

Trauern
und
Verstehen
lernen



Petra Pauls

Edition Lumen



Trauern
und
Verstehen
lernen

Für alle, die trauern

von
Petra Pauls





Besuchen Sie die Autorin im Internet unter

www.malani.de

Dieses Buch ist auch als Taschenbuch im Buchhandel, bei Amazon und über die Edition Lumen erhältlich

Edition Lumen

www.edition-lumen.de

Eva Michel Rosenweg 5 – 79865 Grafenhausen

Fax: 03212-1059200

Layout, Lektorat und Covergestaltung: Petra Pauls

edition-lumen@gmx.de

Alle Rechte liegen bei der Autorin

Herstellung: Edition Lumen

eBook-Nr. 2011033 € 3,95

Die Vervielfältigung dieser elektronischen Buchfassung ist verboten





Zu diesem Buch

Dieses Buch entstand in einer Zeit der Aufarbeitung und des Loslassens und schildert auf einfache Art die verschiedenen Phasen der Trauerarbeit, durch die jeder Mensch geht und die damit verbundenen Gefühle.

In unserer westlichen Kultur wird Trauern mit Schmerz, Hoffnungslosigkeit, Stillstand, innerliches Absterben gleichgesetzt und in der Tat erleben viele Hinterbliebene eine tiefe Depression, aus der sie meist nur mit ärztlicher Hilfe wieder zurück in ihr vertrautes Leben finden.

Die Gründe hierfür lassen sich schnell an einer Hand abzählen. Trauer ist etwas, was wir als eine negative Erinnerung abgespeichert haben. Sie ist verbunden mit innerem Schmerz, mit Tränen, oftmals auch mit einem Schock verbunden. Der Trauernde wird aus seiner Umgebung gerissen, erlebt die Trennung von einem geliebten Menschen, wird mit Formalitäten überschüttet, muss ein neues Leben leben lernen und steht dabei noch vor einem großen Tabu, weil wir nicht gelernt haben über Tod und Sterben offen zu reden und die Trauer auszuleben. Nur selten darf der Trauer auch Raum und Zeit gegeben werden. Zu selten billigt man einen persönlichen Rahmen für die eigene Trauer und dann setzen schon viel zu früh





die Verdrängungsimpulse ein. Das Zusammenreißen, das *sich damit abfinden* und das Schicksal ertragen, führt unweigerlich zu Störungen des seelischen Gleichgewichts. Früher oder später bricht der Mensch in sich zusammen, oftmals erst Jahre später. Die Trauer findet ihr Ventil in Krankheiten, deren Ursachen oft vergessen werden.

Ich möchte mit diesem Buch all diejenigen ansprechen, die sich in diesem Trauerprozess befinden und nach einer persönlichen Lösung suchen, nämlich mit der Trauer Freundschaft zu schließen. All zu oft bleibt Trauer immer noch als etwas mystisches, als eine Art von Strafe und auch Trauma in uns stecken, dass es nur schwer aufzulösen gilt, weil wir dem Ganzen hilflos ausgesetzt sind. Über die Gefühle der Trauer mag man gelernt haben in der heutigen Zeit zu sprechen, aber wir haben es nicht verstanden, die sich aus den Gesprächen entwickelten Impulse umzusetzen und danach zu handeln.

Dieses Buch gibt also in einfachen Schritten und persönlichen Erfahrungen eine plausible Anleitung wieder, um Trauer zu verstehen und zu verarbeiten.

„Nur der begreift, kann handeln“

Zu diesem Buch ist erschienen:

Lichtblicke – Trauer kann auch Hoffnung sein

Geschenkbuch aus der Edition ARTEP



Und meine Seele trauert



Es gibt keinen größeren
seelischen Schmerz,
als den der Trauer

Der Mensch und sein Geheimnis

Seit Urzeiten drängt es den Menschen nach der Antwort, wer er ist, woher er kommt und wohin er geht, wenn dieses Leben vorüber ist. Es gibt die unterschiedlichsten theologischen Ansichten, die verschiedensten Weltanschauungen, extremsten philosophischen Ansätze bis hin zum einfachen kindlichen Glauben.

Das vor Ihnen liegende Buch soll weder das eine, noch das andere diskutieren, sondern wir bleiben bei den einfachsten Dingen – fangen wir an mit *dem kindlichen Glauben*.

Dieses menschliche Geheimnis können Kinder am ehesten erklären. Es ist so einfach, wie die Wahrheit selbst und für jedermann und jederfrau gut verständlich.

Fragen Sie ein Kind, wo es her kommt, dann bekommen sie eine spontane Antwort. Fragen Sie ein Kind, wer es ist und Sie werden überrascht sein. Und wenn Sie auch wissen wollen, was nach diesem Leben kommt, dann lassen Sie einfach ein Kind erzählen.

„Ich komme von Gott und ich bin ein Engel. Eines Tages fliege ich wieder zu ihm zurück und dann sehe ich meinen Opa und meine Oma wieder und dann können wir endlich wieder spielen...“

Sophia, 4 Jahre alt

„Ich bin eine Prinzessin und komme aus dem Himmel, wo ich auf einem Wolken Schloss gewohnt habe und wenn ich alt bin, fliege ich zurück und lebe dann dort weiter mit meinen Tieren und meiner Familie. Vanessa 6 Jahre alt

„Ich war bei Jesus, bevor ich auf diese Erde kam und ich bin Hannah, ein ganz normaler Mensch und wenn ich hier auf der Erde gestorben bin, gehe ich wieder zu Jesus. Eigentlich sind wir ja Prinzessinnen und König und so was und das ist was ganz besonderes, aber wir vergessen das immer.“

Hannah 7 Jahre alt

„Ich komme von oben aus dem Himmel und bin ein Engel. Wenn ich mir Flügel anziehe, kann ich auch wieder zurückfliegen, aber ich habe jetzt noch keine. Ich warte aber, dann fliege ich mit meiner Mama und meinen Papa zurück.

