



Jo Eckardt

# DEN KUMMER VON DER SEELE SCHREIBEN

Mein persönliches  
Trauerbegleitbuch

Mit vielen  
praktischen  
Übungen

Jo Eckardt

DEN KUMMER VON  
DER SEELE SCHREIBEN

Mein persönliches  
Trauerbegleitbuch





# EINFÜHRUNG

---

Wer trauert, findet sich von einem Moment zum nächsten in einer anderen Welt wieder. Nichts mehr ist so, wie es war. Routinen haben ihren Sinn verloren. Alles tut weh. Minuten dehnen sich wie Stunden. Anforderungen erscheinen unerfüllbar. Das Leben funktioniert nicht mehr.

In dieser intensiven ersten Trauerzeit will dieses Buch ein treuer und liebevoller Begleiter sein, wie ein guter Freund oder eine Freundin, weswegen ich mich für die Du-Anrede entschieden habe. Wenn jeder einzelne Tag eine Herausforderung darstellt, wenn du nicht weißt, wie du ihn überstehen sollst, ohne verrückt zu werden oder den Boden unter den Füßen zu verlieren, dann bietet dieses Buch dir einen Halt, an dem du dich von Moment zu Moment, von Tag zu Tag hangeln kannst, um überhaupt erst einmal zu überleben.

Zum einen findest du hier eine feste Struktur, die dich ein ganzes Jahr lang begleiten wird. Fragen sollen dir helfen, jede Woche zu planen, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, und das Erlebte zu verarbeiten. Zum an-

deren regist du bestimmte Regionen im Gehirn an, die bei der Verarbeitung von Erlebnissen und Gefühlen gebraucht werden, wenn du über Dinge nachdenkst und zu schreiben beginnst. Auch setzt das Schreiben kreative Impulse frei, hilft bei der Klärung von Gedanken und ermöglicht einem, sich selbst wieder als jemand zu erfahren, der Dinge entscheiden und bewirken kann. Das Schreiben öffnet Türen, die sonst möglicherweise verschlossen blieben. Mit anderen Worten, Erkenntnisse und Einsichten bringen eine Bewegung nach vorne, auch wenn man sich oft nur im Kreise zu drehen scheint. Strukturen und Rituale geben Sicherheit, wo sonst nur Leere und Dunkelheit lauern. Was zu Anfang wie eine sinnlose Beschäftigungsstrategie erscheinen mag, gewinnt mit der Zeit Bedeutung und unterstützt am Ende die Erschließung eines neuen Ansatzes für das weitere Leben.

Auch findest du hier jede Woche einen kleinen Text, der gezielt Themen der Trauer aufgreift bzw. hilft, die Selbstfürsorge zu verbessern. Es sind Atem- und Achtsamkeitsübungen, kleine Meditationen, Anleitungen für kreative Projekte und Imaginationen, die dir in der Trauer helfen. So entsteht ein Gerüst, an dem du dich von Woche zu Woche vorwärtsbewegen kannst. Indem du dein inneres Erleben schriftlich festhältst

und kommentierst, hilfst du deinem Gehirn, sich auf sich selbst zu besinnen und dadurch das Geschehen zu dokumentieren, dadurch zu sortieren und neue Wege zu finden.

Vielleicht überfordert dich diese kleine Einleitung bereits, weil sie viele Worte macht und von Aufgaben, Einsichten und langwierigen Prozessen redet, wo du nicht einmal weißt, wie du einen einzigen Tag überstehen sollst. Dann lass dich einfach an die Hand nehmen und sei versichert, dass du immer nur einen kleinen Schritt gehen musst, der Rest wird sich finden. Und wenn du dann doch am Ende des Jahres achtsamer mit dir umgehst und vielleicht sogar neue Stärken und Einsichten erlangt hast, dann betrachte dies als ein nachträgliches Geschenk der geliebten verstorbenen Person!



*Jo Eckardt*, geboren 1961, Studium der Germanistik und Sozialarbeit in den USA; 1993–2001 Tätigkeit als Dozentin, Übersetzerin, Psychotherapeutin und -analytikerin in New York; kehrte dann nach Deutschland zurück und arbeitet als Trauma- und Erziehungsberaterin in Berlin. Jo Eckardt hat im Kontext Trauer vielfach und erfolgreich publiziert.

[www.joekardt.de](http://www.joekardt.de)

## VOR BEGINN


---

Hier ist Platz, etwas über die Person zu schreiben, um die du trauerst, und, wenn du magst, auch etwas über den Tod.

