

## Interview

Das Leben wird immer bunter, Erfolge sind auch vielen jungen Menschen nichts fremdes mehr, Medizin und Technik machen grosse Fortschritte und mehr und mehr ist alles machbar.

Warum sollen wir trauern?

Andrea Frölich:

Das Leben kann aus zwei verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden. Einerseits wird und entwickelt sich das Leben von der Geburt bis zum Tod und andererseits ist das Leben vergänglich und wir sind mit jeder Sekunde dem Tod eine Sekunde näher. Der Tod, das einzige in unserem Leben, was todsicher ist. Wir sind vergängliche, sterbliche Wesen und das scheint den Menschen zu kränken. Dies ist wohl einer der Gründe, weswegen wir in unserer westlichen Gesellschaft Themen, die mit der Vergänglichkeit zu tun haben in jedem Lebensbereich an den Rand schieben und aus unserem Alltag verbannen. So haben wir in der westlichen Welt zunehmend einen einseitigen Blick auf das Leben. Nur das, was wird, wächst, gelingt, sich entwickelt, grösser und erfolgreicher wird, wird als positiv bewertet und findet Beachtung. Auf der gefühlsmässigen Ebene heisst das «Freude herrscht» und andere Gefühle sind negativ und gemindert.

Doch das Leben folgt einem anderen Rhythmus, einem Wechsel von Werden und Vergehen, von Tag und Nacht, von Regen und Sonnenschein und Wachstum entsteht aus der «richtigen Mischung».

So ist der Mensch im Bereich der Gefühle von Natur aus mit zwei grundsätzlichen Fähigkeiten ausgestattet. Der Fähigkeit zur Freude und der Fähigkeit zu Trauern. Trauer ist also ein natürliches Gefühl, um mit der Vergänglichkeit, Verlusten und den Unzulänglichkeiten des Lebens klar zu kommen, denn jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mit kleineren und grösseren «Schicksalsschlägen» konfrontiert, sei es privat, im Beruf oder durch Naturkatastrophen. Aus diesem Blickwinkel ist Trauer keineswegs ein negatives Gefühl, sondern hilft mit Vergangenen umzugehen, von Unwiederbringlichem Abschied zu nehmen. Trauer also ein Gefühl, um das Vergangene zu verdauen, damit die Energie wieder da ist, um sich am Zukünftigen und Werdenden zu freuen.

Dies hat Ähnlichkeiten mit einem Baum, der im Herbst seine Blätter verliert, diese im Winter vermodern und zu Erde umgewandelt werden, damit im Frühling mit neuer Kraft die jungen Blätter entfaltet werden können. Aus diesem Blickwinkel sind Trauer und Freude eng miteinander verknüpft und unser Umgang mit beiden Gefühlen hilft dem natürlichen Auf und Ab des Lebens zu begegnen.

Gudrun Grebu:

In unserer westlichen Gesellschaft findet Trauerberechtigung durch die Erhöhung von Leistung und Erfolg nicht mehr ihren angemessenen Platz. Dass Trauer und Freude zusammengehören, wurde durch das Statussymbol von Schönheit, Glück, Unsterblichkeit und Erfolg aus den ursprünglichen Lebenswerten wie Vergänglichkeit und Geburt, Abschied und Neubeginn und Werden und Vergehen verdrängt.

Die physischen und psychischen Folgen sind unterdessen in der gesamten materialistischen Gesellschaft deutlich sichtbar. Sie betreffen unseren gesamten lebendigen Lebensfluss, der unter dem ständigen Funktionieren leidet. Unser Körper und unsere Seele, welche Gefühle der Trauer zurückhalten und sich hinter einer Fassade der Freude verstecken müssen, werden auf Dauer überfordert und somit krank. Schade eigentlich, dass Trauer nur noch in ein therapeutisches Setting delegiert wird und nicht mehr als gesunder Ausdrucksprozess im Leben und in der Gemeinschaft, wahrgenommen wird.

