, oder für dich selbst bestimmt, oder in Briefen an frühere oder zukünftige Menschen, mit denen dich Freundschaft oder Liebe verbindet.

Willkommen heißen, was auch immer da ist

Großer Schmerz im Leben kann sich durch alle möglichen Sorten von Emotionen, Gefühlen und Gedanken äußern. In der Regel sind nur wenige davon die welche wir gern mögen!

Wenn du dich selbst beim Trauern begleitest ist es umso wichtiger, radikal ehrlich mit dir selbst zu sein und alles, aber auch wirklich alles was in dir auftaucht willkommen zu heißen (auch deinen Widerwillen noch mehr willkommen zu heißen, wenn er sich zeigt).

Was kann dir begegnen?

Nicht ungewöhnlich sind Gefühle oder Gedanken wie:

- Scham
- Hass
- Eifersucht
- Verzweiflung
- Wut
- Zorn
- Gier
- Missgunst
- Argwohn
- Boshaftigkeit
- Aggressionen
- Bedürftigkeit

- Machthunger
- Eitelkeit
- Arroganz
- Selbstbezogenheit und Egozentrik
- Neid
- Gleichgültigkeit
- und noch einiges mehr!

Warum solltest du all dies willkommen heißen? Weil alle diese Regungen zutiefst menschlich sind. Indem wir sie annehmen, können wir auf lebensfördernde Weise mit ihnen umgehen. Sie gehören zu uns dazu, zu allen von uns. Manches hat jemand mehr und anderes weniger. Aber niemand hat nichts von all dem.

Solange wir gegen diese Stimmen und Gefühle in uns ankämpfen, werden sie nur noch quälender. Erst wenn wir ihnen die Hand reichen, sie annehmen, so wie sie sind, und ihnen einen Platz in unserem Innenleben gewähren, können wir wirklich lebensfördernd mit ihnen umgehen.

So wie Rumi es in seinem Gedicht beschreibt:

Das Gasthaus

Menschsein bedeutet Gäste empfangen.

Jeden Morgen kommen neue Besucher.

*Eine Freude, ein Leiden, eine Gemeinschaft,
Ein unerwartetes Gewährsein kommt
Ganz überraschend zu Besuch.
Schenke allen Willkommen und Aufmerksamkeit!
Selbst wenn es eine traurige Meute ist,
Die gewaltvoll durch dein Haus fegt,
Und alles darin zerbricht,
Erweise ihnen deine Ehre,
Sie könnten hier sein, um dich frei zu machen
Für völlig neue Freuden.
Die dunklen Gedanken, die Scham, die Bosheit,
Öffne ihnen deine Tür und bitte sie herein.
Sei dankbar für was auch immer anklopft,
Denn es wurde dir gesandt
Als Unterstützung aus einer anderen Welt.*

Jellahudin Rumi

Deshalb:

*Mit welchen Emotionen aus der Liste hast du schon Freundschaft geschlossen
und ihnen ein Zuhause in dir gewährt?*

Welche Begriffe schrecken dich am meisten?

Welche tiefen und wichtigen Bedürfnisse können hinter diesen vermeintlichen

„Schatten“ stehen?

Wie könntest du diese Emotionen (und die dahinter stehenden Bedürfnisse) für dich umarmen und ihnen dein Willkommen aussprechen?

Meinen tiefen Sehnsüchten begegnen

Leben entsteht aus der Spannung zwischen unserem innersten Streben und einer äußeren Wirklichkeit, die immer ein wenig unvollendet erscheint.

Neben dem Ablehnen der unbeliebten Anteile in uns selbst, lernen wir meist auch früh im Leben, die zartesten, empfindsamsten Aspekte unseres Seins zu verstecken – um sie zu schützen.

Manchmal verstecken wir sie so gut, dass wir sie selbst nicht mehr finden können!

Trauern hebt die Schleier und Masken vor unseren Augen und dahinter zeigt sich uns, oft auf eine brennende Weise, wonach unsere Seele sich sehnt.

Damit sind keine kurzweiligen Vergnügungen gemeint – nach denen verlangt es uns eher, um uns selbst vom eigentlichen Sehnen abzulenken.

Die Sehnsucht ist vielmehr eine der größten Kraftquellen für unser Dasein! Wenn ich es schaffe meiner Sehnsucht Raum zu geben, trotz aller Verletzlichkeit, die das mit sich bringt, dann kann ich meine innere Stimme laut und deutlich hören, mich von meiner Intuition leiten lassen.

Auch wenn meine Sehnsucht ungestillt ist und sie zu spüren ein bitter-süßes und manchmal auch schmerzliches Gefühl ist – indem ich mich ihr zuwende, sie anerkenne, würdige und ehre, kann ich mehr ich selbst sein.

Jenseits von all dem was ich an Masken, Vorstellungen und Erwartungen mir selbst gegenüber trage, kann ich meiner Sehnsucht begegnen – dem was mich wirklich im Kern ausmacht, was meinem Leben seinen Kurs und seine Bestimmung gibt, durch mein Sehnen und meine Suche danach, es zu stillen.

Was ist deine tiefe Sehnsucht?

Was ist im Kern von all dem was du tust und sein willst, welche Qualitäten die deine Seele ersehnt?

Das innere Eis schmelzen lassen

Wenn wir lange nicht trauern staut sich viel Schmerz in uns an. Viele kleine, alltägliche Schmerzen zusätzlich zu den großen Schmerzen unseres eigenen Lebens, unserer Vorfahren und der Menschheit.

Je mehr da ist, desto größer wird die Notwendigkeit, eine dicke Eisdecke darüber zu bilden, damit die Trauer nicht in Momenten zu fließen beginnt, wo es uns ungelegen kommt (Beim Zahnarzt? Im Vorstellungsgespräch? Beim Einkaufen?).

Wenn ich mich meiner Trauer widmen will, braucht es oft einen Moment, bis diese Eisdecke zu schmelzen beginnt.

Und dann kommt gefühlt alles auf einmal hoch! Ich kann mich an viele Momente mit kleinen Kindern erinnern, wenn sie besonders intensive, aufregende Tage erleben, wo keine Zeit bleibt, zwischendurch zu trauern, und wenn es dann abends schon fast Schlafenszeit ist, kommt auf einmal alles hoch und sie weinen und weinen.

Bei Kindern scheinen es oft kleine Auslöser zu sein, die das Fass zum Überlaufen bringen, kleine Enttäuschungen, die für viele Erwachsene unverständlich sind – wie kann so etwas Unbedeutendes so viel Schmerz erzeugen?

Es ist wichtig dabei zu verstehen und anzuerkennen, dass die Trauer, die sich zeigt, nicht nur mit der konkreten Situation zu tun hat – sondern ein Ausdruck all der Trauer ist, die sich im Kind bewegt, und sich vielleicht über Tage (oder viele erlebnisreiche Stunden) angesammelt hatte.

Diese Dynamik können wir auch bei uns als Erwachsenen beobachten.

