

# ICH BIN HIER UND DU BIST DORT

Erste Schritte aus der Trauer



Ich bin hier und du bist dort, das ist die erste bittere Erkenntnis nach dem Tod eines lieben Menschen. Auf einmal ist der Mensch, der eben noch da war, vom Land der Lebenden in das Land der Toten hinübergewechselt. Seine Hülle ist noch da, aber das, was diese Hülle beseelte, was die Person wirklich ausmachte, befindet sich nicht mehr diesseits der Grenze, die die beiden Länder voneinander trennt.

Wir wissen nicht, wie es auf der anderen Seite der Grenze aussieht. Niemand von uns ist je gestorben. Für jede und

jeden von uns ist es irgendwann, am Ende unseres Lebens, das erste und zugleich letzte Mal. Menschen, die Nahtoderfahrungen hatten, erzählen, dass der Übergang von der einen auf die andere Seite wunderschön ist, dass da ein helles Licht sei und ein unglaublicher Sog, diesem Licht zu folgen. Und trotzdem wissen wir nicht, ob das alles ist. Mehr als eine Ahnung haben wir nicht. Aber diese Ahnung lässt vermuten, dass im



Land der Toten Schönes auf uns wartet und dass es den Verstorbenen gut geht. In diesem Vertrauen können wir unsere Toten loslassen. Was bleibt, ist die Aufgabe, mit ihrem Verlust zu leben und wieder Tritt in unserem Leben zu fassen, das mit einem Schlag so ganz anders ist als vorher.

Ich habe dir fünf Tipps zusammengestellt, die sich einfach befolgen lassen und die dir dabei helfen, Schritt für Schritt deine Trauer zu bewältigen und wieder in deinem Leben anzukommen. In deinem neuen Leben, zu dem deine Tränen von nun an als wertvoller Schatz dazugehören.



Jedes Lachen, jede Träne ist ein kleiner Ausdruck des großen Schatzes an Gefühlen, der in dir wohnt.

#### Mein erster Tipp:

### Weine, wenn dir danach zumute ist!

Es kann sein, dass du keine Lust mehr hast auf deine Tränen. Sie überfallen dich in Situationen, in denen du es nicht willst. Und manchmal kannst du sie nicht stoppen. Lass sie laufen. Es muss dir nicht unangenehm sein. Deine Tränen sind dein Seelenschatz. Sie sind das wertvollste Instrument, das du besitzt, um gesund zu bleiben. Verbietest du dir zu weinen und schluckst du deine Tränen herunter, wirst du krank. Entweder seelisch oder körperlich.

Also: Weine! Wenn deine Wunden geheilt sind, werden die Tränen von alleine weniger werden. Sie sind das Geschenk deiner Seele an dich. Sei dankbar dafür, dass es sie gibt



Im Dunkel der Nacht leuchtet ein Himmel voller Sterne.

#### Mein zweiter Tipp:

# Tu einmal am Tag etwas, was dir guttut!

Das können ganz kleine Dinge sein: dich nach dem Duschen mit einer schönen Lotion einzucremen, dir deinen Lieblingstee zu kochen und ihn bei Kerzenschein zu trinken, mal wieder ein bisschen Makeup aufzulegen, dir etwas Schönes zu kaufen, einen Spaziergang zu machen, deine Lieblingshose anzuziehen.

Wenn du traurig bist, ist dein Gefühl für schöne Dinge trotzdem da. Es ist nur wie in Nebel gebettet. Dir etwas zu gönnen, was dir guttut, reißt für einen kleinen Moment den Nebelschleier auf. Du lernst zu sehen, dass es etwas gibt, was derzeit im Nebel ist, wofür es sich aber zu leben lohnt.



Die Menschen, die zu dir gehören, bleiben für immer Teil deines Lebens.

#### Mein dritter Tipp:

### Schaffe dir einen Ort der Trauer!

hinterlassen hat, verschwindet.

Viele Dinge, die dich umgeben, erinnern dich an die Person, die verstorben ist. Das leere Bett neben dir ebenso wie die Frühstückstasse, die unbenutzt im Küchenschrank steht. Ständig wird dir bewusst, dass der Mensch, den du so sehr liebst, fehlt. Manche haben das Bedürfnis, ihre Umgebung unverändert zu lassen, damit der verstorbene Mensch möglichst lange noch da "wohnt", wo er immer gewohnt hat. Andere möchten schnell Veränderung herbeiführen, damit Neues entstehen und wachsen kann und die Atmosphäre, die der Tod

