

Was mir in meiner Trauer geholfen hat



Bremender Schmerz, Henry Lehner

Selbsthilferezepte

*erprobt und
niedergeschrieben von*

Vreni Lehner

*Herbst 2002
ergänzt im Herbst 2008*



06.02.1976 - 14.01.2000

Du

Deine Augen hatten die Farbe der meinigen.
Dein Lächeln glich dem seinigen.
Doch nie wurdest du wie ich, wie er, wie wir.

Wir sagten dir was wir wussten.
Wir lernten dich was wir glaubten.
Doch du bliebst einzigartig, du bliebst DU.

Als Kind umsorgt, behütet, geliebt.
Als junge Frau bewundert, verehrt, beliebt.
Manchmal Himmel hoch jauchzend,
doch dann immer des Öfteren betrübt.

Du gingst deinen Weg, es war nicht der meinige,
noch der seinige, sondern der deinige,
der Weg der Erlösung von deinem inneren Schmerz.

Werden wir je eine Antwort finden?
Können wir es jemals verstehen?
Es bleiben Schreie, Schmerzen, Sehnsucht
und noch vieles mehr,
geliebte Stephanie, wir vermissen dich so sehr.

Vreni Lehner - im zweiten Trauerjahr

WEINEN

Weinen wirkt wie ein Ventil für aufgestaute Trauergefühle und ist auch ein Gefühlsausbruch mit wunderbar heilenden Qualitäten. Jeder Mensch trauert anders, und wir weinen um unseren Verlust aus verschiedenen Gründen. Der Weg durch die Trauer ist voll von Hindernissen, welche unser Hirn zermartern. Durch weinen können wir der schrecklichen Wahrheit Ausdruck verleihen. Weinen erlaubt uns auch, neue Kraft zu schöpfen, um unsere Last zu tragen.

SCHREIBEN

Ein Tagebuch zu führen kann sehr hilfreich sein. Die regelmässigen Aufzeichnungen sind wie ein Zeitmass, mit welchem wir rückblickend den Unterschied (Fortschritt) in unseren Emotionen erkennen können. Manchmal kann das Schreiben über Gefühle, Gedanken und Erinnerungen, wie es gewesen war und wie es hätte sein können, ein Ventil für die Trauer sein. Auch Briefe an das verstorbene Kind und an sich selbst können eine heilende Wirkung haben. In unserem Schmerz gelingt es uns oft - wozu wir uns früher nie für fähig gehalten hätten - das uns widerfahrene Leid in einem Gedicht auszudrücken.

LESEN

Lesen, lesen ... ist für mich eine Überlebenshilfe. Das Lesen der Berichte Betroffener hilft mir, mein Chaos der Gefühle ein wenig zu ordnen. Ich fühle mich in meinem Schicksal nicht mehr so allein, weiss, dass Menschen vor mir durch die gleiche Hölle gehen mussten. Immer wieder suche ich Antworten auf das Warum meines Schicksals: in der Literatur, in philosophischen und psychologischen Büchern. Auch Gedichte sind mir eine Stütze.

SELBSTHILFEGRUPPE

In der Selbsthilfegruppe den Geschichten anderer zuzuhören und auch meine eigene Geschichte erzählen zu dürfen, mit Menschen zu weinen, die das gleiche Schicksal erlitten haben, ist nicht nur tröstend sondern wirkt auch heilend. Je mehr Zeit seit dem Tode meiner Tochter vergeht, je öfters ist es mir möglich, Wärme und Mitgefühl Neubetroffenen entgegenzubringen. Diese Augenblicke sind für mich sehr bereichernd, denn damit kann ich nicht nur meine Schuld zurückzahlen für die Unterstützung, welche ich selbst erfahren durfte, sondern auch etwas im Andenken an meine geliebte Tochter tun.

HUMOR / LACHEN

Vielleicht scheint dies für manche ein zweifelhaftes Hilfsmittel zur Trauerverarbeitung. Jedoch mit Freunden eine lustige Geschichte oder einen guten Witz auszutauschen, über sich selbst zu lachen, einen spassigen Film anzusehen, der uns zum Lachen bringt bis uns die Tränen kommen, schafft oft Erleichterung.

TELEFONIEREN

Vom Telefon mache ich oft Gebrauch, wenn ich mich schlecht fühle. Mit einer ebenfalls trauernden Freundin zu sprechen kann sehr tröstlich wirken. Aber auch sich mit einer nahen Person über Trivialitäten und aktuelle Themen zu unterhalten, um Normalität zu spüren, kann den Schmerz lindern.

