

Flor Schmidt

Wüstenregen

Durch deine Trauer zu neuer Lebendigkeit
Hilfreiche Erfahrungen und Tools



Mit einem Vorwort von Sabine Mehne

Patmos Verlag

Wichtiger Hinweis: Die Informationen, Hinweise und Übungen in diesem Buch und auf der Homepage der Autorin, auf die mittels QR-Codes verwiesen wird, wurden nach bestem Wissen der Autorin recherchiert, geprüft und beschrieben. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autorin können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leser*innen.



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart,
unter Verwendung von Illustrationen von Laura Feuerfliege, Freiburg

Fotos: Flor Schmidt, Freiburg, www.flor-schmidt.de

Illustrationen: Laura Feuerfliege, Freiburg, www.feuerfliege.com

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in der Tschechischen Republik

ISBN 978-3-8436-1445-0

Inhalt

Wüstenregen 7

Vorwort von Sabine Mehne 9

Prolog 11

Einleitung 13

Was dich in diesem Buch erwartet 14

Was haben die Trauer und der Riese Tur Tur gemeinsam? 17

Gedanken schöpfen 17

Die Wüstenseele 22

Aus Fragen wird man klug 23

Wie du dir selbst helfen kannst: Meditation 23

Akzeptanz – eine Zumutung mit großem Potenzial 25

Gedanken schöpfen 25

Die Wüstenseele 29

Aus Fragen wird man klug 30

Wie du dir selbst helfen kannst: Mudras 31

Halt finden – inmitten der Wüste ankern 33

Gedanken schöpfen 33

Die Wüstenseele 35

Aus Fragen wird man klug 36

Wie du dir selbst helfen kannst: Deine innere Crew 37

Jahrestage und Rituale – Fluch und Segen zugleich 39

Gedanken schöpfen 39

Die Wüstenseele 43

Aus Fragen wird man klug 44

Wie du dir selbst helfen kannst:

