

ANKE KEIL

Farben der Trauer



ANKE KEIL

Farben der Trauer

Von Abschied, Loslassen
und Bewahren



Vier-Türme-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



1. Auflage 2022

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2022

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Marlene Fritsch

Covergestaltung: Finken und Bumiller, Stuttgart

Covermotiv: Yuliya Koldovska / shutterstock.com

Gestaltung: Matthias E. Gahr, mit Grafiken von pixabay.de

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-7365-0452-3

www.vier-tuerme-verlag.de

Inhalt

Vorwort	6
Lückenschmerz	10
Ineinsfälle	16
Grenzaufhebung	22
Wurzelstärke	28
Pausengeschenke	34
Beziehungs(ge)schichten	40
Lebensmosaik	46
Überlebenslichter	52
Zukunftsschreibwerkstatt	58
Lichtrisse	64
Alltagsübung	70
Alleinsamkeit	76
Anderskraft	82
Zartheitskräfte	88
Selbstmitgefühl	94
Luftbrückenbau	100
Hoffungskräfte	106

Vorwort



Ich war einmal mit einer Freundin mehrere Tage in den Dolomiten wandern. Wir starteten an einem tollen Sommertag in einem Tal mit schönem See. Diesen galt es erst einmal halb zu umrunden, danach begann der eigentliche Aufstieg. Am See begegneten wir – selbst bepackt mit Wanderrucksack und Wanderstiefeln an den Füßen – vielen Menschen, die Ballerinas, Sneaker, Flipflops oder gar offene Pumps trugen und mit uns auf diesem ersten Wegabschnitt liefen. Manche Frauen hatten Handtaschen über der Schulter, mehr Gepäck hatte aber niemand dabei. Angesichts der riesigen Berge vor uns und unseren eigenen Plänen wirkten sie teilweise etwas verwirrend an diesem Ort, vor dieser Kulisse. Aber zumindest für die erste Strecke waren sie wahrscheinlich weniger auffällig gekleidet als meine Freundin und ich.

Der Weg änderte rasch seinen Charakter mit dem Aufstieg: steinig, schmal und anstrengend. Die Wegweiser wurden spärlicher, die Menschen, denen wir begegneten, schnell weniger. Und mein Blick änderte sich: Was vom Tal aus wie eine großartige Kulisse ausgesehen hatte, war auf dem steilen Weg einfach nur mühsam. Zum See zurückzuschauen, war kein Problem. Aber am Berg sieht man das Ziel, die Spitze nicht mehr. Es ist, als gäbe es nur Weg. Merkwürdig, wie wenig Schritte manchmal zwischen der einen und der anderen Welt liegen, wie wenig Höhenmeter.

Als mich die Trauer das erste Mal mit voller Wucht traf, fühlte ich mich, als hätte mich jemand gezwungen, mit Balletinas und Handtasche auf einen solchen Gipfel zu laufen. Denn ich musste feststellen, dass ich trotz allem, was ich dachte, an »Ausrüstung« für solche Situationen dabei zu haben, letztlich doch reichlich unvorbereitet war auf das, was dann kam. Ich wusste nicht, wie abgründig Trauer sein kann – und wie hilflos ich mich fühlen konnte. Ich wusste nicht, dass ich schlaflos und müde zugleich sein kann. Und ich wusste nicht, wie schwer es ist, einfach nur den gewohnten Alltag aufrechtzuerhalten. Und wie man mit dem Gefühl umgeht, im eigenen Leben irgendwie fremd zu sein, im Freundeskreis ein Fremdkörper, der reibt und alles komplizierter macht im Zusammensein. Denn eigentlich wollte ich das nicht sein: unbequem und kompliziert. Ich wusste nichts über die Intensität meiner eigenen Gefühle und ihren schnellen Wechsel. Und ich wusste vor allem nicht, wie das alles geht. Woher Kraft kommt oder das Gefühl, auf dem richtigen Weg zu sein und nicht nur irgendwie herumzuirren. An den Tagen, an denen es mir besser ging, war ich deswegen voll Misstrauen gegen mich, vielleicht etwas falsch zu machen. An den Tagen, an denen es mir schlecht ging, war ich voller Misstrauen, weil es nicht »schnell genug« besser wurde, die Trauer immer wieder kam.