Jonas 5 Jahre alt

Lüften wir also auf ganz einfache Weise das große menschliche Geheimnis:

Bevor wir auf diese Erde kamen, hatten wir bereits eine Existenz. Wie auch immer diese ausgesehen haben mag - sie ist die Grundlage, um Trauer zu verstehen und zu verarbeiten.

Die Zeit auf dieser Erde dient einer Prüfungs- oder Bewährungszeit. Wir lernen und



entwickeln uns auf jeder Ebene weiter, sei dies körperlich oder geistig. Wir sprechen hier auch von grober und feiner Materie. Die grobe Materie ist für die Augen sichtbar, die feinstoffliche unsichtbar. Vergessen Sie nicht: es gibt zahlreiche Beweise, dass das Unsichtbare existent ist. Dieses Unsichtbare ist der Schlüssel, um das *Geheimnis* zu verstehen. Unser Geist - das ICH, unsere Persönlichkeit - besitzt eine grobstoffliche Hülle, aufgebaut aus Millionen von Zellen, die wir als Körper wahrnehmen. Wer immer es so verfügt und gestaltet hat, fest steht, dass beim Tod sich der Geist – also das, was wir sind, was uns ausmacht – sich vom Körper trennt und weiterexistiert. Dieser Zustand kommt so spontan, dass viele gar nicht mitbekommen, dass sie „gestorben“ sind.

Ich selber habe dies vor nun mehr als 20 Jahren miterleben dürfen, aber dieses Erleben ist mir noch so präsent wie damals. Es hat mein ganzes Leben verändert und meine Arbeit sehr stark beeinflusst. Aber bleiben wir erst einmal bei diesen einfachen Fragen des Lebens.

Machen Sie sich einfach nur bewusst:

Sie sind eine geistige Persönlichkeit, kamen mit der Geburt in einen irdischen Körper.



Lernten in Verbindung von Körper und Geist den eigenen Fortschritt auf allen Ebenen und vor allem die Gegensätze in diesem Leben bewusst wahrzunehmen. Dazu gehören Freude und Leid, Kummer und Schmerz, Geburt und Tod und vieles mehr, was Sie zu dem werden ließ, was Sie heute sind. Jedes Ding hat seinen Gegensatz und damit und darin leben wir notwendigerweise, sonst gäbe es keinen Fortschritt. Sonst wäre der Mensch ohne Sinn auf dieser Erde.

Der Tod ist nichts anderes als eine Tür, um weiterzugehen. Sie wird zu unterschiedlichsten Zeiten geöffnet und ist für den Betreffenden eher eine Art Erlösung.

Dieses Erdenleben ist nämlich alles andere als erstrebenswert, wenn wir wissen, woher wir kommen und wohin wir gehen werden. Dann passt der biblische Ausspruch zu 100 %, dass wir hier auf der Erde nur Fremdlinge sind und unsere Heimat nicht hier ist.

Spüren Sie die Notwendigkeit des Todes?

So grausam er uns auch erscheinen mag, so angstvoll er sich uns gegenüber stellt – er ist nur die Tür, die uns nach Hause bringt.

Kämen Sie je auf die Idee zu weinen, wenn ein Kind geboren wird? Denken Sie an Ihre eigenen Kinder, an die, die Sie schon in Armen hielten, nur wenige Stunden alt. Wären



Sie je auf die Idee gekommen, Tränen der Trauer zu vergießen?

Dabei ist die Geburt nichts anderes, als ein Sterben. Mit dem Übertritt in diese irdische Welt, in diesen irdischen Körper, verlässt der junge Geist seine Heimat und startet in eine ungewisse Zukunft. Sein Geburtstag wird jährlich zu einem Freudenfest, die Jahre werden gezählt und auf vielerlei Weise dokumentiert. Bei der Entwicklung entdecken wir schnell Parallelen zur Natur. Wir sprechen von der Blüte der Jugend, der Reife im mittleren Alter und vom Lebensabend oder dem Herbst des Lebens, sobald das Leben sich dem Ende neigt.

Das alles kommt nicht von ungefähr und ist so einfach zu verstehen.

Wer sich mit diesem Wissen auseinandersetzt und begreift, braucht sich vor dem Tod nicht zu fürchten.

Genauso einfach zu begreifen ist die Tatsache, dass unsere Familienbande nicht reiner Zufall oder eine Laune der Natur sind.

Kennen Sie noch Ihre Großeltern, vielleicht auch noch Urgroßeltern? Wie unrealistisch fühlt es sich an, dass der Tod allem ein Ende bereitet? Menschen, die sich lieben, die ein Leben miteinander verbracht haben, die Kinder großgezogen haben – das alles soll

mit dem Tod vorbei sein? Diese Bande der Liebe, die sich entwickelt und gestärkt haben? Alles aus und vorbei?

Unsere Vorfahren sollen quasi umsonst geliebt, gekämpft, geliebt haben?

Für ein Kind unvorstellbar und für viele Erwachsene auch.

Die ewigen Familienbande sind ein Urgefühl, das viele Menschen miteinander teilen und verbindet. Der Ahnenkult in Japan zeugt von einer sehr intensiven Vorstellung, dass unsere verstorbenen Verwandten mitten unter uns leben. Sie werden um Rat ersucht, werden geehrt und bilden die Grundlage religiöser Weltanschauung.

Auch in Deutschland – und überhaupt weltweit – finden wir immer mehr Menschen, die sich mit ihren Vorfahren verbunden fühlen und genealogische Aufzeichnungen sammeln und ausarbeiten. Der Trend umfasst nicht nur ältere Menschen, sondern auch jüngere Generationen bemühen sich intensiv um das Erbe ihrer Vergangenheit und zur Rückkehr ihrer Wurzeln. Unter diesen drei wichtigen Aspekten stellt sich nun die Frage, wo Sie persönlich stehen. Was sagt Ihnen *Ihr Gefühl* in Bezug Ihre geistige Persönlichkeit, dass der Tod die Tür zur Ewigkeit ist und unsere familiären Beziehungen kein Zufall sind? Was bedeutet das in Bezug

auf den Menschen, von dem Sie Abschied nehmen oder genommen haben?

