

CARMEN BIRKHOLZ

Bis
mein Leben
NEUE
KNOSPEN
treibt

EIN BEGLEITER
DURCH DIE
TRAUER

Patmos Verlag

Inhalt

Einleitung: Bis mein Leben neue Knospen treibt	6
Der Tod ist nicht still	12
Sturm	16
Wir haben über alles geredet, nur darüber nicht	20
Die Zeit läuft	24
Nachtgedanken in den Tag geboren	28
Loslassen verordnet!.....	32
Ich zähle die Jahresringe des ungeliebten Lebens	36
Mein Kindergott ist tot	40
Da steh ich nun mit deinem Kram	44
Mein Schmerz gehört mir	48
Ein Wort aus Gold	52
Reha für die Seele	56
Ich möchte so gerne beten können	60
Advent, Advent, mein Schmerz, der brennt	64
Ich möchte tanzen, aber	68
Die Toten verdächtigen das Leben nicht	72
Alte Zöpfe	76
Fünf-Uhr-Tee	80
Auf deinen Spuren	84
Butterbrot	88
Herzwärmendes	92
Wertschätzung	96
Glücksduft	100
Heilsame Berührung	104
Das Leben treibt neue Blüten	108
Trauersprechen	112

Einleitung: Bis mein Leben neue Knospen treibt

Es gibt Erfahrungen im Leben, die suchen wir uns nicht aus. Die Trauer, die durch den Tod oder eine Trennung ausgelöst wird, gehört dazu. Manchmal kündigt sie sich an. Ein anderes Mal trifft sie uns unvorbereitet und plötzlich. Die Trauer hat viele Gesichter. Und man weiß vorher nicht, was man erleben wird.

Ein Trauerprozess kann wenige Monate, aber genauso auch Jahre oder Jahrzehnte dauern und hat eine tiefe spirituelle Dimension. Die Verwandlung führt dabei in die Besonderheit und Intimität des eigenen Lebens.

Dieses Buch lädt zur »Seelenarbeit« ein, dazu, Gefühle und Erfahrungen in der Seele zu bewegen und das eigene Leben sinnlich in Symbolen zu verstehen. Ebenso wie Körperarbeit anleitet, den Körper bewusst zu bewegen und die eigene Vertrautheit mit dem Körper steigert, bietet angeleitete Seelenarbeit einen Schutz- und Orientierungsraum für die Entfaltung der eigenen Seele. Sie kann zu mehr Klarheit, Selbstgewissheit und Freiheit führen. Eine Strophe aus dem Gedicht »Mondnacht« von Joseph von Eichendorff, beschreibt diese Erfahrung sehr schön: »Und meine Seele spannte / weit ihre Flügel aus, / flog durch die stillen Lande, / als flöge sie nach Haus.« Spiritualität ist das ständige »Nach-Hause-Kommen« der Seele. Metaphern und Rituale sind ein Weg, die Seele ins Schwingen zu bringen und ihre wichtige und wegweisende Botschaft für das eigene (Alltags-)Leben zu hören.

Ich möchte Ihnen Mut machen, die eigene Trauer anzunehmen und sich mit ihr auf einen Weg zu begeben. Denn die mit ihr verbundenen Schmerzen können die Keimzelle für etwas Neues und Gutes sein. Das Buch lädt ein zu vertrauen, dass das Leben sich trotz der Beschädigungen wieder lernen lässt. Es ist in den Melodien der Achtsamkeit, Einfühlung und Schönheit komponiert, denn neues Vertrauen in das Leben muss langsam und sinnlich erfahren werden.

Die Komposition von Texten, Bildern und Ritualen ist eine Einladung an die Seele, während des Lesens nach Hause zu kommen. Sie können in dem Buch blättern und dann verweilen, wenn eine Geschichte Sie berührt und Ihr eigenes Erleben zum Schwingen bringt. Ihre Gefühle bekommen »ein Gesicht« und finden damit einen Ausdruck, der verhindert, dass sie weiter wild und verunsichernd in uns »herumvagabundieren«. In diesem Sinne können Sie in die Texte eintauchen und eigene Spuren finden. Sie können die heilsame Kraft erfahren, die freigelegt wird, wenn wir unserer Seele zuhören, die einen Abschied in sich trägt.

In den Geschichten werden verschiedene Aspekte der Trauer entfaltet. Sie sind sehr persönlich geschrieben und laden ein, Ihre eigenen Erfahrungen wahrzunehmen. Es hilft, wenn der Abschied in mir von sich »erzählen« darf; wenn ich zuhöre, was meine Seele zu klagen hat; aber auch, welche Weisheit in ihr steckt und wie sie mir den nächsten Schritt zeigt.

