



INS INNERSTE

Finde dein trauerndes Ich

Vor mehr als 40 Jahren entwickelten die amerikanischen Psychiater Thomas Holmes und Richard Rahe eine Rangliste von 43 belastenden Lebensereignissen, die zu Erkrankungen beitragen können.

Mit 100 Punkten führt der Tod eines Lebenspartners oder Kindes die Liste an.

Solch schwere Verluste können einen Trauerschmerz verursachen, der alle Lebensbereiche erfasst und unser Selbstbild dramatisch deformiert.

Eindringlich beansprucht die Trauer dann, sich ihr zu stellen. Wenn wir dabei an den Rand unserer Fähigkeit kommen, sie zu ertragen, sollten wir eine Pause einlegen und ein andermal weitermachen. So können wir uns Schritt für Schritt steigern und unsere Trauermuskeln trainieren

Irgendwann werden wir sagen können: "Okay, es wird mich nicht umbringen, ich kann das halten, ich traue es mir zu."

Dann können wir uns in einem sicheren und stabilen Umfeld um eine Eingemeindung der Trauer in unser ICH kümmern.

Auf diese Weise stärken wir unsere emotionalen Fähigkeiten, um das Untragbare zu tragen.

*Your absence
has gone through me*

*Like thread
through a needle*

*Everything I do
Is stitched with its yarn*



IM ALLERHEILIGSTEN

SCHAU HINTER DEIN TRAUERTOR

Ähnlich wie ein heiliger Ort besteht die Trauer getrennt vom normalen Leben. Du überschreitest eine Schwelle und öffnest eine Tür, wenn du in das Innerste deiner Trauer eintrittst.

Niemand kann dir dorthin folgen. Doch alles, was dich aus der Routine deines Lebens in den inneren Raum der achtsamen Trauer führt, kann zum Zeugnis für die Ein-

zigartigkeit eurer Verbindung werden.

Die folgende Übung ermöglicht dir, dich für eine Weile ins Innere deiner Trauerliebe zurückzuziehen: Dort errichtest du einen sicheren Ort, wo du im Einklang mit dir und deiner Trauer sein kannst und mit deiner tiefen Liebe, die so stark ist, dass sie euch für alle Zeiten verbindet.

Imagination

Lasse dich entspannt an einem ruhigen und geschützten Platz nieder, an dem du für eine Weile ungestört bist.

Atme tief und ruhig, während du in Gedanken einen Weg entlanggehst, bis vor dir eine schützende Burg auftaucht.

Beim Näherkommen senkt sich langsam die Zugbrücke.

Du folgst bedächtig den Holzplanken der Brücke und spürst, wie das Geländer an deiner Hand dir festen Halt gibt.

Gehe achtsam weiter auf das große Holztor zu, durch dessen Spalt ein warmes Licht fällt.

Während du dich dem Tor näherst öffnet es sich, so dass du eintreten kannst.

Nimm noch einen tiefen Atemzug und geh durch das Tor in das sanfte Licht hinein.

Du hast nun eine Landschaft oder einen Raum vor dir, der ganz deiner Phantasie oder deinen Erinnerungen überlassen bleibt.

Lass diesen Ort vor deinem inneren Auge in aller Ruhe Gestalt annehmen.

Sorge dafür, dass du dich an diesem Ort immer sicher und geborgen fühlst.

Vielleicht siehst du einen großen Garten mit alten Bäumen – vielleicht auch eine Insel im Meer, einen Gipfel oder einen großen Fels.

Vielleicht siehst du ein Baumhaus oder eine warme Höhle. Vielleicht auch den Ort eurer ersten Begegnung oder eurer schönsten Erlebnisse. Es könnte auch ein Sonnenaufgang sein.

Vielleicht sind es aber auch vollkommen andere Bilder. Bilder, die für dich stimmen und in denen du dich sicher und geborgen fühlst.

Vielleicht möchtest du sogar noch weiter gehen und an deinem Ort das Bild deines geliebten Menschen erscheinen lassen der dort ebenfalls ruhig und geborgen ist.

Wenn du möchtest, kannst du ihn dort begrüßen und ihn in die Arme schließen - - -

Dabei spürt ihr beide, wie gut es tut, an diesem wundervollen Ort zu sein.