Damit sind wir beim ersten entscheidenden Punkt in diesem Trauerprozess angekommen – bei unseren Gefühlen.

Was sagt mir mein Gefühl?

Bin ich in der Lage, etwas wahr zu nehmen?

Wie sehen meine Träume aus?

Spüre ich Dinge, die ich nicht ausdrücken kann?

Habe ich Angst vor diesen Gefühlen?

Inwieweit unterdrücke ich sie?

Wie fühlt sich mein Körper an?

Was brauche ich jetzt? Bewegung? Ruhe? Ablenkung?

Bevor Sie weiterlesen, schreiben Sie sich bitte erst die Antworten auf diese Fragen auf. Es ist wichtig um zu erkennen, wo Sie persönlich in diesem Trauerprozess stehen. Diese Arbeit sollte Stück für Stück stattfinden und Sie nicht überfordern. Lassen Sie sich also Zeit, um mit diesem Buch weiter fortzufahren.

Denken Sie daran: *Dieses Buch soll Sie begleiten und nicht überfordern. Es soll Ihnen helfen, die Trauer auszudrücken und das Erlebte zu verstehen.*

Weine nicht um mich



Mit jedem Tod, mit jedem Sterben
offenbart sich ein Stückchen
Ewigkeit

Auf der anderen Seite des Schleiers

Ich möchte in diesem Kapitel etwas ganz persönliches ansprechen. Etwas, was ich selber erlebt und für meine Arbeit als Trauerbegleiterin als besonders wertvoll empfunden habe.

Es ist die Tatsache, dass das Leben nach diesem Leben weiter geht.

Ich war jung, gerade einmal 25 Jahre alt und nach einer schweren Krankheit hatte ich mich nur schwer wieder erholt und der Eisenspiegel im Blut hatte sich immer weiter nach unten bewegt. Ich war so geschwächt, dass ich ständig ohnmächtig wurde. Mein Hausarzt gab mir an diesem Tag eine Spritze in die Vene und plötzlich wurde mir übel und ich kippte regelrecht um. Dass ich auf Eisen jedoch allergisch reagierte und es zu einem anaphylaktischen Schock kam, der zum Herzstillstand führte, konnte niemand im voraus ahnen. Dann passierte was seltsames:

Ich sah, wie er ziemlich hektisch nach den Schwestern rief - er hatte noch richtige Krankenschwestern in seiner Praxis - die dann ins Zimmer liefen und sich über den Körper beugten, der unten auf dem Boden

lag. Ganz interessiert beobachtete ich, was dann geschah.

„Wir verlieren sie, sie hat keinen Herzschlag mehr“, hörte ich ihn schreien.

Sofort brach eine Panik aus, die mich erschreckte.

Ein Koffer wurde gebracht, Spritzen wurden aufgezo-gen und dieser Frau, die dort entblößt auf dem Boden lag, ins Herz gestoßen. Ich zuckte zusammen. Der Anblick war nicht angenehm, denn es musste doch weh getan haben, so mitten ins Herz...

Erneut schmerzte mich die ganze Situation, als ich sah, dass sich der leblose Körper unter den Stromschlägen mehrmals aufbäumte.

In diesem Moment merkte ich, dass ich an der Decke schwebte und dieses Treiben von dort aus die ganze Zeit beobachtet hatte.

„Sie stirbt mir unter den Händen weg.“

Dr. Nahser war fast am Weinen. Dieser alte Arzt war seit einigen Jahren unser Hausarzt und mein Mann und ich schätzten ihn sehr. Nun sah ich dort unten voller Verzweiflung einen fast gebrochenen Mann, der seine Tränen kaum zurückhalten konnte. Ich konnte nicht glauben, dass *ich* es war, die dort unten auf dem Boden lag.

Ich war tot.

Ich hatte meinen Körper verlassen.

Das war eindeutig.

Wie gerne hätte ich ihm gesagt, dass es mir gut geht, dass ich nicht tot bin, sondern immer noch lebe. Aber ich konnte mich nicht mitteilen.

Ich war nicht in der Lage, zu ihm durchzudringen und ihn zu trösten.

Es war seltsam.

Mein Herz hatte aufgehört zu schlagen. Die Zeit rann dahin und ich lebte immer noch. Mein ICH, meine ganze Persönlichkeit existierte weiter. Auch hatte ich einen Körper, der wesentlich leichter war und schweben konnte und ich hatte ebenso Arme, Beine und – ja, ich war Ich, aber mein Körper war in einem anderen Zustand.

Ich war so erleichtert, so glücklich, dass mir die Tränen kamen. Ja, ich war befreit - als hätte ich eine erdrückende Last abgelegt. Ich wollte mich gerade umdrehen und diesem Licht über mir entgegenschweben, als ein Mann auf mich zu kam. „Du musst wieder zurück, deine Zeit ist noch nicht gekommen“.

Ich kannte diesen Mann, er war mir vertraut, aber ich konnte ihn dennoch nicht erkennen. Zwischen uns herrschte eine Liebe und Vertrautheit, als wäre eine tiefe Sehnsucht gestillt worden. Heute bin ich überzeugt, dass es mein Großvater war. Ich

bin über seinen Tod 1972 nie richtig hinweg gekommen. Eins stand jedenfalls fest - *ich wollte nicht zurück!*

Zurück in diesen Körper?

„Nein, ich will nicht mehr zurück,“ hörte ich mich sagen, aber diese Worte kamen eher aus meinem Herzen. Mein Herz konnte reden, mein Innerstes schien diese Macht zu haben, über die Gedanken Kontakt zu anderen aufzunehmen. Noch während ich dies dachte hörte ich ihn wieder zu mir sprechen.

„Das ist die Sprache dieser Welt. Viele lernen sie schon im irdischen Leben.“

Ich war überwältigt von dieser Antwort. Bestätigte sie doch menschlichen Philosophien auf und entschlüsselte ein Stück Wahrheit.

Zurück wollte ich auf keinen Fall!

