

*Karin Steinhöfel (Bilder)  
& Petra Möller (Texte)*

# IN MEMORIAM

---

*Kartendeck für Trauernde*



# INHALT

<i>Willkommen</i>	7
<i>Die kleine Trauerfrau stellt sich vor</i>	9
<i>Rituale</i>	12
<i>Tips zum Umgang mit diesem Kartenset</i>	13
1 · Warum	16
2 · Kampf	18
3 · Tränen	20
4 · Rückzug	22
5 · Sinnlosigkeit	24
6 · Schutz	26
7 · Verlorenheit	28
8 · Wut	30
9 · Akzeptanz	32
10 · Schuld	34
11 · Engel	36
12 · Trost	38
13 · Heilung	40
14 · Sehnsucht	42
15 · Geborgenheit	44
16 · Loslassen	46
17 · Einlassen	48
18 · Aufbruch	50
19 · Neugeburt	52
20 · Selbstannahme	54
21 · Liebe	56
22 · Dankbarkeit	58
23 · Leben	60
24 · Melodie	62
<i>Über die Autorinnen</i>	64

Bücher haben feste Preise.  
1. Auflage 2013

Karin Steinhöfel (Bilder) und Petra Möller (Texte)  
*In Memoriam*

© Neue Erde GmbH 2013  
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:  
Bild: Karin Steinhöfel  
Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:  
Dragon Design, GB  
Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Midas Printing, Hongkong  
Printed in China

ISBN 978-3-89060-629-3

IRIS ist ein Imprint bei Neue Erde.

Neue Erde GmbH · Cecilienstr. 29  
66111 Saarbrücken · Deutschland · Planet Erde  
www.neue-erde.de

## *Willkommen*

Wir begrüßen dich herzlich und freuen uns, daß du dich auf die Reise durch dieses Buch und durch deine Gefühlswelten einläßt.

Daher möchten wir dir einen geschützten Rahmen bieten, in dem du dich verstanden und aufgehoben fühlst, denn wir wissen um deine momentane Empfindsamkeit. Also baten wir die »Kleine Trauerfrau«, dich zu begleiten. Sie ist es, die alle Landschaften und Orte der Trauer kennt und bereit ist, sie mit dir zu bereisen. Achtsam wie eine fürsorgliche Freundin wird sie dich in ihre Arme nehmen, deine Gefühle respektieren und deine Tränen in Perlen verwandeln.

Wir wünschen dir nun eine gute Reise!

## *Die kleine Trauerfrau stellt sich vor*



Hallo, du liebes trauriges Menschenkind,

ich bin die kleine Trauerfrau. Vielleicht wunderst du dich, daß ich so klein, so weich, so unscheinbar bin?

Groß, hart und unbarmherzig werde ich nur dann, wenn du mich nicht sehen willst, wenn du vor mir flüchtest, mich verdrängst und ignorierst. Selbst das tue ich aus purer Liebe zu dir. Ich überrolle dich mit meiner ganzen Kraft, nur damit du mich endlich wahrnimmst.

Sobald du bereit bist, mich anzusehen, werde ich mich wieder in die kleine Trauerfrau zurückverwandeln, die deine Hand nimmt und voller Achtung zu dir aufblickt. Weil du so mutig bist, weil du endlich heil werden möchtest. Heilung ist möglich, auch wenn das Geschehene nun für immer ein Teil deines weiteren Lebens bleiben wird.

Ich lade dich ein, für eine Weile bei mir zu wohnen, dich von mir umsorgen zu lassen. Die Tür zu meinem Haus steht Tag und Nacht offen, und ich werde auf dich warten. Du bekommst von mir alles, was du brauchst. Gemeinsam können wir, in weiche Decken gehüllt, an meinem warmen Kachelofen sitzen, denn mir ist bewußt, wie oft die Kälte dich jetzt in deinem Innersten erschauern läßt.

Bei mir duftet es nach frischem Tee, und von draußen dringt leise der Gesang der Vögel herein. Sie singen das Lied vom »Lebendigsein«. Ich weiß, wie schmerzhaft dies jetzt für dich klingen mag. Doch ich bin da, und wenn es dir zuviel wird, dann schließen wir Tür und Fensterläden, um beim Schein einer Kerze still oder sprechend zusammenzusein. Ich höre dir zu, wenn du reden möchtest, ohne das Gesagte zu beurteilen. Deinen Schmerz werde ich weder mildern

noch wegzaubern, denn er ist es, der dich Stück für Stück heilt und ins Leben zurückträgt. Er darf sein! In stillen Stunden nehme ich dich in den Arm, damit deine Tränen ungehindert fließen dürfen – wie ein Strom, der ins offene Meer mündet. Weil ich um ihre Heilkraft weiß, werde ich nicht versuchen, sie zu trocknen.

