



ES KANN DOCH NICHT SEIN

Was der Kopf erkennt, verweigert 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 verlorenen 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 sie wissen, dass der geliebte Mensch tot ist, können sie 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.

Nicht begreifen zu können, ist auch eine Realität der Trauer.

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.

Ganz langsam und vorsichtig findet die Seele den Weg in die Wirklichkeit.



AUFLEHNEN

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 geschehen 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 aufzubauen gegen all das, was hier passiert ist.

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



Vorschlag

- ◆ 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, kritzle hinein ohne große Vorüberlegungen.
- ◆ Teile das Ergebnis mit einer Person deines Vertrauens und/oder bewahre es an einem sicheren Ort auf.

ABLEHNEN

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

Doch die Offensichtlichkeit der Tragödie protestiert auf ihre Weise gegen die Banalisierung des Phänomens.

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 akzeptieren, wie du dich damit fühlst.

Versuche es mit einer Mandala-Imagination

- ◆ Zeichne mithilfe einer Schablone 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
- ◆ 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

HINWENDEN

Was das Schönste wäre

Deine Liebe kann und darf das Schlimmste nicht hinnehmen.

Jetzt brauchst du noch nicht zu begreifen, dass dein geliebter Mensch sterben musste.

Erlaube dir aber auch später immer wieder, nicht begreifen zu wollen, was zu schwer zu begreifen ist.

Das Herz darf sich danach sehnen, dass alles nur wieder wird, wie es war.

Sehnsuchts-Popup

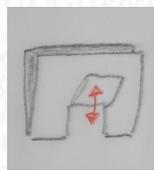
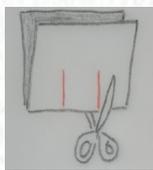
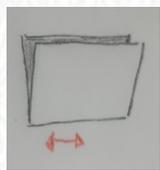
Album aus Popup-Karten



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



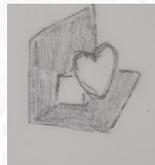
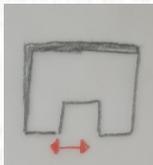
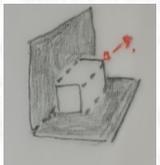
- ◆ Beliebig viele Karten auf diese Weise gestalten und aneinander kleben
- ◆ So entsteht ein Album zum Blättern



- ◆ A4-Blatt mittig teilen 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

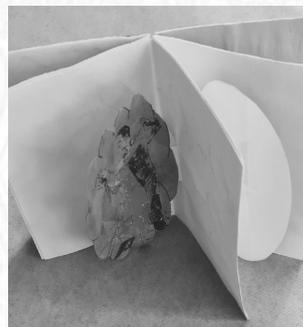


- ◆ Die beiden Pappstücke für Cover und Rückseite mit Papier bekleben
- ◆ Vorne und hinten auf das Album kleben



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

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



- ◆ Bewahre das Pupup-Album an einem sicheren Ort auf.
- ◆ Blättere darin und ergänze es nach Belieben mit Anmerkungen, Gedanken, Erinnerungen ...

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



Cover für Popup-Album

ZUWENDEN

*Liebe*r*

*Es geht über meine Kräfte
zu verstehen, dass*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Es gibt keine größere Qual, als eine un-
erzählte Geschichte in sich zu tragen.*

(Maya Angelou)

Schreiben kann ein Ersatz für Sprechen sein. Trauern-
de leiden oft wortlos. Aus Angst vor Beurteilung, Un-

verständnis oder Ablehnung durch andere schweigen
sie lieber.

Im Schreiben können wir uns einem gedachten Ge-
genüber zuwenden, das ohne Wertung oder Beleh-
rung zuhört.