Trauer ist viel mehr als Traurigkeit. Sie hat viele Aspekte. Um diese alle deutlich zu machen, habe ich die Gestalt der Farben gewählt, da Farben ständig gegenwärtig und Teil unseres Alltags sind. Zu den meisten Farben haben wir eine Assoziation: eine Stimmung, ein Gefühl, ob ich die Farbe mag oder nicht, einen lieb gewonnenen oder verhassten Gegenstand. Sieht man sie alle nebeneinander, wie zum Beispiel in einem Farbkasten, hat man das Gefühl, dass manche besser, andere weniger gut zueinander passen – je nach Farbempfinden. Aber in ihrer Unterschiedlichkeit sind sie

auch schön, fast verheißungsvoll: Mit einer solchen Auswahl kann man alles malen!

Bei Lebensentwürfen, Gefühlen oder Erfahrungen ängstigt uns die Vielfalt dagegen. Wir alle sind damit groß geworden, angenehme Gefühle wie Freude und Leichtigkeit, Lachen und Erfolg gerne zu teilen. Dieser Teil unserer Gefühlswelt ist eine Komfortzone, in der wir uns leicht und sicher bewegen können. Aber er ist nur ein Teil der Wirklichkeit, in der wir als geistig und leiblich verfasste Menschen leben. Denn es gibt eben auch die dunkleren Gefühle wie Angst, Sorge, Ohnmacht, Zurückweisung, Missverständnis, Scham, Schuld, Wut und Traurigkeit in uns. Und es gibt körperliche Erfahrungen von Schmerz, es gibt Mangel, Leid, Krankheit, Tod. Und diese Seite ist so real wie die andere. Die Vielfalt zu entdecken, die zwischen Schwarz und Weiß liegt, sich nicht davor zu fürchten, dass die Welt mehrdeutig ist, dass Gutes und Schlechtes, Leichtes und Schweres beieinander sein können, ohne dass eins davon unwahr ist – das ist für mich eine der wichtigsten Trauerlektionen. Und deshalb möchte ich in diesem Buch all den Farben nachgehen, die in den Zeiten der Trauer in uns auftauchen – oft nicht gewünscht und manchmal auch sehr unwillkommen, aber deshalb nicht weniger wirklich und wichtig. Und weil jeder Mensch sein eigenes Farbempfinden hat, können die Farben der Trauer in diesem Buch in der Reihenfolge gelesen werden, wie sie hier vorkommen, oder nach eigenen Mustern und Vorlieben.

Zu jeder Farbe als Symbol für einen bestimmten Traueraspekt gibt es zudem einen Impuls und eine Anregung, um dazu ins Tun, ins Denken, ins Gestalten zu kommen. Ich habe dafür das »Pragmatische Du« der Trauergruppen übernommen. Die Anregungen sind so angelegt, dass du sie ohne Vorbereitung umsetzen kannst, denn je mehr Vorbereitung nötig ist, desto höher auch die Schwelle, es auszuprobieren.

Es reichen darum in der Regel deine Gedanken, deine Sinne, dein Körper und ein Stift, um den einzelnen Aspekten nachzugehen. Und sie sind auch so gehalten, dass es egal ist, wo du gerade bist, ob Natur oder Stadt um dich ist, viel Platz oder wenig. So kannst du an deinen Trauerfarben an jedem Ort und ohne Vorbereitung fühlen, denken und arbeiten.

Notizseiten geben Raum, deine eigenen Farbwoorte zu finden, in denen du deinen Schmerz wie deine Aufbrüche, die Momente des Vermissens deiner oder deines Verstorbenen wie deine Schritte der Wiederherstellung, des Anknüpfens, der Neuorganisation und Ausrichtung deines eigenen Lebens in Worte und Bilder bringen kannst. Dein Weg des Begreifens, Erinnerns, Fühlens ist ein wichtiges Element, um in einen Lebensfluss ohne den Verstorbenen oder die Verstorbene zu finden – im Wissen, dass es Verbindungen gibt, die bleiben und tragen.

Ich wünsche dir, dass du in diesem Buch für deine eigene Farbwahrnehmung, die Vielfalt deines Wachsens die eine oder andere Entdeckung und Bestärkung findest.

Deine Anke



Lückenschmerz



Welche Farbe hat die Trauer? Viele Menschen antworten darauf spontan: »Schwarz«. Schwarz ist bei uns die Farbe der Traurigkeit. Möglicherweise liegt es daran, dass man traditionell bei Beerdigungen schwarz trägt und man auch oft selbst, ohne sich darüber viele Gedanken zu machen, instinktiv nichts Fröhliches, Buntes tragen möchte, wenn man traurig ist. Vielleicht steckt dahinter der Wunsch, sich zurückzuziehen, nicht aufzufallen. Man kann hier an eine dunkle Höhle denken, in die man sich am liebsten verkriechen würde. Oder an die Decke, die man sich gerne über den Kopf ziehen möchte. Schwarze Kleidung ist dann Ausdruck eines inneren Gefühls von unsagbarer Leere, Ohnmacht, Fassungslosigkeit, Rückzug, Schuldgefühl, Unsicherheit, was jetzt kommt.