Zusammen reisen wir durch die Zeit, sehen uns noch einmal all das genau an, was du mit diesem Menschen erlebt hast, der dir nun so sehr fehlt.

In deiner Erinnerung und in deinem Herzen erhalten wir auf diese Weise seine einzigartige Lebendigkeit.

Wahrscheinlich wirst du oft wütend sein, dann weinen und auch wieder lachen. So lange, bis das unendlich große Leid sich ganz langsam in eine süße Traurigkeit verwandelt und damit in eine tiefe Dankbarkeit für die schönen gemeinsamen Momente, für das, was dieser Mensch an Spuren in dir hinterlassen hat. Und in ganz ferner Zeit hüllt die Dankbarkeit auch den Tod mit ein, weil du erkennst, wie wundervoll er auch dich verwandelt hat, weil er in eine Tiefgründigkeit führte, die du anders nie hättest erreichen können.

Eines Tages werde ich nicht mehr so oft wie sonst an deiner Seite sein. Und dennoch bleibe ich immer für dich erreichbar, denn Trauer verläuft niemals linear. Es kann sein, daß ich genau dann plötzlich vor dir stehe, wenn du von Herzen lachst, wenn dein Leben wieder scheinbar normal verläuft.

Schick mich nicht weg, ich bringe dir jedesmal ein Geschenk mit. Berührbarkeit, weil heute der Geburtstag oder der Todestag deines geliebten Menschen ist. Ein Lied im Radio, welches dir lachende Tränen entlockt. Erinnerungen, wenn du jemanden siehst, der deinem verstorbenen Menschen ähnlich sieht. Tränenströme, weil du beim Aufräumen

einen persönlichen Gegenstand, ein Bild oder einen Brief findest.

Ich schenke dir Trost in Ritualen, die nur für dich bestimmt sind.

Jede Art von Traurigkeit hat einen tiefen Sinn, der sich dir eines Tages offenbaren wird. Dann verliert sie den Schrecken, dann ist die Dunkelheit nicht mehr furchteinflößend, sondern vermittelt dir Schutz und Geborgenheit, so wie damals, als du, der winzig kleine Embryo, in der warmen, dunklen Gebärmutter heranreiftest für dein so einzigartiges Erdenleben.

Mein liebes trauriges Menschenkind, so gerne möchte ich nun für dich Freundin und Begleiterin sein. Wie eine Mutter, die dich bedingungslos liebt – genau so wie du in jedem Moment bist. Ich reise mit dir durch alle Gefühlswelten, ohne dich zu verlieren. Und dennoch klammere ich mich nicht an dir fest. Sobald du gehen möchtest oder eine Pause brauchst, lasse ich dich frei; um dann mit offenen Armen und der gleichen Liebe wie heute für dich da zu sein, wenn du mich eines Tages wieder brauchst. Die Tür zu meinem Haus steht immer offen, du kannst eintreten, ohne zu klopfen. Wie immer werde ich am wärmenden Kachelofen sitzen und eine Decke für dich bereithalten. Es duftet nach Tee, und draußen singen die Vögel das Lied vom »Lebendigsein«.

Ich bin da, vollkommen präsent, ich bin ganz und gar bei dir!

*Deine Freundin, die kleine Trauerfrau*

## Rituale

Trauer ist keine Krankheit, sondern ein Lebensabschnitt, den alle Menschen früher oder später einmal durchwandern müssen. Dennoch ist jeder Trauerfall natürlich individuell. Und es ist ein Unterschied, ob die 90-jährige Oma nach einem erfüllten Leben starb oder aber ein kleines Kind.

Doch hier geht es um keinerlei Wertung, sondern um Hilfestellungen, die dir diese schwere Zeit wenigstens für Momente erleichtern können. Aus eigener Erfahrung wissen wir um die Kraft der Rituale. Ein Ritual kann in stürmischen Zeiten das Gefühl von Sicherheit schaffen, weil es etwas Wiederkehrendes ist, etwas Verlässliches.

