



Sandra Stelzner-Mürköster

Zurück ins *Leben* finden

Die Botschaft der Trauer
annehmen und wieder
Lebensfreude spüren



Die Botschaft dieses Buches ist:

*Das Leben ist lebenswert
und hat einen tiefen Sinn.
Die Trauer kann diesen Sinn
entschlüsseln,
der nur darauf wartet,
erkannt zu werden.*

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort..... | 11 |
| Einleitung: Der Schmerz - ein weiser Wegweiser..... | 17 |

Kapitel 1

| | |
|---|----|
| Die Welt der Trauernden und was durch den Tod eines geliebten Menschen im Gehirn der Trauernden passiert..... | 21 |
| Mein persönlicher Abschied..... | 25 |
| Körperliche Reaktionen auf den Verlust eines geliebten Menschen..... | 32 |
| Der Schmerz über den verlorenen Teil..... | 32 |
| Trauer im Gehirn..... | 35 |
| Aufgabe und Wirkung der Spiegelneuronen..... | 37 |
| Warum unser Körper in permanenter Alarmbereitschaft ist..... | 40 |

Kapitel 2

Trauer erleben und erste

| | |
|--|----|
| Orientierung finden | 47 |
| Was brauchst du? | 51 |
| Die Rose oder: Wie du dich neu ausrichtest | 53 |
| Bist du bereit zu heilen? | 57 |
| Die Wunde versorgen | 57 |
| Den Schmerz annehmen | 58 |
| Was will der Schmerz uns sagen? | 65 |
| Der eigenen Intuition vertrauen | 73 |
| Zeichen sehen | 76 |
| Die geistige Welt bejahen | 77 |
| Die Wahrheit hinter der Trauer - die schwierigste Lektion | 78 |
| Wer bist du und was ist deine Aufgabe? | 81 |
| Das Jetzt wieder zulassen | 87 |

Kapitel 3

Dich verankern und dein Leben

| | |
|--|----|
| im Jetzt neu ausrichten | 93 |
| Alte Sicherheitskonzepte werden über Bord gespült, es braucht neue! | 96 |

| | |
|--|-----|
| Vertrauen und eine Entscheidung treffen..... | 97 |
| Das Leben ehrlich hinterfragen und am Ball bleiben..... | 100 |
| Alte Handlungsmuster und Glaubenssätze ausmisten..... | 101 |
| Das Fundament eines neuen Lebens..... | 106 |
| Immer wieder: Die Trauerwelle, die dich durchbrandet..... | 109 |
| Die Unruhe des Herzens verstehen..... | 112 |
| Die Beziehung zum Verstorbenen neu gestalten..... | 120 |
| Loslassen bedeutet freigeben..... | 121 |
| Den Weg zu deinem Herzen finden..... | 124 |
| Liebevolle Disziplin ist praktizierte Selbstliebe..... | 131 |

Kapitel 4

| | |
|---|-----|
| Die jenseitige Welt - unsere eigentliche Heimat..... | 141 |
| Was passiert mit uns, wenn wir sterben?..... | 144 |
| Die Welt der Verstorbenen - der Himmel..... | 153 |
| Inspiration und Seelenfrieden..... | 153 |
| »Im Haus meines Vaters sind viele Wohnungen«..... | 160 |

| | |
|--|-----|
| Zeichen des Himmels..... | 164 |
| Trauer als Erfahrung verarbeiten und das Herz für Begegnungen öffnen..... | 167 |
| Beispiele für Begegnungen mit der geistigen Welt..... | 169 |
| Die Kostbarkeit des Diesseits erkennen..... | 172 |

Kapitel 5

| | |
|--|-----|
| Lass das Vergangene hinter dir und nutze die Kostbarkeit deines Lebens..... | 181 |
|--|-----|

| | |
|--|-----|
| Wie lange dauert dieser furchtbare Zustand?..... | 185 |
|--|-----|

| | |
|----------------------------------|-----|
| Warum ist mir das passiert?..... | 186 |
|----------------------------------|-----|

| | |
|--|-----|
| Der Tod eines geliebten Menschen und seine Bedeutung..... | 191 |
|--|-----|

| | |
|--|-----|
| Inneren Frieden und Freude finden..... | 208 |
|--|-----|

| | |
|---------------|-----|
| Ausblick..... | 217 |
|---------------|-----|

| | |
|--|-----|
| Überblick über die Gedankenreisen..... | 221 |
|--|-----|

*»Ich sehe deinen Schmerz, deine
Verzweiflung und sehe deine Trauer.
Doch wisse, dass die Liebe uns immer
verbinden wird, und verinnerliche die
Hoffnung, dass wir uns wiedersehen werden.
Denn hinter dem Horizont wartet die Liebe
all derer auf dich, die schon vor dir
gegangen sind.«*

