

DIE BRÜCKE

Sterbe- und Trauerbegleitung Schwerte e.V.

38. Ausgabe April 2024

Trauer und Trost

Trauerphasen nach Verena Kast

Ich dank Dir



Liebe Mitglieder, liebe Freunde der Brücke,

Trauer und Trost – kleine Worte, die große und heftige Gefühle in uns auslösen können! „Trauer ist tiefstes Einsamkeits- und Verlassenheitsgefühl“ „Trauer löst Wut und Zorn auf das Schicksal aus“ so haben es die Teilnehmenden einer Trauergruppe ausgedrückt, aber auch „Trauer ist wie ein Gummiband, mal zieht es eng, mal ist es lose“. Zeigt die letzte Aussage schon ein wenig Hoffnung auf Trost? Wer oder was kann mich trösten, wie kann ich Stärken schaffen für meinen Trauerweg? Beides – Trauer und Trost braucht viel Kraft, Mut und Liebe.

Ich wünsche Ihnen von Herzen einen guten Begleiter an Ihrer Seite.

Herzlichst

Brigitte Kollodej, für den Vorstand und die Redaktion



Beim Aufgang der Sonne

**Beim Aufgang der Sonne
und bei ihrem Untergang
erinnern wir uns an sie**

**Beim Wehen des Windes
und in der Kälte des Winters
erinnern wir uns an sie**

**Beim Öffnen der Knospen
und in der Wärme des Sommers
erinnern wir uns an sie**

**Beim Rauschen der Blätter
und in der Schönheit des Herbstes
erinnern wir uns an sie**

**Zu Beginn des Jahres
und wenn es zu Ende geht,
erinnern wir uns an sie**

**Wenn wir müde sind
und Kraft brauchen,
erinnern wir uns an sie**

**Wenn wir verloren sind
und krank in unserem Herzen,
erinnern wir uns an sie**

**Wenn wir Freude erleben,
die wir so gern teilen würden,
erinnern wir uns an sie**

**So lange wir leben
werden sie auch leben,
denn sie sind nur ein Teil von uns,
wenn wir uns an sie erinnern.**

Aus „Tore des Gebets“, reformiertes jüdisches Gebetsbuch

Trauer

The screenshot shows a mobile Wikipedia article page for 'Trauer'. At the top, there is a navigation bar with icons for signal strength, battery, and search. Below the bar, the title 'Trauer' is displayed in a large, bold font. Underneath the title is a short summary: 'Gefühlszustand eines Menschen, der sich einstellt, nachdem ihm etwas nicht wieder gut zu Machendes widerfahren ist'. Below the summary is a text section with the following content: 'Trauer ist eine, durch einen schwerwiegenden Verlust verursachte, Gemütsstimmung, die etwa durch den Verlust einer geliebten oder verehrten Person, durch einen ideellen Verlust oder die Erinnerung an solche Verluste hervorgerufen wird.' At the bottom of the page is a decorative footer element consisting of a stylized floral or scrollwork pattern.

Trauerphasen nach Verena Kast

Das folgende Modell der Trauerphasen wurde von der Schweizer Psychologin Verena Kast entwickelt und gilt als eine der wichtigsten Grundlagen für das Verständnis der Trauerprozesse.

Jedes prozesshafte Geschehen ist unter anderem dadurch gekennzeichnet, dass es einen klaren Beginn und ein klares Ende hat. Der Beginn des Trauerprozesses ist der Verlust des geliebten Menschen. Wie dieser Beginn im Einzelfall abläuft, ist oft entscheidend für den weiteren Verlauf der Trauer.

Das Ende des Trauerprozesses ist durch eine Neuorientierung des gesamten Lebensgefüges zu sehen. Wie lange das Trauergeschehen dauert, ist ganz unterschiedlich, auch die Dauer der einzelnen Phasen kann völlig variieren. Art und Dauer des Trauerprozesses werden von der Persönlichkeit des Trauernden, von den Umständen des Todes und der Beziehung zum Verstorbenen bestimmt.

1. Trauerphase: Nicht-Wahrhaben-Wollen

Der Tod eines Menschen schockiert immer, auch wenn er nicht unerwartet kommt. Auf einmal ist alles anders. Verzweiflung, Hilf- und Ratlosigkeit herrschen vor. Das Geschehene wird noch nicht erfasst, man leugnet es ab, man kann und will es nicht glauben. Viele Menschen sind wie erstarrt, verstört und völlig apathisch. Andere geraten außer Kontrolle, brechen zusammen. Der Tod hat etwas Überwältigendes, der Schock sitzt tief. Körperliche Reaktionen: rascher Pulsschlag, Schwitzen, Übelkeit, Erbrechen, motorische Unruhe. Diese Phase kann wenige Stunden bis – vor allem bei plötzlich eingetretenen Todesfällen – mehrere Wochen dauern.



