

Trauern ist nicht das **Problem** – Trauern ist die **Lösung**. Denn – Trauern hat heilende **Kraft!**

*„Als ich noch drei gesunde Kinder hatte, dachte ich, dass ich es nicht überstehen würde, wenn einem von ihnen ein Leid geschähe. Als meine Tochter krank wurde dachte ich, dass ich es nicht überleben würde, wenn sie sterben würde. Nachdem meine Tochter gestorben war dachte ich, dass ich nie wieder froh werden würde.“
Fünf Jahre sind vergangen.
Ich lebe. Ich lache. Ich freue mich.
Und ich bin glücklich... nicht immer, aber immer wieder.“*

Mit diesem Text endet mein Buch „Die Nacht bringt dir den Tag zurück“ das ich 5 Jahre nach dem Tod meiner Tochter Pauline geschrieben habe.

Ohne Thay und ohne meine Achtsamkeitspraxis hätte ich die Krankheit und den Tod meiner Tochter wohl kaum heil überstanden. Ich habe diese Herausforderung des Schicksals nicht nur überstanden, sondern habe zurück zu meiner Kraft und Lebensfreude gefunden.

Schon in jungen Jahren habe ich mich auf die Suche nach dem so genannten Glück gemacht, denn mein Leben hielt früh große Herausforderungen für mich bereit:

Als ich fünf Jahre alt war, hat sich mein Vater das Leben genommen. Als ich 17 Jahre alt war, ist mein geliebter Bruder bei einem Verkehrsunfall umgekommen, als ich 27 Jahre alt war, ist meine beste Freundin an Krebs gestorben.

Um nicht an meinem Kummer einzugehen, begann ich, durch mein Leben zu rennen. Je schneller, desto besser: ich habe eine Ausbildung zur Schauspielerin gemacht, bin von Theater zu Theater gerannt, dann bin ich über die Bühne gerannt, von einer Premiere zur nächsten, dann habe ich Kinder bekommen und bin in den Kindergarten gerannt und dann zum Einkaufen und dann putzend durch meine Wohnung, und dann wieder zurück zum Kindergarten, denn wenn ich rannte, konnte ich meinen Kummer nicht so spüren.

Als ich 40 Jahre alt war, erkrankte meine mittlere Tochter Pauline mit 9 Jahren an Leukämie. Jetzt bin ich noch viel schneller gerannt: In die Klinik und zurück nach Hause zu den Geschwisterkindern, vom Labor zur Radiologie, von der Intensivstation zur Würstchenbude... getrieben von der großen Angst... nur nicht stehenbleiben... nur nicht still werden.

Eines Tages bekam ich ein Buch geschenkt und dieses Buch hat mein Leben verändert. Es ist von unserem verehrten Lehrer Thich

Nhat Hanh und es heißt „Schritte der Achtsamkeit“. Es hat mich zur Achtsamkeitspraxis geführt und damit nach Plum Village zu Thay und später ins EIAB.

In diesem Buch stand etwas geschrieben, das mir so gut gefallen hat, dass ich es auswendig gelernt habe: „Du hast eine Verabredung mit dem Leben. Und das Leben findet nicht in der Vergangenheit statt, denn die Vergangenheit ist schon vorbei. Das Leben findet auch nicht in der Zukunft statt, denn die Zukunft ist noch nicht da. Das Leben findet in diesem Augenblick statt, und der ist genau da, wo du jetzt gerade bist. Wenn du also diesen Augenblick versäumst, versäumst du deine Verabredung mit dem Leben.“

Wie ich schon sagte, ich hatte zu dieser Zeit keine Verabredung mit dem Leben. Stille, Achtsamkeit – das fand ich zwar gut, aber dafür hatte ich einfach keine Zeit. Ich musste rennen.

Aber eines Tages brauchte ich die Achtsamkeit. Um zu überleben, um zu schlafen und um meine Tochter zu retten. Um das verständlich zu machen, möchte ich einen kleinen Abschnitt aus meinem Buch zitieren.