Vor allem aber ist es für mich als Erwachsene sehr wichtig zu wissen, was für Auslöser es sind, die meine Eisschicht zum Schmelzen bringen können?

So kann ich sie zum einen vermeiden, wenn ich gerade nicht in Ruhe trauern kann – und noch viel wichtiger, ich kann sie nutzen, wenn ich Zeit und Raum zum Trauern habe.

Icebreaker fürs Trauern

Bei uns in der westlichen Welt verknüpfen viele Menschen den Begriff der „Trauer“ sofort mit dem Verlust eines geliebten Menschen. „In Trauer sein“ bedeutet oft, einen Angehörigen verloren zu haben.

Dabei ist Trauer eine passende Umgangsweise mit jeder Art von Verlust im Leben.

Dennoch hat der Tod die (schreckliche und wundersame) Kraft, für viele Menschen das Eis zum Schmelzen zu bringen.

Von unserer Lehrerin Sobonfu Somé haben wir einiges über das Begräbnis-Ritual ihrer Kultur gelernt, der Dagara in Westafrika, beispielsweise, dass eigentlich alle paar Tage irgendwo in der Nähe eines stattfindet, dass das Ritual 72 Stunden dauert, und dass alle Menschen die wollen dabei willkommen sind, mit zu trauern.

Neben der Trauer über den Verlust des geliebten Menschen ist ausdrücklich auch Raum für jede andere Sorte von Trauer.

Der Tod schenkt dort die Gelegenheit für alle Menschen, alles zu betrauern was war und alles was nicht war.

Und ich vermute, dass dies auch hier im mitteleuropäischen Kulturkreis so war – und wieder so werden kann.

Für meinen Trauer-Prozess allein zuhause ist die Frage: Falls meine Trauer nicht von alleine fließt – was kann ich in mein Bewusstsein holen kann, dass mir hilft, das Eis zu schmelzen?

Dies könnte beispielsweise sein:

- Einen berührenden Film schauen, der mit meinem Trauer-Thema zu tun hat – auch immer wieder derselbe kann helfen
- Eine berührende Geschichte lesen
- Berührende Musik hören, beispielsweise Filmmusik ist manchmal extra dafür gemacht, die Emotionen ins Fließen zu bringen

- Mir berührende Nachrichten anschauen oder durchlesen
- Mich an die schmerzhaften Erlebnisse meiner Kindheit oder Jugend erinnern
- Mir Fotos oder Filme von mir selbst als Kind anschauen.
- Fotos, Filme, Gegenstände von Menschen, die ich durch Tod oder Trennung verloren habe anschauen.
- Die Erinnerung an Schlüsselmomente meiner gegenwärtigen Trauer in mir wecken und diese noch einmal durchleben

Was war in deinem Leben schon mal ein Auslöser fürs Trauern? (Egal ob gewollt oder unbeabsichtigt)

Was könnte dir jetzt helfen, das Eis zum Schmelzen zu bringen?

Was berührt dich ganz besonders tief?

Trauern über was mir schon immer gefehlt hat

Um etwas zu betrauern, brauche ich ein Bild, ein Gefühl dafür, was der Verlust ist, den ich erleide.

Deshalb können wir vieles was in unserer Kindheit oder Jugend gefehlt hat oft viele Jahre lang nicht betrauern – wir haben ganz einfach keine wirkliche Vorstellung davon.

Ein Kind was beispielsweise mit Eltern aufgewachsen ist, die nicht in der Lage waren, Liebe, Einfühlung, Aufmerksamkeit und damit sichere Bindung zu schenken, hat oft nur wenig Vorstellung davon, was ihm eigentlich fehlt.

Ein kleines Menschlein, das nicht in den Genuss gekommen ist, frei draußen in der Natur zu spielen und zu toben, auf Bäume zu klettern und durch klare, saubere Bäche zu springen, hat oft gar keine Vorstellung davon, was ihm eigentlich fehlt.

Erst wenn wir heranwachsen und mehr von der Welt sehen und erleben, können manche Verluste sich für uns bewusst wahrnehmbar zeigen.

Wenn wir beispielsweise Eltern in unserem Umfeld sehen und erleben, die ihrem Kind verlässliche Liebe, Einfühlung und Aufmerksamkeit schenken, können wir vielleicht zum ersten Mal den Schmerz in uns auflodern spüren, darüber was uns damals gefehlt hat.

Wenn wir als Erwachsene Zeit und Gelegenheit haben, in der Natur zu sein und dann erleben, wie ein Kind sich frei und in inniger Verbindung zu den natürlichen Elementen und Wesen draußen tummelt, können wir zum ersten Mal so richtig den Schmerz spüren über das, was wir selbst nicht hatten.

Auch deshalb können Filme und Geschichten, aber auch der Kontakt mit bestimmten anderen Menschen so viel Trauer in uns auslösen – nicht nur wenn sie uns an Schmerzen erinnern, die wir durchlitten haben, sondern auch wenn sie uns vor Augen führen, was uns so fehlt oder gefehlt hat.

Neid, Missgunst oder Eifersucht können hier erste Anzeichen sein. Wichtig ist es, mich nicht selbst dafür zu verurteilen, sondern tiefer zu schauen:

Was sehe ich, was mir selbst fehlt oder gefehlt hat?

Welche wichtigen, essentiellen Bedürfnisse in mir sind ungestillt?

Welche Qualitäten sind es, die ich auf schmerzliche Weise vermisse oder vermisst habe?

Meine Geschichte verstehen

Nicht nur meine Emotionen brauchen Aufmerksamkeit beim Trauern – auch der Verstand wünscht sich Futter.

Gerade wenn ich merke, dass Fragen mich regelrecht quälen, kann das ein Hinweis darauf sein, dass meine Geschichte von meinem Verlust noch nicht kohärent ist, also in sich nicht zusammenpasst oder mich nicht wirklich beim Weiterleben unterstützt: „*Warum ich/sie/er? Wie konnte das passieren? Wie hätte ich es verhindern können? Was habe ich falsch gemacht?*“

Auch wenn ich nicht aufhören kann, zu meckern, scheinbar sachliche innere Dialoge mit mir selbst oder anderen Menschen zu führen, die doch überhaupt nichts bringen und mich keineswegs erleichtern – kann dies mir zeigen, dass mein Verstand erstmal Futter braucht, damit ich ins Trauern kommen kann.

Hier kann es nützlich sein, dir folgende Fragen zu stellen, die wir auch bei unseren Trauer-Feuern mit den Menschen bewegen.

Du kannst diese Fragen für dich gedanklich oder mündlich beantworten, gern auch schriftlich oder deine Antworten telefonisch oder in life mit jemand anderem teilen, der dir zuhört.