„Deine Zeit ist noch nicht gekommen“, wiederholte er sich und indem er das sprach, spürte ich einen wahnsinnigen Schmerz in mir.

„Ich will nicht“, schrie ich zurück. „Ich will auf keinen Fall wieder zurück!“

Ich versuchte mich festzuhalten, aber es ging nicht. Ich kämpfte gegen diesen Sog an, der auf meinen Körper wirkte. Wie eine Wahnsinnige kämpfte ich dagegen an, ja – ich kämpfte um mein Leben. Auf keinen Fall zurück – ich hatte erlebt, wie es ist, wenn

der Geist vom Körper befreit ist und es ist wirklich eine Erlösung, kaum in Worte zu fassen. Der menschliche Körper ist dagegen eher wie ein Gefängnis, man kann sich nicht frei bewegen, man ist Gesetzen untergeordnet, man erlebt Einschränkungen und auch schmerzhaftere Emotionen.

Ich war Ich.

Ich wusste jetzt, dass alles, was mich ausmachte in meinem Denken, in meinen Gefühlen, einen ewigen Fortbestand hat.

Es gab wirklich ein Leben nach dem Tod. Der Tod war nur ein Tor. Eine sich liebevoll öffnende Tür, um weitergehen zu können.

Ich wachte mit wahnsinnigen Schmerzen in meinen Armen und Beinen, ja sogar in jedem Muskel meines Körpers auf der Intensivstation auf. Die Ärzte schwirrten um mich herum, hatten mir Infusionen und andere Zugänge gelegt.

„Was ist passiert?“, wollte ich wissen.

„Sie sind nur ohnmächtig geworden, ein bisschen Angst vor der Spritze.“

Der Arzt lächelte.

So ein Idiot - dachte ich. Ich spürte, wie ich mich innerlich aufregte. Von wegen ohnmächtig.

„Und warum wurden mir dann drei Spritzen ins Herz gesetzt? Warum Wiederbelebungs-

maßnahmen? Warum habe ich meinen Körper auf dem Boden liegen sehen? Warum habe ich gesehen, dass mein Herz aufgehört hatte zu schlagen? Warum habe ich wahn-sinnige Muskelschmerzen? Nur ein bisschen bewusstlos?“

Ich war wütend.

Der Arzt wurde ernst und sein bleiches Gesicht wirkte im Neonlicht wie eine Maske. Er verordnete mir irgend ein Medikament, das mich schnell müde machte und mich zwei ganze Tage und Nächte in einen Dämmerzu-stand versetzte.

Nichts ist mehr so wie früher seit diesem Tag im März 1986. Schlagartig änderte sich mein Leben durch dieses Erlebnis und ich fragte mich lange, warum ich hierher zu-rückkehren musste.

Es war etwas mit mir passiert. Nicht nur mein Körper hatte sich verändert. Auch mein Denken und Fühlen.

Ich konnte die Gedanken von den Menschen hören, die um mich waren. Von den Ärzten, dem Personal, von meinem Mann. Es war, als würden sie zu mir sprechen, doch ich war nicht in der Lage zu antworten. Noch heute erschreckt es viele Menschen, wenn ich spontan auf ihre Gedanken reagiere, denn ich habe diese Fähigkeit beibehalten,

habe sie mitnehmen dürfen. Die Erinnerung verblasst so langsam an dieses Erleben. Nicht die Erinnerung vom Verstand her, sondern die vom Gefühl. Wahrscheinlich muss es so sein, sonst würde sich jeder das Leben nehmen wollen, der diesen Zustand einmal erlebt hat.

Ich hatte über Nacht weiße Haare bekommen und ich wusste, dass das Leben auf der anderen Seite weitergeht.

Ja, es gibt ein Leben nach dem Tod.

Ein befreiendes Leben.

Es stimmt also, dass das Leben eine Art Prüfungszeit ist. Was wir hier lernen, uns an Fähigkeiten aneignen, an uns entwickeln, das nehmen wir alles mit. Wir sind zu allen Gefühlen fähig, die wir uns hier erarbeitet und in mühevollen Lebensabschnitten entwickelt haben. Das ist unser Hab und Gut, wenn wir diese Sphäre verlassen. Unser ICH lebt weiter und unser Körper hat die gleiche Form, das gleiche Aussehen wie hier, nur ist die Materie feinstofflicher. Und wir sprechen eine andere Art der Sprache – eine Sprache die über die Gedanken hervor kommt. Alles ist offen, nichts bleibt dem anderen verborgen. Und es gibt sie – diese Lichtwesen, diese Menschen, diese Engel auf der anderen Seite. Ich habe sie gesehen, mit ihnen gesprochen, auch wenn es eine andere Art der



Kommunikation war. Je mehr wir uns um ein rechtschaffenes Leben bemühen, um so mehr Licht werden wir empfangen. Um so leichter werden wir diese Dinge verstehen. Diese Erkenntnis wird dann unsere Wunden heilen, uns stärken, trösten und neue Kraft verleihen. Sie begleitet den Trauerprozess fast unbemerkt und lindert den Schmerz des Abschieds.

Diese Erkenntnis, dieses Verstehen, können wird die Familienbande stärken, weil jeder erkennen wird, dass es kein Zufall ist, dass wir in einer Gesellschaft leben, die sich Jahrtausende lang über Familien organisiert und am Leben erhält.

Wir entscheiden hier, wie unsere Ewigkeit einmal aussehen wird. Nutzen wir also die Zeit, die wir haben.

Meine Zeit war damals noch nicht gekommen...

Ich nutze heute diese Erfahrung, um Menschen im Sterbeprozess zu begleiten und Angehörige zu trösten. Es ist mehr eine Berufung, als ein Beruf. Ich machte eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin und arbeitete in diversen Einrichtungen, wo ich den Trauerprozess sowohl mit dem Sterbenden, als auch den Hinterbliebenen Schritt für Schritt aufarbeiten konnte. Einen Sterbenden zu

begleiten fordert dieses Wissen, sonst würde man daran innerlich zerbrechen oder die Begleitung wäre nicht das, was sie eigentlich sein sollte – ein liebevolles Führen und Leiten, um die Angst vor den Tod zu nehmen.