EFT (emotional freedom techniques) 45



Kann ein kaputtes Familiengefüge repariert werden? 53

Gedanken schöpfen 53

Die Wüstenseele 57

Aus Fragen wird man klug 58

Wie du dir selbst helfen kannst: Teppich- und Kissengespräche 59

In einer Krise wirst du nicht nur gespitzte Ohren finden 63

Gedanken schöpfen 63

Die Wüstenseele 70

Aus Fragen wird man klug 71

Wie du dir selbst helfen kannst: Traumreise 71

Traut euch zu trösten 75

Gedanken schöpfen 75

Die Wüstenseele 81

Aus Fragen wird man klug 82

Wie du dir selbst helfen kannst: Der Atem 82

Identitätssuche: Wer bin ich? 85

Gedanken schöpfen 85

Die Wüstenseele 89

Aus Fragen wird man klug 91

Wie du dir selbst helfen kannst: Identitätskompass 92

Dankbarkeit: ein Geschenk des Himmels 101

Gedanken schöpfen 101

Die Wüstenseele 103

Aus Fragen wird man klug 106

Wie du dir selbst helfen kannst: Dankbarkeitspraxis 106

Dankbarkeitssätze zur Auswahl 109

Auf den Wellen des Alltäglichen surfen 111

Gedanken schöpfen 111

Die Wüstenseele 113

Aus Fragen wird man klug 114

Wie du dir selbst helfen kannst: Journaling 115



Glaube: Wer sagt, dass sie nicht mehr hier sind? 117

Gedanken schöpfen 117

Die Wüstenseele 120

Aus Fragen wird man klug 120

Wie du dir selbst helfen kannst: Mit Liebe heilen 121

Heilung können wir nur in uns selbst finden 127

Gedanken schöpfen 127

Die Wüstenseele 129

Aus Fragen wird man klug 130

Wie du dir selbst helfen kannst: Das Heilungspuzzle 130

Vergebung – der Weg zur Unabhängigkeit 135

Gedanken schöpfen 135

Die Wüstenseele 138

Aus Fragen wird man klug 139

Wie du dir selbst helfen kannst: Der Brief 140

Erinnerungen können Fluch und Segen sein 145

Gedanken schöpfen 145

Die Wüstenseele 149

Aus Fragen wird man klug 150

Wie du dir selbst helfen kannst: Erinnerungskiste und
Geschenkebox 151

In einer Zehntelsekunde zum Flashback 153

Gedanken schöpfen 153

Die Wüstenseele 155

Aus Fragen wird man klug 157

Wie du dir selbst helfen kannst: Skillkoffer 158

Bewusstsein – was kannst du verändern? 161

Gedanken schöpfen 161

Die Wüstenseele 166

Aus Fragen wird man klug 168

Wie du dir selbst helfen kannst: Spot-Meditation 168



Weißt du noch, wie Freiheit schmeckt? 169

Gedanken schöpfen 169

Die Wüstenseele 173

Aus Fragen wird man klug 174

Wie du dir selbst helfen kannst: Das ABC-Modell 174

Ich liebe 177

Gedanken schöpfen 177

Die Wüstenseele 180

Aus Fragen wird man klug 181

Wie du dir selbst helfen kannst: Wertschätzung 182

Zweifel loswerden 185

Gedanken schöpfen 185

Die Wüstenseele 189

Aus Fragen wird man klug 191

Wie du dir selbst helfen kannst: MBSR und Body-Scan 191

Was ist der Sinn des Lebens? 195

Gedanken schöpfen 195

Die Wüstenseele 199

Aus Fragen wird man klug 200

Wie du dir selbst helfen kannst: Innere Bilder und Imagination 200

Anleitung fürs Alltägliche 201

Epilog 202

Dank 206

Literaturverzeichnis 207

Nachweise 207



Wüstenregen

Die Wüste des Lebens steckt in mir und in dir.
Willst du sie durchqueren, dann komm mit und folge – wir,
durch Wüsten wandernd auf den entlegensten Wegen,
graben nach Mut, nach Vertrauen und Segen.

Und auch wenn die Welt droht unterzugehen
und nichts mehr hilft, kein Weinen, kein Flehen,
dann lass uns unter dem Wüstenregen tanzen
und einen Funken Hoffnung in unsre Herzen pflanzen.

Wenn wir uns nach ein klein wenig Wüstenglück sehnen,
lassen wir hier alles zurück, unsere Ängste, unsere Tränen.
Wir gehen weiter, wie Helden das tun,
sind umgeben von Sand und Dünen
und ganz in der Ferne am Horizont nun,
da öffnen sich plötzlich die Türen.

Uns offenbart sich ein Land, das sprießt und blüht,
aus Trauer und Tränen einst benetzt und begossen,
so verwandelt sich auch unser düster' Gemüt,
die Wüste, wir haben sie endlich erschlossen,
zeigt sich immer im buntem Gewand,
in Verbindung mit Wasser, das ist doch bekannt.

Wir sammeln unser Herz ein, den Mut und die Träume
und beschreiten einfach andere Räume.
Kommt doch mit, haltet zusammen und schwört,
wir gehen dort weiter, wo wir dachten, dass die Welt aufhört.

Wir holen tief Luft, atmen alles aus und Neues ein,
wir fühlen uns groß und manchmal auch klein,
weil wir wissen, das ist das Leben,
ganz schrecklich schön, so ist es eben.



Für Kasimir

Vorwort von Sabine Mehne

Flor Schmidt lernte ich 2018 in Bremen auf der Messe »Leben und Tod« kennen. Ihr wacher und offener Blick bei einem längeren Gespräch riefen bei mir dieses gewisse Gefühl für ihre Wahrhaftigkeit hervor. Was sie erzählte, war so klar und tief, dass ich zu ahnen begann, dass sie in ihrer Trauer um ihren geliebten Sohn Nico gewachsen war.

Flor Schmidt hat viele Bereiche der Trauer sehr bewusst durchdrungen. In diesem Buch zeigt sie uns ihr großes Wissen. Sie möchte mithelfen, die Trauer aus dem toten Winkel zu befreien. Dort erwischt die Trauer die Menschen hinterrücks, wenn sie nicht aufpassen und den Blick weiten. Im toten Winkel sitzt nämlich auch ein Schatz: unsere Spiritualität. Keine weiß diesen Schatz so gut zu beschreiben wie Flor Schmidt – und das Tolle ist, dass sie diesen Schatz mit den weltlichen Dingen um uns herum zu verbinden weiß. In diesem Buch zeigt sie mit verschiedenen Tools – energetisches Heilen, Meditation, Atmung, EFT und vielem mehr –, wie sehr die Verbindung mit unserem spirituellen Potenzial zu heilen vermag. Ich bin sicher, dass es ihr gelingt, die Leser*innen behutsam und verständnisvoll aus dem toten Winkel wieder ganz ins Leben zu begleiten.

Flor Schmidt hat trotz des leiblichen Todes ihres Sohnes Nico eine tiefe und bleibende Verbindung zu ihm; unsere hiesige Welt und die andere Dimension erlebt sie als verbunden und durchlässig. Diese Erfahrung verbindet sie mit Menschen, die ein Nahtoderlebnis hatten; diese Erfahrung verbindet sie mit mir; denn ich bin eine von den Nahtoderfahrern.

Was haben Trauer und Nahtoderfahrung gemeinsam? Auf den ersten Blick verstehen wir Trauer ja als Reaktion auf einen eingetretenen Tod. Nahtoderfahrenen eröffnet sich ein zweiter Blick: Sie sind dem Tod gerade nochmal von der Schippe gesprungen, sie tragen ihn schon mit sich im Gepäck und betrachten es letztlich als ein Geschenk, noch nicht gestorben zu sein. Deshalb können sie, wagen wir den dritten Blick, den Trauernden viel Gutes berichten. Trauernde und Nahtoderfahrere können sich gegenseitig im Heilwerden unterstützen.