Schwarz entspricht auch dem inneren Gefühl, in Dunkelheit und Nacht zu versinken, der Angst, dass die Traurigkeit alles Leichte und Schöne verschlingt, so wie die Farbe Schwarz das Licht der Sonnenstrahlen absorbiert. »Da ist nur noch Finsternis« – in diesen Schlussworten des Psalms 88 wird Trostlosigkeit spürbar. Schwarz ist die Farbe der Abwesenheit des Lichtes: schwarze Finsternis.



In der Trauer steht die Farbe Schwarz für diese Traurigkeit, ihre machtvolle Abgründigkeit, das Gefühl, untröstlich zu sein. Und auch für die Wucht, mit der uns der Tod trifft – egal, wie vermeintlich vorbereitet wir sind. Wir werden in eine Situation gestellt, die wir uns nicht gewünscht haben, mit der wir aber dennoch umgehen und weiterleben müssen. Eine Erfahrung, die uns in der Regel verändert in unserer Wahrnehmung von dem, was wichtig ist.

Gibt man schwarzes Pigment im Farbkasten zu anderen Farben hinzu, dann entstehen daraus nicht wie bei anderen Mischungen neue Farben, sondern sie verdunkeln sich. So ist es auch bei der Trauer: Sie verändert uns, sie »verdunkelt« jedes andere Gefühl, weil sie uns an unsere eigene Verletzbarkeit erinnert. Und weil sie die Brüchigkeit von Glück und unsere menschlichen Grenzen aufzeigt: der Medizin, der Kontrolle über unsere Lebenspläne, unserer eigenen Fähigkeiten. Und sie bleibt – in der Gestalt von Lückenschmerz. Weil jemand für immer fehlt.

Anregung für deine Schwarz-Momente

Manchmal können wir nichts tun – außer irgendwie weiter zu atmen. Gerade wenn wir uns in Anbetracht von Krankheit und Tod als ohnmächtig erleben und unsere Möglichkeiten begrenzt sind, fühlt es sich so an, als würden wir nichts tun als zu überleben. Weiteratmen. Irgendwie. Und auch danach begleitet uns der Atem in besonderer Weise auf dem Trauerweg. Die Art, wie wir atmen, spiegelt unsere innere Stimmung wider. Besonders bei Stress oder Angst können wir das deutlich fühlen: die Atemzüge werden schneller und flacher. In Ruhe atmen wir ruhiger, tiefer, vielleicht sogar fühlbar in den Bauch.



Der Atem ist aber nicht nur Ausdruck der Gefühle – er kann auch andersherum unsere Gefühlswelt beeinflussen, wenn wir ihn bewusst wahrnehmen und steuern. Um zur Ruhe zu kommen, gerade am Abend oder wenn die Gedanken um Sorgen und Ängste kreisen, kann die einfache Atemübung »4711« helfen:



Setze oder lege dich entspannt hin. Atme 4 Sekunden ein und 7 Sekunden lang langsam und mit wenig Kraft aus. Zähle dabei die Sekunden innerlich mit. Wiederhole diese Übung 11 Mal. Achte dabei darauf, dass der Atem tief bis in den Bauch geht. Das entschleunigt die Atmung und das Zählen hilft, dass die Gedanken nicht abschweifen. Gerade beim Einschlafen kann dich daher diese Atemübung unterstützen.



Vielleicht ist es dir lieber, nicht zu zählen, sondern innerlich Sätze zu sprechen und in ihrem Rhythmus zu atmen. Das kann ein kurzes Gebet sein, wie es die Einsiedler auf dem Berg Athos praktizierten, indem sie das Jesusgebet mit dem Rhythmus von Herzschlag und Atmung verbanden: beim Einatmen sprachen oder dachten sie: »Herr Jesus Christus, Sohn Gottes« und beim Ausatmen: »Erbarme dich meiner«. Es geht aber auch schlichter, zum Beispiel: »Jesus – Christus«. Vielleicht findest du eigene Sätze, Bitten, Wünsche, die dir entsprechen und dir Stärkung, Verbindung, Vertrauen und Ruhe als Grundmelodie zusprechen: »Ich vertraue mir – ich vertraue dir«, »Ich in dir – du in mir«, »Alles wird – heil in mir«, »Einschlafen – ruhig sein« ...