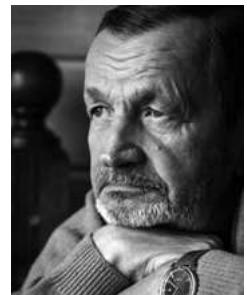
2. Trauerphase: Aufbrechende Emotionen

Gefühle bahnen sich nun ihren Weg. Leid, Schmerz, Wut, Zorn, Freude, Traurigkeit und Angst können an die Oberfläche kommen. Je nach der Persönlichkeitsstruktur des Trauernden herrschen verschiedene Gefühle vor. „Warum musste es ausgerechnet mich treffen?“ oder „Womit habe ich das verdient?“ Das sind Fragen, die sehr leicht aufkommen. Man schreit seinen Schmerz heraus, Wut und Zorn entstehen gegen Gott und die Welt. Aber auch gegen den Toten werden Vorwürfe gerichtet: „Wie konntest du mich nur im Stich lassen?“ oder „Was soll nun aus mir werden?“ Diese aggressiven Gefühle können sich aber auch gegen einen selbst richten: „Hätte ich nicht besser aufpassen müssen?“ oder „Hätte ich das Unglück nicht verhindern können?“ Als Folge davon entstehen Schuldgefühle, die den Trauernden quälen. All diese Gefühle, die zu diesem Zeitpunkt über einen hereinbrechen, sollte man keineswegs unterdrücken. Sie helfen dem Trauernden, seinen Schmerz besser zu verarbeiten. Werden sie jedoch unterdrückt, so können diese Gefühle viel zerstören, sie führen dann nicht selten zu Depressionen und Schwermut. Die Dauer dieser Phase lässt sich nur schwer abschätzen, man spricht etwa von ein paar Wochen bis zu mehreren Monaten.



3. Trauerphase: Suchen und Sich-Trennen

Auf jeden Verlust reagieren wir mit Suchen. Was wird eigentlich in der Trauer gesucht? Zum einen der reale Mensch, das gemeinsame Leben, gemeinsame Orte mit Erinnerungswert. Auch in den Gesichtern Unbekannter wird nach den geliebten Gesichtszügen gesucht. Gewohnheiten des Verstorbenen werden übernommen. Gemeinsame Erlebnisse sollen Teile der Beziehung retten und werden gleichsam als „Edelsteine“ gesammelt. Dies erleichtert die Trauer. In inneren Zwiegesprächen wird eine Klärung offener Punkte möglich, kann Rat eingeholt werden. Durch diese intensive Auseinandersetzung entsteht beim Trauernden oft ein starkes Begegnungsgefühl. Das ist unheimlich schmerhaft und unendlich schön zugleich! Im Verlaufe dieses intensiven Suchens, Findens und Wieder-Trennens kommt einmal der Augenblick, wo der Trauernde die innere Entscheidung trifft, wieder ja zum Leben und zum Weiterleben zu sagen oder aber in der Trauer zu verharren. Je mehr gefunden wird, was weitergegeben werden kann, umso leichter fällt eine Trennung vom Toten. Dieses Suchen lässt aber auch oft eine tiefe Verzweiflung entstehen, weil die Dunkelheit noch zu mächtig ist. Suizidale Gedanken sind in dieser Phase relativ häufig. Diese Phase kann Wochen, Monate oder Jahre dauern.



4. Trauerphase: Neuer Selbst- und Weltbezug

Nachdem man seinen Schmerz herausschreien durfte, anklagen und Vorwürfe machen durfte, kehrt allmählich innere Ruhe und Frieden in die Seele zurück. Der Tote hat dort seinen Platz gefunden. Langsam erkennt man, dass das Leben weitergeht und dass man dafür verantwortlich ist. Es kommt die Zeit, in der man wieder neue Pläne schmieden kann. Der Trauerprozess hat Spuren hinterlassen, die Einstellung des Trauernden zum Leben hat sich meist völlig verändert. Der Verstorbene bleibt ein Teil dieses Lebens und lebt weiter in den Erinnerungen und im Gedenken.





WIR SIND NUR ZU BESUCH
in dieser Zeit, an diesem Ort.
Wir sind nur auf der Durchreise.
Wir sind hier, um zu schauen,
zu lernen, zu lieben, zu wachsen.
So kehren wir nach Hause zurück.

Weisheit der Aborigines



Linda Ellis „The Dash“

übersetzt aus dem Englischen: Kurt O. Wörl

Ich las einmal von einem Mann, der beim Begräbnis einer Freundin die Rede hielt. Er sprach von den Daten auf ihrem Grabstein, vom Anfang und vom Ende.

Zuerst nannte er das Datum ihrer Geburt und dann das folgende Datum unter Tränen. Und weiter meinte er, was wirklich zähle, sei nur der Gedankenstrich zwischen den Jahreszahlen. Dieser Gedankenstrich stehe für die Zeit, die sie lebte und wandelte auf Erden. – Und nur jene, die sie liebten, wüssten, was dieser kleine Strich wirklich wert sei.



Für diesen kleinen Strich spielt es keine Rolle, wie viel wir besitzen, – die Autos, – das Haus, – das Bargeld. Wichtig sei nur, wie wir lebten und liebten und wie wir unseren Gedankenstrich gestalten.

„Denke gründlich darüber nach“ forderte er ... „gibt es Dinge, die du noch ändern möchtest? Du weißt nie, wie viel Zeit dir noch bleibt, es zu tun.“

Wenn wir können, sollten wir innehalten, um zu erkennen, was ist wahrhaftig, was recht und richtig sei, versuchen zu verstehen, wie andere Menschen fühlen. Nicht so schnell verärgert sollten wir sein und anderen mehr Anerkennung geben.