Mehr noch. Ich bin überzeugt, dass – vierter Blick – echte Gemeinsamkeiten zwischen Trauernden und Nahtoderfahrenen bestehen: Beide sterben ein Stück mit und beide kennen die Sehnsucht nach der anderen



Dimension. Nahtoderfahrene erleben einen massiven Trauerprozess, weil sie von dieser irren Schönheit, diesem »Licht ohne Schatten«, das sie schauen durften, Abschied nehmen müssen. Viele befällt immer wieder eine reißende Sehnsucht, die sie nur wenigen mitteilen können. Auch viele Trauernde tragen diese Sehnsucht in ihrem Herzen, da sie sich beim Verlust eines geliebten Menschen nach einer Verbindung in diese Dimension sehnen. Allein mit dieser Sehnsucht, fallen sowohl Nahtoderfahrene als auch Trauernde oft in eine spirituelle Krise, weil das bisherige Weltbild zerbrochen und ein neues noch nicht in Sicht ist. Wenn sie Pech haben und an die falschen Zuhörenden geraten, kann es sein, dass sie für krank oder verrückt erklärt werden, Tabletten futtern oder in der Psychiatrie landen.

In diesem Zustand, ob als trauernde oder als nahtoderfahrene Menschen, gilt es, langsam und behutsam zu begreifen, dass es sich lohnt, wieder ganz in das eigene Leben zurückzukehren und aus dem tiefen Leid etwas Schönes für sich und die Welt erwachsen zu lassen. Diesen Weg sind wir beide gegangen und deshalb freue ich mich, für dieses Buch ein kurzes Vorwort schreiben zu dürfen.

Dank ihrer Erfahrung und Kompetenz bietet Flor Schmidt mit »Wüstenregen« Trauernden eine hilfreiche Wegbegleitung an. Mit ihrem Buch leistet sie zugleich einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag, der so nötig ist, weil uns im 21. Jahrhundert die vielen Möglichkeiten im Außen bisweilen den Blick auf Tiefendimensionen verstellen. Wieder ganz im Leben anzukommen, braucht den eigenen, individuellen Weg, das Sortieren und den klaren Blick, wenn die Tränen getrocknet sind.

Ich wünsche »Wüstenregen« viele neugierige Leser*innen, damit auch sie erfahren, dass hinter allem, was uns das Leben an Schwerem auf-tischt, ein tieferer Sinn verborgen ist, den es zu entdecken gilt.

Darmstadt, im September 2022

Prolog

Während du genüsslich an einer Tasse Kaffee nippst, wird im selben Moment einem anderen Menschen tiefes Leid zuteil. Jemand stirbt. Jemand verliert einen geliebten Menschen. Jemand schreit: »Nein!« Du trinkst den nächsten Schluck, ohne etwas davon zu ahnen.

Wer zieht jetzt gerade das Los, das in diesem Fall leider keine Glückszahl, sondern Kummer und Leid ausspuckt, die wie zufällig irgendwo über eine Menschenseele kommen? Wer wird heute gewinnen, wer verlieren im Lotteriespiel des Lebens? Und wer ist es, der die Lose verteilt?

Wir wissen es nicht. Aber was viele von uns schon erlebt haben: Auf dem Weg durch die Wüste des Lebens – die Trauer – ahnen wir, dass vielleicht doch nicht alles Zufall gewesen ist. Dass es kein Lotteriespiel war, bei dem wir Pech hatten, sondern dass dies alles genau so zum Leben, zu unserem Leben, gehört. Bestellt und erworben bei der Entscheidung, einen Fuß auf diesen blauen Planeten zu setzen.

Wir erkennen, dass eine leidvolle Erfahrung nie eine Einzellieferung ist, sondern dass sie immer in einem Gesamtpaket enthalten und mitgeliefert wird, das aus vielen Einzelteilen besteht. Hast du den Schmerz gezogen? Dann schau nach, was noch alles im Päckchen zu finden ist!

Bestimmt kennst du solche Momente, die sich anfühlen, als würde dir der Boden unter den Füßen weggezogen werden. Dachtest du nicht gerade noch, dass dich die Erde verlässlich trägt? Ja, sie tut es. Nach wie vor. Das ist ein Naturgesetz. In Situationen, in denen uns sonst alles verlässt, in Zeiten, in denen uns der Mut abhandenkommt, die Hoffnung schrumpft und die Zuversicht flüchtet, hält uns die Erde. Sie ist dabei nicht nur Untergrund und verlässliche Substanz, sie ist uns auch ein Gegenüber. Seit Urzeiten verbindet uns ein stiller Vertrag: Wir dürfen auf die Erde zählen. Aber auch sie ist darauf angewiesen, wie wir mit ihr umgehen, ob wir sie achten und zu schätzen wissen. Zusätzlich sind wir, die wir uns auf dieser Erde angesiedelt haben, voneinander abhängig. Menschen brauchen einander, um sich auszutauschen und sich zu vernetzen. Kein Mensch ist ein unabhängiges Individuum. Wir alle benötigen besonders in Krisensituationen andere, um gut überleben zu können. Wenn wir jung sind, krank sind, entwurzelt, einsam oder in Trauer, schaffen wir nicht alles allein.