Irgendwann verabschiedest du dich. Ein letzter Blick voller Liebe für den Moment, in dem Wissen, dass du jederzeit wieder hierher zurückkehren kannst.

In deinem eigenen Tempo machst du dich nun auf den Rückweg.

Langsam kommt Burgtor in dein Sichtfeld.

Du durchschreitest es in innerer Ausgeglichenheit. Schritt für Schritt gehst du über die Zugbrücke. Du spürst, wie mit jeder Planke deine Schritte fester und fester werden.

Drüben angekommen schließt sich leise das Tor, die Brücke fährt ruhig hoch und trittst wieder hinaus in die Welt.

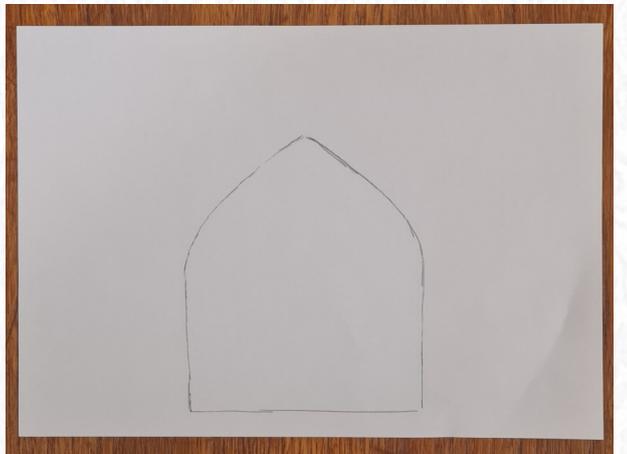
Gestalte Deinen sicheren Ort

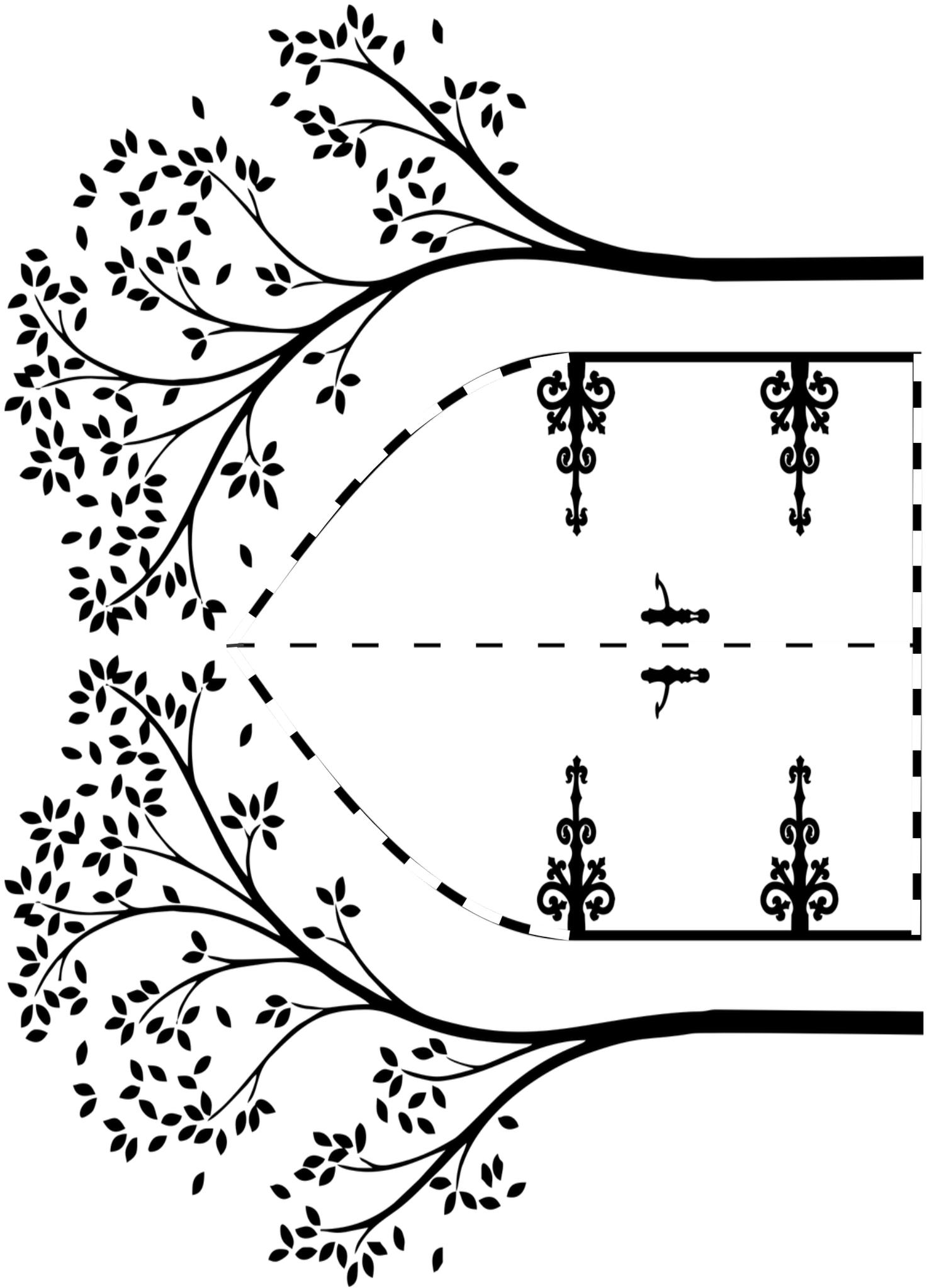
- ◆ Vorlage ausdrucken und nach Belieben bemalen
- ◆ Umrisse des Tors an den gestrichelten Linien aufschneiden, Torflügel nach außen falten
- ◆ Ein leeres DIN A4-Blatt hinter die Vorlage legen und den Umriss des Torauschnitts darauf nachzeichnen



