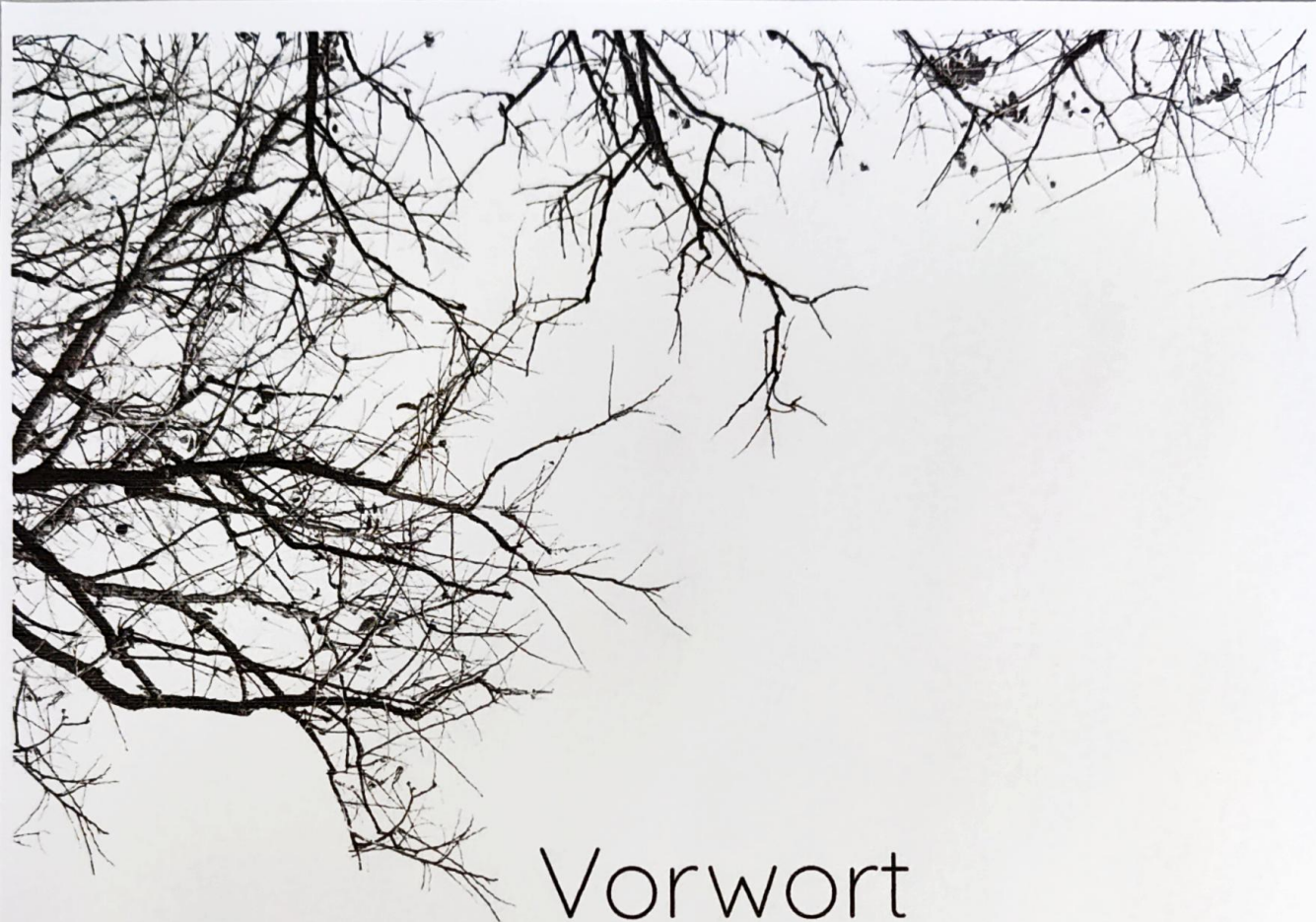




Vorwort

Trauer kommt nie zu einem guten Zeitpunkt.

Sie passt nicht in Kalender, in Termine und in ein Leben, das weiterlaufen muss.

Und trotzdem ist sie da.