Jeden Montag bekommt Pauline eine Dosis Chemotherapie in ihr Rückenmark gespritzt. Diese so genannte Lumbalpunktion gehört über zwölf Wochen lang zu ihrem Behandlungsplan. Dazu muss sie im Schneidersitz auf der Behandlungsliege sitzen, den Oberkörper tief nach unten beugen, in den unteren Rücken atmen und sich keinen Millimeter bewegen. Deshalb wird sie von mir und einer Krankenschwester festgehalten. Nun sticht eine Ärztin mit einer fünfzehn Zentimeter langen Nadel zwischen die Rückenwirbel, und spritzt das



Zytostatikum Methotexat, kurz MTX genannt, in Paulines Rückenmark. Eine grauenhafte Prozedur, zwölf Wochen lang, jeden Montag. Wenn die Ärztin den richtigen Punkt trifft, tut das Ganze nicht weh, es ist nur, wie man so schön sagt, unangenehm.

Wenn sie trifft. Das Tragische ist nur, dass beim zweiten Mal eine junge Assistenzärztin ihr Glück versucht hatte und daneben stach. Der Schmerz kam heftig und unerwartet und hat Pauline jegliches Vertrauen in die sichere Hand von Ärzten genommen.

Wie lebt es sich mit einer solchen Bedrohung?

Nun, nach der Spritze ist vor der Spritze!

Pauline hat keine Verabredung mit dem Leben, sondern mit der Angst.

Ihr Leben, mein Leben, unser gesamtes Familienleben dreht sich um diese Spritze, die sich in sieben, in sechs, in drei, in zwei Tagen wieder über ihren Rücken hermachen wird. Es gibt keine Freude mehr für sie unterm Tag, und bis sie sich in den Schlaf geweint hat, ist es weit nach Mitternacht. Morgens nach dem Aufwachen geht es weiter. Mami, ich hab solche Angst, Mami, ich halt das nicht mehr aus, Mami, mein Bauch ist von der Angst ganz hart, ich kann nicht essen, bitte geh nicht weg, dann muss ich immer an die Spritze denken.

Und dann weint sie, bis unsere beiden Pullover von den Tränen ganz nass sind.

Und ich bin genervt. Ich möchte mitfühlend sein, aber es gelingt mir nicht. Ich hab was anderes zu tun als ständig Pauline zu trösten, ich hab keine Geduld mehr und ich habe noch zwei Kinder die mich brauchen. Aber Pauline weint.

Jeden Tag.

Auch an diesem sonnigen Samstag, als wir alle die Wanderung an die Flussmündung machen wollten, weißt du noch, als das Hochwasser war mit Picknick und allem, was du doch so sehr liebst. Und alle haben sich drauf

gefreut. Aber du liegst auf dem Sofa, tränenüberströmt, und hast Angst vor Montag. Wie soll ich mich denn auf das Picknick freuen, wenn ich am Montag wieder in die Klinik muss, schreist du und steigerst dich so in deine Panik, dass ich dich am liebsten schütteln und ohrfeigen möchte.

Stattdessen packe ich dich an deinen mageren Schultern, schau dir fest in die Augen und sage:

Wovor hast du jetzt Angst?

Vor der Spritze.

Nein, jetzt.

Das tut so weh...

Was tut weh? Was tut jetzt weh?

Jetzt nicht, aber am Montag.

Nein, nur was jetzt ist, zählt.

Stille.

Scheint jetzt die Sonne?

Ja.

Wer schnurrt jetzt auf deinem Schoß?

Die Mimi.

Wo bist du jetzt?

In meinem Zimmer.

Wer sitzt draußen im Garten und wartet auf dich?

Josef und Flo und Papa.

Was fühlst du jetzt?

Angst.

Vor unserem Picknick???

Nein... vor Montag...

Nur was jetzt ist, zählt!

Stille.

Also?

Plötzlich springt sie auf, klettert auf meinen Arm, klammert sich wie ein kleiner Affe an mich und flüstert in mein Ohr „jetzt“.

Dann springt sie durch die Wohnung, rennt in den Garten, tanzt mit Flora einen wilden Tanz um die Buche, springt Josef auf den Arm, singt jetzt, jetzt, jetzt vor sich hin und ist zum ersten Mal seit dem Tag ihrer Erkrankung wieder richtig glücklich.

Am Abend, nach unserer herrlichen Wanderung und dem leckeren Picknick, nach ganz viel Spaß und Sonne und Gelächter, kommt sie leise auf meinen Schoß gekrochen.

Mami, jetzt kommt es wieder, und ich

weiß nicht mehr was „jetzt“ ist. Woran soll ich denken, damit ich nicht an die Angst denken muss?

