

DirZuliebe JOURNAL



BITTE NICHT!

VORSICHTIG
FINDET DIE SEELE
DEN WEG IN DIE
WIRKLICHKEIT

Impulse zur Selbsttätigkeit in der Trauer
Vorlagen–Anleitungen–Begleittexte

DirZuliebe TRAUERRÄUME | Ina Seidelmann | info@trauer-raeume.de | www.trauer-raeume.de



BITTE NICHT!

Was der Kopf weiß, leugnet das Herz

*Es Du bist tot, weg - für immer! Dein Leben ist vorbei!
Nicht einmal in Gedanken kann ich das Ausmaß dieser
gnadenlosen Realität aushalten und doch hämmert dieser
eine Gedanke rund um die Uhr auf mich ein. Noch immer
bin ich weit davon entfernt, der Wirklichkeit emotional
standzuhalten.*

*Natürlich "weiß ich", aber es stimmt nicht. Ab und zu
"leuchtet" mir ein, dass es "wahr" sein könnte - und dann
ergreift mich maßlose Verzweiflung.*

*Du bist überall NICHT. Wie ein Fotonegativ erscheint mir
die Welt, wie die verlorene Form der Skulptur meines ver-
lorenen Lebens, durchdrungen von Deiner allgegenwärtigen
Abwesenheit.*

*Dass Menschen sterben, das wusste ich schon immer.
ABER: Ich weiß erst jetzt, was es bedeutet, dass man das
NICHT nicht verstehen oder begreifen kann.*

Aus meiner Chronik

Bei schweren Verlusten verweigern sich Hinterbliebene zunächst der Realität. Obwohl wir wissen, dass der geliebte Mensch tot ist, können wir es nicht glauben. Auch scheint es, dass das Unterbewusste kein „Nicht“ kennt.

Der Satz ‚Der geliebte Mensch existiert nicht mehr‘ ähnelt in gewisser Weise dem Satz ‚Das Blau existiert nicht‘.

Um diesen Satz zu begreifen, muss man sich das Verneinte vorstellen. Das Nichts und damit das Nichtsein des geliebten Menschen lässt sich nicht denken und schon gar nicht begreifen.

Manchmal ist es zu schwer, in einer so brüchigen und vergänglichen Welt leben zu müssen, in der unser kostbarstes Du einfach sterben kann und sich ein völlig normales Leben von einer Sekunde zur nächsten in einen Albtraum verwandelt.

Denn was hier passiert ist, kann nicht mehr rückgängig gemacht werden. Der Verlorene kommt nie wieder zurück. Darauf läuft es hinaus und das geht über alle Kräfte einer liebenden Seele, die manchmal sehr lange nach dem emotionalen Schutz des Leugnens greifen muss. Trauernde mögen sich auch in dieser Realität liebevoll annehmen und der Weisheit ihres Herzens folgen. Denn die Sorge, in einer Fantasiewelt stecken zu bleiben, ist unbegründet.

Das ist zunächst auch in Ordnung. Die Realität der Abwesenheit wird allmählich in unsere Herzen eindringen und sie gezwungenermaßen dahin führen, der äußeren Abwesenheit des Verstorbenen allmählich zuzustimmen.

Aber auch später, wenn wir allmählich realisieren, dass der Verstorbene wirklich weg ist, brauchen wir immer wieder einmal das Nicht-wahrhaben-Wollen als Schutz.

Das Wissen um den Tod unseres Angehörigen können wir nicht ständig in voller Wucht verkraften. Die Seele braucht immer wieder Ruhepausen von dieser Realität und sollte sich diese auch erlauben.

Unsere Liebe wird Wege finden, sich dem geliebten Menschen nahe zu fühlen als wäre er wirklich da.



Nichtbegreifen gehört auch zur Realität der Trauer
Ganz langsam und vorsichtig findet die Seele den Weg in die Wirklichkeit.