- ◆ In diesen Umriss deinen Ort zeichnen, malen, collagieren, schreiben o.ä.
- ◆ Beide Blätter übereinander legen und an den Rändern mit Klebestift oder Klebeband zusammenkleben.

Verwahre dein Bild sicher und öffne das Tor zum Allerheiligsten deiner Trauer, wann immer du möchtest.

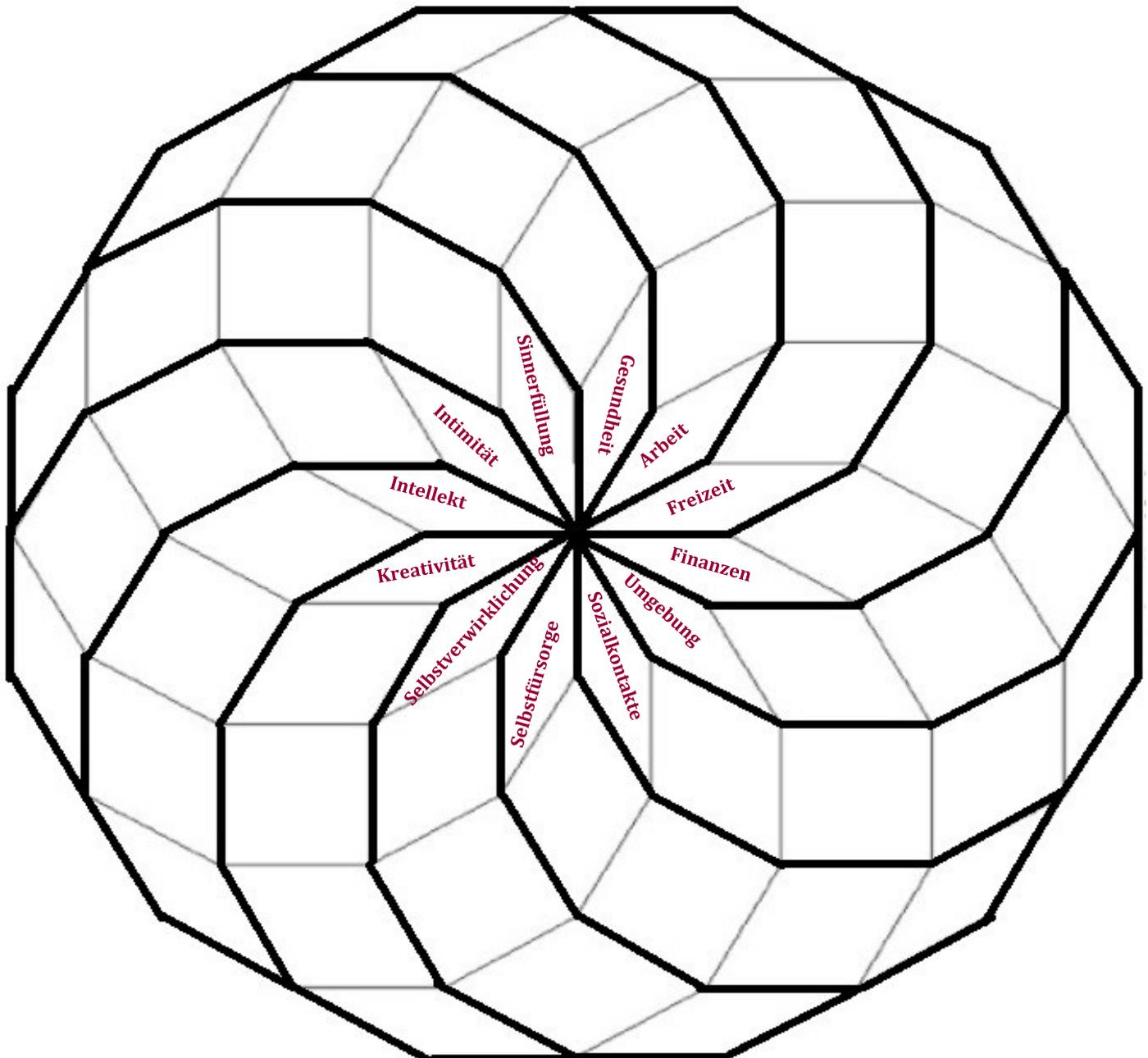


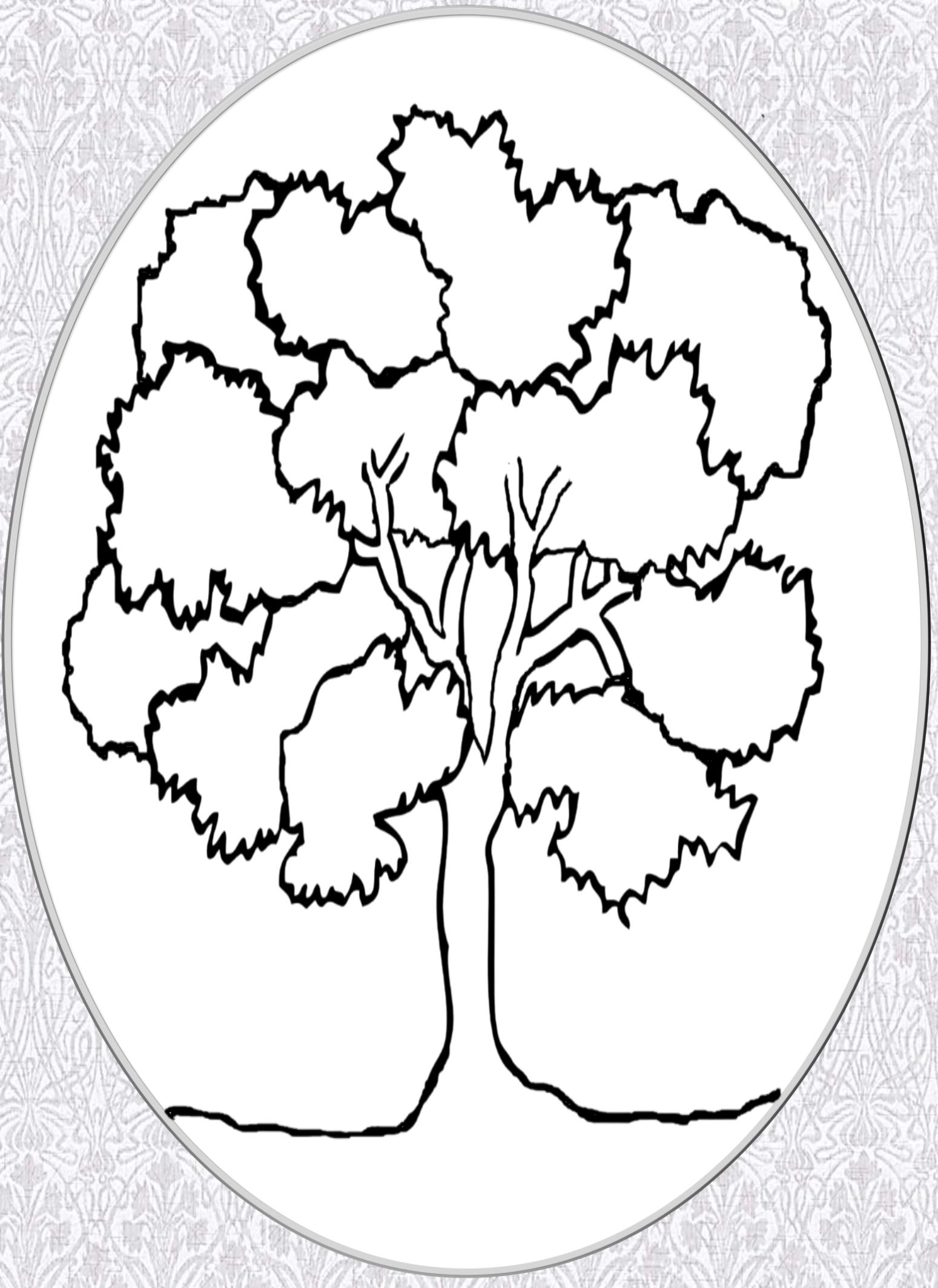


IN DER WELT

ENTWIRF DEINEN TRAU|ERLEBENSBAUM

- ◆ Reflektiere zwölf Bereiche, in die ein Leben grob eingeteilt werden kann, unter der Frage, inwieweit deine Trauer diese durchdringt
- ◆ Markiere die Auswirkungen der Trauer auf die einzelnen Lebensbereiche von der Mitte der Zeichnung ausgehend: 1 (wenig) bis 5 (vollkommen)
- ◆ Male dazu die entsprechenden Felder an
- ◆ Ordne die Felder der Baumkrone (nächste Seite) nach Belieben einzelnen Lebensbereichen zu.