Sich diesen Raum, diese Sicherheit zu geben, ist nicht schwer und bedarf keiner großartigen Hilfsmittel. Es können ganz einfache Dinge sein. Zum Beispiel jeden Abend zur gleichen Zeit eine Kerze anzuzünden für den verstorbenen Menschen und ihm liebevolle Gedanken oder ein kleines Gebet zu schicken. Rituale müssen nicht unbedingt religiös sein, wichtig ist nur, daß du sie regelmäßig und aus vollem Herzen vollführst. Unser Kartenset könnte so ein Ritual für dich werden, wenn du es möchtest; ein Begleiter durch deine schwere Zeit, der deine Gefühle versteht und ausdrückt; zusammgetragen von uns, zwei Frauen, die tiefe Trauer selbst erlebt haben. Die genau wie du jetzt durch den Schmerz gingen, die Angst, Wut, Hoffnungslosigkeit und ohnmächtige Trauer fühlten. Jede auf ihre Weise und aus ihrer Geschichte heraus. In diesen Bildern und Texten haben wir das ausgedrückt, was wir uns damals, in unserer eigenen Trauerzeit, selbst gewünscht hätten. Jetzt möchten wir es weitergeben, damit du dich verstanden fühlst und Mut bekommst, deine einzigartige Trauergeschichte bewußt zu leben.

Dabei können Rituale helfen, und wir wünschen dir von Herzen, daß du geschützt und geliebt durch diese Zeit gehen kannst.

## *Tips zum Umgang mit diesem Karten-Set*

Die Karten und Texte sind zwar in einer gewissen Reihenfolge geordnet, aber wir wissen aus unserer Erfahrung, daß Trauer niemals linear verläuft. Die Gefühle verlaufen kreuz und quer, sie lassen sich nicht bändigen. Das alles unterliegt zwar einer gewissen Ordnung, die wir aber mit dem Verstand nicht nachvollziehen können. Nur unser Herz versteht den Sinn dahinter und führt dich intuitiv zu der richtigen Karte im richtigen Moment. Wundere dich deshalb bitte nicht, wenn du an einem Tag vielleicht die Karte »Neugeburt« oder »Leben« ziehst und am nächsten Tag »Schmerz« oder »Wut«. Manche Karten werden sich womöglich auch häufiger wiederholen. Achte einmal darauf, wie sich dann deine Gefühle zu dieser Karte verändern. Dadurch lernst du dich und deine innere Welt immer besser kennen und achten. Doch nun einige Möglichkeiten zur Anwendung dieses Sets.

### **Die Tageskarte**

Ziehe jeden Morgen intuitiv eine Karte, lasse dann das Bild auf dich wirken und lies im Anschluß das Gedicht und den Text der kleinen Trauerfrau in diesem Buch.

Du kannst die Karte auch den ganzen Tag bei dir tragen oder sie an einem für dich schönen und gut sichtbaren Platz aufstellen.

### ***Die Karte als Notfall-Helfer***

Wenn du dich besonders hilflos und verzweifelt fühlst, dann ziehe eine Karte.

Suche dir einen ruhigen, ungestörten Platz, lege die Karte auf dein Herz und laß die Energie des Bildes mit geschlossenen Augen für zehn Minuten oder länger wirken. So kannst du dir Linderung verschaffen.

### ***Nacht-Ritual***

Ziehe vor dem Einschlafen eine Karte, stelle sie auf deinen Nachttisch und bitte deine geistigen Helfer (z. B. Schutzengel) dir für die Situation, die auf der Karte beschrieben ist, Beistand oder Erkenntnisse zu senden; vielleicht auch über einen Traum.

### ***Eine Karte als Glücksbringer oder Mutmacher***

Wenn dir eine Karte besonders gefällt, dann nimm sie mit zu schwierigen Terminen oder führe sie bei Herausforderungen, die dir vielleicht Angst machen, bei dir.

Sie schenkt dir Kraft.

Natürlich sind das nur einige Beispiele zur Anwendung, und du kannst die Karten und Texte so für dich nutzen, wie es dir am besten gefällt. Deiner Kreativität sind in diesem Punkt keine Grenzen gesetzt.

# *Die Karten*

## 1 · Warum

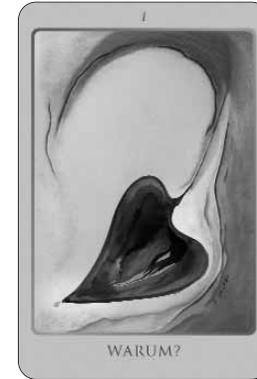
Ein Wort, bleischwer im Herzen schlägt,  
wenn deine Seele Trauer trägt.  
Im heißen Kopf es hämmert, es pulsiert,  
während sonst alles in dir friert.