Wir brauchen das Gegenüber, um uns selbst neu zu finden. Im Außen spiegelt sich oft, was innen vorgeht. Ein Blick nach rechts oder links kann uns zusätzlich dabei helfen, unsere Sicht zu weiten. Dieses Buch will dir ein Gegenüber, ein Gesprächspartner sein. Es hält dir immer wieder den Spiegel vor und fragt: Kennst du das auch? Zugleich gibt es dir viele Impulse. Manche von ihnen sind dir vermutlich neu. Lass sie auf dich wirken und suche dir die aus, die dir am meisten entsprechen.

Ehe es inhaltlich losgeht, einige Worte zu mir: Ich selbst bin eine Mutter, die ihren Sohn verloren hat. Ich weiß, was es bedeutet, zu trauern – und auch, was es heißt, die Trauer anzunehmen und sie in das Leben zu integrieren. Seit dem Jahr 2015 begleite und unterstütze ich im Gesprächskreis JugendLichter andere verwaiste Eltern jugendlicher Kinder auf ihrem Weg durch die Trauer. Im Schwarzwald biete ich Wochenendseminare an, um nach der ersten Zeit der Trauer noch tiefer in die Themen rund um Leben und Tod einzusteigen. Außerdem begleite ich im seelsorgerischen Bereich traumatisierte und in sonstiger Weise aus dem Lot geratene Menschen ein Stück ihres Weges.

Das, was ich selbst damals in meinem eigenen Umfeld an Unterstützung, Aufmerksamkeit und Liebe bekommen habe, kann ich jetzt weitergeben, nicht immer an dieselben Menschen, die mir und meiner Familie beigestanden haben, aber an andere, die momentan der Unterstützung bedürfen. Wenn auch sie später ihre Erfahrungen weitertragen, geht diese Resonanz um die Welt.

Noch ein Hinweis zur Bildsprache dieses Buches: Als Metapher für die Trauer habe ich das Bild der Wüste gewählt. Auch wenn du die reale Wüste als wunderschön bezeichnen würdest, steht sie im Buch mit ihrer kargen und unwirtlichen Seite symbolisch für deine Trauer. Du musst die Wüste erst betreten, sie kennenlernen und durchqueren, um ihre wahre Schönheit erkennen zu können.



Einleitung

Ich hatte das Glück, noch vor dem ersten Corona-Lockdown in die Wüste Afrikas zu reisen: nach M'hamid in Marokko. Dieser Ort wirkte auf mich wie das Ende der Welt, denn M'hamid ist das letzte Dorf am Rande der Sahara.

Ich ritt auf meinem Dromedar an den Häusern vorbei. Es wankte ziemlich, denn diese Tiere bewegen sich im sogenannten Passgang, das heißt, sie setzen abwechselnd jeweils beide rechten und beide linken Füße auf den Boden. An diesen Gang musste ich mich erst einmal gewöhnen. Allerdings fühlte es sich gleichzeitig sehr sanft und wie gepolstert an, denn das große Tier, das bis zu zweieinhalb Meter hoch werden kann, setzt seine Sohlen, die mit federnden Schwielen ausgestattet sind, Schritt für Schritt sehr bedacht auf den Boden. Die einzigen bunten Farbkleckse im Dorf am Ende der Welt waren die in allen Farben angebotenen Tücher. Sie flatterten mir in diesem ansonsten saharabraunen Ort lebendig im Wind entgegen. Ich habe mir vor der Reise eines dieser Tücher gekauft. In einer bestimmten Wickeltechnik, die ich von einem Berber erlernte, schlang ich es um den Kopf, um mich vor Sonne und Wind zu schützen.

Erhaben schritt ich mit meinem Dromedar am Zügel durch das unsichtbare Tor, das uns in die Wüste entließ. Nur vereinzelt Ruinen, die am Anfang des Wegs noch verstreut in der Landschaft standen, erzählten vom Werden und Vergehen, dem Prinzip der Schöpfung. Diese Wüste offenbarte mir eine andere, unbekanntere Welt, deren Reichtum ich erst erkennen konnte, als ich mich ganz auf ihren Rhythmus einließ und mit ihm schwang.

Im Laufe dieses Buches wirst du die Landschaft der Wüste und ihre Symbolik besser kennenlernen. Wenn du ab und zu ein paar Steine umdrehst, im Sand buddelst oder vom Dromedar aus deine Perspektive zu wechseln wagst, dann wird sie dir ihre Fülle zeigen, ihre Schönheit offenbaren und dein Herz berühren. Spätestens dann wirst du ahnen, dass der beschwerliche Ritt durch diese Landschaft sich lohnen kann.