Und Menschen unseres Lebens lieben, wie wir nie zuvor geliebt haben. Andere mit Respekt behandeln und öfter ein Lächeln tragen, daran denken, dass dieser besondere Gedankenstrich nur ganz kurz sein kann.

Und dann fragte er: „Wenn einst in deiner Grabrede die Werke deines Lebens verkündet werden, könntest du auf all das stolz sein, wofür dein Gedankenstrich steht?“

Als müsste ich schreien



Ich habe oft Schwierigkeiten, mit anderen über meine Trauer zu reden, besonders mit meinen Mitschülern. Sie übersehen mich und viete akzeptieren mich nur, wenn ich fröhlich bin und wenn man zusammen Spaß haben kann. Oft lüge ich, wenn ich zum Beispiel nicht auf einen Geburtstag gehen will oder nicht an Karneval in die Schule komme, sage ich, dass ich schon etwas vor habe. Ich glaube, ich mache das, weil es schon ein Jahr her ist, dass Jann tot ist, und weil ich denke, dass die anderen mich nicht verstehen würden.

Ich bin in der 7. Klasse, wir sind neu zusammengesetzt worden, daher habe ich viele neue Mitschüler und auch Lehrer, die nicht wissen, dass Jann tot ist. Als ich zu meinem Klassenlehrer ging, um ihm zu sagen, dass ich einen Bruder verloren habe, fragte er mich mit einem genervten Unterton, wie lange es schon her wäre. Ich sagte: Fast ein Jahr. Erst guckte er nur doof, dann sagte er, dann sei es ja nicht so schlimm, und ging aus dem Klassenzimmer. Ich stand da wie gelähmt und fühlte mich, als müsste ich schreien.

Betty, 13 Jahre

vom Anfang im Ende – Andere Zeiten e.V.

Zwei große Bäume

Zwei große Bäume stehen dicht beieinander in einem Park. Sie kennen sich schon seit frühesten Jugend.

Die Äste des einen Baumes ragen in die Krone des anderen. Beide haben sich gegenseitig hervorragend einander angepasst. Im Frühjahr entfalten sie zur gleichen Zeit die ersten Blätter. Da, wo die einen Äste sich ausdehnen, hält sich der andere Baum zurück. Beide nehmen Rücksicht aufeinander. Im Herbst machen sich beide für den Winter bereit. Sie schützen sich gegenseitig vor starkem Wind. Der eine Baum gewährt dem anderen Schatten. Sie holen sich aus dem Boden ihr Wasser und teilen es sorgfältig. So haben sich beide gemeinsam entwickelt, sind alt geworden und haben schon viele Jahresringe gemeinsam aufgebaut.



Eines Tages schlägt der Blitz in einen der Bäume ein und fällt diesen. Er wird wortlos von Walddararbeitern abtransportiert. Der andere Baum bleibt allein zurück. Er kann einfach nicht glauben, dass sein geliebter treuer Nachbar nicht mehr da sein soll. Wo sie sich doch für den nächsten Winter schon so viel vorgenommen hatten. Er wünscht, einfach nur einen bösen Traum geträumt zu haben, und morgen nach dem Aufwachen sei alles in Ordnung. Doch am nächsten Morgen ist er immer noch allein.

Er schaut suchend umher, doch er kann seinen Nachbarn nirgendwo entdecken. Er fühlt sich nackt und hilflos. Jetzt erst wird ihm bewusst, dass er all die Jahre vom anderen Baum Schutz geboten bekommen hatte. Er bemerkt, dass er auf der Seite, die dem anderen Baum zugewandt war, schwächer entwickelt ist. Die Äste sind kürzer und weniger dicht mit Blättern übersät. Ja, er muss sogar aufpassen, sich nicht nach der anderen Seite zu neigen und umzufallen. Der Wind fährt ihm garstig in die schwache Seite. Wie schön wäre es doch, wenn sein Nachbar noch da wäre. Er beginnt zu



hadern, warum der Blitz ausgerechnet in seinen Nachbarn einschlagen musste. Es gibt doch noch mehr Bäume im Park. Er hat Angst vor dem langen harten Winter, den er jetzt alleine durchstehen muss.

Er seufzt, fühlt sich sehr einsam. Warum konnte der Blitz denn nicht sie beide treffen? Nie mehr würde er so einen Nachbarn finden, mit dem er alles teilen könnte. Nie mehr könnten er und sein Nachbar über gemeinsame schöne Stunden sprechen, die sie beide erlebt hatten. Hätte er am Ende seine Äste weiter zu seinem Nachbarn hinstrecken sollen, dass der Blitz auch ihn hätte treffen können? So quält er sich mit Schuldgefühlen, Ängsten und Verzweiflung. Die Sonne scheint wie immer und sendet ihre wärmenden Strahlen, doch er verspürt sie nicht. Es wird Winter und er verbringt die Zeit alleine. Er überlegt, ob dies wohl der Sinn des Lebens sei.



