

Engel- und Orakelkarten

SABINE LECHLEUTHNER aus München stellt Ihnen passend zum Monat November »Karten für Trauernde« vor – ein ganz außergewöhnliches Set, das nicht nur bei einem Verlust von geliebten Menschen oder Tieren äußerst hilfreich ist, sondern sich auch als liebevoller Krisenbegleiter für andere Ablösungsprozesse erweist.

Teil 10 – In Memoriam

Noch immer ist der Umgang mit Sterben und Tod in unserer Gesellschaft tabuisiert. Wer einen geliebten Menschen verliert, soll schon nach kurzer Auszeit, die für die Beerdigung reserviert ist, wieder funktionieren. Starke Emotionen des Trauernden verunsichern seine Umgebung. Es kommt zu einem Rückzug der anderen, häufig, weil niemand weiß, wie man mit dem Hinterbliebenen umgehen soll. Dahinter stecken die eigene Angst vor der Vergänglichkeit und die Unfähigkeit, sich damit auseinanderzusetzen, da es bei uns keine Trauerkultur gibt. Lediglich in Einrichtungen der Palliativmedizin wie zum Beispiel Hospizen erfahren auch Angehörige Rat, Unterstützung und Trost. Zumindest für eine gewisse Zeit. Aber was, wenn jemand plötzlich aus dem Leben scheidet? Viele Zurückgebliebene stürzen sich in Aktivitäten, die eine gewisse Zeit lang ablenken – aber Wut, Verzweiflung, Schuld, Scham, Trauer... bleiben. Zunächst im Verborgenen melden sie sich mit absoluter Sicherheit zurück, wenn nicht heute, dann morgen.

Gerade ist im »Verlag Neue Erde«, der immer wieder mit originellen Decks aufwartet, ein Kartenset (Buch + Karten) erschienen, das sich speziell an Trauernde wendet. Mit »In Memoriam« ist den Autorinnen Petra Möller und Karin Steinhöfel ein ganz wunderbares Werk gelungen, das sich an Trauernde wendet. Beide Frauen haben enge Angehörige verloren und sich im Trauerprozess zusammengefunden und ihre Energie mit all ihren Erfahrungen, Erkenntnissen und Prozessen im Umgang mit Trauer in dieses Projekt fließen lassen.

Die Idee, den Trauernden über drei verschiedene Ebenen anzusprechen, ist genial:

Dazu gehören 24 von Karin Steinhöfel medial gemalte Karten, die sämtliche Gefühlsspektren während eines Trauerprozesses sehr eindrücklich spiegeln. Was die jeweilige Karte ausdrückt, steht als Wort

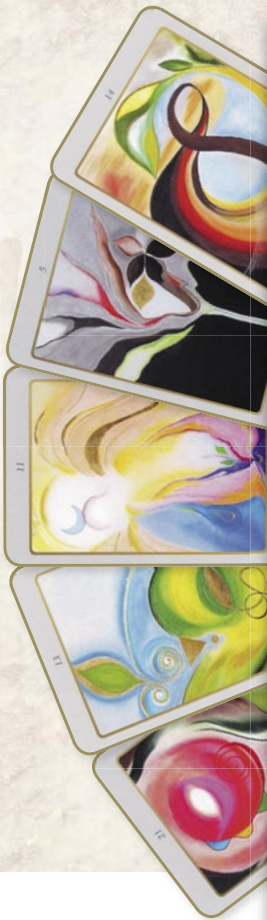
unter dem Bild: Wut, Sinnlosigkeit, Trost, Einlassen, Neugeburt ...

Im Buch findet man zu jeder Karte ein mediales Gedicht, welches Petra Möller »empfangen« und aufgeschrieben hat. Überaus stimmig und melodios scheinen die Zeilen direkt aus dem Herzen zu fließen.

Die »kleine Trauerfrau«, die den Leser durch das Buch führt, bietet sich als Begleiterin durch alle Trauerphasen an. Sie schreibt zu jeder Karte einen passenden Text, setzt die Gefühle in Worte um, sodass der Leser sich ganz und gar verstanden fühlt. Am Schluss steuert sie noch einen »Zaubersatz« bei, der Mut macht und Unterstützung gibt: »Meine Wut darf sein«; »Liebe führt mich«; »Ich akzeptiere das Unabänderliche«...

In der akuten Trauer wirbelt alles durcheinander, heftige Gefühle, Verstand, Wahrnehmung, und nicht selten entsteht auch eine zeitweise völlige Leere. Mit diesem »Leitfaden« werden alle Ebenen angesprochen und verknüpft. Großes Einfühlungsvermögen für alles, was in der Trauerphase geschieht, wird einem hier entgegengebracht. Der Leser erfährt, dass all das normal ist, was jetzt empfunden wird. Und dass es sein darf! Die kleine Trauerfrau erklärt wichtige Prozesse und Schritte, liefert Erkenntnisse und Erfahrungen. Man lernt, dass Trauer nicht linear verläuft, sondern in Wellen. Glaubt man, nun endlich alles überwunden zu haben, meldet sie sich unversehens zurück. Auch über die Schuldgefühle, die sich einstellen, wenn man sich erstmals wieder des Lebens freut nach einem Verlust, sollte man sich nicht wundern. Die kleine Trauerfrau spricht den Leser direkt an, schildert liebevoll und einfühlsam, was gerade mit ihm passiert – das ist ungeheuer tröstlich, denn so viel Verständnis erfährt der von Kummer und Schmerz Erfasste in seiner Umgebung nur selten.