Vorwort

Ich möchte mit dir eine Erinnerung teilen, eine sehr persönliche Erinnerung. Auch heute noch berührt sie mich sehr, denn der 28. November 2007 war der Tag, an dem mein Leben zerbrach. Zugleich begann mit diesem Tag mein Übertritt in ein anderes Leben. Wenn ich jetzt davon schreibe, habe ich das Gefühl, dass ich von einem Leben vor meinem Leben berichte. Daher möchte ich hier meinem himmlischen Mann für die wunderbare Zeit danken, die wir zusammen auf dieser Erde hatten. Ich möchte ihm für unseren Sohn danken, der ihm so ähnlich ist, dass ich manchmal das Gefühl habe, dass er wirklich und in echt neben mir steht. Und ich möchte ihm für seine fortwährende Unterstützung und Begleitung danken, die mich jeden Tag meines Lebens begleitet. Ich spüre und erkenne, dass er auch jetzt meinen Weg ganz intensiv begleitet, damit ich Menschen helfen kann, den Weg durch die Trauer zurück ins Leben zu finden. Die Liebe wird uns immer verbinden.

Das, was du – lieber Leser, liebe Leserin – hier erkennen kannst, ist mein Glaube, dass wir nicht wirklich gehen, sondern mit dem Tod auf eine andere Ebene wechseln: Dieser

Glaube hat mich durch die schwerste Zeit meiner Trauer getragen und mir geholfen, nicht durchzudrehen. Denn natürlich stirbt, wenn ein geliebter Mensch stirbt, auch immer ein Teil von uns. Es bleibt eine große Leere zurück und Teil des Trauerprozesses ist es, diese Leere wieder mit einer ganz bestimmten Person zu füllen – mit uns selbst! Und dabei einen neuen Blick auf das Leben zu gewinnen.

Trauer gehört zu den tiefsten menschlichen Erfahrungen, die wir alle früher oder später durch den schmerzvollen Verlust eines geliebten Menschen hier auf Erden machen. Doch auch eine Trennung, eine Kündigung oder das Scheitern eines wichtigen Projekts kann uns Trauer empfinden lassen, selbst wenn diese Situationen vergleichsweise weniger existenziell sind als der Tod eines Herzensmenschen. In diesem Buch möchte ich mich auf die tiefe Art der Trauer konzentrieren, die uns ähnlich einem Wesen gegenübertritt und an unseren Grundfesten des Lebens rüttelt. Wenn ich hier vom Wesen der Trauer schreibe, so meine ich damit, dass dieses Gefühl in uns eine Stimme weckt. Die Stimme des Schmerzes und der Sehnsucht. Zugleich ist Trauer die wohl größte Herausforderung, uns bewusst wieder für das Leben zu entscheiden. Ich habe meinem Mann auf dem Sterbebett versprochen, dass wir (unser Sohn und ich) es schaffen werden und dass es okay sei, wenn er gehe, weil ich wusste, dass er so in diesem Körper nicht mehr hätte leben wollen. Kurz nach diesem Versprechen starb er und diese bewusste Entscheidung für das Leben aus Liebe zu ihm

und unserem Sohn war zugleich die schwerste und schmerzlichste meines Lebens.

Auf Grundlage dieser Erfahrungen ist dieses Buch ein Teil von mir und spiegelt eine Menge Erlebnisse wider, die ich seither sammeln durfte. Es basiert auf meinem ganz persönlichen Erleben, aber auch auf meiner Arbeit als professionelle Trauermentorin.

Wenn ich von Trauer und Verarbeitung schreibe, weiß ich, was es bedeutet und wie sehr dir der Tod eines geliebten Menschen den Boden unter den Füßen wegzieht. Nichts ist mehr, wie es war. Die Welt erscheint dir fremd, kalt und feindlich. Angst wird während deines Trauerprozesses zu einem mächtigen Begleiter, die dich lähmt und zugleich schützt. Sie lähmt dich, neue Schritte zu gehen, dem Leben zu vertrauen und dich der Freude und der Leichtigkeit zu öffnen; daneben schützt sie dich vor unbedachten Handlungen. Und genau darin liegt die Krux: zu unterscheiden, wann es wirklich um Schutz geht und wann uns dieses mächtige Gefühl davon abhält, zurück ins Leben zu finden.