In all den Jahren begleiteten mich immer wieder folgende Worte, die ich hörte, wenn ich Abschied nehmen musste.

„*Weine nicht um mich.*“

Können Sie sich vorstellen, wie sich der Verstorbene fühlt, wenn er Ihren Schmerz, Ihre Trauer sieht?

Er möchte Sie trösten, möchte Ihnen sagen, dass er noch lebt, dass er *nicht tot* ist.

Doch wir sind meist wie gelähmt und können ihn nicht wahrnehmen. Erklärt doch auch oft unser Glaube, dass der Tod das Ende sei oder dass diese Trennung nun notwendig ist, weil Hölle oder Himmel auf ihn warten. Manche glauben auch an eine Wiedergeburt oder an andere menschliche Vorstellungsweisen, die nicht unbedingt der Wahrheit entsprechen müssen.

Kaum jemand hat hinter den Schleier sehen dürfen und die, die gesehen haben, leben ein völlig anderes Leben danach. Denn sie glauben nicht mehr, sie *wissen*. Und sobald wir *wissen*, gehen wir mit Tod und Trauer ganz anders um. Wir sprechen mit unseren Verstorbenen, wir lachen mit ihnen, wir hal-

ten sie lebendig, wir behalten sie in Erinnerung und akzeptieren ihre Anwesenheit – soweit sie erlaubt ist. Die kurze Trennung kann so auch viel besser überwunden werden. Unsere Verstorbenen können in Ruhe und Frieden ihrer Arbeit nachgehen – das tun sie nämlich - und wir dürfen auf ein wundervolles Wiedersehen mit ihnen hoffen. Der Tod ist nichts anderes, als eine vorübergehende Trennung. Sie hat den Charakter von Abschied, Warten und Wiedersehen. *„Weine nicht um mich, wir sehen uns wieder...“* So könnte die Botschaft für jeden Trauernden lauten.

„Papa haben wir auf dem Friedhof beerdigt und ich gehe immer mit meiner Schwester zum Grab. Ich hatte mal geträumt, dass Papa in einem Zug sitzt und gewunken hat. Er hat gelacht und geweint und gesagt, dass er bald wieder kommt, ich soll keine Angst haben. Als ich Mama das erzählt habe, hat sie auch gelacht und geweint. Wir sind jetzt nicht mehr traurig, denn eines Tages sehen wir uns alle wieder.“
Ruben 10 Jahre

Diese Botschaft ist wichtig – lebenswichtig. Überlebenswichtig.

Trauer kann uns lähmen und uns mitten aus dem Leben reißen, wenn wir nicht ler

nen, richtig damit umzugehen. Sie kann uns nicht nur vorübergehend krank machen, sondern auch wertvolle Jahre unseres Lebens rauben.

Machen Sie sich von allen Gedankenmustern frei. Vergessen Sie, was Sie bezüglich Ihres Glaubens oder Ihrer Weltanschauung über den Tod wissen und suchen Sie nach Antworten, die aus Ihrem Herzen kommen. Was sagt Ihnen Ihr Gefühl?

Prüfen Sie alles! Auch das, was ich Ihnen hier mitteile. Gehen Sie nicht leichtgläubig damit um, was andere Ihnen sagen. Sie werden spüren, was für Sie richtig ist. Sammeln Sie alle Impulse und lassen Sie diese in sich wirken. Finden Sie Ihren eigenen Weg, Ihren eigenen Rhythmus.

Im nächsten Kapitel beschäftigen wir uns mit der gelebten Trauer und wie heilsam dieser Prozess des Trauerns sein kann.

Bevor wir jedoch hinüber wechseln, sollten Sie für sich abklären, wo Sie jetzt in Ihrem Prozess stehen und was Sie sich für die Zukunft wünschen.

Zeit, um zu Warten



Trauern heißt auch, Geduld mit
sich und seinen Gefühlen
zu haben.



Den Trauerprozess annehmen und sinnvoll verarbeiten

Das ist das Ziel dieses Buches und im dritten Teil widmen wir uns ganz dieser Aufgabe.

Als erstes schaffen Sie sich einen ungestörten Raum für Ihre Trauer – egal wie jung oder alt Sie sind, wie frisch oder vernarbt die Trauer sich anfühlen mag.

Das kann ein Sofa sein, eine Bank im Garten, ein Stuhl am Fenster. Oder auch ein Ort, an dem Sie schöne Erinnerungen aufbewahren.

Stellen Sie sich dort ein Bild von dem Menschen auf, um den Sie trauern. (Es können auch mehrere sein, ich habe mittlerweile eine ganze Anrichte voller Bilder)

Das ist der Ort, wo Sie mit diesem Menschen Zwiesprache halten können. Manche zünden sich dort auch eine Kerze an oder stellen Blumen auf. Sie werden merken, dass sich dieser Platz im Laufe der Zeit verändern wird.

Der Sinn der Sache ist es, dem Verstorbenen zu zeigen – *du, ich habe dich nicht vergessen. Ich weiß, dass du hier bist, dass du an mich denkst und möchtest, dass es mir*

gut geht. Ich werde auf dich warten, bis wir uns wiedersehen.

Aber auch wir zeigen unserer Trauer, dass wir sie akzeptieren. Dass wir sie annehmen als Schutz vor äußeren Belastungen, als Rückzugsmöglichkeit, um zu lernen, mit der neuen Situation richtig umzugehen. Wir bieten der Trauer einen sichtbaren Platz, weil sie ein Recht hat, bei uns zu sein. All der Schmerz, all die momentane Hoffnungslosigkeit, all die schmerzhaften Erinnerungen und auch die innerliche Starre haben ein Anrecht, bewusst wahrgenommen zu werden.

Wenn ein Mensch liebt, muss er auch trauern dürfen. Trauer folgt automatisch, sobald der Prozess des Abschieds einsetzt.