Der gemeinschaftliche und soziale Umgang miteinander und den Ausschluss von Trauer und den dazugehörigen Gefühlen, verhindert zusätzlich einen liebevollen, einfühlsamen und vorsichtigen Umgang mit der Natur, dies wird immer deutlicher sichtbar in der Zerstörung unserer Umwelt. Trauerverdrängung und Umweltzerstörung hat einen Zusammenhang. Die Allmachtsfantasien, als Folge der Ausbeutung der Erde, ist ein eindeutiges Zeichen dafür, dass wir die unabdingliche Abhängigkeit von der Erde, verdrängen.

Ein fühlender Mensch verhindert Zerstörung, trägt zur Erhaltung der Ressourcen bei. Ein emotional erkalteter Mensch, ist dem Tod näher, als dem Leben und somit schwindet auch die Liebe zum Erhalt des Lebensraumes.

Der Verkümmern unserer Gefühle entgegenzuwirken, indem wir auf die unabdingliche Zusammengehörigkeit von Trauer und Freude aufmerksam machen ist eine kulturelle Aufgabe. Dass Trauer und Freude ein Team sind, muss immer wieder neu gesagt werden, um einer versteinerten, eingefrorenen und emotionsverängstigten Gesellschaft entgegenzuwirken, die sich zunehmend als Show- und Ablenkungskultur entpuppt. Fühlende Menschen tragen zu einer gesunden Kultur, Gemeinschaft, Natur und zu einer gesunden persönlichen Entwicklung bei.

Trauer muss also nicht unbedingt etwas mit dem Tod zu tun haben?

Andrea Frölich:

Jein. Beim Wort trauern, denken wir meist zuerst an den Tod, doch erfasst uns Trauer in vielen verschiedenen aktuellen und vergangenen und sogar zukünftigen Lebenssituationen, die mit Abschied zu tun haben. Gemäss dem französischen Sprichwort «Abschied nehmen bedeutet immer ein wenig Sterben», birgt jeder Abschied auch einen kleineren oder grösseren Tod in sich. Trauer kann auf verschiedenen Ebenen auftreten, auf der ganz persönlichen oder auf einer gesellschaftlichen.

Schauen wir uns zunächst die persönliche an. Hier lösen aktuelle oder zurückliegende Ereignisse wie z.B. der Tod eines nahestehenden Menschen, der Verlust eines ungeborenen Kindes, die Trennung / Scheidung von einem PartnerIn, der Verlust der Kinder bei einer Scheidung, der Verlust der eigenen Gesundheit, die eigene Sterblichkeit, der Verlust eines geliebten Tieres, der Verlust der Arbeitsstelle, der Verlust von Heimat, Kriegserlebnisse u.a. Trauer aus. Auch Enttäuschungen und das nicht Erreichen von Idealen und Zielen sind mit Trauer verbunden.

Schauen wir noch weiter zurück in unserem Leben gibt es in der Kindheit oft etliche weitere Situationen, z.B. als Kind keine Geborgenheit, keine Aufmerksamkeit oder kein Verständnis erfahren zu haben, psychische und physische Gewalt erlebt zu haben etc. Hier könnte die Liste beliebig lang sein und jeder von uns kennt das Gefühl von Trauer aus seiner Kindheit und vielleicht schon seit Anbeginn. Denn schon vorgeburtlich können uns im Mutterleib Trauereignisse erfassen, z.B. ungewollt zu sein, einem Abtreibungsversuch ausgesetzt zu sein, «nur» ein Junge oder «nur» ein Mädchen zu sein, der Verlust eines Zwillings, Trauereignisse, die die Mutter in der Schwangerschaft erlebt und wir mit ihr und vieles mehr.

Noch weiter zurück in der Vergangenheit ist da die Trauer, die aus der Familie, der Geschichte der Sippe und der Geschichte des eigenen Volkes kommt, z.B. aufgrund von Ausgrenzung und Verfolgung aufgrund des sozialen Status, der religiösen Zugehörigkeit, Kriegs- und Fluchterfahrungen ... Es gibt, wie Jorgos Canacakis, der bekannte griech./deutsche Trauerforscher sagt, «keine Gnade der späten Geburt». Unverarbeitete Trauer wird auf die nachfolgenden Generationen übertragen.