Ein kleines Ritual, schlicht und ohne großen Aufwand zu vollziehen, schließt jede Geschichte ab. Im Ritual verdichten sich die Gefühle. Der Weg, der zurückgelegt wurde, die Gedanken und alles, was sich in mir regt, ist in dem Anzünden einer Kerze, in dem Schreiben eines Briefes, in dem Backen eines Brotes und dem Greifen nach einem Wort, das mich findet, enthalten.

Die Rituale, die ich beschreibe, wollen Sie anregen, Ihren eigenen Impulsen zu folgen. Durch die eigene Beschäftigung bewegen Sie Ihre Themen in Ihrem Herzen. Vielleicht haben Sie Schritte der

Verwandlung vor Augen, die sie aufschreiben und gestalten möchten. Ihre eigenen Impulse sind dabei »Gold wert« und eine Einladung, sich von der Weisheit der eigenen Seele leiten zu lassen.

Fühlen Sie sich bitte frei, alle Anregungen so zu verändern, dass sie zu Ihnen passen. In Ihrer Kreativität und Ihren schöpferischen Ideen spüren Sie die eigene Kraft und zuweilen den Kampfeswillen, den Sie brauchen, um sich für das Leben zu entscheiden.

Persönlich gestaltete Trauerrituale ermöglichen, dass man im Schmerz etwas tun kann, das wohltut, Spannung löst und heilsam wirkt. Selbst sehr schmerzhaft Gefühle können im Ritual ausgehalten und verwandelt werden. Die Knospen des neuen Lebens werden spürbar.

Ein Ritual ist etwas Intimes. Achten Sie darauf, mit wem Sie es teilen mögen und wem Sie davon erzählen. Ist es sehr individuell, braucht Ihr Gegenüber womöglich eine ausführlichere Einführung, damit sich Hintergründe des Rituals erschließen.

Erwarten Sie keinen magischen Zauber. Rituale haben durch die emotionale Dichte eine Kraft, die beeindruckt und Wendepunkte markieren kann. Sie wirken je nach der Aufrichtigkeit, mit der Sie ein Ritual leben. Es ist jedoch keine Zauberformel, durch die sich Empfindungen und Situationen zwangsläufig verändern. Die Sehnsucht ist manchmal groß, etwas tun zu wollen, damit dann alles anders ist. Wir haben jedoch alle unsere Geschichte, und Heilung braucht ihre Zeit.

Eine gute Möglichkeit und Praxis, innerlich zu sich »nach Hause zu kommen«, ist die Meditation. Die trauernde Seele ist heimatlos geworden und sucht im Schmerz nach einem Anker. In der Meditation kann man im eigenen Atem diesen Anker spüren. Ich begegne mir selbst und lerne das Ungemütliche und auch das Schützende meines eigenen inneren Zuhauses kennen. Es kann dort in Zeiten der Trauer sehr unordentlich und chaotisch sein. Dann ist Achtsamkeit wichtig, die sich allem mit Respekt und Freundlichkeit nähert. Sie schaut zu und verändert nicht, sondern nimmt die Dinge, wie sie sind.

Dabei kann man die Erfahrung machen, dass diese sich von alleine verändern und ihren Schrecken verlieren.

In einer Gruppe ist es oft leichter zu meditieren, weil die Verbundenheit ohne Worte Halt gibt und die Disziplin durch den vorgegebenen Zeitrahmen und die Anleitung entspannter einzuhalten ist. Eine Atmosphäre der Achtsamkeit und des Wohlwollens erleichtert zudem das Zulassen dessen, was gerade ist.

Bei allem darf dann auch der Humor nicht fehlen. Es ist entspannend, über sich selbst zu lächeln, statt sich ungeduldig und wütend innerlich selbst zu beschimpfen.

Belastende Gefühle und Erfahrungen können durch die Praxis der Meditation Beachtung finden. Dadurch werden sie aus der Verdrängung und dem dauerhaften »Wegstecken« befreit. Durch die Meditation wird der Atmen tiefer und regelmäßiger, der Blutdruck senkt sich und alles wird verlangsamt. Es entsteht in der Stille eine äußere und innere Ruhe. In dieser Ruhe spüre ich deutlicher, was ich möchte und was mir nicht gut tut. Ich erlebe die Möglichkeit, die Dinge zu sehen wie sie sind und mich zu entscheiden. Dann werde ich nicht gelebt, sondern bekomme Ideen, wie ich selber das Leben gestalten kann. Neben die Erfahrung, dass mir der Boden unter den Füßen weggerissen wurde, kann in der Meditation ein anderes Erleben treten: Ich kann mich entscheiden. Ich kann etwas tun oder ich kann es lassen. Ich kann aussteigen aus einem getriebenen oder gedämpften Lebensgefühl. In diesem Sinne ist Meditation ein Regietraining und das macht das Erleben von Befreiung aus.

Beginnen Sie mit zehn Minuten täglich. Wenn Sie die zehn Minuten mit Leichtigkeit schaffen, verlängern Sie die Zeit. Meditation und eine spirituelle Lebenshaltung bringen Ruhe und Gelassenheit ins Leben und stärken das Zutrauen zu sich selbst, das wesentlich in Krisensituationen ist. Das Vertrauen, dass das Leben auf mich wartet, verleiht die Kraft, auch längere Durststrecken zu durchleben.

