



Katrin Brunner & Petra Paul

DER REISEFÜHRER DURCH EIN FREMDES LAND

# TRAUER

Patmos Verlag



# INHALT

INSIDERTIPPS

4

AUFTAKT

7

VULKANDÜNEN Überleben

9

VERBRANNT ERDE Den Verlust begreifen

21

INSEL DER 1000 WINDE Die Gefühle durchleben

33

LEBENSFLUSSDELTA Dich an die neue Situation anpassen

45

GEZEITEN DES SEESPIEGELS Ein neuer Platz für die Verstorbene

57

ZAUBERGARTEN Dem Geschehenen Bedeutung geben

69

EXTRAS

Tagesausflug

80

Für die nächste Reise

84

Insiderwissen

86



Es ist dein Weg. Du bist dafür die verlässlichste Expertin.

**Seite 11**

Du kannst Freundinnen unterstützen, indem du ihnen erklärst, dass du keine Lösungen von ihnen erwartest und es dir am meisten hilft, wenn sie dich in deiner Trauer sehen und einfach da sind.

**Seite 11**

Die Strategien, die dir im Leben allgemein dienen, bewähren sich auch auf deiner Trauerreise.

**Seite 13**

Schütze dich vor allzu vielen Eindrücken, damit du zur Ruhe kommen kannst.

**Seite 15**

Du darfst jederzeit auch Nein sagen.

**Seite 17**

Sobald du den Verlust anerkennt, kannst du ihn betrauern.

**Seite 22**

Du kannst andere Kulturen nach deren Bestattungs- und Trauergewohnheiten befragen und darin Anregungen finden, die deinem eigenen Erleben entsprechen.

**Seite 23**

Auch vorweggenommene Trauer braucht nach dem Ereignis noch Zeit und darf vollumfänglich ausgedrückt werden. Du allein weißt, was du fühlst.

**Seite 27**

Nimm dir Zeit, deine Verstorbene bewusst zu verabschieden, auch wenn es schmerzhaft ist. Das verringert die Ohnmacht und stärkt dich für die kommenden Trauerphasen.

**Seite 28**

Bitte jemanden, dich zur Aufbahrung, zum Grab, zum Bestattungsamt zu begleiten.

**Seite 29**

Alle Gefühle sind legitim, denn sie verweisen auf die Zwischentöne, aus denen Trauer besteht.

**Seite 34**

Reue kann auch ein Ausdruck von Selbstüberschätzung sein. Wenn es dir möglich ist, befreie dich von der Reue.

**Seite 35**

Eine Trauerbegleiterin steht dir in Krisen ressourcenorientiert zur Seite: vor, während und/oder nach einem Verlust.

**Seite 36**



# INSIDERTIPPS

Gefühle zu durchleben, stärkt deine Ressourcen, die Reise durchzustehen. Alles fließt, und in allem ist ständig das Ganze drin: Es gibt keine Irrwege.

**Seite 37**

Trauerzeit ist zirkulär, nicht linear. Sie folgt keiner strengen Chronologie aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Vielmehr sind ihre Ebenen kreisförmig und wiederkehrend.

**Seite 39**

Sobald du offener wirst bzw. wieder erste Kapazitäten hast für die Erlebnisse anderer Reisender, kannst du dich einer Trauergruppe anschließen.

**Seite 46**

Es geht nicht darum, die Tote loszulassen, sondern eine neue, bleibende Bindung zu ihr zu finden, die dir ein Weiterleben ermöglicht.

**Seite 58**

In der Trauer geht es auch um die Stärkung deiner Bindung zu dir selbst, denn du erfährst aus dir selbst den besten Trost in deiner Trauer.

**Seite 58**

Es bedarf eines aktiven und mutigen Schritts, den Tod und das eigene neue Leben anzunehmen.

**Seite 59**

Die Lücke, die der Tod in dein Leben gerissen hat, wird für immer bleiben. Aber du kannst den Raum um die Lücke herum weiten, gestalten und bewohnen.

**Seite 70**

Das Geschriebene ist das Benannte, und das wiederum verliert den Schrecken des Namenlosen.

**Seite 71**

Trauerarbeit heißt, zurückfinden ins Leben. Du bist genug. Du darfst weiterleben. Investiere wieder neu ins Leben.

**Seite 71**

Du wirst deiner Trauer auch dann gerecht, wenn deine Gedanken nicht ständig um sie kreisen.

**Seite 73**

Sorge dich nicht länger um das, was nicht zu ändern ist, sondern ändere deine Einstellung dazu.