Auf einer globaleren Ebene sind wir heute mit einer Trauer konfrontiert, die sich viele von uns noch nicht wirklich bewusst sind, der Trauer um die Zerstörung unserer Um- und Mitwelt, des Verlustes von wichtigen Lebensgrundlagen wie z.B. saubere Luft, sauberes Wasser, fruchtbare Erde, der schützenden Ozonschicht um nur einige Punkte zu nennen.

Und zum Schluss noch eine Urtrauer, die wohl fast jeder Mensch in sich trägt, die sich oft jedoch nicht so genau benennen lässt, nämlich die Trauer aus der Einheit, aus dem «Paradies» gefallen zu sein und die sich meist in einer Sehnsucht nach «Ganzheit und Verschmelzung» äussert.

So betrachtet, lagert das Leben wahre «Trauerberge» ab und Trauer ist, neben der Freude, ein allgegenwärtiges Gefühl.

Trauer ist ein negatives Gefühl. Warum sollten wir diesem Gefühl nachgeben? Warum nicht gleich eine Sache einfach wegstecken, und sich umgehend aufmachen zu neuen Ufern?

Gudrun Grebu:

In unserer Gesellschaft hat sich das gesunde Trauergefühl, das sich bei allen Verlusten und Unzulänglichkeiten im Leben einstellt, als unangenehmes, nicht normales inneres Erleben, als lästige Begleiterscheinung oder sogar als Krankheit, entwickelt. Alles Unangenehme muss verdrängt werden, denn strahlende und lachende Gesichter sind das Statussymbol unserer Gesellschaft schlechthin. Wäre ja eigentlich schön, wenn auch das andere Gesicht einen gebührenden Platz bekäme. Nur bei traurigen Gesichtern befällt uns Ohnmacht und Hilflosigkeit, sodass wir diesem Gesicht lieber ausweichen. Trauernde Menschen fühlen sich in unserer Zeit ausgeschlossen und nicht eingebunden. Somit zeigt sich ein Dauerzustand der strahlenden, glücklich aussehenden Gesichter, obwohl es im Innern der Menschen nicht so aussieht. Tränen sind immer noch oft verpönt und lösen unangenehme Gefühle aus. Sie werden negiert, belächelt, gestoppt, kritisiert und zensiert und moralisiert. Tränen werden in den ungesunden Bereich der menschlichen Psyche delegiert. Durch die Zensierung des Gefühls Trauer, haben wir sämtliche Strategien entwickelt, die ein Leben ohne Trauer möglich machen soll.

Zurzeit gibt es unterschiedliche Hilfsmittel, in Form von Medikamenten (Aufheller), Ablenkungen (Medien), Betäubungen durch Dauerberieselungen wie Musik, unzählige Angebote im kulturellen, sportlichen und materiellen Bereich. Niemand möchte mehr wirklich spüren, fühlen. Wenn fühlen, dann nur glückliche Gefühle. Dies hat verheerende Auswirkungen. In gewissen Kulturen ist es völlig klar, dass Trauer und Freude, also alle Gefühle zum Leben gehören, und, dass in besonders schwierigen Verlustsituationen Menschen füreinander da sein müssen, dass es Rituale braucht, die uns helfen mit Unzulänglichkeiten umzugehen.

Unsere Gesellschaft begeht hier den umgekehrten Weg, es entsteht eine Art Angstmauer vor unangenehmen Gefühlen und vor allem Gefühle, die neu in unser Leben treten, werden sofort in den Bereich von Krankheit delegiert. Die Fähigkeit zu trauern muss an Vorbildern geübt werden, so wie die Sprachfähigkeit. Dieses Vorbild hat eine einseitige Form angenommen.

Die Kraft der gelebten Gefühle, nach Verlusten, die Kraft des Ausdrucks vor Zeugen in der Gemeinschaft, die Kraft der Benennung der Trauer in all ihren Facetten, bringt Energien ins Fließen und gibt Möglichkeiten, um im Leben weiterzugehen. Unausgedrückte Trauer vergiftet den Körper und lässt unseren natürlichen Gefühlsschatz verkümmern.