REBELLIERE

*Mein Schrei klingt seltsam. Zu schwach
für das Ungeheuerliche.*

Irmgard Hülsemann

So war es nicht geplant und so sollte es auch nicht sein. Aber es ist jetzt, auch wenn das Herz schreit: „Nein, nein, nein“.

Das Entsetzen ist zu groß, als dass eine liebende Seele begreifen könnte oder wollte, was hier wirklich ge-

schehen ist. Immer wieder bleibt die unleugbare Wirklichkeit unwirklich, weil das Herz ihr unmöglich zustimmen kann.

Hinzu kommt eine große Angst vor dieser aufgezungenen Realität. Was liegt also näher, als sich ihr zu verweigern und sich aufzubäumen gegen all das, was hier passiert ist.



- ♦ Schneide den „Schrei“ aus und klebe ihn auf ein Blatt Papier oder ein anders Medium deiner Wahl.
- ♦ Gestalte das Bild weiter aus: Male, zeichne, schreibe, schneide, klebe, kritzele hinein ohne große Vorüberle-

- gungen.
- ♦ Teile das Ergebnis mit einer Person deines Vertrauens und/oder bewahre es an einem sicheren Ort auf.

FOKUSSIERE



*Kosmologische Verallgemeinerungen
und rationale Überlegung versuchen,
den Tod zu bagatellisieren
oder zu konzeptualisieren.*

*Doch die Offensichtlichkeit der Tragö-
die protestiert auf ihre Weise
gegen die Banalisierung des Phäno-
mens.*

Vladimir Jankélévitch, Der Tod

Vielfach erleben Hinterbliebene den Tod eines nahen Menschen als letztlich stimmigen Abschluss eines langen Sterbe- und Abschiedsprozesses.

Genauso oft aber gibt es auch unannehmbare Unstimmigkeiten am Sterben eines Menschen.

Es ist durchaus verständlich, dass man sich weigert, diese zu akzeptieren.

Vielleicht wirst du den Verlust deines geliebten Menschen nie akzeptieren, aber du kannst lernen zu akzeptieren, wie du dich damit fühlst.

Versuche es mit einer Mandala-Imagination

- ♦ Zeichne mithilfe einer Schablone (z.B. einem Teller) einen Kreis auf ein Blatt Papier.
- ♦ Wähle ein Zitat, eine Frage oder Absicht für dein Mandala.
- ♦ Notiere Datum und Thema auf der Rückseite des Papiers.
- ♦ Setze dich ruhig hin, atme tief und konzentriere dich einige Minuten lang auf das Thema deines Mandalas. Zur Unterstützung kannst du z.B. eine (Duft)kerze anzünden oder Ähnliches.
- ♦ Zeichne oder male in den Kreis, was du während der Imagination gesehen, gefühlt oder gehört hast
- ♦ Wenn du fertig bist, gib dem Mandala ggf. einen Titel.
- ♦ Notiere auf der Rückseite, welche Bedeutung die Symbole, Farben, Formen und Muster für dich haben.
- ♦ Lege das Mandala eine Woche lang gut sichtbar aus und notiere alle anderen weiteren Gedanken zu deinem Mandala.
- ♦ Bewahre das Mandala an einem sicheren Ort auf, um es zu einem späteren Zeitpunkt erneut auf dich wirken zu lassen.



Impuls-Vorschläge

Es ist unmöglich | Dein Tod und ich | Hiermit finde ich mich nicht ab | Akzeptanz

FANTASIERE

*Sie fehlt mir bei allem, was ich tue
und bei allem, was ich nicht tue.*

*Das war einer der Sätze,
die ich mir immer wieder vorsagte,
um mich zu vergewissern, wo und was
ich war.*

Julian Barnes, Lebensstufen

Deine Liebe kann und darf das Schlimmste jetzt nicht

hinnehmen und das Herz darf sich danach sehen,
dass alles nur wieder wird, wie es war.

Oh, wie wundervoll es wäre, wenn wir dies zusammen erleben könnten ...