Eines nachts, als er wieder einmal grübelt, kam ihm die Idee, dass er sich im nächsten Frühjahr sehr anstrengen könnte, besonders die Äste seiner schwachen Seite wachsen zu lassen. Er könnte versuchen, die leeren Stellen, die der Nachbar mit seinen Ästen ausgefüllt hatte, zu füllen. Er hatte ja jetzt mehr Platz, sich auszubreiten. Er musste keine Rücksicht mehr nehmen und hatte Nahrung für zwei. So begann er, all seine Energien darauf zu verwenden, die Lücke, die sein Nachbar hinterlassen hatte, allmählich auszufüllen. Ganz vorsichtig ließ er neue Äste wachsen.

Es dauerte, aber er hatte ja Zeit. Und manches Mal war er sogar ein klein bisschen stolz darauf, alleine gegen die Kälte und die Winde anzukämpfen. Er wußte, dass es nie mehr so sein würde wie früher – aber wenn der Nachbar jetzt noch einmal kommen würde oder gar ein neuer Nachbar, hätte er nicht mehr so viel Platz zur Verfügung wie früher. Eines wußte er genau.

Er würden den alten Nachbarn nie vergessen, denn er hatte ja die ersten 50 Jahresringe mit ihm gemeinsam verbracht. Zu jedem Jahresring konnte er gemeinsam erlebte Geschichten erzählen. Zu den letzten drei Jahresringen hatte er zu erzählen, wie er gelernt hat, allein zu leben. Seinen Ästen eine neue Richtung zu geben und seinen Platz im Park neu zu gestalten.



Ein Ort zum Trauern:

Die Verbindung von Gestern und Morgen.

Die Vorstellung tröstet mich. Jede Absage, jeder Abschied,
alles Leblose hat einen Ort. Ist aufgehoben, nicht nur im Kalender,
nicht nur in der Erinnerung.

Nein, in Ewigkeit.

Jede Idee, die nicht zur Tat werden durfte. Jeder Traum, der nie wahr wurde.

Jeder gute Plan, der nicht umgesetzt werden konnte.

Ein ewiges Zuhause, in Liebe ohne Ende.

Christina Brudereck

Als mein Vater starb, war es, als würde auch etwas in mir sterben.

Mein Vater war an Krebs erkrankt und Heilung war aussichtslos. Am Anfang der Krankheit kämpfte er. Er war im Leben immer ein Kämpfer gewesen. Schon in meinen Kindheitstagen hatte er mir gesagt: "Kämpfe immer für das, was du tun willst." Im Laufe seiner Krankheit gab es Höhen und Tiefen für die gesamte Familie. Besonders aber für meinen Vater. Krankenhausaufenthalte, Chemotherapie. Es war eine schreckliche Odyssee. Bei jedem Besuch zu ihm nahm die Traurigkeit in mir einen großen Platz ein. Ich spürte immer wieder, daß jede Berührung und emphatische Geste ihm gut taten. Dann kam die letzte Phase seines Lebens.

Wieder Krankenhaus. So oft wie es möglich war begleitete ich ihn. Da war sie wieder die Trauer. Im Sterben konnte ich ihn nicht mehr begleiten. Als ich kam, war er verstorben. Die Trauer wurde mein Begleiter. In vielen Gebeten merkte ich, daß immer wieder kleine Stücke von dem großen Stein Trauer weg brachen. Diese Vorstellung tröstete mich. Langsam konnte ich mich in vielen guten und schönen Erinnerungen auch mit dem Trost anfreunden. Und so fand ich noch viele Orte und Symbole für mich die mich trösteten. Den Friedhof, Bilder, eine Kerze und immer wieder von ihm zu sprechen. Einige Jahre später habe ich ein Seminar bei der Brücke belegt. Sterbende zu begleiten. Einfach da sein in Geduld. Heute denke ich, wie wunderbar, was sich damals aus der Trauer für mich entwickelt hat. So bin ich dankbar für die Kraft und den töstlichen Segen den ich weiter geben kann.

Gudrun Kampmann



Was können Sie tun, um Ihre Trauer zu bewältigen?

Eine kleine psychologische Trauerhilfe

Der Weg durch die Trauer bis zu einem neuen Gleichgewicht dauert bei den meisten Menschen zwischen drei und fünf Jahren. Deshalb sollten Sie zunächst lernen, Ihre Gefühle zu akzeptieren – auch "verrücktes Verhalten" wie etwa die ganze Nacht das Radio laufen zu lassen, um die Einsamkeit nicht zu verspüren. Ihren Schmerz sollten Sie nicht mit Tabletten, Alkohol oder Süßigkeiten betäuben – oder zumindest nicht länger als vier Wochen. Ein Tagebuch, dem Sie Tag und Nacht all Ihre Verzweiflung anvertrauen können, kann gute Dienste für Sie leisten. Heute gibt es in verschiedenen Städten auch Trauerbewältigungsgruppen, in denen Sie sich mit Menschen, die sich in der gleichen Lebenssituation befinden, treffen können.