### Tränen sind also das Transportmittel zu neuem Glück?

Gudrun Grebu:

*Tränen sind das Transportmittel zu einem natürlichen Lebensfluss, welcher uns das Weitergehen nach einem Schicksalsschlag im Leben ermöglicht. Tränen helfen uns unseren Schmerz zu lindern. Tränen sind wie eine Salbe auf eine Wunde. Tränen lösen Festgehaltenes, Tränen reinigen, Tränen teilen sich mit und zeigen den Schmerz. Tränen sollen gesehen werden, denn alleine zu weinen führt in Isolation und in die Einsamkeit. Tränen, die nach innen geweint werden, versumpfen unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist. Gemeinsames Weinen ist geteilter Schmerz. Tränen, welche die Gefühle der Trauer ausdrücken, brauchen Anerkennung, Zeugen, Unterstützung, Berechtigung und das Mitgefühl der Gemeinschaft.*

### Wem empfehlen Sie die Teilnahme an einem Trauerseminar?

Andrea Frölich:

*Ein Trauerseminar, das hilft Trauer und andere damit verbundene Gefühle zu verarbeiten und Abschied zu nehmen, ist Menschen 3 - 6 Monate nach einem aktuellen Trauerereignis (siehe oben) zu empfehlen.*

*Für Menschen, die sich unmittelbar nach einem einschneidenden Erlebnis begleiten lassen möchten, gibt es das Angebot einer persönlichen Begleitung, die den damit verbundene Gefühlen Raum und Ausdruck bietet und diese so im Fluss bleiben können ohne gestaut zu werden, eine Art Vorbereitung auf ein Trauerseminar.*

*Auch für Menschen, die von alter Trauer, z.B. aus der Kindheit oder von unerklärlicher, unfassbarer Trauer betroffen sind, kann eine Teilnahme an einem kreativen Lebens- und Trauerseminar hilfreich sein.*

*Sinnvoll kann ein Seminar auch sein, um sich von nicht erreichten und unerreichbaren Idealen und Wunschvorstellungen zu verabschieden, um besser mit dem umgehen zu können, was ist.*

*Geeignet ist eine Teilnahme auch als persönliche Weiterbildung für Personen, die beruflich oft mit Trauer und schwierigen Situationen belastet sind und dadurch meist mit der eigenen Trauer konfrontiert werden.*

Gudrun Grebu:

*Am liebsten allen Menschen. Denn Trauerseminare fördern Schritte in die Trauerfähigkeit. Trauerseminare fördern den Weg zur Entwicklung des Fühlens. Trauerseminare wirken einer Verarmung der Emotionen entgegen und wer wieder fühlt, erlebt das Leben in einem anderen Licht.*

*Abschied-Nehmen ist ein wiederkehrender Prozess und alle Menschen brauchen einen geschützten Ort, wo sie Abschied-Nehmen können. Und wenn dieser Ort Trauerfähigkeit fördert und nicht hindert, dann ist dies ein guter Ort. Unsere Trauerseminare sind solche Orte.*

*Trauerseminare tragen zur erneuten Wiederbelebung einer verkümmerten Emotionskultur bei. Dies hat positive Auswirkungen auf zwischenmenschliche Beziehungen, die Selbstfürsorge, die gesellschaftliche Teilhabe und den Schutz der Mitwelt.*

### Was lernt man dort? Was erwartet den Teilnehmer?

Gudrun Grebu:

*Menschen, welche zu uns kommen, nehmen ihre Lebenssituation, die sich nicht mehr gut anfühlt, ernst. Sie spüren, nach ihrem Verlust, dass sie nicht wirklich getrauert haben. Trauer zuzulassen ist eine Kunst, eine Kunst, die in uns angelegt ist, die wir aber in unserer westlichen Gesellschaft verlernt haben. Für das Erlernen dieser Kunst, braucht es geschützte und liebevolle Bedingungen. Trauer, die in der eigenen Lebenskultur die Berechtigung als Wertschätzung verloren hat, macht es Trauernden sehr schwer. Oftmals gelangt ein Trauernder durch Nichttrauernde Menschen und die gesellschaftliche Verdrängung, in die Isolation, in die innere Versteinerung, in ein Gefühl des Eingefroren seins, des innerlichen Eingeschlossen- und Ausgeschlossen seins.*