Meine Empfehlung ist, dass du dir ganz bewusst innerhalb deiner Wohnung, deines Hauses, einen Ort der Trauer schaffst. Eine Kommode, auf der Fotos stehen, Briefe liegen, die Heiratsurkunde, eine Muschel, die ihr aus einem Urlaub mitgebracht habt. Lauter persönliche Gegenstände, die dich an die verstorbene Person erinnern. Hier kannst du hingehen, mit deinem lieben Menschen Kontakt aufnehmen, zu ihm sprechen. Weinen. Dich aber anschließend auch ganz bewusst wieder verabschieden. Dein Ort der Trauer konzentriert euer gemeinsames Leben an einem Punkt. Er lässt sich verändern, wann immer du magst, und schafft dir die Möglichkeit, deine übrige Wohnsituation den neuen Lebensumständen anzupassen. Der Ort der Trauer gestattet dir, den geliebten Menschen in guter Erinnerung zu behalten und auszudrücken, dass er weiterhin einen festen Platz in deinem Herzen hat. Gleichzeitig gibt der Ort der Trauer dir die Möglichkeit. Neues in dein Leben zu lassen, wenn die Zeit dafür gekommen ist.



Die Kunst ist, in der Schwärze der Nacht den Anfang eines neuen Tages zu erkennen.

#### Mein vierter Tipp:

# Finde in dir drin einen Raum der Geborgenheit!

Wenn du mit dem Tod konfrontiert bist, vielleicht zum ersten Mal in deinem Leben, erschüttert dich dieses Erlebnis extrem stark. Es rüttelt an den Grundfesten dessen. worauf du dich bis jetzt verlassen hast. Was vorher getragen hat, trägt nun nicht mehr. Du bist unsicher geworden. Suche dir in deinem Inneren einen Platz, an dem du dich wohlfühlst. Das kann ein Platz sein, den du in der Realität kennengelernt hast, an den du dich erinnerst und mit dem du ein Gefühl von Geborgenheit verbindest. Du kannst dir aber auch einen Raum nur vorstellen, ein Bild im Kopf, das dir ein wohliges Gefühl vermittelt, einen Kraftort, der dir angenehm ist und an dem du dich sicher fühlst. Wann immer du den Eindruck hast, dass du einsam bist, dass dich die Trauer überrollt, hast du nun die Möglichkeit, in Gedanken diesen inneren Ort aufzusuchen. An diesem Ort bist du geschützt. Dieser Ort vermittelt dir die Geborgenheit, die du dir wünschst. Mit der Zeit wird dein innerer Ort zu einem wichtigen Wegbegleiter für dich werden. Ihn regelmäßig aufzusuchen, heilt nicht nur deine Trauer, sondern stärkt auch dein Selbst.



Menschen brauchen Menschen, damit ihre Seele blüht und ihr Herz Nahrung findet.

#### Mein fünfter Tipp:

## Sprich jeden Tag mit mindestens einer Person!

Die meisten trauernden Menschen ziehen sich gerne zurück. Das ist eine natürliche Konsequenz, die sich aus der Tatsache ergibt, dass sie sich nur von wenigen verstanden fühlen. Dich auf deinem Sessel zusammenzurollen, dir morgens die Decke über den Kopf zu ziehen, die Tränen nur laufen zu lassen, wenn du alleine bist, das alles ist normal und ganz verständlich in der Ausnahmesituation, in der du dich befindest. Trotzdem tut es dir gut, wenn du den Kontakt zu deiner Außenwelt nicht total verlierst. Jede noch so kleine Begegnung hilft dir zu spüren, dass es ein Leben neben deiner Trauer gibt. Am Anfang wird es dir wehtun, mit diesem Leben in Verbindung zu treten, weil du das Gefühl haben wirst, nicht mehr Teil davon zu sein. Aber du lernst, dich nach und nach in Situationen an der Supermarktkasse, am Telefon, mit einer Freundin beim Kaffee, zu verhalten. Durch stetige Übung in winzig kleinen Schritten kannst du dein Leben in Trauer und dein Leben außerhalb deiner Trauer, zu dem du nicht zu gehören scheinst, miteinander verbinden. Bis irgendwann ein neues Leben, dein neues Leben, daraus hervorgeht.





Wie du siehst, gibt es Möglichkeiten, mit deiner Trauer umzugehen. Manches gelingt nicht sofort. Oder es gelingt nur einmal und beim nächsten Mal nicht wieder. Sei geduldig mit dir. Trauer braucht Zeit. Und auch dein Wunsch, wieder am Leben teilnehmen zu wollen, braucht Zeit.

- 1. Weine, wenn dir danach zumute ist!
- 2. Tu einmal am Tag etwas, was dir guttut!
- 3. Schaffe dir einen Ort der Trauer!
- 4. Finde in dir drin einen Raum der Geborgenheit!
- 5. Sprich jeden Tag mit mindestens einer Person!

# KATHARINA ZIEGLER® LebensWert Reden & Verlag

Am Hesterberg 4 27711 Osterholz-Scharmbeck

kontakt@katharinaziegler.de Mobil: 0174 666 0 333

www.katharinaziegler.de

#### www.katharinaziegler.de



Das praxiserprobte Buch für die Trauerbewältigung

Trauer trifft Trost