Diese Fragen können dir auch allgemein einen Einstieg ins Trauern erleichtern:

1. *Welche Verluste hast du erlitten oder erleidest du?*
2. *Was hast du dabei gefühlt? Was fühlst du gerade?*
3. *Welche Qualitäten sind dir dabei genommen worden oder hast du von Anfang an nicht oder zu wenig bekommen?*
4. *Wofür möchtest du dich gern entschuldigen, vor allem in Verbindung mit deiner gegenwärtigen Trauer? Für Dinge die du getan hast oder eben nicht getan hast?*
5. *Was ist in deinem Leben, gerade in Verbindung mit deinen Trauer-Themen von dir selbst bisher ungesagt geblieben oder nicht genug gesagt worden?*

Mich für Vergebung entscheiden

Groll zu bewahren ist, wie mit einem großen schweren Stein in der Hand durch

mein Leben zu gehen. Vielleicht gibt es mir ein Gefühl von Sicherheit oder Macht mein Leben beschützen zu können – doch in Wahrheit verschwendet es meine Energie und vermindert meine Wirkkraft rapide.

Das Verhalten eines Menschen hat für mich vielleicht einmal sehr viel Schmerz bedeutet. Doch jedes Mal wenn ich mich mit Groll daran erinnere, dann verletze ich mich im Grunde selbst aufs Neue.

Beim Vergeben geht es nicht ums Vergessen. Ich kann mich weiterhin auf eine Weise verhalten, die mich vor neuen Verletzungen schützt.

Wie John W. James und Russel Friedmann in ihrem Buch „The Grief Recovery Handbook¹³“ beschreiben, ist Vergebung im Grunde dieses: *Die irrige Hoffnung loszulassen, dass die Vergangenheit jemals anders sein könnte, als sie es war.*

Vergebung ist somit etwas, das wir uns selbst schenken. Ich kann mich für Vergebung entscheiden, wann immer die quälenden Erinnerungen in mir aufkommen – und statt in Gedankenspiralen zu verbleiben kann ich dadurch ins Trauern kommen, um zu verarbeiten, was mir Schlimmes geschehen ist.

Was kannst du – um deiner seelischen Gesundheit willen – vergeben?

Wofür könntest du zumindest Vergebung einladen (auch wenn sie dir noch schwer fällt)?

¹³ James, John W. & Friedman, Russel: The Grief Recovery Handbook. William Morrow Paperbacks 2017

Die Gestalt meiner Trauer

Jeder Mensch trauert anders und es gibt keine bessere oder schlechtere Art zu trauern.

Ein neuer Verlust kann uns auf Weisen trauern lassen, die wir uns vorher nicht hätten vorstellen können.

Trauer ist ein komplexes Geschehen, mit vielen Variationen inneren Erlebens und äußeren Verhaltens, das für jeden Menschen (und in jedem Moment!) anders aussehen und sich anfühlen kann.

Bei unseren Trauer-Ritualen erleben wir manchmal regelrechten „Trauer-Neid“ – wenn ich am liebsten auch so trauern würde wie der Mensch neben mir.

Auch diese Regung ist menschlich und will willkommen geheißen werden. :-)

Doch statt auf etwas Bestimmtes zu warten, ist es viel hilfreicher, möglichst offen daran zu gehen – bereit dich von deiner eigenen Trauer überraschen zu lassen!

Von Außen

Beobachten lassen sich bei Trauernden beispielsweise folgende Verhaltensweisen:

Bewegung/ Haltung

- Hüpfen, springen, rennen, tanzen
- Schlagen und Trommeln, auf den Boden oder auf Kissen oder Decken
- Wiegen, vor und zurück oder von einer Seite auf die andere
- Bewegung kann rhythmisch und fortlaufend sein oder ganz abrupt, ausbruchsartig
- Kopf schütteln oder Headbanging
- Stehend, sitzend, kniend, in der Hocke, oder auf dem Boden liegend
- Aufrecht oder zusammengekauert
- In Embryonalstellung oder den Oberkörper über die zusammengefalteten Beine abgelegt

Mimik

- Augen schließen, auch für lange Zeit, mit ruhigen oder sehr bewegten Augäpfeln
- Starren – nach oben, nach unten, auf bestimmte Objekte
- Schnelle, abrupte Wechsel im Ausdruck
- Lange Regungslosigkeit
- Ausdruck unterschiedlichster Emotionen, wie Angst, Schmerz, Wut, Zorn, Verzweiflung, Frieden, Liebe, sogar Freude
- Mit oder ohne Tränen

Geräusche

- Jammern, Wimmern oder Wehklagen, leise oder laut
- Schreien, Brüllen, von Worten oder einfach Lauten
- Stille
- Schluchzen

Sonstige mögliche körperliche Regungen

- Zittern oder „Shaken“, wobei der gesamte Körper wild zucken kann, auch über längere Zeit
- Schwitzen
- Aufstoßen oder sogar Erbrechen
- Husten

Und viele weitere mehr!

Im Inneren

Auch das innere Erleben beim Trauern kann ganz unterschiedlich sein.

- Schwere, die mich hinab zieht
- Gewicht auf der Brust, im Nacken, oder anderen Körperteilen
- Vor dem inneren Auge immer wieder dieselben Bilder oder Geräusche wahrnehmen

- Eine traumartige Abfolge von Erinnerungen, vorgestellten Bildern und Assoziationen, über das eigene Leben, das Leben der Vorfahren, die Gesellschaft, unsere Mit-Wesen. Alles was meine Welt ausmacht, kann hier auftauchen und sich zeigen, und wie auch im Traum erlebe ich oft Dinge, die ich schon immer wieder innerlich durchlebt habe UND es entstehen ganz neue, überraschende Bilder und Querverbindungen zwischen Erinnerungs-Fragmenten und der Gegenwart.
- Gefühle von Schweben oder Schwerelosigkeit
- Taubheit, Pulsieren oder Kribbeln vom gesamten Körper oder einzelnen Gliedmaßen
- Schwindelgefühl oder Übelkeit
- Krämpfe oder Schmerzen in bestimmten Körperteilen, oft im Kopf und/oder Herzbereich, oder überall gleichzeitig, drückend oder stechend oder pochend
- Hitze- oder Kältegefühl, auch abwechselnd
- Sinneseindrücke wie berührt werden
- Die Anwesenheit von geliebten Menschen oder verstorbenen Menschen oder Tieren im Raum spüren
- Herzklopfen spüren
- Ein Gefühl von Zeitlosigkeit, nicht wissen, wie lange es schon geht
- Wellen von Schwere, Leichtigkeit, Erlösung, Erleichterung, neuer Schwere usw. fühlen
- Gefühle von Aussichtslosigkeit, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Verzweiflung

Viel von dem hier Genannten ist körperlich und seelisch sehr anstrengend für

uns!

Welche Ausdrucksformen und inneren Erlebnisse kennst du von dir selbst schon?

Die Wellen des Trauerns

Viele Menschen beschreiben, dass ihre Trauer sich wie in Wellen durch sie hindurch bewegt.

Wenn wir Kinder beobachten, die sich weh tun, können wir diesen Ablauf in ganz einfacher Form gut erkennen.