*Wir wissen oft nicht wie das so gehen soll mit den Gefühlen. Es fehlen geeignete Modelle und Vorbilder. Zudem haben wir oft bei Verlusten neue Gefühle, die wir nicht kennen. Und es wird uns der Boden entrisen. In diesen Situationen brauchen wir Menschen, die keine Angst vor Gefühlen haben.*

*Wo Trauer nicht ihren Ausdruck finden kann, vergeht natürlich auch die Freude. Diese Leblosigkeit ist unerträglich. Menschen wollen wieder fühlen, sich spüren, sich wahrnehmen und vor allem möchten sie ihr Schicksal teilen, mitteilen. Das sind Grundbedürfnisse des Menschen. Gesunde Grundbedürfnisse. Und diese Möglichkeit bieten unsere kreativen Lebens- und Trauerseminare.*

*In Trauerseminaren gibt es einen natürlichen Umgang mit Trauer in einem strukturierten und geschützten Rahmen, in einer Dorfgemeinschaft und mit einfachen Ritualen. Wir gehen durch die Trauer hindurch und nicht an ihr vorbei oder über sie hinweg.*

Menschen, die zu uns kommen, können sich Raum und Zeit für ihre Gefühle und für Ihre Erinnerungen zu dem Verlorenen nehmen. Es gesunder weiterer Abschiedsschritt darf getan werden, welches das Weitergehen im Leben ermöglicht. In unseren Seminaren erlernen wir die natürliche Trauerfähigkeit, wir erkennen Trauerhinderungen und erleben, dass Trauer schon ganz früh im Leben entsteht. Wir können erfahren, wie Trauerförderung aussehen und sich anfühlen darf. Vor allem aber lernen wir die Angst vor Gefühlen zu verlieren und die Liebe dafür zu entdecken. Dadurch werden wir zu selbstbewussten, eigenständigen gemeinschaftlich denkenden Menschen. Wir haben die Chance eine Erfahrung für den natürlichen Lauf der Welt und dem Werden und das Vergehen zu erhalten. Der Teilnehmer erfährt, dass in einer getragenen Gemeinschaft, der unendliche Schmerz eines Verlustes, wenn er geteilt wird, leichter werden kann.

Das Erkennen der Teilnehmer, dass ein natürlicher Fluss und ein natürlicher Ablauf entstehen kann, wenn die gegebenen Strukturen da sind und die alt eingessessenen inneren Vorstellungen über Trauer, gehen dürfen, ist wunderschön.

Ebenso erwähnen die Teilnehmer, die tiefe Verbundenheit der Gemeinschaft, die durch die Möglichkeit der uneingeschränkten Akzeptanz unseres gesamten Gefühlsschatzes miteinander, entsteht. Diese Verbundenheit entsteht in der uneingeschränkten Authentizität, in der Möglichkeit, dass endlich etwas sein darf, was man lange zurück hielt. Auch diese Erfahrung wird durch ein Trauerseminar möglich.

Sollten wir alte Wunden nicht besser ruhen lassen, anstatt sie wieder aufzureissen und daran zu leiden?

Andrea Frölich:

Äusserlich mag es so aussehen, dass eine Wunde wieder aufgerissen wird, doch das Gegenteil ist der Fall. Mit der Zuwendung und Annahme der Wunde, kann ich viel zu deren Heilung beitragen, denn man kann vergessen, dass man vergessen kann. Verletzungen brauchen Pflege, Aufmerksamkeit und Zeit damit sie optimal vernarben können und möglichst wenig Beeinträchtigungen zurückbleiben. Auf der gesellschaftlichen Ebene ist es erwünscht, dass wir nach einem Trauerereignis möglichst schnell wieder funktionieren und alltagstauglich sind. Aus diesen und andern persönlichen Gründen wird die seelische Verletzung, oft einfach beiseite geschoben (man sieht sie ja nicht), die Wunde unter dicken Pflastern sich selbst überlassen und man versucht zu vergessen. Wir tun dies durch Abspalten, Erstarren lassen, indem wir uns cool zeigen oder den Schmerz anästhesieren (Suchtthematik). Das kann manchmal über Jahre gut gehen. Wenn zu einem späteren Zeitpunkt aus aktuellem Anlass wieder Grund zur Trauer besteht, dann reissst auch die Wunde vermeintlich wieder auf, damit wir sie endlich wahrnehmen und uns darum kümmern. Mit auseichendem Verhalten häufen wir im Verlauf unseres Lebens oft ganze Trauerberge auf und mit jedem Mal nimmt die Angst, dass wir in diesen unverdauten Gefühlen verloren gehen könnten, zu. Es braucht also immer mehr Kraft, das Ganze wegzustecken und aus dem Bewusstsein fern zu halten und so bleibt immer weniger Lebensenergie übrig zur Gestaltung des Lebens, das vor uns liegt. Dazu kommt noch, dass in den Ereignissen, die heftige Gefühle auslösen, viel Energie gebunden ist, Ressourcen, die wir zum Weitergehen dringend bräuchten. Die Trauer zu durchgehen, loszulassen und die Energien umzuwandeln und damit Kraft für Neues zu haben - um einen seelischen Verdauungs- und Heilungsprozess, darum geht es und nicht um das Aufreissen der Wunden, um daran zu leiden.

Es ist also wichtig, Trauerfähigkeit zu erlernen. Gibt es denn eine Möglichkeit, dies unseren Kindern beizubringen?

Gudrun Grebu:

Kinder haben die Fähigkeit zu trauern. Sie sind eigentlich unsere Vorbilder, wenn man sie lassen würde. Kleine Kinder zeigen Trauer (Grundemotionen) in einem sehr einfachen Ausdruck. Sie lachen oder sie weinen. Somit kann ein Erwachsener sich nach den Bedürfnissen und der Befindlichkeit des Kindes orientieren. Erwachsene beginnen leider Kinder sehr früh in ihrer Trauerfähigkeit zu beschneiden, zu stoppen oder zurechtzuweisen. Somit erziehen wir Kinder zu Tapferkeit und Coolness. Kinder lernen ihre Tränen ins stille Kämmerlein zu verbannen. Kinder lernen ihre Trauerfähigkeit nach dem Trauervorbild ihrer Eltern, so wie sie die Sprache der Erwachsenen erlernen. Wenn Kinder spüren, dass ihr Trauerausdruck nicht „richtig“ ist, ziehen sie sich sehr schnell zurück. Wenn Kinder frühe Verluste zu verkraften haben, sind sie oft diejenigen, die die Trösterrollen für die Eltern übernehmen. Kinder wollen ihren Eltern keine weiteren Sorgen bereiten und werden zu kleinen tapferen Erwachsenen. Somit bleiben sie bei einem Verlust oft doppelt alleine.

Ich denke wir kennen alle Situationen aus unserer Kindheit, in welchem unser lebendiger Ausdruck von Trauergefühlen gestoppt wurde und sie keine Berechtigung erhalten haben.. Und wenn wir ehrlich sind, so leben wir diese Stopps noch heute weiter.

Deswegen sind gesellschaftliche, familiäre, soziale und emotionale Förderungen und Vorbilder, im Bereich Trauer, für einen ganzheitlichen persönlichen Entwicklungsweg für Kinder von grosser Bedeutung. Denn ein Stamm der früh beschnitten wurde, fällt

später bei schwierigen Lebenssituationen schneller um. Kinder erfassen sehr schnell, dass Trauer und Freude zusammen gehören und Kinder können sehr klar Gefühle zum Ausdruck bringen, wenn man sie lässt und selbst keine Angst vor dem Ausdruck des Herzens hat.

Was sind Ihre persönlichen Erfahrungen betreffend Trauer und können Sie uns auch etwas erzählen über Erfahrungen die Sie mit Seminarteilnehmern gemacht haben?