*Um wen trauere ich?*

*Dies möchte ich über den Tod schreiben:*





*Wie ich den Tod erlebt habe bzw. wie ich davon erfahren habe:*

*Wie ging es mir in den ersten Stunden und Tagen?*

*Welche Dinge habe ich »erledigt«, welche stehen noch bevor (Begräbnis, Sichtung der persönlichen Gegenstände, Testamentsvollstreckung, etc.)?  
Wer könnte mir hierbei helfen?*

*Was habe ich für mich getan (Sonderurlaub oder eine Kur beantragt, ein Gespräch mit Trauerberatern geführt, eine Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene gefunden etc.)?*



*Welche Personen (Institutionen) könnte ich im Notfall kontaktieren? (Freunde, Hausärztin, Suizid-Hotline, Trauerberater, Internetforen, etc.)*

1.

2.

3.

4.

*Was ist im Moment meine größte Sorge oder Angst?*



WOCHE 1

DATUM:

---

*Wie ist meine momentane Befindlichkeit  
auf einer Skala von 1 (es geht mir extrem schlecht)  
– 10 (es geht mir extrem gut)?*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*Was belastet mich gerade am meisten?*

*Was muss/will ich diese Woche erledigen?  
(Bitte denke auch an »Verschnaufpausen« für dich  
selbst. Plane etwas Schönes ein, das kann ein  
Saunabesuch, ein Yogakurs, ein warmes Bad oder  
Ähnliches sein.)*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

*Welche Personen will/kann ich kontaktieren  
(mit welchem Ziel)?*

*Welche Geburtstage/Jahrestage/Feiertage stehen an?  
(Vielleicht steht auch das Begräbnis noch bevor).  
Wie kann ich mich darauf vorbereiten?*



## Die Konzentration auf den Atem

Es gibt Momente, da möchtest du weinen oder vor dich hinstarren. Dann tu das, sei nachsichtig mit dir. Aber es gibt auch Momente, da willst du nicht weinen, da willst du nicht verzweifeln, nicht zusammenbrechen. In solchen Momenten ist es gut, wenn du weißt, wie du dich beruhigen kannst, wie du deine Reaktionen soweit lenken kannst, dass du nicht dem Gefühl der Kontrolllosigkeit ausgeliefert bist. Hierzu möchte ich dir eine Methode zeigen, die du so oft einübst, dass sie dir in den nächsten Monaten bei Bedarf jederzeit zur Verfügung steht.

Keine Sorge, du musst nichts Besonderes tun, nur das, was du sowieso immer tust: atmen. Du musst nichts erreichen, nichts »schaffen«, nur da sein! Das einzige Neue, das hinzukommt ist: sich des Atmens bewusst zu werden. Wozu soll das gut sein? Wenn ich mich auf meinen Atem konzentriere, dann besinne ich mich auf mich selbst. Ich komme zur Ruhe, die anderen Gedanken treten für eine kleine Weile in den Hintergrund. Der Atem ist die Verbindung zwischen Körper und Geist.

Setz oder leg dich bequem hin, lege eine Hand auf deinen Bauch. Atme tief ein, spüre, wie sich dein Bauch langsam hebt. Halte den Atem an, dann atme langsam vollständig wieder aus. Tu dies einige Minuten. Es kann helfen, dabei zu zählen.

Wenn dir die Übung am Anfang noch nicht gut gelingt, wenn deine Gedanken immer wieder abschweifen, ist das kein Problem. Probiere es trotzdem immer wieder! Während dieser Übung wird dein Körper mit Sauerstoff geflutet und Stresshormone werden abgebaut. Du ergreifst aktiv die Kontrolle über physiologische Vorgänge und verlangsamst das Tempo. Indem du auf deinen Atem achtest, lernst du »achtsam« zu sein. Wie wichtig Achtsamkeit ist, wird sich dir vielleicht erst in einigen Wochen oder Monaten erschließen. Im Moment genügt es, wenn du es schaffst, für fünf Minuten alle konfuse, schmerzhaften und schrecklichen Gedanken in den Hintergrund zu schieben und dich auf deinen Atem zu konzentrieren. Dies wird dir helfen, dich hinterher wacher und klarer zu fühlen.