Wenn der Schmerz ausgelöst wird, das Kind also einen Verlust von Sicherheit und Unversehrtheit erlebt, passiert oft folgendes:

1. Schock oder Erschrecken – mit großen Augen schaut das Kind seine Bezugspersonen an, ungläubig, entsetzt
2. Emotionaler Ausdruck – der kann ganz intensiv und heftig sein, vor allem wenn das Kind noch sehr klein ist, oder seine angeborene Fähigkeit zu trauern noch nicht ausgebremst wurde. Während und dank dieses emotionalen Ausdrucks kann das Erlebte wesentlich vollständiger integriert und verarbeitet werden (hierzu kommen wir später noch).
3. Erschöpfung – je intensiver ein Mensch trauert, desto anstrengender ist

- dies. Manchmal sackt der Körper danach regelrecht in sich zusammen.
4. Leere – ein ganz stiller, ruhevoller Raum im Inneren entsteht. Ein Moment der Selbstversunkenheit oder ein klarer, wacher Blick zeugen davon.
 5. Frieden – in der Leere zeigt sich eine neue Zufriedenheit, völlig im Gegensatz zur vorherigen Aufruhr. Hier können wir manchmal sehen, wie sich das Kind wieder der Außenwelt zuwendet, ganz offen, fast staunend.
 6. Leichtigkeit und Freude – Wir sehen es dem kleinen Menschen an – es ist überstanden. Jetzt kann in die Seele und den Körper Leichtigkeit zurückkehren, Freude blitzt auf und manchmal können wir ein Kind schon wenige Sekunden später wieder lachen hören.

Dies ist der Wellengang von einfacher Trauer, über kurze Verluste.

Die Trauer von Erwachsenen (wie auch von Heranwachsenden und oft auch schon von Kindern) ist meist viel komplexer.

Dennoch können wir Wellen dieser Art auch bei uns selbst beobachten, während wir große, sogar riesige komplexe Verluste betrauern.

Es braucht einfach viel mehr davon als nur eine einzige.

Zulassen, was sich im Körper regt

Ich kenne von mir selbst und vielen anderen den Impuls, die Trauer runterzuschlucken.

Viele von uns sind ok mit bestimmten, uns vertrauteren Formen des Trauerns. Oft sind dies auch die Erscheinungsformen, die in unserer Kindheit zumindest geduldet worden. Es ist sehr hilfreich, sie nochmal bewusst kennen zu lernen – um dann wenn ich selbst es brauche darüber hinaus gehen zu können.

Wenn du eine der folgenden Reaktionen in dir selbst während des Trauerns spürst, weißt du, dass du an einem Tor angelangt bist, hinter dem mehr Medizin auf dich wartet.

Wichtig ist vor allem, dich nicht dafür zu verurteilen, dass du dich selbst und deinen Trauerprozess ein Stückchen weit verurteilst. Auch das ist völlig ok und menschlich.

Die Urteile und Hemmungen dürfen einfach da sein und bleiben.

Gleichzeitig kann es sehr wohltuend sein, einen großen Teil deiner Aufmerksamkeit jetzt ganz genau und im Detail dem zuzuwenden, was da vor dir steht.

Hier ein paar Anregungen:

Spürst du eine Notwendigkeit, Tränen ganz schnell wegzuwischen?

Tränen sind ganz natürlich. Sie enthalten eine Vielzahl von Hormonen und anderen Stoffen, die nur durch sie im Körper abgebaut werden können. Jetzt hast du die Möglichkeit, deine Tränen bewusst willkommen zu heißen.

Vielleicht magst du mit ihnen sprechen: *„Danke, dass ihr fließt. Ich bin so froh, dass ihr das für mich macht.“*

Es kann berührend sein, dich vor den Spiegel zu setzen und einige Tränen mit den Fingerspitzen zart aufzufangen, sie dir genau anzuschauen. Wo fließen sie entlang in deinem Gesicht? Wie fühlt sich ihr Rinnsal auf deiner Haut an?

Vielleicht magst du die aufgefangenen Tränen symbolisch der Erde oder einer Pflanze in deinem Zimmer schenken, mit einem Gebet dafür, dass sie Fruchtbarkeit, oder Leben bringen.

Wie fühlt es sich an, deinen Tränen Aufmerksamkeit zu schenken? Was spürst du? Was verändert sich?

Fühlst du die Notwendigkeit ganz still zu sitzen, wenn dein Körper zuckt, oder ins Zittern oder Schütteln kommen will?

Bewegung von innen heraus ist wichtig für den Trauer-Prozess! Dies ist eine Einladung, deine volle Aufmerksamkeit auf die Bewegungsimpulse zu lenken.

Wo im Körper fühlst du sie? Es kann hilfreich sein, wann immer du einen Impuls spürst mit deinem Körper und dem was sich in ihm regt zu sprechen:

„Danke! Danke für das Zucken. Danke für die Lebendigkeit! Danke dafür, dass sich etwas in mir bewegt!“

Du kannst die Bewegung auch unterstützen, indem du sie bewusst verstärkst, also den Impulsen mehr als deutlich nachgibst.

Wie fühlt sich das an? Was spürst du? Was verändert sich?

Empfindest du Notwendigkeit, keine oder nur ganz leise Geräusche zu machen?

Töne sind Schwingung, sind Lebenskraft, die sich entfaltet. Trauer kann laut sein, sogar sehr laut. Was für Hintergrundgeräusche kannst du in diesem Moment starten, die dir Schutz gewähren könnten? Musik?

Fernsehgeräusche? Wasserfall-Geräusche aus dem Internet? Echtes Wasser, das aus der Dusche kommt?

Dies ist eine Einladung, dem Klang in dir entgegen zu gehen – vielleicht mit einem leisen Summen. Vielleicht magst du dir vorstellen, wie deine Trauer dieses Summen anschwellen lässt, vielleicht wie einen Luftballon, der mit deinem Atemfluss langsam aufgeblasen wird?

Wenn du möchtest, kannst du probieren, deinen Mund ein wenig zu öffnen und dabei die Lippen zu bewegen – das entspannt und macht es leichter, den Klang noch freier fließen zu lassen.

Wie fühlt sich das an? Was spürst du? Was verändert sich?

WICHTIG: Mache diese Experimente am besten in kleinen Schritten, ganz genau so langsam wie es sich für dich gut anfühlt. Wenn du magst, tausche dich mit jemandem darüber aus, wie es läuft, was es in dir bewirkt und verändert. Sei so sanft mit dir selbst, wie es dir möglich ist – wie auch immer weit du kommst oder nicht. Auch auf einer weiten Wanderung ist jeder einzelne Schritt wichtig – UND auch der Raum zwischen Schritten ist genauso ein wesentlicher und ein hilfreicher Bestandteil.

Mich selbst liebevoll umsorgen

Es gibt viele Momente beim Trauern, wo wir wieder ganz klein sein können, wie ein Kind, das von jemand Großem und Starken getröstet werden möchte.

Neben der fühlbaren Gegenwart unserer „Verbündeten“, kann auch ganz praktische Fürsorglichkeit gut tun.

Sicher gelingt es nicht in jedem Moment während eines Trauer-Prozesses, mir das selbst zu geben, und das ist auch gar nicht notwendig.