Gestalte deine Sehnsuchts-Sammlung

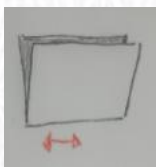


Album aus Popup-Karten

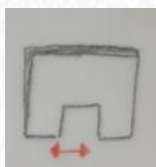
- ♦ (farbiges) Papier
 - ♦ Dünne Pappe/Karton
 - ♦ Schere, Kleber
 - ♦ Bleistift, Lineal
- Fotos, Bilder, Zeichnungen
usw. nach Belieben



- ♦ Beliebige viele Karten auf diese Weise gestalten und aneinander kleben.
- ♦ So entsteht ein Album zum Blättern.



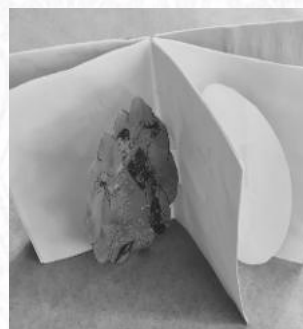
- ♦ A4-Blatt mittig zerteilen auf A5. A5 zur Hälfte falten (Postkartengröße quer).
- ♦ Von der geschlossenen Kante aus 2 parallele Schlitzte etwa bis zur Mitte einschneiden.
- ♦ Den so entstandenen Steg in beide Richtungen knicken und Kanten scharf nachziehen.



- ♦ Karte öffnen und den Steg nach innen zu einem Kasten aufstellen.
- ♦ Karte wieder schließen, Faltkanten glätten.
- ♦ Beliebige Motive (Fotos, Ausschnitte, Zeichnungen usw.) vorne an den Kasten kleben.



- ♦ Zwei Pappstücke für Cover und Rückseite in Postkartengröße (A6) zuschneiden und mit Papier bekleben.
- ♦ Vorne und hinten auf das Album kleben.



- ♦ Bewahre das Album an einem sicheren Ort auf und/oder teile es mit einer Person deines Vertrauens.
- ♦ Blättere darin und ergänze es nach Belieben mit Anmerkungen, Gedanken, Erinnerungen usw.



FORMULIERE

*Es gibt keine größere Qual,
als eine unerzählte Geschichte
in sich zu tragen.*
(Maya Angelou)

Schreiben kann Ersatz für Sprechen sein. Trauernde leiden oft wortlos. Aus Angst vor Beurteilung, Unverständnis oder Ablehnung durch andere schweigen sie oftmals lieber.

Im Schreiben können wir uns einem gedachten Gegenüber zuwenden, das ohne Wertung oder Belehrung zuhört.

Verwende die folgenden Zitate und Impulse, um deine Wahrnehmung der Realität zu erkunden.

Wenn du möchtest, schreibe deine Gedanken nieder und teile sie mit einer Person deines Vertrauens.

*Begreifen. Dann vergessen, dass ich begreife,
und dem Alltäglichen nachgehen.* (Anne Philipe)

Es ist eine permanent anwesende Vergangenheit, die das Heute, durch das du dich Stunde für Stunde hindurchbeißt, unwirklich macht. (Connie Palmen)

Mein Entsetzen ist so groß, dass ich nicht begreife, was hier eigentlich geschieht.

Manchmal steigt jetzt unvermutet, wie eine platzende Blase, in mit die Feststellung auf: Sie ist nicht mehr, sie ist nicht mehr, für immer und ganz. (Roland Barthes)

Es geht über alle meine Kräfte zu erfassen, was mit deinem Tod alles passiert ist.



Ich erwache glücklich, weil ich diese Illusion hatte, aber zugleich erschüttert, weil die Wahrheit der Illusion ein Ende gemacht hat. (Julian Barnes)

Natürlich wusste ich, dass John tot war. Trotzdem war ich keineswegs darauf vorbereitet, diese Nachricht als eine endgültige zu akzeptieren. (Joan Didion)

Schreibpapier zum Ausdrucken

findest du auf der folgenden Seite