Große grundsätzliche Entscheidungen wie Umzug, Hausverkauf oder Stellenkündigung sollten Sie anfangs ebenfalls vermeiden. Ein Tagessplan, in dem Sie sich ganz kleine Schritte vornehmen, wird Ihnen dabei helfen, zumindest das Nötigste zu regeln. Wichtig ist es auch, die Wochenenden zu planen. Sollten Sie nachts den Wunsch nach einer menschlichen Stimme haben, können Sie die Telefonseelsorge vollkommen anonym anrufen (Telefonnummer steht in jedem Telefonbuch). Ihr Körper braucht – obwohl Sie gerade jetzt wahrscheinlich am wenigsten Interesse an einer gesunden Ernährung haben – Ihre Aufmerksamkeit. Gut bekommen ihm Vollwertprodukte, Salat, Obst und rohes Gemüse. Auch eine Nahrungsergänzung durch die Vitamine B, C und E sowie den Mineralstoff Magnesium ist empfehlenswert. Um Ihre körperliche Anspannung abzubauen, ist ein Spaziergang oder eine zu empfehlen.

Die Trauerarbeit ist wie eine Bergbesteigung. Sie müssen unten im Tal beginnen und sich langsam nach oben emporarbeiten, bis Sie wieder eine neue Lebensperspektive für sich erkennen können. Sicher ist, dass Sie Ihren verstorbenen Partner, Angehörigen oder Freund nie vergessen können und werden. Die Erinnerung wird Sie im Laufe der Zeit jedoch nicht mehr so stark schmerzen.



Der Einsatz von Edelsteinen in der Trauerbewältigung

Allgemeines zur Steinheilkunde

Die Anwendung von Edelsteinen zur Verbesserung des Wohlbefindens von Körper, Geist und Seele gehört längst nicht mehr in den Bereich der Esoterik (= Geheimwissen), denn in den letzten Jahren hat kaum ein Thema die Menschen mehr begeistert und für die Kraft der Steine interessiert.



Einer der modernen Pioniere auf dem Sektor der "Erkundung der Wirkung von Edelsteinen" war Michael Gienger, der mit seinen Publikationen in den 1980iger Jahren für die Veröffentlichung und Verbreitung um das Wissen über die Steine gesorgt hat. Der "Steinheilkunde e.V." führt seit Anfang der 90iger Jahren mit seinen Studien die Erforschung der Edelsteine weiter. Weitere Pioniere sind Walter von Holst, seine Frau Andrea und Werner Kühni, die durch die „Enzyklopädie der Steinheilkunde“ ein einzigartiges Werk schufen, das aufgrund der Erfahrungen vieler tausend Menschen entstand und ständig auf den neuesten Stand gebracht wird.

Im Grunde greift die neuere "Forschung" Jahrtausende altes Wissen nur wieder auf, denn schon in fast all den alten Kulturen wusste man um die Wirkung. Die Berichte gehen in das 4. Jahrtausend v. Chr. zurück. Sie stammen von den Sumerern und den Aufzeichnungen der altindischen Veden, die detaillierte Anleitungen zum Gebrauch der Edelsteine enthalten. Auch das erste Medizinbuch Chinas, vor 5000 Jahren von dem "Roten Kaiser" Shen Nung niedergeschrieben, enthält ausführliche Beschreibungen, wie sich einzelne Edelsteine auf die Funktionsweise des menschlichen Organismus auswirken. Außerdem hat auch die Äbtissin Hildegard von Bingen (um 1100 n.Chr) u.a. die Wirkung von 24 Heilsteinen in der "Physika" publiziert.

Wie entstehen Edelsteine?

Der Grundstoff für sämtliche Gesteins- und Mineralienbildungen ist das Magma, das alle dafür nötigen Substanzen enthält und mit dem das Innere der Erde ausgefüllt ist. Durch Abkühlung und Verschiebungen der Erdoberfläche entstehen sie im Laufe von Jahrtausenden und durch die permanenten Umwandlungsprozesse können die verschiedenartigsten Steine wachsen: aus Sand, Staub, chemischen Urstoffen und unsichtbar im Wasser aufgelösten Säuren. Sie bilden sich durch extrem starken Druck, erneute Verflüssigung durch Hitze oder durch Verbindung mit Wasser. Die Farben der Steine entstehen durch Beimengung von chemischen Zusätzen wie z.B. Chrom, Eisen, Mangan, Nickel, Kupfer oder Silicium.

Warum wirken Edelsteine?

Weil sie auf Stoffwechselprozesse einwirken. Sie regen die Umsetzung im Körper vorhandener Mineralstoffe an (Schüssler-Salze). Der Stein erinnert also den Körper an diesen Stoff, daraufhin wird der aus der Nahrung besser aufgenommen.

Wie wirken Steine?



Die Wirkung der Steine ergibt sich durch 4 wichtige Faktoren: der Farbe, der Kristallform, der Mineralogie und der Entstehungsweise. Die Farben sind für jeden Menschen (außer Farbenblind) offensichtlich und unmittelbar erfahrbar. Man stelle sich alle körperlichen, geistigen und psychischen Prozesse, alle Taten, Gedanken und Gefühle als chemische Reaktionen im Körper vor: Sie verbrauchen Energie bzw. lassen Energie entstehen, es existiert einmal zu viel und einmal zu wenig Energie im Körper. Mit Hilfe der Farben kann man also sein ganz persönliches Energiedefizit oder den Energieüberschuss ausgleichen. Das ist auch eine Erklärung dafür, warum man in manchen Situationen bestimmte Farben bevorzugt.