Kommst du mit? Bist du bereit, mit mir und diesem Buch durch die Wüstenregionen deines Lebens zu wandern? Alles, was du brauchst, sind ein bisschen Mut, Offenheit – und den Glauben daran, dass sich zu



jedem Zeitpunkt etwas verändern kann. Denn die allernächste Zukunft ist nur einen Atemzug weit entfernt.

Was dich in diesem Buch erwartet

Jedes Kapitel ist in mehrere Abschnitte unterteilt.



Es beginnt jeweils mit dem Bereich »Gedanken schöpfen«, als Inspiration und Einstimmung für deine Überlegungen und deinen Geist. Das kleine Beduinenzelt am Beginn bietet symbolisch den Raum dafür.



Dann folgt jeweils der Abschnitt »Die Wüstenseele«. Er spricht – gemeinsam mit den anschließenden Impulsfragen – deine Seele an. Er ist immer mit einem Dromedar versehen.



Anschließend geht es in den einzelnen Tools um deinen Körper: Du bekommst Techniken und Werkzeuge an die Hand, um das Thema des Kapitels zu verankern und in deinen Alltag zu integrieren. Vor diesem Abschnitt ist jeweils eine kleine Sonne zu sehen.

Das vorliegende Buch enthält auch persönliche Erzählungen und Berichte. Diese setzen sich jeweils aus verschiedenen Geschichten zusammen. Das heißt, Ereignisse werden nicht genau so erzählt, wie sie stattgefunden haben, sondern sind verfremdet oder gemischt, um ein Thema anschaulich illustrieren zu können.

Die Geschichten anderer sind auch dazu da, dir Mut zu machen. Du wirst erkennen: Selbst der tiefste Schmerz kann sich verändern. Aus offenen Wunden werden allmählich Narben. Diese Narben können auch nach vielen Jahren, wenn sie berührt werden, noch ordentlich schmerzen. Aber wir können lernen, damit umzugehen und den Schmerz einzuordnen, Schritt für Schritt.

Hauptsächlich in der Arbeit mit den JugendLichter-Eltern durfte ich erfahren, dass die Themen und Ansätze dieses Buchs tatsächlich verinner-



licht werden können. Anfangs mag es schwer sein, aber es wird immer leichter. Bei den Eltern in meinen Gruppen darf ich Zeugin dieser kleinen Veränderungen werden. Zuerst sind es kurze Augenblicke, vorsichtige Ausflüge in Momente, die das Herz wärmen. Nicht anhaltend, aber lang genug, um sie einzuatmen und aufzusaugen. Auf diese Weise können Trauernde damit beginnen, wieder Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen, indem sie die Atemzüge des Wohlseins bewusst in sich aufnehmen. Die jeweiligen Situationen können sie nicht festhalten: Mit dem Ausatmen müssen sie diese wieder loslassen, und es folgen andere Situationen. Aber das dadurch hervorgerufene Wohlbehagen, die Liebe, können sie manchmal irgendwo tief in sich speichern, an einem Ort, an dem nichts verloren gehen kann. So gelingt es ihnen nach und nach, in dieser kleinen Schatzkiste schöne Eindrücke zu sammeln und aufzubewahren. Einige davon möchte ich hier nun wieder freigeben, damit sie auch in andere Schatzkisten Einzug halten mögen.

Die Eltern, die in meine Gruppen kommen, wollen wieder zu leben lernen. Sie wollen nicht nur durchhalten oder aushalten, sondern irgendwann wieder lebendig sein. Am Ende unseres Prozesses stehen sie manchmal wieder mittendrin in dieser Welt, die ihnen so viel Schmerz zugefügt hat – und die gleichzeitig so wundervoll und schön sein kann.

Zu den Übungen in diesem Buch

Sie sind als Werkzeuge gedacht, die du nutzen kannst. Vielleicht möchtest du in der Wüste nach der Quelle suchen, die deinen Durst stillt, oder nach dem Sinn des Lebens graben. Wenn du nur einen Spaten zur Hand hast, wirst du nicht weit kommen, denn du wirst den Sinn vermutlich nicht im Außen, sondern nur in dir selbst finden können. Es gibt andere, bessere Hilfsmittel – beispielsweise das ABC-Modell, den Skillkoffer oder das innere Team –, die deine Suche erleichtern können. Diese und andere stelle ich dir im letzten Abschnitt »Wie du dir selbst helfen kannst« eines jeden Kapitels vor. Dort werde ich über bestimmte Techniken sprechen, die dich in schwierigen Momenten der Trauer unterstützen können. Ein weiteres Werkzeug ist beispielsweise die Meditation. Sie kann sich auf dein körperliches und seelisches Wohlbefinden auswirken und dich im täglichen Handeln unterstützen. Regelmäßige Meditation kann helfen, deine Selbstheilungskräfte anzuregen und



deine Trauer zu lindern. Sie kann auch dazu dienen, zu entspannen, von quälenden Gedanken loszukommen – und den Fokus auf andere Inhalte zu richten.