Vor allem in den ruhigen Momenten und wann immer ich daran denke, kann ich mich selbst unterstützen, indem ich mir aktiv Selbst-Mitgefühl schenke und für mich Sorge.

Die Bereitschaft, mir aktiv selbst Liebe und Mitgefühl ¹⁴zu schenken, gehört tatsächlich zu den kraftvollsten Zutaten für ein gesundes, resilientes Seelenleben und ist keineswegs ein egoistischer Akt, sondern eine entscheidende Grundlage dafür, selbst auch für andere da sein zu können.

Ganz praktisch kann das beispielsweise so aussehen:

- Mich selbst umarmen, auf eine liebevolle und nährenden Weise
- Mir mit einer Hand die andere tätscheln, liebevoll über die Stirn und den Kopf streichen, meine Hände aufs Herz legen, oder auf den Bauch

¹⁴ Chen, Serena: Give Yourself a Break. The Power of Self-Compassion. Harvard Business Review 09/2018

- Mich in eine Decke oder Bettdecke einwickeln und sie fest zusammenziehen, so dass ich mich an allen Seiten gehalten fühle
- Mich auf die Erde / den Boden legen und mich wirklich davon tragen lassen, ganz bewusst
- Dafür sorgen, dass ich genug zu trinken habe – wer trauert trinkt viel viel mehr. Die Einladung für dich ist, doppelt bis dreimal so viel Wasser einzuplanen, wie du normalerweise in einem Zeitraum trinken würdest.
- Für nährendes Essen sorgen, beispielsweise Lieblingsessen aus meiner Kindheit, alles was mir rundum gut tut.
- Einen schönen, behaglichen Raum für mich gestalten.
- Für genug frische Luft sorgen.
- Mich selbst sanft wiegen.
- Mir liebe, tröstende oder rückversichernde Worte sagen, innerlich oder laut: *„Ist ja gut. Ich bin bei dir. Es ist ok wenn du Angst hast. Alles wird gut. Ich hab dich lieb. Ich bin für dich da. Ich bleib immer bei dir. Du bist mir wichtig...“*
- Sanft summen oder mir selbst ein Lied vorsingen, das ich gern mag.
- Mich selbst im Spiegel anschauen, von Nahem, so dass ich mein Gesicht sehr gut sehen kann. Mir im Spiegel in die Augen schauen – *wer ist das? Was fühlt dieser Mensch da vor mir?* Mir selbst durch mein mich wirklich aufmerksam Anschauen Mitgefühl und Aufmerksamkeit schenken, mehrere Minuten lang. Am Ende: Mich selbst anlächeln, so wie ich ein kleines Kind anlächeln würde, um es zu trösten.

Auch wenn sich vieles von den Punkten auf dieser Liste dir vielleicht erstmal

komisch oder ungewöhnlich erscheint:

Welche liebevolle Gesten könnten dir gut tun?

Was würdest du dir von einem fürsorglichen, liebevollen Verbündeten wünschen?

Wie könnte es aussehen, dir das selbst zu schenken?

Wie neu geboren sein

Nach ausgiebigem Trauern sehen Menschen oft ganz besonders schön aus.

Der Alltagsstaub, aber auch Verhärtungen und Bitterkeit sind wie abgewaschen, die Gesichtszüge sind weicher, ein Glanz liegt in den Augen, im Blick leuchtet die Tiefe der Seele ganz deutlich hervor. Auch der Körper ist ein wenig geschmeidiger als vorher, die Haltung ein wenig aufrechter.

Wir können die Erleichterung oder Erlösung sehen, in uns selbst und auch in anderen, wenn wir diesen Moment bezeugen dürfen.

Diese Erneuerung kann zusätzlich bekräftigt werden, wenn ich mich nach dem Trauern auch körperlich erfrische.

Duschen oder baden macht es eindrücklich spürbar, wie das Alte von mir abgewaschen wird und ich ein bisschen wie neu bin.

Wenn ich Meersalz oder Ursalz mit ins Wasser nehme, kann ich noch mehr ablösen, mit ätherischen Ölen oder Blütenblättern von Rosen kann ich meiner Herzkraft Liebe schenken, mit Lavendel Entspannung und Beruhigung einladen.

Wenn ich danach frisch gewaschene Kleidung anziehe, mich schön mache, kann ich spüren und im Spiegel sehen, wie die Lebenskraft in mir erneuert ist und mich etwas anders durchströmt, als noch zuvor.

Wenn ich nicht viel Zeit habe, können auch ein bisschen kaltes Wasser oder

eine Handvoll vom Gras abgestreifter Tau ins Gesicht oder ein aufmerksames, inniges Händewaschen eine hilfreiche Geste sein, damit der Wandel in mir mehr Kraft und Deutlichkeit bekommt.

Auf welche Weisen könnte es dir gut tun, dich nach dem Trauern zu reinigen oder zu erfrischen?

Den Wandel würdigen und feiern

Das Wichtigste ist, dass ich überlebt habe!

Je furchteinflößender das in die Trauer hineingehen für mich war, je tiefer der Schmerz reichte und je allumfassender er mich ergriffen hat, je größer der in mir sich seinen Weg Bahnende Wandel, desto wichtiger ist es, wirklich zu würdigen, was ich durchgemacht habe und dass ich mich trotz allem für das Leben entschieden habe.

Das ist keinesfalls selbstverständlich!

Dabei geht es nicht nur um Leben oder Tod, sondern auch um den Unterschied zwischen einem gelebten Leben voller Verletzlichkeit und damit Lebendigkeit, und einem halbtoten Leben, in dem weder Trauer noch Freude frei fließen können.

Zu trauern ist – und das immer wieder – ein großes Geschenk, das wir nicht nur uns selbst, sondern auch der Gemeinschaft um uns herum machen.

Deshalb ist es traditionell¹⁵ so wichtig, wenn eine Gemeinschaft, ein Dorf da ist, das mich nach dem Trauern empfängt und bekräftigt, was ich durchstanden habe, und dass ich es wirklich geschafft habe und wieder voll und ganz, und neu verwandelt zurück gekommen bin!

Wer könnte dein Dorf sein?

¹⁵ Meade, Michael: Branches of Mentoring. Mosaic Voices

Welchen Menschen vertraust du genug, um deine Geschichte mit ihnen zu teilen?

Wer könnte dich und Teile deines Wirkens in der Welt wertschätzen?

Netze für Gemeinschaft weben

Gerade wenn ich alleine zuhause trauere, dann spüre ich dieses Dorf oder die Gemeinschaft, deren Teil ich bin, vielleicht nicht.

Oder vielleicht habe ich in meinem ganzen Leben überhaupt noch nie erlebt, dass da etwas ist, was auch nur im Entferntesten an ein Dorf erinnern könnte!

Jedes Dorf ist ein Netzwerk aus vielen Verbindungen von jeweils *einem* Menschen zu *einem* anderen Menschen.

Das bedeutet indem du wenigstens einen einzigen Menschen findest der dir wenigstens für eine kurze Zeit, vielleicht für ein Gespräch, vertraut und verbündet sein mag, ist dies ein wichtiger und wirkungsvoller Schritt hin zu

einem lebendigen, dorfartigen Netz, das irgendwann dich und deine Nachfahren tragen könnte.