Erlauben Sie sich diesen außergewöhnlichen Zustand. Halten Sie Ihre Tränen nicht zurück. Zeigen Sie auch anderen, wie es Ihnen geht.

Sie brauchen sich nicht zu schämen.

„Ich habe ihn so lieb gehabt, es tut so weh, Mama.“

Mit diesen Worten brach für 12 Stunden die kindliche Welt meiner neunjährigen Tochter zusammen. Sie hatte ihren Teddyhamster hinter ihrem Bett eingeklemmt und der Anblick versetzte auch mich in einen Schock.

Unfähig zu handeln, beweinten wir alle diesen Verlust in der Familie. Es dauerte, bis wir die Überreste von der Wand entfernen und draußen vergaben konnten.

Wo Menschen lieben, führt jede Trennung zum schmerzhaften Verlust. Auch die Tatsache, dass das Leben weitergeht – auf beiden Seiten – lindert den Schmerz in der akuten Phase nicht! Es wäre völlig falsch, mit der Vernunft reagieren zu wollen.

„Er hat genug gelitten, jetzt ist er erlöst.“ Oder „jetzt ist es vorbei, er hat es geschafft“, sind Floskeln, die den Trauerprozess eher behindern. Man gaukelt sich was vor, unterdrückt den Schmerz, die persönlichen Emotionen. Und diese sind nicht immer schmeichelhaft. Ein Mensch der trauert, ist oftmals kaum wiederzuerkennen.

Ich war einmal auf einer afrikanischen Beerdigung und verlor dort regelrecht meine Fassung. Die Frauen weinten und klagten, dass es einem das Herz zerriss. Es gab niemanden, der nicht nach Taschentüchern suchte. Die Prozession dauerte auch noch am Nachmittag an, als die Gemeinde sich in der Kirche zum Feiern versammelte.

Ich stand nur sprachlos daneben und beobachtete das bunte Treiben. Hier hatte sich innerhalb weniger Stunden die ganze Stimmung geändert. Es wurde gesungen, ge-



tanzt, gegessen und getrunken, als wäre nicht die jüngste Tochter gestorben, sondern als feierte man ein riesiges Geburtstagsfest. Für europäische Augen ein seltsamer Anblick.

„Das ist gesund und wichtig für den Kopf und für das Herz“, meinte ein Trauergast aus Ghana.

Und er hatte vollkommen Recht! Es ist wichtig, der Trauer Raum zu geben. Die Klagefrauen am Grab waren der Beweis, dass angestaute Emotionen durchaus vorhanden sind und dass es einem viel besser geht, wenn die Tränen laufen, wenn der Schmerz herausgeschrien und der inneren Ohnmacht eine Stütze angeboten wird.

Die Erleichterung war noch bis in die späten Abendstunden spür- und sichtbar.

Die Familie setzte sich über den Tod hinweg, indem sie ihrer Tochter ein Fest bereitete. Als Ausdruck ihrer Freude, dass sie nun in einer besseren Welt war, losgelöst von ihrer irdischen Behausung. Für diese Familie bestand kein Zweifel, dass ihre Tochter weiterhin in ihrer Familie lebte. Auserkoren als Engel wurde sie nun zur Beschützerin ihrer Familie.

Erlauben Sie sich also, Ihrer Trauer Ausdruck zu geben. Als ich mich von meinem väterlichen Freund verabschieden musste,



war ich fast sechs Wochen danach wie gelähmt. Ich hatte keinen Hunger, keinen Durst und nahm meine Umwelt nicht richtig wahr. Wie ein Roboter lebte ich in den Tag hinein und hörte nur Musik und schrieb Tagebuch.

Wenn ich mir heute das Buch anschau, das ich damals geschrieben habe, dann spüre ich, wie dünn der Schleier war, der mich von Walter trennte. Seine Gegenwart, seine Sorge um mich war so präsent, dass ich meine Empfindungen Wort für Wort niederschreiben konnte.

Es war eine sehr wertvolle Zeit, in der ich lernte, mich auf gesunde Weise zu verabschieden, um geduldig darauf zu warten, dass wir uns eines Tages wiedersehen. Und ich habe heute eine schöne Erinnerung an einen wertvollen Menschen und an eine Zeit, die mir sicher längst in Vergessenheit geraten wäre.

Deshalb rate ich jeden, der trauert, eine Art Tagebuch zu führen.

Besorgen Sie sich ein schönes Tagebuch, füllen Sie es nicht nur mit Bildern, Eindrücken, sondern auch mit Ihren eigenen Worten und Empfindungen. Mit Ihrer inneren Leere und Ihrem Schmerz. Malen Sie Bilder, sammeln Sie alles, was Ihnen wichtig erscheint. Dieses Buch ist ein wichtiger Be-



gleiter durch diese Trauerzeit und wird Ihnen auch später helfen, die Erinnerungen lebendig zu erhalten. Nutzen Sie die Zeit, die Sie haben und lernen Sie aus Ihren Gefühlen.

Viele Menschen, die vor uns gegangen sind, haben Angst, wir könnten sie vergessen. Dieses drückt sich oft schon zu Lebzeiten aus und ist durchaus nachvollziehbar. In unserer Kultur kommt mit dem Tod auch das Vergessen, weil er als etwas Absolutes und Bedrohliches angesehen wird. Erinnern wir uns - er ist oft als Sinnbild für Verlust, Trennung, Strafe oder Ende aller Dinge anzusehen. Ein schmerzhafter Gedanke für alle, die schon zu Lebzeiten ahnten, dass der Tod nicht das Ende ist.

Befreien Sie sich von jeglichen Gedanken. Ob dies nun die Gedanken von einer Wiedergeburt sind oder die eines absoluten Nichts. Geben Sie sich Ihren Gefühlen hin und lauschen Sie auf die leise feine Stimme in Ihrem Inneren.

Erinnern Sie sich? Unsere Gefühle hören mit dem Tod nicht auf. Die Liebe, die uns miteinander verbindet, existiert auch nach dem Tod. Es ist wichtig, diese Liebe lebendig zu halten, ganz wie es Ihnen am Herzen liegt oder wie Traditionen es Ihnen erlauben.



