

Störfaktor Trauer (11:20-11:50, Gespräch bis 12:15)

HAST DU ES SCHON GEHÖRT?

Gestorben ist er, gestern Nacht, ganz plötzlich. - Wie?
Das hab ich nicht gehört. - Ach so.

Und sie? Was ist mit ihr?
Ich weiß nicht, was sie jetzt bewegt. - Bewegt sie sich denn überhaupt?
Bestimmt sitzt sie ganz stumm und starr an seinem Bett.
Wir wolln sie lieber nicht - nicht wahr? – wolln lieber sie nicht störn. - Genau.

Und er? Was war mit ihm?
Ich weiß nicht, ob er mitbekommen hat, was da mit ihm geschehen ist.
Sein letztes Wort, das kenn ich nicht. - Gewiss war es für sie bestimmt, für sie allein.
Wir wolln es lieber nicht - nicht wahr? - wolln lieber es nicht hörn. - Genau.

Nur leise sein, auch vor dem Haus! Die Stille nicht mit lauten Worten fülln.
Wie totenstill. Unheimlich ist es hier vor dieser Tür.
Am besten ist's, wir warten, bis sich zu sich kommt, bevor wir wieder zu ihr gehn.
Wir wolln den Schmerz nicht noch - nicht wahr? Den Schmerz nicht noch vermehrn. - Genau.

Sie drehn sich um und gehen lieber. Die Schritte hallen dumpf im kalten Kies.
Rechts, links, rechts, links - es ist nicht weit - in Richtung altvertrauter Sicherheit.

Mit jedem Schritt versperren sie Ein bisschen mehr die Tür
Zum Haus, zu ihm, dem sie den Rücken kehren und seiner Frau.

Die Schlüssel fallen unbemerkt ins hohe Gras, das über alles wächst.
Am Schlüsselring die Neugier und die ungestellten Fragen,
und die Erinnerung an gute Zeiten und all die Worte, die sie lieber nicht – nicht wahr? – lieber nicht sagen. - Ja, genau.

Die Kraft, des Lebens Leichtigkeit, Die Unbefangenheit und der Humor,
das alles liegt im Gras verstreut. verschlossen bleiben muss das Tor zu ihr, des Toten Frau.

Zu Hause, hinter der versperrten Tür, kocht sie indes Kaffee wie jeden Tag.
Er ließ es sich von ihr versprechen, des Nachts, bevor er friedlich von ihr ging.
Er weiß, dass sie Kaffee fürs Leben gerne mag.

„Koch weiter dir Kaffee und lebe! Ich bin bei dir und schick dir Sonnenschein.“
Sie nickt und gießt sich, ihm zu ehren, erfüllt von Licht und Zärtlichkeit,
vermischt mit Zucker und der Milch des Lebens noch eine zweite Tasse ein.

Und wartet, drauf, dass bald schon jemand kommt,
um mit ihr Kekse zu verzehren
und die Geschichten, die ihr von ihm bleiben,
lebendig mit den seinen zu vermehren.

Hier wird ja ziemlich viel gestört:

- Die Trauer stört uns (stellt unser Bild von uns selbst in Frage)
- Wir stören die Gesellschaft (stellen sie in Frage, dürfen uns fragen, wie viel Platz für den Menschen in dieser Gesellschaft ist)
- Die Gesellschaft stört uns beim Trauern (prüft unsere innerste Kraft)
- Trauernde stören einander (hilft uns, uns in unserer Unterschiedlichkeit zu würdigen)
- Die, die es gut meinen, helfen wollen, haben Angst, beim Trauern zu stören – und tun es auch manchmal (ruft uns auf, nicht aus Annahmen heraus zu handeln sondern in aktueller Beziehung)
- Wir selbst stören uns, verstören uns (zwingt uns zu Neubewertung, nicht zu Neuorientierung, sondern zu Alt-Orientierung, zu Bestandsaufnahme)

Hier liegen ja ziemlich viele Chancen:

Störung heißt in den Humanwissenschaften: „Abweichung“
Unterbrechen
Bewegen, verwirren, aufrühren, rütteln,
Unordnung stiften

→ Siehe oben das in Klammern!