Von besonderer Bedeutung sind die Lichtfrequenzen (elektromagnetische Strahlungen), die von den Steinen ausgehen. Sie haben direkten Einfluss auf die biochemischen Vorgänge im Körper. Die Körperzellen tauschen Informationen und Befehle nicht nur durch Botenstoffe und elektrische Vorgänge aus, sondern durch Lichtausstrahlung, sog. Biophotonen. Auf diese Weise kann ein Stein auch über die Haut auf unseren Organismus einwirken. Außerdem haben sie reflektorische Wirkungen (sog. Bio-Resonanz) auf die körpereigene Chemie.

Steine bestehen aus Kristallen, deren kleinste Einheiten die Atome sind (? > Nanotechnik). Diese befinden sich ununterbrochen in Bewegung. Sichtbar ist diese Energieschwingung nicht; der Stein erscheint als festes Gebilde. Seine Energie kann jedoch positiv, negativ oder neutral sein und lässt sich an der Wirkung ablesen.

Wichtig: Die Behandlung mit Heilsteinen ersetzt nicht den Besuch eines Arztes oder Heilpraktikers! Der Kauf der Steine sollte nur im seriösen Handel erfolgen, weil doch zu viele „Fake-Stones“ im Handel sind!!!

Steine zur Trauerbewältigung

Amazonit	Löst durch Trauer und Kummer verursachte Blockaden
Amethyst	Hilft bei Kummer und Trauer Bilanz zu ziehen, unterstützt die Bewältigung von Verlusten
Bronzit	Angezeigt bei Hoffnungslosigkeit und innerer Unruhe durch Trauer
Gagat	Gute Unterstützung bei der Trauerarbeit; hilft, über Verluste hinwegzukommen
Gaspeit	Lässt Erschöpfung, Trauer, Mutlosigkeit und Einsamkeit überwinden
Peridot	Gleicht Melancholie und depressive Verstimmung aus; löst Ärger, Trauer und Wut
Perle	Hilft Trauer, Verlust und Schmerz zu wandeln
Rauchquarz	Lässt Trauer mit neuer Kraft überwinden
Rhodonit	Hilft bei Angst und Veränderungen, Schicksalsschlägen, Verlust; ERSTE-HILFE-STEIN
Turmalin/ Indigolith	Hilft Trauer und Gefühle frei auszudrücken
Variszit	Mildert tiefesitzende Trauer
Zirkon	Baut heftige Todes- und Verlustängste ab

Quelle: „Enzyklopädie der Steinheilkunde“
von Werner Kühni und Walter von Holst,
AT-Verlag, 4. Auflage 2013

Mit dem Wunsch nach Heilung für die ganze Welt
verbleiben wir mit Hochachtung und Demut

Heidrun und Uli Gardow



Trauer und Trost

Manchmal ist es einfach zu viel. Ich bin in einem Alter, wo ich im Familien- und Freundenkreis mehr Krankheits- oder Todesfälle erfahren. Oder wird es mir nur bewusster als in meiner Jugend? Auch ist die allgemeine Weltlage katastrophaler geworden. Oder wird es mir nur bewusster?

Bin ich dünnhäutiger, empfindlicher geworden? Da hilft es mir nur bedingt, das ich als Sterbebegleiterin ehrenamtlich tätig bin. Wenn die Menschen, die mir lieb und wert sind, schwer erkranken oder gar sterben, trifft mich das. Ich werde traurig, weine viel, habe Verlustängste.

Wie kann ich mich trösten lassen? Ein mir vertrauter Mensch nimmt mich in den Arm. Auch sind wir innerhalb der Brücke füreinander da. Es findet sich immer jemand, der mich versucht zu trösten, mit mir spricht, mir zuhört.



Wie kann ich mich selber trösten? Meine Trauer an eine höhere Macht abzugeben, gelingt mir nicht immer. Ich hatte vor Jahren einen guten Arzt. Er riet mir, mich an meine Kreativität zu erinnern. Mich durch sie zu stärken. Tatsächlich, nach dem ersten Weinen, einige Zeit der Untätigkeit fange ich an zu nähen. Oder ich male, oder ich schreibe mir den Kummer von der Seele. Es ist dadurch nicht sofort alles gut. Aber nach einiger Zeit wird es mir leichter ums Herz. Ich kann wieder beten. Ich widme meine Arbeit dem Menschen, der schwer erkrankt oder verstorben ist.

Ein paar Beispiele: mein früherer Chef bekam ein gemaltes Segelboot, mit dem Namen seiner Frau.

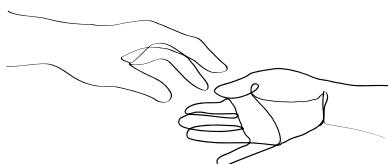
Das Gemälde behalte ich als Erinnerung an an Ihn. Lang, lang ist es her. Meine vor Weihnachten verstorbene allerbeste Schulfreundin bekam eine Tanne (keinen Weihnachtsbaum), auf einen Gardinenschal gemalt. Vor unserem Wohnzimmerfenster, bis Ende Januar '24 hing der Schal als liebevolle Erinnerung an meine Freundin. So finde ich Trost.