Ich erinnere mich an viele Nächte tiefster Dunkelheit, in denen ich mich von Angst umschlungen und gefesselt fühlte. Es waren Nächte, in denen ich wie ein gehetztes Tier der Unfassbarkeit der Realität gegenüberstand. Es war der schwierige Prozess, den Tod meines geliebten Mannes und ein Leben annehmen zu können, das komplett aus den Fugen geraten war. Ich hatte Angst vor der Zukunft, vor dem Leben, das mir ohne meinen Mann, ohne mein altes Leben keinen Halt mehr

gab. Und ich hatte Angst vor meinen eigenen Wünschen und Träumen, die in diesem Gefühlschaos nahezu untergingen.

Kennst du das auch? Kennst du auch so schreckliche Nächte? So mächtige Gefühle, die dich lähmen, schlaflos und völlig fertigmachen? Suchst du nach Lösungen, dies zu ändern und nach Antworten auf Fragen, die dir seit dem Tod eines geliebten Menschen ständig durch den Kopf gehen? Weil du dein Leben und dich selbst nicht mehr verstehst und Antworten finden willst, was mit dir los ist? Weil du vielleicht Dinge träumst, die du nicht nachvollziehen kannst?

Sich mit solchen Fragen und Themen auseinanderzusetzen ist tatsächlich ein erster Schritt zurück ins Leben. Das war auch bei mir so und ist es bei meinen Klienten und Klientinnen, die ich begleite. Denn der Weg aus diesem tiefen Tal der Tränen führt über das genaue Hinsehen auf diese Ängste und Fragen. Und ich weiß aus meiner intensiven Auseinandersetzung mit Trauer, dass die, die vor uns gegangen sind, sich aus tiefstem Herzen wünschen, dass wir leben und uns nicht von dem Kummer beherrschen lassen, den wir aufgrund ihres Todes durchleben. Sie wünschen sich von Herzen, dass wir unsere Lernaufgaben annehmen, weitermachen und ihren Tod verarbeiten.

Sandra Stelzner-Mürköster – München, im Herbst 2023

Was leistet Trauerarbeit?

Der Trauerschmerz ist vergleichbar mit einer Verletzung, die du dir wie eine große Schürfwunde vorstellen kannst. Damit diese zu heilen beginnt und sich nicht entzündet, muss sie betrachtet und gereinigt werden. In diesem Moment suchst du, wenn du dich körperlich verletzt hast, einen Arzt auf, der sich gut mit solchen Wunden auskennt. Du bittest ihn um Hilfe, da du möchtest, dass die Wunde gut verheilt und nicht eitert. Jener Experte muss deine Wunde reinigen, um an das zu kommen, was darunter liegt. Er verwendet Desinfektionsmittel und säubert die Wunde ganz vorsichtig. Allerdings wird die Wunde in diesem Moment erst einmal heftiger, da sie offengelegt wurde, um an die unteren Schichten zu kommen, damit sie anschließend besser heilt. So wie ein Arzt das macht bei körperlichen Verletzungen, geht auch ein Trauermentor vor. Mit dem Ziel, nach dem Versorgen der Wunde den Teil in dir zu füllen, der dir so schmerzlich fehlt.

Das mag sich für dich an dieser Stelle nicht nachvollziehbar und verdammt schwer anhören. Doch wir müssen lernen, mit dem Verlust klarzukommen und unseren Alltag neu zu gestalten. Trotzdem sind Botschaften der Verstorbenen sehr tröstlich: Sie begegnen uns oftmals in Träumen und durch andere Zeichen, um uns wissen zu lassen, dass sie weiterleben, dass das Band der Liebe nie zerschnitten sein wird.

Mit diesem Buch möchte ich dir Mut machen, dass es ein Leben nach dem Tod eines geliebten Menschen gibt und alles seinen Platz haben darf. Der Weg, den jede und jeder einzelne beschreitet, ist ein sehr individueller, wenngleich die Fragestellungen und Themen sich oftmals ähneln. Mit »Zurück ins Leben finden« möchte ich dich ein Stück weit begleiten, mit dir Gefühle und Zusammenhänge anschauen, um dir das Durchleben dieses sehr schmerzhaften Prozesses zu erleichtern und um dich zu aktivieren, wieder ins Jetzt zu finden und eine neue Sichtweise aufs Leben zu gewinnen.