Leitfragen an mich

**Rolle: Beispiel einer Trauernden, weiter Trauerweg, viel Zeit, genau hinzuschauen
Hauptberufliche Verwandlerin**

∅ Was hat mich als Trauernde gestört? (Wo durfte ich etwas über Beziehung, über Kommunikation und über Grenzen lernen?)

∅ Wo habe ich mich als Störfaktor erlebt? (Wo war ich aufgerufen, mich mit mir selbst zu versöhnen oder mich zu entwickeln?)

o Was erwartet die Gesellschaft von mir als trauernde Person? (Was sind die Eckdaten, die ich nicht ändern kann, und wo kann ich, gerade in einer sensiblen Phase, etwas verändern?)

∅ Was macht das mit einem persönlich, wenn man sich als Störfaktor erlebt?
(Selbstannahme)

Meine Lieblingsfrage: Wie habe ich, als moderner Mensch, die Trauer dabei gestört, ihre Arbeit an mir zu vollbringen?

Trauer besucht uns für einige Zeit. Es wird uns etwas „angetan“ → Mantel. Den tragen wir eine Zeit lang. Wir werden zu einem Werkstück der Trauer.

Das Ziel der Trauer, ihre „Arbeit“, frei nach C.G. Jung:

„Nicht Vollkommenheit sondern Vollständigkeit ist das Ziel“.

Trauer rückt (zieht schiebt, prügelt) uns an uns selbst heran.

Keine Kraft, uns zu verbiegen. Keine Kraft, Fassaden aufrecht zu erhalten.

Und: Trauer ist eine archetypische **Erfahrung für sich**, im Sinne der Vollständigkeit:

„Ich habe auch das erlebt.“

Wirklich erlebt? (So dass es Wirkung hatte?) → Wir müssen uns keinen Stress machen. Wir trauern ja öfter, und jede Trauer offenbart uns einen neuen Aspekt.

„**Trauer ist keine Krankheit**“ – das stimmt, aber: Krankheit ist ja auch nichts Unnatürliches, siehe Kinderkrankheiten: nicht die Symptome unterdrücken, nicht übergehen, aber doch die Heilung unterstützen. Jede Krankheit ist auch eine Schonzeit, eine Zeit der Ruhe und erfahrenen Zuwendung – und eine Schlüsselstelle für Veränderungen.

4 Aspekte der Veränderung:

Trauer hat meine Haltung zu Gefühlen verändert,
hat meine Art zu Denken verändert,
hat mein Verhältnis zu meinem Körper verändert,
hat meinen Glauben und das, worauf ich vertraue, verändert.

Fühlen, Denken, Empfinden, Intuieren

Fühlen:

**Glücklich – Unglücklich → Mensch, der in der Lage ist, zu fühlen
(so wie: bewusst essen, bewusst atmen, ...)**

Was die Trauer will:

Sie will uns ergreifen dürfen. Das heißt zweierlei:

- Chemische Arbeit verrichten.
- Im Sinne der Urerfahrung: dass wir lernen, dem Schmerz nicht auszuweichen, dass wir nicht kämpfen - und nicht abspalten.

Meine Störfaktoren:

- Gefühle getrennt in „gut“ und „schlecht“, Glücklich als Maßstab.
 - Irrtümliche Gewohnheiten:
 - Angst heißt „erstarren“,
 - Wut richtet sich gegen andere, ist böse,
 - Traurig sein steckt andere an, ist nicht sozial verträglich, ich soll mich erst wieder zeigen, wenn ich fröhlich bin.
- Wenn schon Fühlen, dann richtig: Beschleunigen wollen, gut machen wollen, richtig machen wollen (→ ins Denken, Theorien)
- Kindheitsglaube: Wenn es weh tut, wenn ich mich schlecht fühle, habe ich etwas falsch gemacht. Muss es besser machen. → Kontrolle. Wo? Am besten im Rückzug. Sicherheitspodeste, Vermeidung, mich wappnen, Stummheit