Nicht vergessen.

Darum geht es in einer aktiven Trauerarbeit. Wir halten die Erinnerungen lebendig.

Zünden Sie eine Kerze an, wenn der Geburtstag oder Todestag sich jährt. Beziehen Sie Ihre Ahnen mit ein in Ihr Leben. Ein liebevoller Gedanke kann Wunder bewirken. Aus der Trauer wird eine freudige Erwartung, ein hoffnungsvolles Sehnen – die Gewissheit, dass man sich wiedersehen wird. Jetzt heißt es nur Geduld zu haben. Die Zeit für sich arbeiten zu lassen und diese sinnvoll zu nutzen. Alles andere wird sich fügen. Jeder Besuch auf dem Friedhof kann zu einem Familienfest oder zu einem erfrischenden „Gedankenaustausch“ werden.

Ich habe beides schon miterleben und genießen dürfen und war immer wieder erstaunt, wie schwer vielen der natürliche Umgang mit den Verstorbenen fällt. Meinen Kindern habe ich schon sehr frühzeitig beigebracht, mit unseren verstorbenen Verwandten und Freunden zu leben, sie an unserem Leben teilhaben zu lassen, indem wir uns ständig an sie erinnern.

Ab und zu wird dann der Schleier zwischen diesen beiden Welten ganz dünn und wir hören sie regelrecht lachen. Wir spüren, ob es ihnen gut geht oder nicht und bleiben auf diese Art eng mit ihnen verbunden. Wenn



wir dann eines Tages soweit sind, um von ihnen abgeholt zu werden, dann werden wir in der Lage sein, sie wiederzuerkennen. Sie werden uns in keinster Weise fremd sein und auch wir sind ihnen wohl bekannt.

Diese Zeit des Wartens, die unmittelbar nach der Trauerphase beginnt, kann also in vieler Hinsicht auf befriedigende Weise genutzt werden. Sobald die Starre gelöst, der Mensch wieder in der Lage ist, zu handeln und zu denken, geht sie in eine Zeit des Erkennens und des Verstehens über.

Wir erkennen erst im nachhinein, warum dieser Trauerprozess notwendig war. Erst später begreifen wir das Ausmaß unseres Kummers, können das Erlebte in Worte fassen.

Vor allem können wir eins – andere verstehen und sie ein Stück auf ihrem schweren Weg begleiten.

Nicht durch mutmachende Worte, nicht durch Aktivitäten oder andere Ablenkungen schaffen wir eine sinnvolle Trauerbegleitung, sondern durch Zuhören, auch wenn keine Worte gesprochen werden.

Durch Hinsehen, auch wenn unsere Augen voller Tränen sind. Durch das Stillwerden, auch wenn uns der Alltag aus der Bahn werfen will.



Durch unser eigenes Leid sind wir in der Lage, den anderen besser zu verstehen, besser zu trösten, besser für ihn da zu sein.

Pflegen Sie Ihre Erinnerungen, auch wenn es im Moment schmerzt. Es kann sein, dass die Wunde eine besondere Pflege braucht.

Vielleicht sind viele grundlegende Fragen noch nicht geklärt worden oder ein Erbschaftsstreit belastet Sie.

Irgendwo in einem Haus habe ich mal gelesen, dass wir alles nur geliehen bekommen haben. Das Haus, den Garten, das Auto, das Geld... nichts von all dem nehmen wir später mit. Wir sind nur die Verwalter auf Lebzeiten und müssen alles hier lassen. Dieses materielle Erbe ist fast von belangloser Natur, wenn wir doch ahnen, dass es darauf ankommt, innere Werte und Talente, Charaktereigenschaften und geistige Fähigkeiten aus- und weiterzubilden.

Vielleicht ist das die sinnvollere Beschäftigung, während wir warten, als dass wir ständig nach weltlichen Gütern, nach Ansehen, Bestätigung und Erfolg streben.

Die Zeit rast dahin. Viele Menschen haben den Eindruck, die Jahre vergehen immer schneller, immer rasanter.

Besinnen Sie sich auf das Wesentliche.

Jeden Tag aufs Neue.



Und der Blick zu unseren verstorbenen Verwandten und Freunden kann dabei eine wertvolle Hilfe sein.

Nicht ein Wehklagen sollte dann zu hören sein, sondern eher ein Jauchzen. Vielleicht sind wir noch in der Lage, das zu ändern, was sie nicht mehr ändern konnten.

Fassen wir also noch einmal zusammen:

- Schaffen Sie sich einen Ort, wo Sie trauern können, wo Sie fernab von Zuschauern Ihren Kummer ausdrücken.
- Halten Sie Ihre Gefühle und Gedanken in einem Tagebuch fest. Es hilft in Bewegung zu bleiben und nicht in diesem Schock der Trauer zu erstarren.
- Sammeln Sie schöne Erinnerungen, lassen Sie den Schmerz zu. Je intensiver er gelebt wird, desto schneller verheilen die Wunden des Abschieds.
- Machen Sie sich bewusst, dass es ein Leben nach diesem Leben gibt. Wie immer es für Sie auch aussehen mag, der Tod ist nicht das Ende.
- Schaffen Sie Rituale, sobald die Trauerphase überwunden ist. Sehr schön sind Besuche auf dem Friedhof zu allen Festtagen wie Geburtstag, Weihnachten, Ostern oder auch Todestag.

Sehen Sie es als ein Festtag an. Es war etwas Besonderes, dass jener Mensch geboren wurde, dass er gestorben ist. Freuen Sie sich, dass die Zeit täglich näher rückt, wo Sie sich eines Tages wiedersehen werden.

- Nutzen Sie die Zeit des Wartens. Sie sollte voller Lebenselixir angereichert sein und sich darauf konzentrieren, was wir aus uns im Leben machen. Denken Sie daran, dass das Ihr Reisegepäck ist, was Sie später mitnehmen dürfen, alles andere muss hier bleiben.