**Seite 77**



Eine Reise durch die Trauer bucht niemand freiwillig. Doch wenn man durch den Verlust eines geliebten Menschen ausgesetzt wird in diesem fremden Land der Trauer, dann ist es gut, ein paar Orientierungspunkte zu kennen, Hinweise auf Besonderheiten der Reise zur Hand zu haben und zu wissen, wie für das leibliche und seelische Wohl gesorgt werden kann. All das möchten wir dir mit unserem Reiseführer durch die Trauer zur Verfügung stellen.

Wir weisen auf Sehenswertes und mögliche Aktivitäten hin und wir geben dir unter diversen Rubriken Informationen und Tipps, wie du mit zweckmäßigem Gepäck reist, unterwegs bei Kräften bleibst und dein eigenes Tempo bestimmst. In separaten Kästchen finden deine Begleiterinnen Anregungen, wie sie dir unterwegs zur Seite stehen können.

Bei der Beschreibung der Landschaften auf der Trauerreise haben wir uns orientiert an den sechs typischen Trauerphasen, die unterschiedliche Aufgaben bereithalten. Diese Aufgaben weisen Wege aus der Ohnmacht und bergen Entwicklungsmöglichkeiten.

Die Grenzen zwischen den einzelnen Landschaften sind fließend. Jede Reisende verweilt in jeder Landschaft unterschiedlich lange und durchwandert ihre Herausforderungen individuell. Umwege und Wiederholungen sind normal, denn die Trauerzeit verläuft nicht linear, sondern zyklisch, in Spiralen.

Deine Trauerreise ist also eine Individualreise. Doch das heißt nicht, dass du allein unterwegs bist. Es begleiten dich liebe Menschen aus deinem Umfeld und du wirst außerdem neue Vertraute finden.

Wie jeden Reiseführer kannst du dieses Büchlein vom Anfang bis zum Ende lesen oder als punktuelle Inspiration nutzen. Wenn dir seine Haptik und Ästhetik wohltun, sind wir sehr glücklich: Wir empfinden nämlich die Schönheit von Bild und Wort als eine kraftvolle Ressource – im Trauern wie im Leben.

Der Lesbarkeit zuliebe verwenden wir bei Personenbezeichnungen nur die weibliche Form. Wir meinen damit aber ausdrücklich alle Geschlechter.





Die Zeit steht still

# VULKANDÜNNEN

ÜBERLEBEN

## Landschaftsbeschreibung

Eine Vulkaneruption hat dein Leben erschüttert und Verwüstungen angerichtet. Lavaströme haben dich überwältigt und mitgerissen. Um dich herum raucht und zischt es und es riecht nach Verbranntem. Geröllmassen lösen sich und stürzen ins Bodenlose. Rauch nimmt dir den Atem und versperrt die Sicht. Du hast überlebt, auch wenn es sich überhaupt nicht so anfühlt. Jetzt ist nur eines wichtig: dass du trittsicheren Boden unter die Füße bekommst, damit du aufatmen und wieder handeln kannst.

Du hast diese Reise durch die Trauer nicht freiwillig gebucht und wärst vermutlich lieber nicht hier. Und doch bist du vielleicht neugierig, denn du spürst, dass ihr ein Entdeckungspotenzial innewohnt. Vielleicht fühlst du dich zwischen-

durch, als würdest du den Verstand verlieren, aber du kannst darauf vertrauen, dass das nicht der Fall sein wird: Trauer ist eine folgerichtige Reaktion auf einen schweren Verlust. Sie wird mit der Zeit aushaltbarer. Auch wenn du es dir im Moment nicht vorstellen kannst: Der Schmerz *wird* abnehmen, du wirst gesunden.

## Die Wahl der Mitreisenden

Die Reise wird dir alles abverlangen. Sie ist eine Individualreise, aber du musst dabei nicht vereinsamen. Dein Umfeld kann dir emotionales wie alltagspraktisches Geleit geben. Zudem wirst du Mitreisende kennenlernen, die Ähnliches durchleben wie du. Deine Versehrtheit wird dadurch nicht kleiner, ist aber mitunter besser auszuhalten.

Umgib dich mit Menschen, die dich begleiten, ohne zu werten.



Alles in dir ist in Alarmbereitschaft

Die dich unterstützen, dich aber allein Entscheidungen treffen lassen und dir zutrauen, trotz des oder eben genau mit dem Schicksalsschlag weiterzuleben. Menschen, die deinen Schmerz nicht kleinreden und relativieren. **Es ist dein Weg. Du bist dafür die verlässlichste Expertin.** Du magst durcheinander und schmerzerfüllt sein, aber du bist nicht unmündig. Du willst dich zentrieren, suchst Austausch mit Mitreisenden oder die Erfahrungen anderer Reisender. Gleichzeitig möchtest du Raum für dich. Du darfst liebevolle Anteilnahme, aber auch respektvolle Distanz erwarten.