Wie andere uns gestört haben:

- Gefühle als Durchgangsposten: Der „Befehl“ zu fühlen – und sich besser zu fühlen durch Interaktion („Allmachtsgefühl“)
- Starke Trennung zwischen Fühlen und Tun (Unterbrechung im Seminar, weil ich weine)
- „Zwang“ zu Gefühlen („Weine!“)

Was ich inzwischen lernen durfte:

- Begreifen: Ein Teil geht von selbst vorbei.
- Schmerz annehmen, auf physischer Ebene, kann man üben. Physische Begrenztheit ist hier gut. - Was am meisten weh tut, ist die Verkrampfung, die Sperre.
- Gefühle als Körperphänomene wahrnehmen und den Körper fragen statt des Hirns
- Am Grunde aller Gefühle wartet die Stimme, die uns fragt: Was brauchst du, was ist dir wichtig? Nicht jetzt, sondern ewig.

Fühlen ist gut, Denken ist schlecht? Nein: Trauer wendet sich auch an unseren Kopf, bringt uns neue Denk-Arten, neue Betriebssysteme für unseren „Computer“ bei.

Denken:

Ordnung – Unordnung – in (einer neuen) Ordnung

Was die Trauer will:

- Zeigt mir: Ich muss nicht alles verstehen. Leben wirkt auch, wenn ich es nicht verstehe.
Es gibt Probleme, die lösen sich ohne dass ich sie löse. Weil ich, im Lauf der Zeit, eine andere Haltung dazu finde.
(Hirnchemie)

Meine Störfaktoren:

- Denken wollte mich retten vor dem Schmerz. Richtig machen wollen – hieß: Unbeschadet, unberührt.
- Grübeln, Ängste
- Lebens-Probleme lösen wollen durch Denken (geht aber nicht, weil die Situation ja ganz neu ist und das Denken alt)

Wie wir gut zusammengefunden haben:

- Verschiedene Denkweisen ausprobieren, Geschichten von anderen hören!
- Kleine Denkschritte, kleine Alltagsprobleme lösen
- Denkpause (Stricken!)
- Lachen dürfen über manche Absurdität

Wie andere uns gestört haben:

- Zu schnell zu ernst genommen
- Zu schnell gelobt („Du bist so toll“) – Darf ich es morgen noch anders sehen?

Was ich inzwischen lernen durfte:

- Erlaubnis statt Lob tut gut
- Lernen: „Ah, das gibt es auch“, bejahendes Denken, sowohl als auch.
- Landkarte statt Wege, Präsenzdenken (Wie) statt Lösungsdenken (Wohin)
- Probleme verstehen, statt sie zu lösen (→ Grundparadoxe anerkennen)

Empfinden:

Tun – Sein - Leben

Was die Trauer will:

- Legt uns die Welt zu Füßen, als Trost.
- Will uns helfen, den Wert des Hierseins, des Menschseins neu zu sehen.

Meine Störfaktoren:

- Sog nach drüben - Wollte keinen Körper, wollte sterben, verhungern, Welt sehen wollte ich nicht, Rückzug, Flucht in den Schlaf
- Problemlösungshaltung: Wollte schnell sein – alles soll wieder gut sein, am besten wie früher – „Wiederaufbau“ gemäß meiner Bilder
- Für andere da sein – helfen statt annehmen (Tun besser als Sein)
- Optimismus: Es schön reden statt mich von Neuem erwischen zu lassen

Wie wir gut zusammengefunden haben:

- Atemarbeit, Tanz, Trommeln
- Auszeiten von der Trauer
- und bewusste Wahrnehmung ohne Wertung: Körpertherapie
- Empfinden heißt: alles empfinden, nicht nur die Trauer, auch das Glück ... und alles dazwischen.