WOCHE 1

AM ENDE DER WOCHE

---

*Hier ist Platz für meine Erlebnisse, Empfindungen und Erkenntnisse während der letzten Woche – im Hinblick auf die Trauer, auf mein Wohlbefinden und auf meine Versuche mit der Atemübung. Was ist mir gelungen, was ist mir schwergefallen?*

*Gibt es ein Wort (ein Bild, eine Farbe, ein Gefühl),  
das diese Woche beschreibt?*

**WOCHE 1**

**WOCHE 2**

**DATUM:**

---

*Wie ist meine momentane Befindlichkeit  
(auf einer Skala von 1 – 10)?*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*Was belastet mich gerade am meisten?*

*Was muss/will ich diese Woche erledigen?  
(Bitte denke auch an deine »Verschnaufpausen«!)*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



*Welche Personen will/kann ich kontaktieren  
(mit welchem Ziel)?*

*Welche besonderen Ereignisse stehen an?  
Wie kann ich mich darauf vorbereiten?*



## Ein Platz im Himmel

Sicherlich wirst du momentan überflutet von Erinnerungen. Vielleicht sind es vornehmlich schreckliche Erinnerungen, Bilder oder Gedanken. Möglicherweise sind aber auch einige schöne Erinnerungen darunter, die dich im Moment jedoch nur traurig machen. Oder du malst dir aus, was die verstorbene Person im Tod gedacht, gelitten und erlebt hat. Solche Gedanken drehen sich oft im Kreis und bringen keine Erlösung, keinen Trost, keine Linderung.

Versuche einmal, dir im Geiste etwas anderes vorzustellen. Erlaube dir die folgende Fantasie – ganz unabhängig davon, was du glaubst: Nämlich dass die geliebte Person nach dem Tod im »Jenseits« liebevoll empfangen wurde. Dass sie eingeladen wurde, sich einen Ort auszusuchen, an dem sie sich gerne einrichten würde. Welchen Ort würde sie wohl wählen? Wäre es das eigene Zimmer, eine Sonnenwiese, ein Südseestrand, eine Wolke im Himmel, eine Art Schlaraffenland? Wie würde sie sich dort einrichten, welche Gegenstände würde sie dort haben wollen? Male dir dieses Refugium bildlich aus, wenn möglich

mit Farben, Gerüchen, Geräuschen und einer angenehmen Temperatur. Sieh den geliebten Menschen in dieser wundervollen Umgebung, losgelöst von allen Ängsten und Sorgen, und präge dir dieses Bild ein. Rufe es im Laufe der Woche immer wieder auf und vertiefe den Eindruck jedes Mal ein wenig.

Du kannst auch die Atemübung der letzten Woche mit dieser neuen Übung verbinden und dir erst ein oder zwei Minuten lang deines Atems bewusst werden, ehe du in die Visualisierung gehst.



## WOCHE 2

## AM ENDE DER WOCHE

---

*Hier ist Platz für meine Erlebnisse, Empfindungen und Erkenntnisse während der letzten Woche – im Hinblick auf die Trauer, auf mein Wohlbefinden und auf die Fantasieübung. Was ist mir gelungen, was ist mir schwergefallen?*

*Gibt es ein Wort (ein Bild, eine Farbe, ein Gefühl),  
das diese Woche beschreibt?*

WOCHE 2

**WOCHE 3**

**DATUM:**

---

*Wie ist meine momentane Befindlichkeit  
(auf einer Skala von 1 – 10)?*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*Was belastet mich gerade am meisten?*

*Was muss/will ich diese Woche erledigen?  
(Bitte denke auch an deine »Verschnaufpausen«!)*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

*Welche Personen will/kann ich kontaktieren  
(mit welchem Ziel)?*

*Welche besonderen Ereignisse stehen an?  
Wie kann ich mich darauf vorbereiten?*



## Achtsamkeitstraining

Trauer verursacht nicht nur psychischen Stress, sondern ist auch eine physische Belastung. Womöglich fühlt sich dein Körper an, als seist du mit 200 km/h gegen einen Baum gefahren. Alles tut weh: Gliedmaßen, Rücken, Bauch, Kopf und natürlich das Herz. Häufig wird man auch noch krank, denn im Stress schwächtelt das Immunsystem. Bedenke: Dein Hormonhaushalt, der Blutdruck, das vegetative Nervensystem mit der Steuerung von Schlaf, Verdauung und Abwehrmechanismen – all das wird durcheinandergewirbelt. Scheue dich nicht, dir medizinischen Rat zu holen, falls du dir Sorgen machst!

Im Folgenden möchte ich dir einen Weg aufzeigen, wie du den Kontakt zu deinem Körper wieder herstellen kannst, indem du ihn bewusst wahrnimmst, ohne aber zu bewerten oder zu interpretieren. Sei einfach offen und neugierig!