Und wenn dir niemand einfällt – wisse du bist nicht allein!

Wie schon am Anfang vom Buch geschrieben: Es gibt eine überwältigende Zahl von immer mehr Menschen, die niemanden haben, dem sie sich vertraut oder wirklich verbunden fühlen.

Trotzdem *gehören* wir als Menschheit zusammen! Wir brauchen einander viel mehr, als vielen von uns bewusst ist. Heute stehen wir vor der Aufgabe, vor unserem inneren Auge die Menschheit als eine große Gemeinschaft „sehen“ zu können – vielleicht so wie wir die Sterne am Himmel „sehen“ können, auch wenn es bewölkt ist.

Nicht in eine gesunde Gemeinschaft hineingeboren zu werden bedeutet nicht, dass es keine geben kann. Es bedeutet vielmehr genau das Gegenteil – dass auch in dir ein kleiner Teil der Aufgabe wohnt, die so dringend gebrauchten Gemeinschafts-Netze zu weben, für dich selbst und für andere.

Falls du gerade keinen Menschen in deinem Umfeld hast – schicke gern eine Nachricht an unseren „Trauer Teilen – Community Space“: <https://3.basecamp.com/3589932/join/zu9ygjFkPEKK>

Hier kannst du vermutlich „Buddies“ für dich finden, einen oder mehrere Menschen denen diese Arbeit vertraut ist oder die sie selbst gerade für sich erforschen, mit denen du dich verabreden und abwechselnd Geschichten der

Trauer teilen kannst.

Die Medizin in meiner Trauer

Jede Trauer bringt Medizin. Denn sie ist ein Ausdruck der Selbstheilungskräfte unserer Seele.

Wenn wir lange Zeit nicht trauern können, verhärten wir innerlich. Unser Herz füllt sich mit Bitterkeit, und unsere Empfindungsfähigkeit stumpft ab – als würde unsere Seele versteinern.

Mit „Medizin“ meine ich also einerseits, dass Trauer unserer eigenen, persönlichen Heilung und Lebendigkeit dient.

In der Natur können wir beobachten, wie aus jedem Tod neues Leben entsteht. So ist es auch mit den kleinen Toden, den Verlusten und allem Leiden was geschieht.

Die kompostierenden Kräfte zersetzen es und verwandeln es in neue Fruchtbarkeit.

Beim Trauern wird was auch immer war (und was auch immer nicht sein konnte) auseinandergenommen und wieder ganz neu zusammengesetzt – ähnlich wie im Traum. Die Kräfte unserer Seele verarbeiten und integrieren, auf eine absonderliche Weise, die unseren rationalen Verstand in den Schatten stellt, während unser Körper die Führung übernimmt, in seinem Stöhnen, Schluchzen und Klagen, unter Schweiß und Tränen, Zittern und Zerbrechen, bis wir wie ein Häufchen Asche sind – um dann wie der Phönix

rundum erneuert aufzuerstehen.

Und in diesem Prozess findet jedes Ding seinen Platz, einen Platz wo es hinpasst – so dass es nicht als Abfall stört, sondern sinnvoll und hilfreich sein kann.

Denn in der Natur gibt es keinen Abfall – und so gehe ich davon aus, dass es auch in unserem Seelenleben keinen gibt. Alles ist wichtig und gebraucht. Es kommt ganz darauf an, wie sehr es gesehen, erkannt und wertgeschätzt wird.

Hierin liegt vielleicht die größere und wichtigere Bedeutung des Trauerns, die sich erschließt, wenn ich mein Leben von etwas weiter oben betrachte:

Im westlichen Miteinander ist das Erleiden von Verlusten ähnlich schambesetzt wie Scheitern oder körperliches oder seelisches Kranksein. Alles was nicht Leistung und Erfolg ist, scheint wenig willkommen.

Dabei sind die schwierigen Umstände, die wir durchleiden, das was unserem Lebensweg die meiste Tiefe¹⁶ verleiht und was es uns letztendlich ermöglicht, durch unser Dasein und unser Wirken der Gemeinschaft „Medizin“ zu schenken.

Trauer ist der alchemistische Prozess, wo aus dem was besonders schlimm war, etwas besonders Gutes werden kann. Manchmal hört man ein *„Sorge dich nicht, es wird schon alles seinen Sinn haben.“*

¹⁶ Meade, Michael: Finding Genius in Your Life. Mosaic Audio

Vieles auf der Welt ist aber so schrecklich, dass es in sich überhaupt keinen Sinn macht: Missbrauch und Folter machen überhaupt keinen Sinn. Hunger und Elend machen überhaupt keinen Sinn.

Und doch ist Sinn so wichtig für uns als Menschen. Nur kann er in unseren schlimmsten Erlebnissen selten einfach gefunden werden.

Vielmehr will Sinn gegeben werden. Wir sind Sinn *schaffende, erzeugende* Wesen, und es liegt bei uns selbst, einen Sinn für die Dinge zu wählen und ihn gewissermaßen zu *verleihen*.

Und dieser Sinn kann oft nicht in der Gegenwart kreiert werden. Schlimmes Leiden kann seinen Sinn kaum im Hier und Jetzt bekommen – sondern meist erst in der Zukunft.

Der Sinn meines Leidens ist die Medizin, die ich der Gemeinschaft bringe, und die durch mein Trauern zubereitet wird.

Die Frage mit der du dich diesem Sinn nähern kannst, die ich von Paul Raphael lernen konnte, einem Friedensstifter der Anishinabe Kultur in Nordamerika:

Wie kann dir dieser Verlust /dieses Leiden dabei helfen, anderen zu helfen?

Übersicht für mögliche Trauer-Zeit-Abläufe

Im Folgenden habe ich für dich übersichtsartig einige mögliche Szenarien fürs Trauern zuhause aufgeschrieben. Sei eingeladen, alle Schritte so zu gestalten, wie es sich für dich selbst stimmig anfühlt, insbesondere handelt es sich bei der Wortwahl nur um Vorschläge.

Solltest du Fragen haben, melde dich gern bei mir: e-learning@circlewise.org.

Eine Stunde Trauer-Zeit

Auch eine Stunde kann viel bringen!

Los geht es:

1. **Mich ausrichten**, z.B. „*Ich trauere heute dafür, dass das Leben weitergehen kann.*“
2. **Raum & Zubehör** vorbereiten, z.B. Tür abschließen, Musik anstellen, Wasserflasche, Taschentücher und ein Foto von mir selbst, als ich noch ein Kind war.
3. **Mich erden** – bewusst atmen, ins Herz, mit den Fußsohlen die Erde spüren, mich körperlich und innerlich aufrichten, einmal durch den ganzen Körper wandern und wahrnehmen, was da ist, meinen Atem rein und raus strömen spüren.