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, verändert sich etwas. Die Welt fühlt sich plötzlich anders an. Dinge, die vorher selbstverständlich waren, tragen nicht mehr. Der Alltag läuft weiter und gleichzeitig scheint innerlich etwas stillzustehen.

Vielleicht kennst du dieses Gefühl.

Nach außen funktionierst du. Du erledigst, was erledigt werden muss, sprichst mit Menschen und organisierst den Alltag.

Zur gleichen Zeit gibt es diesen anderen Raum in dir. Verstummt, schwer, voller Fragen und Sehnsucht.



Wie geht Trauer?
Muss ich loslassen?
Darf ich weiterleben und irgendwann wieder lachen?



Und was passiert mit der Verbindung zum verstorbenen Menschen, wenn mein Leben weitergeht?

Viele Menschen erleben in dieser Zeit, dass es zwar gut gemeinte Worte gibt, aber wenig Raum für das, was wirklich in ihnen vorgeht. Trauer folgt keinem festen Ablauf. Sie lässt sich nicht beschleunigen und auch nicht einfach „bewältigen“.

Auch ich habe mich lange mit diesen Fragen getragen, weitergemacht und durchgehalten.

Und ich bemerkte, dass Worte allein nicht ausreichten, um das auszudrücken, was auf meiner Seele lastete.

Ich erkannte, dass ich etwas tun musste, um lebendig weiterleben zu können. Vorsichtig wandte ich mich meiner fast vergessenen Kreativität zu.

Ohne Plan. Ohne Ziel. Meine Hände arbeiteten, Bilder entstanden und Gefühle durften sein, wie sie wollten.

Dabei geschah etwas Unerwartetes.

Ich begann zu spüren, dass Trauer nicht nur Schmerz ist.

Sie ist auch Beziehung.

Der Mensch, den wir lieben, ist nicht mehr in unserer sichtbaren Welt. Und doch bleibt etwas bestehen. Eine Verbindung. Verändert, aber nicht einfach verschwunden.

Aus diesen Erfahrungen entwickelte sich nach und nach meine 2-Seelen-Methode®. Ein Weg, der Kreativität, Körperwahrnehmung und innere Prozesse miteinander verbindet. Ein Raum, in dem die trauernde Seele und die Seele des verstorbenen Menschen einander auf eine neue Weise begegnen können.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert:

„**Erschütterung**“ erzählt von meiner Geschichte mit Tod und Trauer.

In „**Rückverbindung**“ erhältst du Einblicke in die Erfahrungen anderer trauernder Menschen mit heilsamer Kreativität.

Und „**Weiterleben**“ begleitet dich auf deinem Weg zurück ins Leben und zeigt, welche Herausforderungen und Möglichkeiten dir dabei begegnen.

Dieses Buch möchte nicht möglichst schnell gelesen werden.

Es begleitet dich auf deinem Weg.

Vielleicht liest du mehrere Kapitel hintereinander oder bleibst an einer Seite länger hängen. Möglicherweise legst du das Buch für eine Weile zur Seite und greifst erst Wochen oder Monate später wieder danach.

Folge deinem eigenen Tempo.

Manche Gedanken werden dich sofort berühren. Andere entfalten ihre Bedeutung erst später. Trauer verändert sich. Und mit ihr verändert sich oft auch das, was wir gerade brauchen.

Nimm dir die Freiheit, beim Lesen innezuhalten. Nachzuspüren. Zu schreiben, zu gestalten oder einfach nur zu sein. Und atme, immer wieder bewusst.

Du wirst hier keine fertigen Antworten erhalten. Es ist eine Einladung an dich, deinen eigenen Weg zu gehen.

Ich freue mich, wenn dieses Buch dir Worte schenkt für das, was du fühlst, und Möglichkeiten eröffnet, deiner Trauer Ausdruck zu geben.

Denn beides kann gleichzeitig möglich sein:
Weiterleben und verbunden bleiben.

Trauer ist Abschied und Brücke zugleich.
Ein Weg zwischen Abschied und Weiterleben.
Zwischen Schmerz und Liebe.

Hin zu einer neuen Form der Verbundenheit mit dem Menschen, den du verloren hast, und mit dir selbst.