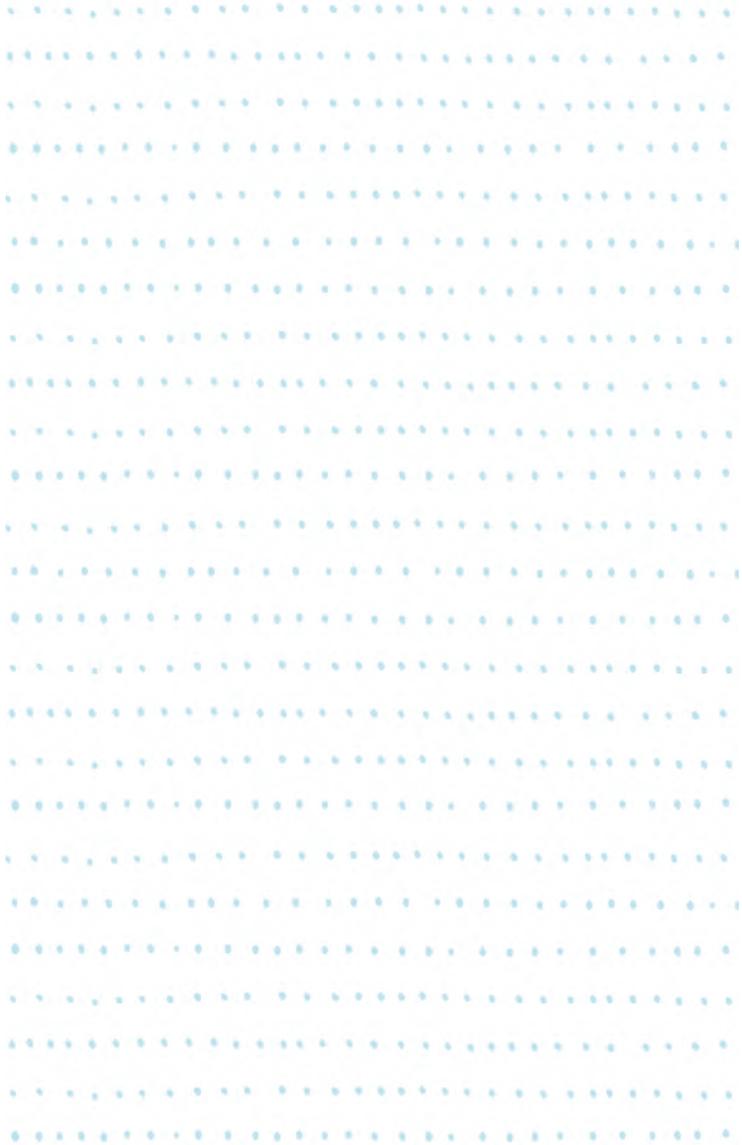


Bei gleicher Silbenlänge von Einatem- und Ausatem-Wörtern kannst du deine Atemworte auch gut innerlich sprechen, wenn du irgendwohin gehst. Jeder Schritt ist eine Silbe, verbunden mit dem Atem. Vielleicht merkst du, dass du kürzere oder längere Worte brauchst, damit dein Atem- und Schrittrhythmus zusammenpassen. Dann probiere weiter aus, ergänze Wörter oder lasse welche weg. Die Aufmerksamkeit auf allen Wegen auf Schritte und Atem zu lenken und sie mit bestärkenden Worten zu unterlegen, kann wie die »4711«-Übung helfen, die Gedanken, die Atmung und damit letztlich dich selbst zur Ruhe und in die aufmerksame Gegenwart des »Jetzt und Hier« zu bringen.



Platz für Du-fehlt-mir-Worte und Überlebenszeichen an Lückentagen

A large grid of small blue dots arranged in 20 rows and 40 columns, providing a space for writing words and survival signs.



Ineinsfälle



»Welche Farbe hat die Trauer?« – stellt man diese Frage Menschen, die schon länger mit ihrer Trauer umgehen, dann ist »schwarz« eher eine seltene Antwort. Denn Trauer ist mehr als Traurigkeit. »Streifentage« nennt die Psychologin Maria Farn jene Zeiten der Trauer, in denen wir zwischen verschiedenen Gefühlen schwanken. Gerade zu Beginn, wenn wir zwischen dem Blick zurück und dem nach vorn schwanken, zwischen der Sehnsucht nach dem, was war, und der Hoffnung auf das, was kommt, fühlt es sich »gestreift« an. Wir spüren, dass das Leben irgendwie beides zugleich ist: schön und traurig. »Und« ist daher eines der wichtigsten Trauerwörter überhaupt. Wir haben in der Schule gelernt, unsere Gedanken in entweder-oder zu sortieren. Dinge sind entweder richtig oder falsch, schwer oder leicht, schwarz oder weiß. Trauer löst das auf. Es kann sich etwas richtig und falsch zugleich anfühlen, schwer und leicht, es kann einem gut und schlecht zugleich gehen. Anders-gut, anders-schlecht.