TIPP

Grenzen zu setzen ermöglicht Berührungspunkte. Zuverlässig präsente Menschen, die aktuell selbst nicht trauern, die Grenzen ihrer eigenen Belastbarkeit kennen und zur eigenen Sprachlosigkeit stehen, sind ideale Reisebegleiterinnen. Chris Paul nennt sie »stabile Personen«. Sie nehmen von sich aus Kontakt zu dir auf und erwarten nicht, dass du dich zuerst darum bemühst. Sie bieten dir an, Besorgungen zu übernehmen oder dich zu umarmen, aber sie drängen sich nicht auf und machen dir keine Vorschriften. Sie glauben an deine Ressourcen und legen ihr Augenmerk bewusst auf das, was du schon geschafft hast, nicht auf zusätzlich Verstörendes. Sie hören dir aktiv zu und spiegeln das Gehörte, denn sie wissen, dass Mitteilen von Leid hilft, den Schmerz frei zu lassen. Erzählen sortiert und ordnet neu. Auch Schreiben



In ein Loch fallen

hilft dabei, den Verlust zu verarbeiten (siehe den Exkurs auf Seite 12).

Sei dir bewusst: Deine Freundinnen möchten, dass es dir schnell wieder gut geht. Sie sind häufig überfordert mit der Situation, fühlen sich unwohl mit eigenen Gefühlen oder geraten ins Bevormunden. **Du kannst Freundinnen unterstützen, indem du ihnen erklärst, dass du keine Lösungen von ihnen erwartest und es dir am meisten hilft, wenn sie dich in deiner Trauer sehen und einfach da sind.** Keine Kommentare, sondern Ermutigungen. Kein Mitleid, sondern Mitgefühl.

TIPP

Sehr froh bist du vermutlich auch über »mitmenschliche Normalität« (Chris Paul): Über Menschen, die

### Wozu Schreiben auf der Reise durch die Landschaften der Trauer?

- Schreiben hilft, sich von der Unmittelbarkeit der Krise zu distanzieren und offene Wunden besser auszuhalten.
- Schreiben ordnet neu und eröffnet alternative Sinnggebung(en).
- Schreiben bündelt, schafft Ordnung, kann die Entscheidungsfähigkeit fördern.
- Schreiben schafft Geschichte(n). Geschichten sind lebensnotwendig, aus ihnen schöpfen wir unsere Identität. Schreiben bewahrt und bestätigt Identität.
- Im Schreiben lassen sich Ereignisse umdeuten und neue Reaktionen darauf finden. Schreiben und andere kreative Ausdrucksformen verringern das Gefühl der Ohnmacht und bieten stattdessen Gestaltungsmöglichkeiten.
- Schreiben ist Selbstbetrachtung, Kontakt zu anderen Reisenden, eine Verbindung zum Umfassenderen.
- Schreiben ist festgehaltenes Nachdenken. Was aufgeschrieben ist, lässt sich paradoxerweise eher loslassen.
- Schreiben entscheidet sich für einen bestimmten Ausdruck, bleibt aber immer wieder form- und veränderbar.

Wir haben für alle sechs Trauerlandschaften Schreibenanregungen zusammengestellt. Es ist deshalb sinnvoll, wenn du mit Notizbuch oder Notebook unterwegs bist. Zwei recht einfache Formen ziehen sich als roter Faden durch unsere ganze Reise: das **Elfchen**\* und das **Pantun**\*. Beides sind Textarten, die ohne ganze Sätze funktionieren und deren Wirkung vor allem auf Wortassoziationen beruht. In der Trauer küsst uns die Muse selten in ganzen Sätzen: Alles ist Fragment, zerbrochen. Doch aus den Splittern lässt sich ein teilweise überraschendes neues Ganzes formen, dem wiederum ein neuer – wenn auch leicht verschobener – Sinn innewohnt.

Weitere Textformen entdecken wir unterwegs, du findest sie jeweils in der Rubrik »Freizeit / Sport / Wellness«.

\* Mehr dazu auf den Seiten 86 und 87

**PATMOS**  
**ESCHBACH**  
**GRUNEWALD**  
**THORBECKE**  
**SCHWABEN**  
**VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



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

Alle Rechte vorbehalten

© 2020 Patmos Verlag, Verlagsgruppe Patmos  
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller

Umschlagabbildung: gemma evans / unsplash.com

Lektorat: Andrea Langenbacher, [www.andrealangenbacher.de](http://www.andrealangenbacher.de)

Gestaltung und Fotos im Innenteil: Katrin Brunner, [www.bild-schoen.net](http://www.bild-schoen.net)

Druck: Finidr, s. r. o., **Český Těšín**

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1213-5