Einleitung: Der Schmerz – ein weiser Wegweiser

Und plötzlich ist alles still und anders. Du bist auf dich, deine Leere, deinen Schmerz, deine Tränen zurückgeworfen. Gleichzeitig weist deine Trauer in sich eine Struktur auf, die dich hin- und herwirft: Es gibt Momente, in denen du einen Schritt vorwärtsgehst und im nächsten Augenblick sind es zwei Schritte zurück. Das ist ganz normal, denn oft führt der Weg über ein Zurück nach vorne. Das alles erfordert Geduld: Geduld mit dir selbst und auch Mitgefühl für dich und für deine Trauer. Dabei habe ich vier wesentliche Stationen erkannt, die uns auf dem Weg der Trauer begegnen und die uns dazu dienen, uns ganz neu kennenzulernen, um uns schließlich wieder handlungsfähig zu machen und innerlich sicher zu werden. All das passiert mit dem Ziel, den fehlenden Teil – mit dem der geliebte Mensch und das vorherige Leben uns Halt gaben – in uns selbst zu finden. Dabei durchlaufen wir:

Die vier Stationen des Trauerprozesses:

Station 1: Trauerschmerz. Ein Teil von dir stirbt mit dem anderen, dein Herz ist gebrochen und der Schmerz so unerträglich, dass alles sinnlos erscheint.

Station 2: Orientierung in der Orientierungslosigkeit. Du stellst dich diesem Schmerz und lernst dadurch die Welt und dich neu kennen.

Station 3: Neubeginn. Du entdeckst den verlorenen Anteil in dir – ganz behutsam und achtsam, Schritt für Schritt.

Station 4: Ziel: Du findest zurück in dein Leben, gewinnst Sicherheit und wirst so wieder handlungs- und entscheidungsfähig.

Im Laufe dieses Buch, bei dem ich jede dieser Stationen beschreiben werde, erzähle ich dir immer wieder von meiner persönlichen Trauergeschichte, um dir zu zeigen: Es gibt einen Weg aus dieser scheinbaren Aussichtslosigkeit! Ich habe all das selbst erlebt, gefühlt und durchlitten und ich weiß, was es braucht: den Mut zu vertrauen, um zurück ins Leben zu finden. Die in den einzelnen Kapiteln eingestreuten Gedankenreisen sollen dir diesen Schritt erleichtern. Sie wollen dich stärken und gewähren dir einen Einblick in jene Welt, in die unsere lieben Verstorbenen schon (voraus)gegangen sind;

um dich ein Stück weit mitreisen zu lassen und dir ein neues Verständnis von dir und deinem Leben zu ermöglichen. Denn letztlich findet sich darin nichts anderes als unsere innere Wahrheit, wie du später noch sehen wirst. Daneben erkläre ich anhand von wissenschaftlichen Grundlagen, was mit dir und deinem Körper passiert, wenn du trauerst. Bist du dann bereit, die grundlegende Veränderung anzunehmen und zu leben, wird dir das den Weg zu einem Neubeginn weisen, um so den Verlust des geliebten Menschen in deinem Leben zu überstehen und die Botschaft, die darin für dich bereitgehalten wird, zu nutzen. Denn der Trauerschmerz zeigt uns in seiner Radikalität und indem er unser Leben komplett in Frage stellt, was es zu verändern gilt. Er ist wie ein weiser Wegweiser.

Den Trauerschmerz anzunehmen ist der erste Schritt, um gesund zu werden. So können deine Vergangenheit, deine Gegenwart und deine Zukunft – wie du selbst – heil werden: Trauer, Schmerz und Angst besitzen ein unglaubliches Potenzial; unterdrückst du es, schadest du dir selbst, auch wenn das zunächst nicht so scheinen mag. Das möchte ich dir mit einem Bild näher erläutern: Stelle dir eine Wohnung vor, in der es einen Wasserrohrbruch gegeben hat. Nach einiger Zeit werden die Wände feucht, es beginnt zu schimmeln, die sanitären Anlagen funktionieren nicht mehr. Um weiteren Schaden abzuwenden, damit das Haus nicht nach und nach verfällt, müssen grundlegende Maßnahmen eingeleitet werden. Etwa, dass die Wände aufgeklopft werden, um an die hinter