Wie andere uns gestört haben:

- Schonung (Gesangslehrerin)
- Reden statt tun, Schwierigkeit, Stille/Schweigen zuzulassen
- Die „Schönheit“ reingedrückt (Gedichtbücher, Kitsch, Urlaub, ihr Stück Welt)
- Lautstärke tabu, Sinnlichkeit – Liebe: Tabu

Was ich inzwischen lernen durfte:

- Der Körper ist langsamer, aber eigentlich auch nicht.
- Empfangen ist auch eine Fähigkeit, und ein Mensch, der in der Lage ist, zu empfangen, macht anderen Freude
- Es gibt eine Art von Kraft, die sich nicht erschöpft: die aktuelle Authentizität in Beziehung

Intuieren:

Vorstellungen – Unvorstellbares – größeres Bild hinter den Bildern, die ich mir gemacht habe

Was die Trauer will:

- Weg vom Festhalten, weg von der Sicherheit
- (Zitat Thich Na Thanh – der freie Fall durchs Universum)
- Hirnphysiologisch – Intuition, Einsicht, Zusammenhänge
- inklusive Neubewertung

Meine Störfaktoren:

- Mich schnell erklären, alles schon wissen wollen
- Leben kontrollieren, verstehen wollen
- Glaube, dass Intuition immer still ist. Kann auch sehr kräftig sein und mitten in der Lebendigkeit, mitten im Leben zu mir kommen. Ich muss in keine Schonhaltung gehen, um mit der Intuition verbunden zu sein.

Wie wir gut zusammengefunden haben:

- Musik, Malerei, Tanz
- Tagebuch geschrieben
- Ästhetisches Tun

Wie andere uns gestört haben:

- Glück, von vielen Künstlern umgeben zu sein, die nicht belächelt haben.
- Problem trotzdem: Recht einsam, bis heute, wenig Menschen haben Zugang zu Kunst, das macht mich traurig

Was ich inzwischen lernen durfte:

- Zeit lassen, Zeit nehmen, Denken suspendieren
- mit Einsicht rechnen, Schlaflosigkeit begrüßen

Was die Gesellschaft von mir als Trauernde wollte

„Gesellschaft“ war weiter als ich. Innere Gesellschaft ist viel strenger, setzt sich aus Einzelstimmen zusammen, denen wir viel Gewicht geben.

„Die Gesellschaft“ Erwartete nicht, dass ich schwarz trage, Trauerjahr einhalte, ständig weine. Habe ich eher von mir selber erwartet. Und einzelne haben Einzelnes erwartet. (Weinen, bedürftig sein, „ich glaube dir dein Lachen nicht“)

„Du weißt am besten, was gut für dich ist“ (Ich soll es wissen)
Dasein genügt (Erwartungshaltung) – Kompetente haben mir gut getan.

Was man mir übergestülpt hat („Fettnäpfchen“, vor denen auch Trauerbegleiter nicht gewappnet sind):

Gratis Fürsorge

Schonung

Kraftlose, leise Stimme, fallende Mimik („Drama“ statt Würde der griechischen Tragödie)
Doppelbotschaften („Ich bin nur ins Zimmer nebenan gegangen“ vs. „Sie hat ihren Mann verloren“)

Worte – „verstorben?“

Wie ich mich selber als störend erlebt habe:

Habe es bemerkt, aber konnte zunächst einmal nichts tun.

Weckrufe an mich, Entwicklung trotz Trauer, nicht durch die Trauer.
(Trauer als Freibrief, als Insel, die man auch wieder verlassen muss)

Stärken werden zu Schwächen – „Notfalls-Ich“

Unberechenbar sein

Trauer-Identität - Zum Vorbild geworden, für manche provozierend
Rückzug aus Beziehung (... um nicht zu stören - als größtes Paradox!)

Was macht das mit einem, wenn man sich als Störfaktor erlebt?

Teufelskreis im Rückzug

Verzweiflung, wenn man sich nicht erklären kann →

Hilfe suchen bei Bestärkenden, Rückendeckungs-Arsenal

Stärke auf dem eigenen Weg – es nicht allen Recht machen können.

Irgendwann: Wieder Verantwortung übernehmen, sich nicht auf die Trauer ausreden:
„Nur weil du deine Familie verloren hast, hast du nicht immer Recht.“