- ◆ Beschrifte, koloriere, schraffiere, collagieren, perforiere bekritzele oder beschmiere die einzelnen Bereiche ohne viel Nachdenken und deinem Gefühl entsprechend
- ◆ Datiere dein Werk und teile mit einer vertrauenswürdigen Person und/oder bewahre es an einem sicheren Ort auf
- ◆ Wiederhole die Übung gerne nach einiger Zeit.





BETRACHTE DICH LIEBEVOLL

Wahrscheinlich siehst du dich in deiner Trauer ganz anders, als deine Mitmenschen dich wahrnehmen.

In ihrer Unwissenheit machen sich Leute oft ein völlig falsches Bild davon, wie Trauernde sich fühlen und wie sie ihre Zeit verbringen

Stelle eine Galerie von Porträts zusammen, die dich aus verschiedenen Blickwinkeln zeigen. Zum Beispiel:

- ◆ Wie ich gesehen werde
- ◆ Wie ich mich gerade fühle
- ◆ Wie ich mich gerne sehen möchte

Male, zeichne, collagiere oder fotografiere - ganz wie du willst.

(Gestaltung der Fensteröffnungen entsprechend der Beschreibung im Angebot "Sicherer Ort".)



IM GESPRÄCH

LASS DEINE TRAUER ZU WORT KOMMEN

*Da ich nun schon eine Weile hier bin, möchte
ich etwas mehr über mich erzählen:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Da deine Trauer jetzt zu dir gehört, ist es wichtig zu wissen, wer sie ist und wie sie in dir wirkt.

Lass dir von ihr erzählen, wie sie heißt, woher sie stammt, wovon sich ernährt, was sie liebt, braucht, fürchtet, wie sie wacht, schläft, sich kleidet, bewegt, und vieles mehr.

Schließe die Augen und atme tief ein. Mit dem Ausatmen frage deine Trauer: "Wer bist du?"

Dann warte ab und lass sie zu Wort kommen.

Gestalte ein Bild ihrer Persönlichkeit, nachdem sie aus ihrer Sicht berichtet hat,