4. **Einen kraftvollen Empfänger** mit dazu nehmen (z.B. eine Kerze für das Element Feuer): *„Bitte hilf mir Feuer, nimm meinen Schmerz und verwandle ihn in Medizin für die Gemeinschaft“.*
5. **Um Unterstützung bitten**, z.B. *„Hilf mir liebe Mutter Erde, lass mich deine bedingungslose Liebe und deinen Rückhalt spüren, dass ich mich sicher und geborgen fühlen kann beim Trauern.“*
6. **Icebreaker** nutzen, die mich emotional berühren, z.B. ein Kindheitsfoto von mir selbst, aussprechen, welche Verluste ich betrauer, welche Qualitäten meinem Leben dadurch so schmerzlich fehlen.
7. **Trauern, trauern, trauern.** Die Wellen der Bilder und Emotionen kommen lassen, alles ausdrücken und das wieder Verebben zulassen. Dazwischen ausreichend Wasser trinken, für meinen Körper sorgen und mir aktiv Liebe und Selbstmitgefühl schenken.
8. **Nachspüren**, meinem Körper eine Verschnaufpause gönnen.
9. **Danken** – für die Unterstützung, die ich bekommen habe (bei meinem kraftvollen Empfänger und allen die ich anfangs eingeladen habe), bei mir selbst, z.B. für meine Tapferkeit, meine Ausdauer, meine wachsende Hingabe und für alles was sich mir gezeigt hat und was im Verborgenen wirkt.
10. **Den Wandel würdigen und bekräftigen** – In den Spiegel schauen und/oder mich selbst berühren und laut oder leise sprechen, z.B.: *„Etwas in mir heilt.“*, *„Alles Leben ist Veränderung ist und so auch mein Lebensweg.“* Oder auf fragende Weise *„Was wandelt sich in mir?“*
11. **Mich erfrischen** – ein bisschen Wasser ins Gesicht?
12. **Ein freudiger Abschluss** – Meine Trauer-Zeit ist nun beendet. Mir selbst

*eine kleine Freude schenken und/oder einem vertrauten Menschen
meine Trauer-Geschichte erzählen.*

Fünf Minuten Trauer-Zeit

Kurzes Trauern im Alltag kann an einem schweren Tag einen großen Unterschied machen – darin wie ich selbst mich fühle, vor allem aber auch dafür, wie ich mich anderen gegenüber verhalte.

Hier ein kurzer möglicher Ablauf dafür

1. **Es erkennen!** – Der wichtigste Schritt ist es, im Alltagsgewühl überhaupt erstmal zu bemerken, dass Trauern ansteht, z.B. weil ich gereizte Worte spreche, mich überfordert, wütend oder hilflos fühle.
2. **Raum finden** – mir ein ruhiges Plätzchen suchen, z.B. Mit dem Auto kurz anhalten oder mich ins Bett verkriechen.
3. **Mich ausrichten**, z.B. „*Ich trauere für Heilung.*“
4. **Erdung und Unterstützung** – z.B. Hand aufs Herz legen, dreimal ein und ausatmen, meine Körper fühlen und dabei denken: „Mutter Erde, bitte halte mich.“
5. **Trauern** – meine Emotionen fließen lassen wie sie kommen und so intensiv wie möglich spüren, mit Tränen, Bewegung oder Lauten ausdrücken soweit es möglich ist.
6. **Selbst-Liebe** – mir selbst aktiv Liebe und Selbstmitgefühl schenken, z.B. indem ich meine eigene Hand halte, mit meiner Hand mein Herz halte

7. **Nachspüren** – zwei, drei bewusst gefühlte Atemzüge nehmen.
8. **Danken** – für die Unterstützung, die ich bekommen habe
9. **Bekräftigung** – z.B. Indem ich mir innerlich sage: „Ich will leben!“ oder „Für die Liebe!“
11. **Abschluss** – z.B. *Indem ich mich selbst anlächele (geht mit oder ohne Spiegel)*

Ein Tag fürs Trauern

1. **Mich ausrichten**, z.B. *„Ich trauere heute für Heilung und Freude für meine gesamte Familienlinie und alle Menschen.“* (Es macht Sinn, schon ein paar Tage vorher darüber nachzudenken und es dann am Tag selbst nochmal aufzufrischen.)
2. **Raum & Zubehör** vorbereiten, z.B. Tür abschließen, Handy und Telefon ausschalten, Musik bereit halten, ausreichend Wasser und genug Essen verfügbar haben, Taschentücher, vielleicht etwas zum Schreiben, Gegenstände für alle noch kommenden Schritte auswählen vorbereiten und bereit halten.
3. **Mich erden** – Ausführlich meditieren, Achtsamkeitsübungen oder Yoga machen zur Vorbereitung. Oder nochmal raus in die Natur gehen, mich mit einem Baumfreund verbinden, den Vögeln lauschen, bewusst mit allen Sinnen wahrnehmen. Dann bevor ich beginne bewusst atmen, ins Herz, mit den Fußsohlen die Erde spüren, mich körperlich und innerlich aufrichten, einmal durch den ganzen Körper wandern und wahrnehmen, was da ist, meinen Atem rein und raus strömen spüren.

4. **Einen kraftvollen Empfänger** mit dazu nehmen (z.B. eine Kerze für das Element Feuer): *„Bitte hilf mir Feuer, nimm meinen Schmerz und verwandle ihn in Medizin für die Gemeinschaft“*.
5. **Um Unterstützung bitten** – mich von Herzen sprechend an alle Kräfte und Wesen wenden, die mir als Unterstützung, einfallen, z.B. *„Hilf mir liebe Mutter Erde, lass mich deine bedingungslose Liebe und deinen Rückhalt spüren, dass ich mich sicher und geborgen fühlen kann beim Trauern.“* *„Ihr lieben Ahnen, bitte seid für mich da und schickt mir ein Licht im Dunkeln meiner Trauer, dass ich neuen Lebensmut finde.“*
6. **Icebreaker** nutzen, die mich emotional berühren, z.B. ein Kindheitsfoto von mir selbst, die Geschichte meiner Trauer meinem kraftvollen Empfänger und meinen Unterstützern erzählen, aussprechen, welche Verluste ich betrauerne, welche Qualitäten meinem Leben dadurch so schmerzlich fehlen
7. **Trauern, trauern, trauern.** Die Wellen der Bilder und Emotionen kommen lassen, alles ausdrücken und das wieder Verebben zulassen. Dazwischen ausreichend Wasser trinken, für meinen Körper sorgen und mir aktiv Liebe und Selbstmitgefühl schenken.
8. **Nachspüren**, meinem Körper eine Verschnaufpause gönnen. Ihn nähren und versorgen.
9. **Mich von den Wellen mitnehmen lassen** – Schritte 6 bis 8 beliebig oft wiederholen.
10. **Danken** – für die Unterstützung, die ich bekommen habe (bei meinem kraftvollen Empfänger und allen, die ich anfangs eingeladen habe), bei mir selbst, z.B. für meine Tapferkeit, meine Ausdauer, meine wachsende

Hingabe und für alles, was sich mir gezeigt hat und was im Verborgenen wirkt.