Ich wünsche allen Menschen, das jeder seinen persönlichen, guten Trost findet.

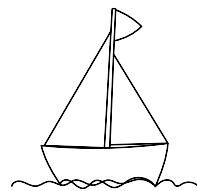
R. Sch.

Trost

Gib mir deine Hand,
ich werde sie halten,
wenn Du einsam bist,
werde sie streicheln,
wenn Du traurig bist,
und sie loslassen,
wenn Du frei sein willst.



Ich habe mich aufs offene Meer gewagt,
auf der Suche nach mir selbst.
Schick mir kein Rettungsboot.
Setz mir ein Zeichen
setz mir einen Leuchtturm in der Nacht.



Katharina Koppers

Trauer

Trauer gebärt Tränen. Trauer reißt Wunden.
In der Trauer tobt Sterben.
Trauer birgt Erinnerung. Trauer umhüllt das Wir.
Trauer.
Samenkorn des Anfangs.



Christa Anderski



Ich dank' dir

Ich dank' Dir, dass Du bei mir warst,
für all die Stunden und Tage,
für Deine Nähe und Dein JA zu mir.

Dank' Dir,
denn durch Dich
hab' ich das Leben
geschaut und geschmeckt
in all seiner Schönheit und Süße,
in Schmerz und Bitterkeit.

Ach, dank' Dir,
denn ohne Dich
wäre mein Leben
weniger reich gewesen.
Dein Lachen und Dein Ernst,
Deine Zustimmung und
Dein Widerspruch
hätten mir so gefehlt.

Ich dank' Dir, dass Du bei mir warst,
und immer werde ich hoffen,
dass ich Dir eines Tages
diese Dankbarkeit wieder zeigen kann.

*Lis Bickel
Daniela Tausch-Flammer*

vom Anfang im Ende – Andere Zeiten e.V.



Selbsthilfe Trauer

Lesen Sie den folgenden Text bitte täglich mehrmals oder sprechen Sie ihn auf Band, so dass Sie ihn beliebig oft anhören können.

Ich bin einzigartig in allem, was ich fühle und erlebe, Ich habe einen lieben Menschen verloren. Deshalb fühle ich mich traurig, voller Schmerz und verlassen. Ich fühle mich manchmal als der unglücklichste und ärmste Mensch auf der Welt. Das ist menschlich und normal. Wann immer ich jemanden, der mir wichtig ist, verliere, werde ich Schmerz fühlen. Meine Tränen sind Ausdruck meines Schmerzes.



Wann immer sie kommen, werde ich sie als ein Zeichen der Trauer annehmen. Sie gehören zu mir und sie zeigen mir, dass ich um einen wichtigen Menschen trauere.



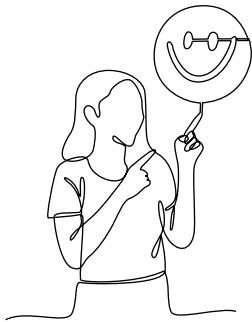
Zu mir gehören auch Gefühle der Schuld, Angst, Einsamkeit und Wut. Ein manches Mal werde ich über Kleinigkeiten wütend werden. Auch das werde ich als Zeichen auf dem Weg durch die Trauer annehmen.

Ein manches Mal behandle ich meine Freunde ungerecht, obwohl ich sie im Augenblick doch so sehr benötige. Auch mein Körper zeigt mir, dass ich aus dem Gleichgewicht geraten bin. Ich werde Zeit brauchen, meine Trauer zu durchleben und Abschied zu nehmen. Wann immer ich ungeduldig mit mir werde, immer noch traurig zu sein, werde ich mich daran erinnern, dass die Trauer Zeit und Arbeit benötigt. Ich werde tun, was notwendig ist, um meinen Weg durch die Trauer zu finden. Ich kann die Trauer ertragen und brauche mich nicht vor ihr fürchten, sie vermeiden oder mit Tabletten oder Alkohol zu überdecken.

Verluste und Abschiednehmen sind Bestandteile des Lebens. Sie sind kein Ausdruck von Bestrafung, sondern lediglich Ausdruck des Lebens auf dieser Welt. Solange ich lebe, werde ich von Zeit zu Zeit kleine und große Verluste erleben. Einige werden ich schnell vergessen, andere werden mein gesamtes Leben beeinflussen, Ich kann wählen den Verlust anzunehmen oder mit dem Schicksal zu hadern. Ich entscheide mich dafür, ihn anzunehmen, denn Hadern und Hass sind keine angenehmen Gefühle.



Ich kann es schaffen, meine Trauer zu durchleben und am Ende des Weges stehen wieder erwachender Lebensfreude und die Entdeckung neuer Chancen. Meine Gefühle der Trauer werden vorübergehen. Sie haben jetzt einen Sinn und



werden irgendwann den Sinn verlieren. Sie stehen für das Abschiednehmen und das Signal zur Suche nach einen neuen Lebenssinn.