In meinen Seminaren beginne ich deshalb oft mit einer Meditation. Mit Hilfe dieser Praxis können die Eltern, die meist direkt aus ihrem Alltag zu mir kommen, zur Ruhe finden und sich auf Themen einlassen, die wir in den Treffen besprechen. Diese Praxis gibt auch mir die Kraft, Trauerarbeit zu praktizieren.

Aber auch andere Methoden, beispielsweise EFT (Emotional Freedom Techniques), Atemübungen, Teppichgespräche oder energetisches Heilen, werden in diesem Buch ausführlich vorgestellt. In jedem Kapitel schlage ich eine Technik vor, die zum jeweiligen Thema passt. Du kannst dir unter den Angeboten diejenigen aussuchen, die dir entsprechen und die du in deine tägliche Praxis einbinden möchtest. Hab nicht den Anspruch, alles zu übernehmen und in dein Leben zu integrieren. Suche dir einige Praktiken aus, die dir guttun, vielleicht auch nur eine, wenn sie die richtige für dich ist.

Bei einigen Methoden, beispielsweise der Meditation, der Traumreise oder der EFT-Übung, findest du einen QR-Code, der dich zu der passenden Stelle auf meiner Web-Seite www.flor-schmidt.de führt. Dort sind die im Buch vorgestellten Anwendungen als Audio- und Videodateien kostenlos abrufbar.

Noch ein wichtiger Hinweis: Die Gedanken und Empfehlungen in diesem Buch sind für Menschen gedacht, die aufgrund einer Krise oder eines schweren Erlebnisses trauern. Für Menschen, die mit einer schweren Depression oder sonstigen psychischen Krankheiten zu tun haben, kann dieses Buch hier und da eine Stütze sein, es ersetzt aber keine Therapie.



Was haben die Trauer und der Riese Tur Tur gemeinsam?

Können wir vor der Trauer davonlaufen? Was würde geschehen, wenn wir einfach ausstiegen, sie aus unserem Leben verbannten und die Tür zu unserem Inneren verriegelten?

Gedanken schöpfen



Sophie erzählte mir an einem Wochenendseminar von ihrem Erlebnis: »Sieben Jahre nach dem Tod meines Sohnes fuhr ich an einen Ort, der für mich zu den schönsten der Welt gehört. Dort hatte ich vor langer Zeit, als junges Mädchen, zum ersten Mal das Meer gesehen: in Pénestin, so heißt das kleine Städtchen in der Nähe der Küste. Es gibt dort eine vorgelagerte Insel, auf der eine Vielzahl von Vögeln brütet. Ich weiß noch, wie ich damals als Jugendliche hinauslief, um mir das Treiben, das Geschrei und Gezeter aus der Nähe anzuschauen. Es war Ebbe und ich konnte trockenen Fußes bis zur Insel gelangen. Dann kam die Flut, schnell und unvorhersehbar, jedenfalls für mich. Der Rückweg zu Fuß war von einer Minute auf die andere unmöglich geworden. Es war Dezember und so kalt, dass ich nicht unbedingt schwimmen wollte. Es blieb mir aber nichts anderes übrig, denn ich musste ja wieder an Land. Aus heutiger Sicht kommt mir mein Verhalten sehr leichtsinnig vor. Heute weiß ich, dass sich vieles im Leben – die Gezeiten, das Wetter und vieles andere – sehr schnell verändern kann.«

Die Wellen schlagen mit Getöse gegen die Felsen. Sophie schaut aufs Meer hinaus. Sie ist glücklich. Sie liebt das Meer, den leichten Duft nach Algen, vermengt mit einer Brise Unendlichkeit. Der Wind fährt ihr durch die Haare, sie fühlt sich frei und leicht, verbunden mit Himmel und Erde, mit den Naturgewalten und dem festen Boden unter ihren Füßen. Sophie breitet ihre Arme aus und dreht sich im Wind, schneller, immer schneller, bis ihr schwindelig wird und sie stolpert: in den Sand, den Geschmack des Meeres im Mund. Sie setzt sich an den Strand, die Gischt kommt ihren Zehenspitzen



ziemlich nahe. Die Flut strömt schon. Wie damals.

»Aber diesmal war ich in Sicherheit«, sagt Sophie.

Sophies Blick sucht den Horizont. Sie fragt sich: Bist du dort, an einem Platz, den ich mit meinem Verstand nicht mehr denken kann? Bist du auf der Nimmerleins-Insel oder dem Ewigkeitsatoll? Sie nimmt eine Muschel auf, noch eine und noch eine – noch viele mehr. So viele, dass sie sie fast nicht mehr tragen kann. Dann steht sie auf und legt mit den Muscheln seinen Namen in den Sand: SERRUH.