ARBEIT

Durch meine Teilzeitarbeit kann ich meinem schmerzenden Herzen jeweils für kurze Zeit eine Verschnaufpause bieten. Gespräche, welche sich auf die Arbeit beziehen oder auch die generelle Unterhaltung mit Arbeitskollegen bringen vorübergehendes Vergessen. Um „normale“ Menschen herum zu sein, welche „normale“ Aufgaben erledigen helfen mir, wieder zu einem „normalen“ Leben zurückzufinden. Gartenarbeit draussen in der Natur bringt mir ebenfalls Erleichterung.

RITUALE

Für mich gehören Rituale zu meiner Trauerarbeit. Sie bringen mir Trost für meine verletzte Seele. Wenn ich mich total kraftlos fühle, wenn sich wieder einmal ein Messer in mein Herz bohrt und darin wühlt, wirkt ein Ritual wie Balsam. Ein paar wenige Beispiele:

- Das Anzünden einer Kerze in speziellen Augenblicken
- Das An-mich-Drücken des Teddybärs meiner Tochter
- Ein schneller Lauf durch den Wald mit meiner Walking-Gruppe
- Ein Zwiegespräch mit meiner Tochter an ihrem Grabe oder vor ihrem Foto
- Das Erinnern an das letzte Gespräch mit meiner Tochter
- Das Weinen, ja schreien im Auto über die Ungerechtigkeit, die mir widerfahren ist
- Die Energiekette mit den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe

WUT / AGGRESSIVITÄT

Aus Wut durch das uns Widerfahrene reagieren wir oft unbeherrscht, unhöflich oder wortkarg. Wir sind wütend auf die Ungerechtigkeiten dieser Welt, auf die Oberflächlichkeit unserer Mitmenschen. Es ist, wie wenn wir unsere Stacheln ausfahren würden, um uns gegen diejenigen Gefühle zu schützen, die uns am meisten wehtun. Im ersten und zweiten Jahr meiner Trauer war meine Aggressivität die Emotion, die ich nebst dem Schmerz am meisten spürte. Sie war für mich eine Reaktion auf meine verwundete Seele. Oft schämte ich mich im Nachhinein sehr wegen meiner Aggressivität.

SCHULDGEFÜHLE

Schuldgefühle plagen mich immer noch sehr oft. Die Fragen: Wo habe ich falsch gehandelt, warum habe ich nichts gemerkt, wieso war ich eine so schlechte Mutter, beschäftigen mich und werden von mir immer wieder evaluiert. Wie können Schuldgefühle selbst heilend wirken? Obwohl dies absurd tönt, möchte ich folgendes aufführen:

- Schuldgefühle geben einen Einblick in das innere Selbst
- Sie helfen mir, eine bessere Person zu werden, was wiederum mein Selbstwertgefühl verbessert
- Ich lerne meine Schuldgefühle zu evaluieren, mit ihnen zu leben und sie zu akzeptieren

MEDIKAMENTE

Antidepressiva zu nehmen, damit man nicht in ein tiefes Loch fällt, aus dem herauszukommen es schwerer wird je länger man drin ist, finde ich sehr hilfreich. Ich glaube, dosiert angewendet und verbunden mit anderen Trauerverarbeitungsmethoden kann dies Wunder wirken.

MALEN / WERKEN

Malen und Werken sind alt bekannte Heiltherapien. Durch die Trauer wird in uns eine Kraft wach, welche sich auf unsere Kreativität auswirkt und uns durch die dunkelsten Gedanken und Minuten hilft. Wenn ich die Bilder anschau, welche ich anlässlich der Workshops von Jacqueline Rutgers und Violaine Knecht erschaffen habe, kann ich nur staunen, was für eine Kraft da mit im Spiel war.

Fünf Jahre ohne Stephanie

Ich habe deine Fotos, ich habe deine Tagebücher,
Ich habe deine CDs, ich habe deine Seidentücher.
Ich habe deine Parfums, ich habe deinen Teddybär,
Doch dich hab ich nicht mehr, und ich vermisse dich so sehr.

Es tut weh - dich nicht mehr bei uns zu wissen,
Es tut weh - die Zukunft ohne dich planen zu müssen.
Es tut weh - dich nie mehr so herzlich lachen zu hören,
Es tut weh - mich nie mehr an deinen Samtaugen zu betören.

5 Jahre - bestehn bleibt die Sehnsucht nach dir mein Kind,
5 Jahre - den Kummer erzähl ich an deinem Grab dem Wind.
5 Jahre - es schmerzt noch sehr an manchen Tagen,
5 Jahre - doch ist der Schmerz nun besser zu ertragen.

Kürzlich klimperte ich auf dem Klavier ein Lied für dich,
5 Jahre - seit ich das letzte Mal in die Tasten griff.
Kürzlich lauschte ich der Vögelein Gesang,
Wo versteckten sie sich nur - 5 Jahre lang?