Ich werde wieder lachen und fröhlich sein können. Ich werde wieder Selbstvertrauen und neue Fähigkeiten gewinnen. Ich werde dass Leben bewusster wahrnehmen und um es mehr schätzen zu können. Ich werde mich und andere Menschen besser verstehen können. Ich werde mehr auf mich und meine Fähigkeiten vertrauen können, denn ich selbst schaffe es, durch meine Trauer zu gelangen.

Ich entscheide mich, jeden Tag bewusst zu leben. Ich entscheide mich dafür, meine Gefühle anzunehmen und auf unschädliche Weise auszudrücken, wann immer ich sie empfinde. Ich entscheide mich dafür, an einer neuen Lebensperspektive zu arbeiten.

Ich möchte mich täglich um mein körperliches und seelisches Wohlbefinden kümmern, auch wenn ich mich nicht danach fühle. Ich trage die Verantwortung für mich, und ich bin es wert, für mich zu sorgen.

Die Zeit heilt keine Wunden

Wir durchlaufen die einzelnen Phasen der Trauer nicht automatisch. In jeder Phase gibt es Menschen, die dort verharren. So sind Ihnen sicher auch schon Menschen begegnet, die nur in der Vergangenheit gelebt haben: "Wie schön wäre es, wenn es noch so wäre wie früher", Andere wiederum verbringen den Rest ihres Lebens damit, mit ihrem Los zu hadern: "Warum musste das mir passieren!"

Einige Menschen drücken ihre Trauer nicht aus, sondern unterdrücken sie mit Beruhigungstabletten oder Alkohol, andere reagieren mit psychosomatischen Beschwerden. Alkohol und Medikamente sind vorübergehend eine Form der Trauerhilfe. Auf Dauer behindern sie jedoch die Trauerarbeit. Und auch die Zeit alleine ist keine Trauerhilfe und sie erleichtert die Trauerarbeit nicht.

BRÜCKE-Aktuell

Öffentlicher Abend: jeden 1. Mittwoch im Monat
19:00 Uhr im Grete-Meissner-Zentrum, Schwerin

Besuchsdienst: 3. Mittwoch im Mai, August, November
Seit 2024 wird das Treffen neu gestaltet.

Nordhelle: vom 18.10.2024 – 20.10.2024 findet ein Seminar für Sterbe- und Trauerbegleitung, Besuchsdienste und Interessierte im Landhaus Nordhelle statt. Informationen unter Tel.: 02304 17516

Rückblick Nordhelle: Unter der Leitung von Pfrin. Friederike Jetzsche, Jos van der Leur und Renate Werner-Friedrich trafen sich 20 Teilnehmende vom 29.10.- 01.11.2023 unter dem Arbeitstitel `Bist Du bei mir...`, ein Gruppenfoto sehen Sie unten.



In liebevoller Erinnerung



**Traurig sein, aushalten
Ruheinseln finden
Ob allein oder in Gesellschaft
Sich stärken lassen aus der inneren Quelle
Täglich auf's Neue**



Brigitte Kanditt



Leuchtturm besuchte Brücke

A small photograph showing three women from the Leuchtturm and Brücke groups. From left to right: a woman with long brown hair and glasses; a woman with short grey hair; and a woman with short blonde hair.

Walburga Schnock-Störmer, pädagogische Leiterin des Leuchtturms und von Anfang an dabei, hat beim monatlichen Brücke-Abend im Grete-Meißner-Zentrum über die Arbeit des Vereins berichtet, der in diesem Jahr schon 15 Jahre wird. Ein rotes Herz, Muticht und viele andere Dinge aus einer Erinnerungskiste gespickt mit Erklärungen der Referentin machten deutlich, wie wertvoll die Arbeit des Leuchtturms für trauernde Kinder, Jugendliche und Familien ist. Auf dem Foto (v.l.): Walburga Schnock-Störmer (Leuchtturm) Brigitte Kollodej und Gudrun Kampmann (Brücke). FOTO KOLLODEJ





DIE BRÜCKE

Sterbe- und Trauerbegleitung Schwerte e.V.

Impressum:

Herausgeber:

DIE BRÜCKE

Sterbe- und Trauerbegleitung Schwerte e.V.

Redaktion:

Brigitte Kollodej

Gisela Albers

Redaktionsanschrift:

DIE BRÜCKE

Sterbe- und Trauerbegleitung Schwerte.e.V

Klusenweg 61

58239 Schwerte

Email: info@diebruecke.net

Internet: www.diebruecke.net

Namentlich gezeichnete Beiträge erscheinen unter ausschließlicher Verantwortung der Verfasser und geben nicht automatisch die Meinung der Herausgeberin oder der Redaktion wieder.

Titelfoto: © Gisela Albers

Es finden freie Bilder der folgenden Anbieter Verwendung:

Freepik (www.freepik.com) und Fotos der Brücke

Satz:

Team Meuter GmbH

Die Profilschärfer

Tungerloh-Pröbsting 20, 48712 Gescher

Druck:

Lappe + Semmler – style+print GmbH

Möhnenstr. 7

59469 Ense-Niederense

Bankverbindung:

Sparkasse Dortmund

IBAN: DE 37 4405 0199 0841 2156 64

Auflage:

500 Exemplare