Wir spielten einmal „Reise nach Jerusalem“ und eines der Kinder packte ständig Sachen wie Lachen, warme Gefühle oder seine Familie mit ein. Auf die Frage, ob er nicht mal was Anständiges einpacken will, sagte der kleine Junge:

„Weißt du, Tante Petra, das ist alles viel zu schwer zu tragen. Ich nehme lieber die schönen Sachen mit, die hat ja sonst keiner in Jerusalem.“

Verfolgen Sie einmal diesen Gedankengang des 6-jährigen Jungen.

1. Materielle Gegenstände sind ihm zu schwer
2. Er konzentriert sich auf das, was er als schön empfindet.



3. Er geht davon aus, dass die anderen eben nur die materiellen Gegenstände mitnehmen und ihm würden seine Sachen wahrscheinlich fehlen.

Packen Sie also Ihre Reisetasche so sorgfältig und vorausahnend wie dieses Kind. Ich bin sicher, Sie werden dafür belohnt werden.

Dieses Leben ist einmalig. Wenn Sie das erkannt haben und sicher durch den Trauerprozess gekommen sind, werden Sie einen inneren Frieden verspüren.

Sie werden Wahrheiten für sich wahrgenommen haben, die Ihnen niemand nehmen kann. Sie werden eine persönliche Reife verspüren, die Sie vorher nicht kannten. Und Sie werden sich enger mit Ihren Lieben verbunden fühlen, weit über den Tod hinaus.

Dann heißt es nicht mehr – *bis dass der Tod euch scheidet*, sondern *für Zeit und alle Ewigkeit*.

Zum Schluss

Dieses Buch bekam den Titel *Trauern und Verstehen lernen*, weil es ein andauernder Lernprozess ist, sich mit dem Tod und was danach kommt auseinander zu setzen. Jeder Mensch ist davon betroffen, egal ob jung oder alt, arm oder reich, dumm oder intelligent. Es spielt absolut keine Rolle, wer wir sind und wo wir leben, woran wir glauben und was unsere persönliche Überzeugung ist oder wie unsere Lebenssituation aussehen mag. Irgendwann werden wir mit diesem Abschied konfrontiert und es ist dann wichtig zu wissen, wie wir als Betroffene oder Angehörige mit dieser besonderen Situation richtig umgehen.

In unserer Gesellschaft herrscht eine gewisse Ohnmacht, sobald ein Sterbefall eintritt. Keiner weiß so recht, wie er Worte des Trostes finden soll, was angemessen ist, was eher nicht. Eine gewisse Hilflosigkeit dem Trauernden gegenüber erschwert für beide Seiten die ganze Situation. Dabei ist es so einfach und es kostet kaum Mühe, den Trauerprozess zu begleiten.

Dieses Buch darf also auch als eine dicke Beileidskarte angesehen werden oder statt Grabschmuck oder andere Geschenke für die Hinterbliebenen. Eine besondere Ver-

wendung findet das Buch für die Angehörigen und Hinterbliebenen auf alle Fälle, denn es spricht von persönlichen Erfahrungen und Empfindungen, die jeder nachvollziehen kann.

Es ist da angebracht, wo getrauert wird, wo keine Kraft vorübergehend vorhanden ist, um sich intensiv mit allen psychologischen und biologischen Vorgängen der Trauerarbeit auseinander zu setzen oder sich aufwendiger Literatur zu widmen. Es ist ein hilfreicher Begleiter wo es gilt, die Trauerarbeit nicht nur vom Verstand aus zu verarbeiten, sondern vom Gefühl.

Es kann ohne viel Worte weitergegeben werden, benötigt keine großen Reden oder Erklärungen und kein besonderes Verpackungsmaterial.

Zu diesem Buch gehört das kleine Geschenkbuch *LICHTBLICKE – Trauer kann auch Hoffnung sein*, aus der Edition ARTEP. Sie erhalten es kostenlos als Beilage, wenn Sie es direkt über die Edition Lumen bestellt haben.

Natürlich würde ich mich auch über Rückmeldungen freuen. Sie bereichern meine Arbeit auf diesem Gebiet und helfen mir bei den Überarbeitungen.

Petra Pauls

Über die Autorin

Petra Pauls, geboren 1961 im westfälischen Herne, lebt heute mit ihrer Familie in Grafenhausen /Hochschwarzwald.

Sie ist Autorin und Herausgeberin diverser Bücher und war Gründerin des Lumen Verlags Freiburg und der Autorengemeinschaft ARTEP.

Mit ihrer Arbeit in der Edition Lumen – eine private Autorengemeinschaft – unterstützt sie ehrenamtlich diverse Spendenprojekte, um in Not geratene Familien zu unterstützen.

Zu ihren bekanntesten Werken gehören:

Lichtblicke und andere Sehenswürdigkeiten

(2000 im Eigenverlag)

Levitikus Erben, Roman

(Neuaufgabe 2003 Lumen Verlag)

Heilung des Inneren Kindes, Selbsthilfebuch

(2006 Lumen Verlag)

Daneben ist sie Gründerin und Herausgeberin der Buchreihe *Bittere Tränen – gemeinsam gegen Missbrauch* und verantwortlich für das gleichnamige Online-Magazin.

Sie gehört zu den Ersten, die eBooks zum Thema *Sexueller Missbrauch* auf dem deutschen Markt veröffentlicht hat.

Mehr über die Autorin und ihre Arbeit unter:

www.edition-lumen.de

www.bittere-traenen-projekt.de



Weine nicht

Zur Erinnerung an Filipe,
der viel zu früh gehen musste

Der Tod – geheimnisvoll und fremd
reißt er uns aus unserem Leben.

Dabei ist er nur die Tür,
die uns nach Hause führt –
wohin wir alle streben.

Nach so vielen Jahren der Sterblichkeit
Sind wir jetzt für den wichtigsten
Schritt bereit.

Weine nicht um mich,
sondern siehe ein,
dieser Abschied ist nur kurz
und er musste sein.

Damit das Wiedersehen für uns das größte
Fest der Liebe sein kann!

Miriam Pauls