Nach 5 Jahren kehrt sachte das lang vermisste Glück,
Leise und unbemerkt in die Gegenwart zurück.
Schöne Erinnerungen an dich erwärmen mein Herz,
Du lebst nun in mir und linderst meinen Schmerz.

Vreni Lehner - im fünften Trauerjahr

THERAPIE

Einem Psychologen, Trauerberater etc. unsere innersten Gefühle anzuvertrauen, kann in der Trauer eine nicht zu unterschätzende Hilfe sein. Eine immer wiederkehrende Frage quält uns und der Berater kann die gesuchte Antwort geben. Er kann auch Fragen stellen, auf welche wir unsere eigenen Antworten finden müssen. Ist es ein selbst heilendes Mittel, bei jemand anderem Hilfe zu suchen? Ja, ich bin sicher, denn dadurch wird der erste Schritt auf dem Weg durch die Trauer gemacht und das heisst, dass wir uns entschlossen haben, unsere Heilung in Angriff zu nehmen.

ERINNERUNGSBUCH

Eine weitere Hilfe für die Trauerarbeit ist für mich das Zusammenstellen eines Erinnerungsbuches. Die Möglichkeit, dass ich auch nur das kleinste Detail aus dem Leben meines Kindes vergessen könnte, beunruhigt mich sehr. Als Erinnerungsstütze an sein Leben von Anfang bis zu seinem Tode bediene ich mich der reichlich vorhandenen Fotos. Manchmal denke ich, dass ich vergessen könnte, wie meine geliebte Tochter ausgesehen hat. Aber tief in meinem Inneren weiss ich, dass dies nie und nimmer der Fall sein wird.

WEIHNACHTEN

Weihnachten wird wohl immer schwierig sein ohne unser Kind. Das Wichtigste von allem ist, Weihnachten zu planen und sie nicht einfach auf sich zukommen zu lassen. Ich habe mir überlegt, was ich von den bisherigen Familientraditionen weiterführen möchte und kann, und was ich ändern oder neu einfügen möchte, weil Weihnachten nie mehr das sein wird, was es einmal war.

Nichts kann uns zwingen, an Weihnachten so zu tun, als wäre die Welt heil, wo doch für uns kein Stein auf dem anderen geblieben ist. Es bleibt uns nur abzuwägen, was noch trägt und was künftig für uns wichtig sein könnte.

Wir werden mit Freunden zusammen feiern, die unseren Schmerz verstehen und wir unsere Trauer nicht ausklammern müssen. Und wir wissen auch, dass wir nicht zu Weihnachtsfeiern oder Familientreffen gehen können, bei denen unser Kind und unsere Trauer um es herum totgeschwiegen wird.

Nach acht Jahren ist die Trauer sanfter geworden

Nach acht Jahren ist die Trauer sanfter geworden,
Sie brennt nicht mehr so sehr am Abend und am Morgen.

Noch lässt bewegende Musik Tränen in meine Augen schiessen,
ergreifende Momente bringen diese Tränen zum Fliessen.

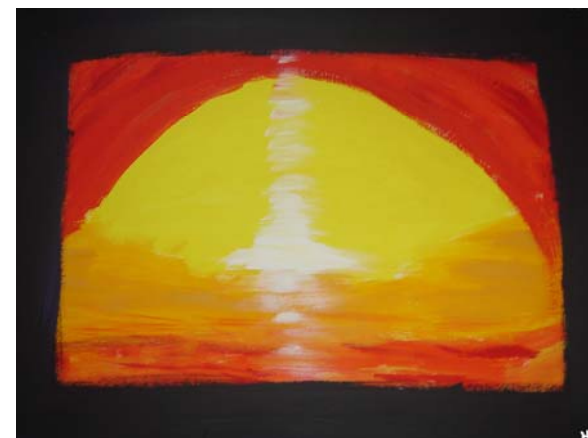
Noch ist dein Geburts- und Todestag schwer zu ertragen,
Es bleiben so viel Trauer, so viel Sehnsucht, so viele Fragen.

Noch weckt ein frühes Foto den Wunsch dich zu umfassen,
Deine Wangen zu streicheln, als hättest du uns nie verlassen.

Dein geliebtes Lächeln, dein Blick, dein Gang, deine Stimme
Sind meinen Gedanken nie fern, gehen mir nie aus dem Sinne.

Doch nach acht Jahren ist die Trauer sanfter geworden,
Sie brennt nicht mehr so sehr am Abend und am Morgen.

Vreni Lehner, Mutter von Stephanie - im achten Trauerjahr



Lichtblick, Henry Lehner