Sophie spürt Traurigkeit aufsteigen. Sie schließt die Augen und stellt fest: Ich bin glücklich und traurig zugleich. Ich spüre unsere Verbundenheit und gleichzeitig ist mein Herz voll Sehnsucht nach dir, mein lieber Sohn.

Sie stellt sich vor, Serruh gerade jetzt an ihrer Seite zu haben, an dem Ort, der ihr als Jugendliche so viel bedeutet hat. Sie hält seine Hand und tollt mit ihm zusammen über den Sand. Sie werfen Steine ins Meer und lassen gemeinsam ihre nackten Füße von der schäumenden Gischt lieblosen.

»Irgendwann öffnete ich meine Augen und stand wieder allein da, tief eingegraben im Sand und bereits bis zu den Kniekehlen im Wasser. Deine Hand entgleitet mir und ich weine dicke Tränen. Trotz der Verbundenheit, die ich spüre, trotz des Glücks, das ich empfinde, tut es schrecklich weh.«

Sophie schnäuzt ihre Nase, sie schluchzt, während sie mir ihre Geschichte erzählt. Als sie sich beruhigt hat, überlegt sie, was passiert wäre, wenn sie ihre Gefühle dort am Strand unterdrückt hätte. Was würde es bedeuten, wenn sie sich bis heute nicht erlaubt hätte, sie zu fühlen?

»Irgendwo hätte sich die Trauer ja doch manifestiert«, sagt sie. »Sie löst sich nicht einfach auf wie eine Fata Morgana über dem Wüstensand.«

Ich bestätigte Sophies Gedanken. Ja, wir können vor der Trauer nicht davonlaufen. Wir mögen versuchen, sie im Alkohol oder in Drogen zu versenken, uns abzulenken oder in die Arbeit zu stürzen. Doch je mehr wir die Trauer wegschieben, desto fordernder und heftiger wird sie sich wieder melden – als würde sie es uns übelnehmen, wenn wir sie vernachlässigen.



Trauer trifft uns unterschiedlich hart. Manchmal geht sie an unserem Haus vorüber und streift uns nur, dann wird es uns leichter fallen, sie zu verdrängen. Ein anderes Mal steht sie direkt vor unserer Tür. In diesem Fall ist es gar nicht möglich, sich vor der Trauer zu verschließen.

Viele Trauernde erzählten mir, dass sie sich in der ersten Zeit gar nicht ablenken konnten. Wenn sie sich zum Beispiel einen Film ansahen, gab es keine Szene, die sie nicht an die verstorbene Person denken ließ. Sie waren so sehr verwundet, dass jede noch so kleine Sequenz Erinnerungen in ihnen wachrufen konnte. Ihr Gehirn war ständig damit beschäftigt, zu realisieren und zu verarbeiten, was längst geschehen war. Ihr erster Gedanke am Morgen war: »Unser Kind, mein Mann, meine Schwester oder meine Mutter ist tot!« Dieser Gedanke kreiste ständig in ihrem Kopf – und war doch unbegreiflich. Er war so unreal. In der ersten Zeit glaubten sie, fast verrückt zu werden, weil dieser Satz sie nicht in Ruhe ließ.

Aber auch wenn es uns gelingt, die Trauer zu verdrängen, ist sie dennoch gegenwärtig.

Deshalb ist die erste Lektion auf dem Weg durch die Wüste: sie auf uns wirken zu lassen, den Verlust zu begreifen und den Schmerz zuzulassen. Es hilft, wenn wir uns erlauben, ganz individuell zu trauern, uns keinem Schema zu unterwerfen, ganz wir selbst zu sein.

Unabhängig davon, wie heftig unsere Trauer gerade ist, sie will beachtet werden. Sie braucht uns als Gegenüber, vielleicht nur kurz, vielleicht für eine längere Zeit. Aber wir müssen uns nicht vor ihr fürchten. Ich denke an den Scheinriesen Tur Tur in Michael Endes Kinderbuch »Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer«: Anfangs rennen sie vor diesem Riesen weg, als er plötzlich in der Wüste auftaucht, weil er so groß erscheint. Mit der Zeit verstehen sie jedoch, dass er kleiner wird, je näher er kommt. Verhält es sich mit der Trauer nicht ähnlich?

Als ich selbst noch tief trauerte, sagte eine Trauerbegleiterin zu mir, dass Trauer ein ganz natürlicher Prozess sei, eine normale Reaktion unseres Organismus und eine Gelegenheit, Abschiede, Verluste und Trennungen zu verarbeiten und zu bewältigen. Sie fügte noch hinzu, dass es nichts Schlimmeres und Schmerzhafteres gäbe, als Gefühle nicht zuzulassen. Trauer sei keine Krankheit. Es sei wichtig, der Trauer den ihr gebührenden Platz einzuräumen, denn der einzige Weg, um wieder heilen zu können, ginge mitten durch den Schmerz. Würden wir das verweigern,



könnten wir taub werden – taub für den Schmerz, taub für das Mitgefühl und taub für all das andere um uns herum, im schlimmsten Fall: auch taub für die Liebe. Depressionen, Persönlichkeitsstörungen und Beziehungsschwierigkeiten könnten die Folge sein.