Nimm dir einige Minuten Zeit und mache es dir bequem. Du kannst sitzen bleiben oder dich aufs Sofa oder auf eine Decke auf den Boden legen, ganz wie



du magst. Beginne am besten mit einem großen Zeh, links oder rechts. Werde dir bewusst, dass er da ist. Vielleicht spürst du etwas, ein Kribbeln, Wärme oder einen Schmerz, vielleicht spürst du auch gar nichts, das ist okay. Die Aufgabe ist eigentlich nur, den Zeh wahrzunehmen und zu begrüßen. Gehe dann zu den anderen Zehen, den Fuß herauf, übers Knie zum Bein, ebenso auf der anderen Seite, dann über den Rumpf und die Arme hinauf zum Kopf. Begrüße so viele Einzelteile wie möglich: Muskeln, Gelenke, Organe. Wenn es etwas zu spüren gibt wie Spannung oder Schmerz, dann nimm dies wahr, aber interpretiere nichts hinein. Schicke einfach deinen Atem an diese Stelle und gehe dann zum nächsten Körperteil über.

Ich kann jetzt schon verraten, dass diese Übung von dem Achtsamkeitstraining, das von Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde, inspiriert wurde. Wir werden später mehr darüber lernen. Für den Moment genügt es aber, wenn du diese Übung mehrmals wiederholst. Denn ein Gespür für den eigenen Körper bekommt man nicht über Nacht, der Geist muss sich das erst angewöhnen.



## WOCHE 3

## AM ENDE DER WOCHE

---

*Hier ist Platz für meine Erlebnisse, Empfindungen und Erkenntnisse während der letzten Woche – im Hinblick auf die Trauer, auf mein Wohlbefinden und auf die Achtsamkeitsübung. Was ist mir gelungen, was ist mir schwergefallen?*

*Gibt es ein Wort (ein Bild, eine Farbe, ein Gefühl),  
das diese Woche beschreibt?*

WOCHE 3

**WOCHE 4**

**DATUM:**

---

*Wie ist meine momentane Befindlichkeit  
(auf einer Skala von 1 – 10)?*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*Was belastet mich gerade am meisten?*

*Was muss/will ich diese Woche erledigen?  
(Bitte denke auch an deine »Verschnaufpausen«!)*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

*Welche Personen will/kann ich kontaktieren  
(mit welchem Ziel)?*

*Welche besonderen Ereignisse stehen an?  
Wie kann ich mich darauf vorbereiten?*



## Von den Toten lernen

Vielleicht wurde der Mensch, um den du trauerst, ohne Vorwarnung mitten aus dem Leben gerissen. Oder aber er hatte am Ende nicht mehr viel Kraft. Vielleicht war er krank, schwach, alt oder noch ganz jung. Litt unter einer Krankheit, einer Depression oder war aus anderen Gründen nicht mehr im Vollbesitz seiner Kapazitäten. Aber egal, in welcher Verfassung er am Ende war, besinne dich doch einmal darauf, wie er zu seiner besten Zeit war.

Welche Stärken hatte die verstorbene Person? Wie ist sie mit Krisen fertig geworden, was hat ihr geholfen? Welche Gegenstände, Bücher, Lieder oder Filme haben sie aufgerichtet? Welche Ratschläge, welche Lebensweisheiten hatte sie auf Lager? Was waren ihre größten Erfolge? Was mochtest du besonders an ihr, weswegen mochten andere Menschen sie? Worauf war sie besonders stolz?

Wenn du einige der Stärken und Fähigkeiten deines geliebten Menschen aufgeschrieben hast, dann überlege doch einmal, welche davon dir jetzt im Moment

helfen könnten. Du sollst niemanden imitieren, nicht jemand sein, der du nicht bist. Stelle dir aber vor, die geliebte Person würde dir etwas von ihrer Kraft, ihrem Optimismus oder ihrem Glauben zur Verfügung stellen, was könnte das sein?

Welche Stärken oder Eigenschaften habe ich identifizieren können, die mir auch guttun würden? Ist es mir gelungen, sie auszuprobieren oder zu eigen zu machen?

## WOCHE 4

## AM ENDE DER WOCHE

---

*Hier ist Platz für meine Erlebnisse, Empfindungen und Erkenntnisse während der letzten Woche – im Hinblick auf die Trauer, auf mein Wohlbefinden und auf die Identifizierung von Stärken. Was ist mir gelungen, was ist mir schwergefallen?*



*Gibt es ein Wort (ein Bild, eine Farbe, ein Gefühl),  
das diese Woche beschreibt?*

**WOCHE 4**

**WOCHE 5**

**DATUM:**

---

*Wie ist meine momentane Befindlichkeit  
(auf einer Skala von 1 – 10)?*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*Was belastet mich gerade am meisten?*

*Was muss/will ich diese Woche erledigen?  
(Bitte denke auch an deine »Verschnaufpausen«!)*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

*Welche Personen will/kann ich kontaktieren  
(mit welchem Ziel)?*

*Welche besonderen Ereignisse stehen an?  
Wie kann ich mich darauf vorbereiten?*