Andrea Frölich:

Als Kind wurde mir beigebracht tapfer zu sein und nicht zu weinen, auch dann nicht, wenn es wirklich wehtat. Frö(h)lich tapfer Sonnenschein, war mein Motto. Auch deswegen, weil meine Eltern vor mir bereits vier Kinder, und nach mir nochmals einen Sohn während der Schwangerschaft verloren hatten. Ich meinte unbewusst, und meine es heute manchmal noch, dass es meine Aufgabe sei, alle zu ersetzen und meinen Eltern rundum Freude bereiten zu müssen, damit sie ihre Trauer «vergessen» könnten. Das liess meine Trauerfähigkeit verkümmern und ich versteinerte meine Gefühle, was mich selbst auch nie den Schmerz über die verlorenen Geschwister spüren liess.

Als ich 20 Jahre alt war, starb meine Mutter an Krebs, auch in dieser Situation war ich tapfer, für sie war es ja eine Erlösung, egoistisch wenn ich da traurig war. Ich verstand damals nicht, dass beide Gefühle berechtigt waren und Platz nebeneinander hatten. Im Rahmen einer Ausbildung dann wurde mir beim Familienstellen bewusst, was meine Geschichte gefühlsmässig mit mir zu tun hatte, ich spürte eine abgrundtiefe Trauer, ein schwarzes Loch, mit gelbem Sonnenrand. Wer weiss, wie lange die noch zu leuchten vermocht hätte. Nach dem Ausspruch des Seminarleiters, in jeder Schwäche liegt auch eine Stärke, wurde mir bewusst, dass ich etwas tun musste. Und so begann ich mich mit der Trauer auseinander zu setzen. Ich entdeckte die Kraft, die in diesen Ereignissen gebunden war und wie viel Kraft ich aufwenden musste, diese unter Kontrolle zu halten. Dieser Prozess wurde für mich zur Metamorphose, innerlich und äusserlich.

Mich zu trauen meine Trauer zu zeigen, befreite mich und gab mir die Energie, Neues anzupacken, z.B. mich selbstständig zu machen und meinem Weg zu folgen. Mein Welt- und Menschenbild veränderte sich zusehends und mir wurde bewusst, dass zum Rhythmus des Lebens Werden und Vergehen, Freude und Trauer gehört und im Leben nicht alles machbar und kontrollierbar ist. Diese Gefühle machen heute mein Leben nicht einfacher, doch lebendiger, intensiver, bewegter und bezogener. Ich bin wahrnehmender geworden für mich und kann mich besser annehmen so wie ich bin. Dies gilt auch für meine Mitmenschen und die Welt um mich. Ich kann so mehr in Beziehung sein mit mir und meiner Umgebung. Kann mich ernst nehmen und das Leben mehr nehmen wie es ist und brauche nicht immer gleich «schön Wetter zu machen». Das gelingt mir zwar nicht immer, aber immer öfter. Mir ist als hätte ich damit das verlorene H in meinem Namen «Frölich» wieder gefunden.

Mit Menschen, die ich auf ihrem Weg durch die Trauer begleitet habe, habe ich die Erfahrung gemacht, dass sie eigenverantwortlicher mit ihren Gefühlen umgehen können, dass Gefühle wieder in Fluss gekommen sind, sie mit ihnen gehen konnten, sie ausdrücken konnten. Sie kennen jetzt Möglichkeiten wie «Gefühle verdaut werden können», alte und gegenwärtige, Brauchbares daraus als Ressource genutzt werden kann und Dinge, die einem nicht gut tun ausgedrückt werden können. Ganz grundsätzlich habe ich beobachtet, dass Menschen, die sich mit ihrer Trauer auseinandergesetzt haben Wissen und auch erfahren haben, dass sie mit ihrer Trauer nicht alleine sind und Trauer nichts für's stille Kämmerlein ist, sondern ebenso geteilt werden will, wie die Freude. Auch dass Trauer nichts Krankes ist und auch nicht krank macht, im Gegenteil.

Ich habe beobachtet, wieviel Lebendigkeit und Ausdruck die Trauer zurückbringt. An keinem Ort wird so herzlich geweint und gelacht wie in einem Trauerseminar. Trauer verbindet und stärkt den Einzelnen und die Gemeinschaft.

Besten Dank für das Interview und „Trauen wir uns zu trauern“.