Sollten wir uns gar bei der Trauer entschuldigen? Was würden wir ihr dann sagen? Etwas dies: »Liebe Trauer, verzeih uns, wenn wir dich missverstehen. Wie oft bietest du deine Hilfe an – und wie häufig wirst du zurückgewiesen, weil wir dich nicht bei uns haben möchten, weil wir dich nicht aushalten wollen? Wir dürfen lernen, uns auf dich einzulassen, mit jeder Faser des Herzens. Das könnte erst einmal bedeuten: zu schreien, zu hadern, Gott, die Welt, den Tod, den Schmerz anzuklagen.« Trauern mit Haut und Haar? Ganz eindringen, eintauchen in Schmerz und Leid? Ja: Wüstenwandernde zu werden ist nicht einfach. Ein kleiner Trost mag sein, dass wir niemals allein dort unterwegs sein werden, in der Wüste des Lebens. Aber wird das genügen? Werden wir, wenn wir uns unseren Gefühlen stellen, irgendwann aus dieser Wüste des Lebens herausfinden können?

Was würde die Trauer sagen, wenn wir sie fragten, was sie eigentlich von uns will? Vielleicht lautete ihre Antwort so: »Ich will, dass du ehrlich, wach und mutig genug sein wirst, mich anzuschauen. Ja, es braucht Mut, sich auf mich einzulassen. Ich schmerze fürchterlich. Wenn du es dennoch tust und für Erkenntnisse offenbleibst, mit denen du nicht rechnest, wirst du erfahren, wer ich wirklich bin. Du wirst spüren, dass auch ich zwei Seiten habe und tiefen Schmerz verwandeln kann, dass ich, deine Trauer, gleichzeitig deine Chance bin.«

Ist das die zweite Lektion: Dass wir uns mit der Trauer auch noch auseinandersetzen müssen?

Viele Menschen erleben, dass Sie sich plötzlich und unerwartet in der Wüste wiederfinden. Niemand von uns hat sich ausreichend gut auf diese Reise vorbereiten können. Wir alle müssen versuchen, erst einmal mit dem zurechtzukommen, was wir mitgebracht haben: All das, was wir bereits vorher über den Tod und das Trauern gelernt haben. Das ist gut – für den Anfang.

Obwohl die Vergänglichkeit überall präsent ist, obwohl sie sich in der nicht-menschlichen Natur und auch im menschlichen Leben ständig irgendwo zeigt, erwischt es uns doch, wenn etwas vorübergeht, das uns betrifft. Wir sollten es doch wissen: Das Einzige, was beständig ist, ist



der Wandel. Ohne Vergänglichkeit gäbe es keine Veränderung, und doch hängen wir dem Vergangenen wehmütig nach. Wir trauern um verlorengegangene Pläne, aber auch um Zukunftsvisionen, um Vorstellungen, die nicht mehr erfüllt werden können. Wir trauern um unsere Verstorbenen und auch für sie, die so vieles auf dieser Erde nicht mehr erleben konnten. In die Wüste können wir uns erst einmal zurückziehen, unseren Schmerz spüren und all unser Weh.

Nach diesem Innehalten – und erst dann – können wir bewusst den weiteren Weg wählen und jedes Sandkorn, jeden Stein von mehreren Seiten aus betrachten, uns damit beschäftigen. Manchen können wir wegschaffen, damit wir nicht erneut darüber stolpern.

Wenn über die Mittagszeit die Sonne unerträglich wird, werden wir uns vielleicht ein Tuch um den Kopf schlingen, um uns vor der sengenden Hitze zu schützen. Danach können wir wieder kleine Entdeckungstouren unternehmen. Stop and go, Rückzug und Öffnung, den Blick nach innen richten und dann wieder nach außen gehen. Als Wandernde in der Wüste müssen wir achtsam sein, was der Moment von uns verlangt. So werden wir uns, unsere Autorität, unser Potenzial und unsere Trauer immer besser kennenlernen und langsam verändern, uns nicht länger als Opfer der Umstände erfahren, sondern als Schöpfer*in unseres eigenen Lebens. Wir werden uns völlig neu erleben, uns verändern, wie alles um uns herum, denn besonders die Wege der Lebenswüste können Wege der Wandlung sein.

Wenn uns etwas fortgenommen wird,
womit wir tief und wunderbar zusammenhängen,
so ist viel von uns selbst fortgenommen.
Gott aber will, dass wir uns wiederfinden,
reicher um alles Verlorene und vermehrt um jenen
unendlichen Schmerz.
*Rainer Maria Rilke**

