

Weg zur Trauer

von Dorothea Schumann

Trauer – passt dieses Wort in die Welt, in der wir heute leben? Es hat etwas von einem sperrigen Fossil – einem unangenehmen.

Jung, dynamisch, erfolgreich, so wollen wir alle sein. Trauer passt da nun wirklich nicht dazu. Wie ein Häufchen Elend in der Ecke sitzen und das womöglich noch der Umwelt zumuten.

Für mich war Trauer auf jeden Fall etwas, womit ich nichts zu tun haben wollte. Auch während meiner Trennungsphase von dem damals so sehr geliebten Mann. Ich wollte mich nicht in Trauer fallen lassen, hatte Angst, dass ich mich nicht mehr berappeln würde, hatte Angst, handlungsunfähig zu werden. Und das, wo ich doch einen Umzug zu organisieren und eine neue Arbeitsstelle zu finden hatte. Aus dieser Angst heraus stürzte ich mich in Aktivismus und tat für mich und nach außen hin so, als würde ich ganz souverän mit der Situation klarkommen. Ein altbewährtes Muster bei mir: Gefühle unterdrücken, versuchen, über den Dingen zu stehen, durchhalten, aushalten.

In dieser Phase wurde ich Klientin bei Viktor Philippi. Da lag ich nun auf der Liege und – musste weinen, weinen, weinen. Nicht nur einmal. Sondern ziemlich oft. Er sagte nicht viel. Aber sein mitfühlender Ratschlag, schön alles rauszulassen, gab mir das Gefühl, angenommen zu sein mit meiner Traurigkeit. Es war in Ordnung, es gehörte dazu. Ich konnte die befreiende Wirkung spüren, die Tränen haben. Zunächst konnte ich mich jedoch nur in dem geschützten Rahmen der Meditationssitzungen so ganz fallen lassen. Eine Freundin (Pastorin/ Krankenhausseelsorge) wiederholte mir gegenüber immer wieder, ich solle doch mal meine Trauer zulassen. Ich verstand überhaupt nicht, was sie meinte, was sie von mir

wollte. Es kam überhaupt nicht richtig bei mir an. Ich war doch froh, daß ich meinen Arbeitsalltag und alles drum herum einigermaßen über die Bühne bringen konnte.

Und dann, so Stück für Stück, änderte sich dank der Bioenergetischen Meditationssitzungen etwas bei mir. Ich konnte jetzt verstehen, was meine Freundin meinte. Und es auch gefühlsmäßig umsetzen. Eine Schlüsselsituation

war für mich, als ich mit einer Freundin telefonierte und mich beklagte, dass ich gerade gar nicht in der Lage wäre, etwas Sinnvolles zu tun. Sie erwiderte, ich müsse doch gar nichts Sinnvolles tun, und sie hätte den Eindruck, ich sei ganz traurig. In dem Moment fing ich schon an zu weinen. Sie hatte mein verdrängtes Gefühl erspürt und nun brach es heraus. Ich machte eine ganz neue Erfahrung: es tat so gut, einmal so richtig traurig zu sein. Nichts Sinnvolles zu tun, sondern mich auf die Fensterbank zu setzen, und zu weinen und mir einzugestehen: Ja, ich bin

tottraurig, und es ist wirklich schlimm. Und ich leide und habe auch allen Grund dazu.

In den folgenden Wochen und Monaten lernte ich mit meiner Trauer umzugehen. Ich bekam selbst ein Gespür dafür wahrzunehmen, wenn ich traurig war. Und ließ mich dann ganz in dieses Gefühl fallen. Und fühlte mich erstaunlich wohl damit, so merkwürdig es auch klingen mag. Denn ich war mir selbst nahe, weil ich authentisch war. Und diese Traurigkeit ging dann von allein vorüber, und dann geschah es ganz von selbst, dass ich Lust auf „etwas Sinnvolles“ bekam. Außerdem verlor ich das Gefühl der Einsamkeit, welches mich viele Jahre begleitet hatte. Meine Freundin hatte es mir prophezeit: „Wenn du ganz nah bei dir selber bist, wirst du dich nicht mehr einsam fühlen.“