Die Bilder im Buch sprechen ihre eigene Sprache. Sie laden in die Welt von Farben und Stimmungen ein und geben den Gefühlen und Ritualen einen Raum. Sie kleiden die Geschichten und Anregungen in eine wirkliche Welt. Trauer geschieht nicht nur im Kopf und im Herzen, sondern an den Orten meines Lebens. Die Bilder laden Sie ein, wirklich einen Tee zu trinken, eine Wunderkerze anzuzünden oder einen alten Zopf abzuschneiden.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie spüren, dass das Leben in Ihnen »nicht totzukriegen« ist. Denn es ist meine tiefe Überzeugung, die immer wieder durch Erfahrungen bestätigt wird, dass wir mit unserer Seele eine vertrauensvolle Freundin in uns tragen, die es gut mit uns meint und die den klareren Blick hat für das, was jetzt hilfreich ist. Wenn wir uns ihr anvertrauen, wissen wir, welcher Schritt als nächster gegangen werden will.

Der Weg der Seele durch das Tränental hindurch führt auf eine neue Aue, deren Schönheit mit tiefer Wertschätzung betreten wird, weil man weiß, dass das Leben ganz anders sein kann, dass es neue Knospen treibt ... weil man es selbst erlebt hat!

In diesem Sinne möchte ich Sie ermutigen, sich der eigenen Seele anzuvertrauen und darin letztlich sich selbst zu vertrauen. Dies geschieht im Hören und im Mut zur Stille, aus der sich neue Lebendigkeit schöpft.

*Tauch den Kopf in die Stille
Aufrecht
Über dem Herzen, das rast
Von Atemzug zu Atemzug
Sicherheit*

Der Tod ist nicht still

Nach dem ersten stummen Entsetzen schreie ich meinen Schmerz, meinen Widerstand mit aller Kraft heraus. Endgültig – nein! Vorbei – nein! Für immer – nein! Alles geht ineinander über und immer wieder schreit es in mir: Nein, nein, nein!

Mein Schmerz durchdringt alles. Jedes Ohr, jeden Körper, die Türen, die Bilder an der Wand. Das Entsetzen ist in allem. Der Tod ist nicht still.

Selbst der Schrei, der nicht heraus kann oder darf, der eingefrorene, der dressierte, hallt nach innen und erschüttert mein Herz, meinen Bauch, meine Knochen. Er wird in Windeseile weitergetragen von Zelle zu Zelle – geht durch mich durch. Er findet Gehör in den Augen der Wachsamten, bei jenen, die mit dem Herzen hören.

MEINE SEITE

Wo meldet sich der Tod in Ihrem Denken, Fühlen und Tun? An welchen Stellen spüren Sie ihn im Körper?

Nehmen Sie es aufmerksam wahr, ohne daran zu »zerren«.

Wenn Sie es so lassen, wie es ist, aber achtsam wahrnehmen, als würden Sie einen kleinen Vogel in der Hand halten, werden Sie eine Veränderung natürlich und »wie von alleine« erfahren.

Die Übung der Meditation hilft, diese Lebenshaltung zu entwickeln.

Suchen Sie sich einen ruhigen ungestörten Ort und gehen Sie in die Erfahrung der Meditation.



DIE AUTORIN Carmen Birkholz ist Diplom-Theologin und Pfarrerin. Nach mehreren Jahren im Gemeinde- und Krankenhauspfarramt ist sie seit 2004 als freiberufliche Theologin tätig und begleitet Menschen in Trauersituationen und Lebenswenden. Darüber hinaus berät sie Einrichtungen der Alten-, Kranken- und Behindertenhilfe bei der Entwicklung einer hospizlich-palliativen Kultur. Sie lebt und arbeitet in Essen. www.institut-lebensbegleitung.de

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

BILDNACHWEIS S. 30 photocase.com © manun | S. 38 photocase.de/lio |
S. 42 © [matthias ballreich / photocase.de](mailto:matthias.ballreich@photocase.de) | S. 54 photocase.de/anna.bierma |
S. 82 © Manuel Engler/photocase.com | ALLE ANDEREN: © Udo Geisler

Sämtliche Übungen oder Unterstützungsmaßnahmen werden von den Leserinnen und Lesern auf eigene Verantwortung durchgeführt und ersetzen keine therapeutische Begleitung. Verlag und Autorin sind nicht haftbar zu machen für Irrtümer oder für negative Folgen, die sich aus der Anwendung der dargestellten Informationen oder Ratschläge ergeben.

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2015 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Screeny/photocase.de

Gestaltung: Saskia Bannasch

Druck: Süddeutsche Verlagsgesellschaft, Ulm

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0594-6