Hier erklärt sich auch, warum die Trauerfrau klein und wohlwollend ist. Wenn man sich der Trauer stellt, sie annimmt und



”

Gestern fand ich eine Feder,
Sie lag direkt vor meiner Tür,
weiß, zart, ein Hauch von Nichts,
und ich wusste, sie kam als Zeichen von dir.

Ich nahm sie mit mir,
verstand deinen Wunsch.

Es ist Zeit!

Zeit, dich loszulassen,
dich dem Wind zu übergeben.

Ich gebe dich frei, ohne dich zu vergessen.

Ich gebe dich frei, beschenke mich mit Erinnerung.

Ich gebe dich frei und lasse all die Liebe,
die uns verband, frei fließen.

Loslassen bedeutet Freiheit,
für dich und für mich,
jedoch ohne uns ganz zu verlieren.

Loslassen bedeutet Hingabe,
an den natürlichen Fluss von Leben und Tod,
an Zyklen, an die unendliche Liebe.

Behutsam lege ich die Feder
draußen auf das Fensterbrett,
warte auf meinen Freund, den Wind,

Schaue zu, wie er die Feder mit sich nimmt,
sie trägt, genauso wie auch dich.

Ich fließe mit meinen Tränen,
ich fließe in meiner Liebe,

bin eins mit dir, dem Leben, dem Tod.

Loslassen verbindet!

“

Karte 16 – Loslassen



durchlebt, dann ist sie nicht mehr übermächtig, sondern heilsam. Nur wer die schwierigen Gefühle verdrängt, sieht sich einer riesigen Trauer(frau) gegenüber, die den gesamten Lebensraum einnimmt. Sie macht mit allerlei Schwierigkeiten auf sich aufmerksam, bis man sich ihr zuwendet. Das ist der erste Schritt zur Heilung.

So schreiben die beiden Autorinnen: »Wir sind zwei Frauen, die diesen schweren Weg gegangen sind, jede mit ihrer ganz eigenen Geschichte. Wir beide haben selbst erfahren, wie wichtig es ist, sich seinen Gefühlen zu stellen, sie anzunehmen, und wieder und wieder den Mut zu haben, sie zu leben. Nur so konnten wir in kleinen Schritten heilen, und die Trauer durfte sich in weitaus Schöneres verwandeln, als wir es je erahnt hätten.«

Trost gibt es auch über Rituale, die dem Trauernden in dem Begleitbuch angeboten werden. Man kann die Karten auch als Tageskarten, als Notfall-Karten und als Glücksbringer oder Mutmacher anwenden. Das Buch schließt mit Wünschen und Tipps für einen erfolgreichen Trauerprozess und für einen neuen, verständnisvollen Umgang unserer Gesellschaft mit allen Formen von Trauer.

»In Memoriam« trägt in jeder Hinsicht dazu bei, Trauernde auf ihrem schweren Weg zurück ins Leben zu begleiten. Mit großer Empathie werden hier alle Ebenen und Stadien von Trauerprozessen begleitet – liebevoll, einfühlsam und kompetent. Begleitung, nicht Einmischung oder ein sich Aufdrängen, findet hier statt. Der Trauernde wird in seiner Würde und in seiner Eigenständigkeit gelassen. Nur er oder sie kann wissen, was ihm jetzt guttut. Genau das unterstützen die Autorinnen

in Form der kleinen Trauerfrau, der Seelenführerin durch Krisenzeiten. Wer sich von anderen verlassen fühlt, findet hier einen adäquaten Trost. Verlust- und Trauererfahrungen beziehen sich nicht immer nur auf den Tod eines geliebten Menschen oder

eines Tieres. Deshalb eignen sich die Karten auch für Trennungen oder Übergangszeiten, in denen man gezwungen wird, in irgendeiner Form Abschied zu nehmen. Auch für therapeutische Zwecke im Umgang mit Klienten bietet dieses Set wertvolle Unterstützung.

Den beiden Autorinnen ist es gelungen ihre Trauer in Kraft zu wandeln, und darüber hinaus, andere daran teilhaben zu lassen, damit dieser Transformationsprozess möglich werden kann. Das ist ein großer Verdienst! ■

Viel Freude wünscht Ihnen
Sabine Lechleuthner

Petra Möller und Karin Steinhöfel
In Memoriam
Kartendeck für Trauernde
In Magnet Klappbox, Euro 19,95 (D),
20,60 (A) und CHF 28,50 (CH)
ISBN: 978-3-89060-629-3
Iris bei Verlag Neue Erde