Warum? Wie mächtig ist dies Wort.  
Warum bin ich noch hier und du bist dort?  
Warum kann es nicht anders sein?  
Ich fühl mich nur noch schwach und klein.

Warum darf ich den Sinn nicht sehen?  
Warum kann keiner mich verstehen?  
Mein Herz zerrissen, blutig wund,  
vielleicht wird's niemals mehr gesund.

Dann irgendwann nach langer Zeit,  
siehst du im Spiegel nicht mehr Leid.  
Nur weise Reife, bunt vernarbt und schön,  
die Augen leuchten voll Versteh'n.

Stehst stolz, so gerade, nicht mehr schwach und krumm.  
Still lächelst du und sagst: *Darum!*



### ***Die kleine Trauerfrau spricht:***

Die Frage nach dem *Warum* ist sehr schmerzhaft, wenn ein geliebter Mensch geht. Du wirst sie dir immer wieder stellen in dieser, dich jetzt so aufwühlenden Zeit. Jedoch die Antwort darauf findest du mit großer Wahrscheinlichkeit erst viel später. Dann, wenn der Schmerz nicht mehr so groß ist. Wenn du mit Abstand auf all das blicken kannst. Wenn du dich selbst wieder spüren und die vielen Veränderungen sehen kannst, die in dir stattgefunden haben. Dann erkennst du, inwiefern es eine Zeit der Reife und der Neugeburt für dich war.

Eine Entwicklung, die nur du genauso beschritten hast.

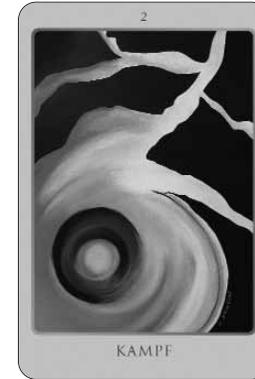
Die Antwort auf die Frage nach dem *Warum* ist eine Frage der Zeit!

Dein Zaubersatz:  
»Ich habe Geduld!«

## 2 · Kampf

*Nein!*

In dir schreit alles »Nein!«  
Niemals kannst du es akzeptier'n,  
daß man das Liebste dir genommen.  
So hart ist dieses *Nein*,  
so voller Krieg und Leid.  
Und eine sanfte Stimme spricht,  
sag »Ja«, laß los und laß dich ein.  
Du spürst die Liebe, die den Schmerz  
zwar weicher macht, doch schonungslos  
reißt er dich in die Tiefe,  
zerrissen bist auch du.  
Hin und her, her und hin,  
so schüttelt dich der Kampf,  
ein Teil in dir will Krieg, will schreien,  
will alles nur verneinen.  
Der andere Teil weint sanft,  
er möchte akzeptieren,  
was nicht zu ändern ist.  
Die Angst, dich darin zu verlieren,  
macht dich fast wahnsinnig.  
Doch führt der Weg genau da hin,  
in dieses unbekannte *Ja*.  
Komm, laß dich fallen,  
laß dich ein,  
nimm an, was dir geschah.  
So bahnt die Heilung sich den Weg,  
den allerersten Schritt.  
Mit deinem *Ja* nimmt sie das *Nein*  
ein Stück des Weges mit.



***Die kleine Trauerfrau spricht:***

Wie ist es, wenn du morgens aufwachst, noch liebevoll zuge-  
deckt vom Vergessen der Nacht? Ein kurzes Gefühl, daß alles  
gut ist, um dann mit deinem Tagesbewußtsein gnadenlos in  
die Realität zurückzukehren? Ich fühle deine Zerrissenheit  
mit dir. Ich fühle, wie oft dein Tag eine einzige Qual ist.  
Wie du versuchst zu akzeptieren, was geschehen ist, während  
dieser unglaubliche Schmerz dich zurück ins Nein spült, zu-  
rück in den Kampf. Er kostet dich so viel Energie. Glaube  
mir, wenn du dich fallen läßt in den Schmerz, jedes Mal ein  
kleines Stückchen mehr, dann lernst du es, dich einzulassen.  
Und so kann die Annahme sich ganz langsam aber stetig den  
Weg in dein Leben bahnen. Und in jedem Augenblick dieses  
Einlassens darfst du wieder ein wenig entspannen und Kraft  
schöpfen.

Dein Zaubersatz:  
»Ich sehe, was ist!«