11. **Den Wandel würdigen und bekräftigen** – In den Spiegel schauen und/oder mich selbst berühren und laut oder leise sprechen, z.B.:
„Etwas in mir heilt.“, „Alles Leben ist Veränderung ist und so auch mein Lebensweg.“ Oder auf fragende Weise *„Was wandelt sich in mir?“*
12. **Mich reinigen und erfrischen** – ausgiebig duschen oder baden oder in ein natürliches Gewässer tauchen. Mich frisch und vielleicht besonders schön anziehen.
13. **Ein freudiger Abschluss** – Meine Trauer-Zeit ist nun beendet. Mir selbst eine kleine Freude schenken und/oder einem vertrauten Menschen oder einem Baumfreund in der Natur meine Trauer-Geschichte erzählen. Ein Festessen mit jemandem dem ich vertraue, oder mit mir selbst.
14. **Die Medizin ergründen** – Am Abend (oder auch viel später) für mich allein oder im Gespräch mit Menschen der Frage nachgehen: *„Wie kann mir das was passiert ist helfen, anderen zu helfen? Was kann ich nur dadurch für die Gemeinschaft ermöglichen? Welche Medizin ist für mich schon sichtbar oder spürbar?“*

Nachwort – Was ist Trauern wirklich?

Einige Psychologen beschreiben Trauer als die unangenehme Kehrseite unserer Fähigkeit, Bindungen einzugehen, nicht schön, aber notwendig, wenn diese Bindungen durch Tod und andere Unglücke kaputt gingen.

Auch spirituelle Lehrer betonen den Zusammenhang zwischen unserer Liebesfähigkeit und unserer Fähigkeit zu trauern.

Mein persönlicher Weg zur Trauer führte über meine Beschäftigung mit Gewalt.

Die Geschichte zeigt uns deutlich, wie schlimme traumatische Erlebnisse von Unterdrückung und Gewalt dazu tendieren, weitergegeben zu werden, von einer Generation zur nächsten, von einem Volk zum nächsten.

Lange Zeit bewegte mich die Frage, wie der Teufelskreis der Gewalt durchbrochen werden kann, so dass Frieden und Freude sich einstellen können?

Die Antwort fand ich im Trauern. Mein Dank geht an all die Menschen (mich selbst eingeschlossen), deren Trauerprozesse voller Verzweiflung, Zorn und Bitterkeit ich mit ansehen konnte – um kurz danach zu bezeugen, wie sie in liebevoller Weichheit, Dankbarkeit und innerem Frieden daraus hervor kamen.

Nach dem Tod meiner Lehrerin Sobonfu Somé sehnte ich mich danach, tiefer zu verstehen, wie und warum Trauerprozesse, die ich zusammen mit ihr nun

schon oft hatte erleben und begleiten können, eigentlich funktionierten.

Um selbst den Rahmen für Trauerprozesse von Grund auf zu halten, brauchte ich mehr Klarheit darüber, worum es dabei eigentlich ging.

In der Literatur fand ich nur zahllose Hinweise darauf, dass ein Unterbinden der Trauer das Gefühlsleben abstumpfen lasse, und es einfach notwendig sei, ihr Raum zu geben.

Ich mochte nicht glauben, dass dies alles sein konnte, dass nicht auch in diesem wahrhaftig spektakulären Prozess des Trauerns selbst bisher noch ungehobene Schätze verborgen waren.

Eines Morgens im November wurde ich geweckt mit einem Satz, der für mich die Tür zur Antwort werden sollte: *„Trauern ist die einzige Möglichkeit für uns, das zu lernen, was wir verloren haben – oder was uns schon immer gefehlt hat.“*

Was bedeutete das?

Ganz einfach gesprochen: Wann immer wir einen gravierenden Verlust durchleben, entsteht in unserem Dasein eine Art Loch. Es fehlt uns etwas: Ein geliebter Mensch, ein Ort den wir verlassen müssen, ein Traum den wir nicht ausleben können, das Gefühl, gesund und kräftig zu sein, unsere Jugendlichkeit, und vieles mehr.

Der Prozess des Trauerns schenkt uns die Möglichkeit, das was wir verloren

haben zu integrieren, zu verinnerlichen.

Dafür hält die Trauer das Leben im Hier und Jetzt ein Stück weit an, reißt mich aus dem Moment, hinein in mein inneres Erleben.

Wenn die Welle kommt, blende ich aus, was auch immer gerade vor mir ist, wo ich mich gerade befinde oder was meine Aufgaben sind – und ich versenke mich stattdessen tief und intensiv in die Erinnerungen oder Fantasie-Bilder und Sinneseindrücke von dem, was ich verloren habe. Innere Bilder voller Emotionen durchströmen mich und meine volle Aufmerksamkeit ist gerichtet auf den Kern dessen, was sich in meiner Welt und in mir verändert.

Dabei geht es immer um diejenigen Qualitäten, die mir besonders wichtig waren. Wenn ich meine liebevolle Oma verliere, dann hilft mir das Trauern, die Erinnerungen an ihre sanften Berührungen zig oder hunderte Mal zu durchleben – so lange bis sie ein Teil von mir selbst werden, von meiner Art mit der Welt zu interagieren. Ich lerne oder verinnerliche das, was ich verloren habe.

Das, was ich so vermisse, wird ein Teil von mir. Damit es in mir weiterleben kann.

Trauern für die Erde

Besonders gravierend finde ich diese Erkenntnisse im Licht der Zerstörung unserer Erde und unserer Mit-Wesen.

Das massenhafte Artensterben in diesem und dem vergangenen Jahrhundert, die Verarmung der Vielfalt an Lebewesen insgesamt und an den Orten und Plätzen, an denen wir zuhause sind, ist ein gewaltiger Verlust – für uns Menschen und für das gesamte Lebensnetz.

Ich glaube, dass es für uns als Menschen unser Vermögen und vielleicht auch unsere Verantwortung sein kann, auch diese überpersönlichen Verluste nicht auszublenden und zu ignorieren, sondern zu betrauern.

Wir brauchen in uns selbst Bilder davon, wie es sich anfühlt, auf einer Sommer-Wiese von hunderten Schmetterlingen regelrecht umschwärmt zu sein. Wie es sich anfühlt, durch den abendlichen Wald zu laufen und den sanften Ruf eines Uhus zu hören. Wie es sich anfühlt, auf dem Wurzelwerk eines tausend Jahre alten Baumes zu sitzen.

Nur wenn wir das verinnerlichen, was jetzt gerade verloren geht, besteht Hoffnung darauf, dass wir für die in uns noch lebendigen Lebensfunken dieser

Wesen weiterhin Raum halten und neuen erschaffen, so dass sie eines Tages wieder zurückkehren können.

Somit sind meine Bemühungen für eine gesunde und kraftvolle Trauer-Kultur nicht nur dem persönlichen Wohlergehen möglichst vieler Menschen, sondern dem Weiterbestehen des gesamten Lebensnetzes gewidmet, von dem wir Menschen nur ein kleiner, aber doch so wirkkräftiger Teil sind.

Grafenweiler, im April 2020