Der Theologe Nikolaus von Kues versuchte Gott zu erklären als eine Einheit, in der alle Gegensätze zusammenfallen. Diese *coincidentia oppositorum*, den Ineinsfall aller Gegensätze zu verstehen, übersteigt nach Cusanus zugleich unser Denken. Als Trauernde erlebt man einen kleinen Ausschnitt eines solchen Ineinsfalls an sich selbst – und macht die Erfahrung, wie schwierig es ist, sich darin auszuhalten, ohne

sich selbst fremd zu werden. Kopf und Gefühl gehen auseinander. Das Gefühl am Morgen entspricht nicht dem eine Stunde später. Was man immer mochte, kann sich plötzlich furchtbar falsch anfühlen, ein Plan, der einmal gut funktioniert hat, muss beim zweiten Mal nicht auch eine gute Strategie sein ... Und die einzige Lösung scheint zu sein, sich von der Erwartung eines Entweder-Oder, von richtig oder falsch zu lösen und sich selbst manche Irrationalität zu erlauben.

Gestreiftes erinnert an dieses »Trauer-Und« und daran, wie gut es sein kann, Dinge zusammenzunehmen, die sich auf den ersten Blick widersprechen. Denn ein Leben ohne einen geliebten Menschen kann ein glückliches sein – ohne deswegen den Schmerz ausblenden zu müssen, dass jemand fehlt. Das ist zugegeben komplizierter als das Leben in Schwarz oder Weiß. Aber der Preis, eines für das andere herzugeben, die Trauer für die Freude, das Leichte für das Gewichtige oder das Licht für die dunklen Schutzräume, ist ein sehr hoher. Darum lohnt sich die Mühe, langsam ins »Und« hineinzuwachsen.



Anregung für deine Streifen-Momente

»Trauer ist mehr als Traurigkeit« – dieser Satz sagt sich leicht und doch beschreibt er in seiner Floskelhaftigkeit eine Erfahrung ganz treffend, die die meisten Trauernden machen. Trauern ist eine Pendelbewegung zwischen unterschiedlichen Gefühlszuständen, unterschiedlichem Erleben von sich selbst und anderen. Darum ist Trauern nicht einfach eine Sache, ein Gefühl. Trauer hat viele Facetten. Manches ist dabei besser, anderes schwerer auszuhalten. Manches erwartbar, anderes eher unerwartet. Manches naheliegend und gut vermittelbar, in anderem sind wir uns selbst vielleicht sogar fremd, und es sind mitunter auch Gefühle, von denen niemand anderen gerne erzählt.



Nimm dir Zeit, einmal für dich selbst dein eigenes Trauer-ABC zu schreiben. Finde dazu für jeden Buchstaben Worte, die für ein Gefühl, eine Wahrnehmung, eine Erinnerung, eine Erfahrung oder Tätigkeit, vielleicht auch Begegnungen mit Personen, Orten oder deiner Umwelt stehen, die für dich heute Relevanz haben – ohne Unterscheidung, ob du diese Dinge positiv oder negativ bewerten würdest. Vielleicht stehen dann kleine Entdeckungen, was dir guttut, neben wichtigen Erkenntnissen, Bedeutsames neben dem, was du vielleicht als nebensächlich empfindest.



Vielleicht fällt dir das ABC an manchen Stellen leichter, an anderen schwerer. Denk nicht darüber nach, ob die Begriffe aus den Bereichen Gefühle, Begegnungen, Wahrnehmung oder Bewusstsein stammen, sondern schreibe einfach auf, wie vielgestaltig deine Trauer ist.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z



Wenn du fertig bist, dann schau dir noch einmal an, was du geschrieben hast und nimm dir Zeit für folgende Fragen:

- ~ Was verwundert dich am meisten an der Trauer, wenn du auf deine Liste schaust?*
- ~ Was hat dich in der bisher vergangenen Zeit deiner Trauer verletzt, was hat dich aufgebaut?*
- ~ Wo wünschst du dir Veränderung?*

Platz für deine Entdeckungen,
was Trauer alles noch ist

A large grid of small blue dots arranged in approximately 20 rows and 40 columns, providing a space for writing or drawing.