Und wieder kommt mir das zu Hilfe, was in dem Buch über den Augenblick geschrieben steht.

Woran merkst du, jetzt gerade, dass du am Leben bist?

Dass mein Herz klopft.

Gut. Woran noch?

An meinem Atem.

Gut. Und wenn jetzt was kommt, woran du nicht denken willst, dann denkst du einfach an deinen Atem.

Wie denn?

Du denkst, wenn ich einatme, spüre ich, dass ich jetzt am Leben bin, wenn ich ausatme, freue ich mich, dass ich jetzt am Leben bin. Das ist das, was jetzt ist, das ist dieser Augenblick und das ist das Einzige, was zählt, nichts anderes.

Schau, das Leben ist so kostbar.

Eigentlich musst du ja nur montags von zehn bis elf Angst haben, aber du versaußt dir den Dienstag und den Mittwoch und den Rest der Woche und sogar das schöne Wochenende, wenn du mit deinen Gedanken immer bei der Spritze am Montag bist. Leider habe ich es dir nicht beigebracht, dass der einzig wichtige Moment in deinem Leben immer der Augenblick ist, aber jetzt fang ich damit an. Setz dich neben mich und mach deine Augen zu, wir üben das jetzt. Beide.

Das war sechs Jahre vor Paulines Tod.

Wir ahnten beide, dass diese Übung wichtig für uns war. Aber wie oft sie uns



helfen sollte, wenn wir uns in Angst und Hoffnungslosigkeit und Schlaflosigkeit verloren, wussten wir damals noch nicht. Wir wussten auch nicht, dass das Leben für uns noch viel Schlimmeres bereithalten würde als eine Spritze ins Rückenmark.

(ENDE)

Jetzt bekam die Meditation einen neuen Stellenwert. Pauline und ich meditierten gemeinsam, und wir lernten das Wunder des Augenblicks kennen. Wir lernten, dass es in all der Angst, all der Panik, all der Not einen Zufluchtsort gab, den wir aufsuchen konnten – nämlich den gegenwärtigen Augenblick. Present moment, wonderful moment. Das wurde Paulines Mantra, wenn die Welt mal wieder unterzugehen drohte. Sie schrieb dieses Gedicht:

Der Augenblick

*Augenblicke,
sie fliegen vorbei
wir merken es kaum,
es sind die schönsten Momente,
sie füllen den Raum.
Versucht, schon wieder beim nächsten
zu sein,
verpassen wir den Wesentlichen,
der eigentlich könnte bei uns sein.*

(Pauline Schupp)

Leider bekam Pauline nach vier Jahren einen Rückfall. Sie wurde transplantiert, bekam wieder einen Rückfall und starb sechs Jahre nach ihrer Erkrankung am 29. Dezember 2006 zu Hause, im Kreise ihrer Familie.

Wie von einem Tsunami wurde ich von ihrem Tod überrollt. Der Schmerz wühlte in meinen Eingeweiden, jede Sekunde, jede Minute, jeden Tag. Mein Leben lag wie ein Scherbenhaufen vor mir, nichts war wie es einmal war, in mir war alles dunkel und leblos, und ich konnte mir nicht vorstellen, dass ein Mensch mit so einer schweren Trauer im Herzen weiterleben kann. Ich hatte einiges in meinem Leben überstanden – aber von diesem Schicksalsschlag würde ich mich nicht wieder erholen.

Und wie ich es von Thay gelernt hatte, und wie ich es meiner Tochter beigebracht hatte, setzte ich mich jeden Tag eine halbe Stunde auf meinen Meditationskissen, und versuchte, mich auf meinen Atem und auf die positiven Dinge in meinem Leben zu konzentrieren und ihnen dankbar zuzulächeln. Ich ging in den Wald und versuchte die gute Luft zu riechen und dankbar über den Wald zu sein. Ich aß ein Schokoladeneis und versuchte das Schokoladeneis zu schmecken und dankbar für das Schokoladeneis zu sein. Ich versuchte ein und auszuatmen und dankbar für meinen Atem zu sein.

Aber es wollte nicht funktionieren. Dankbarkeit nahm sich wie Hohn aus, das Schokoladeneis blieb mir im Halse stecken, der Atem strömte unbeachtet durch meinen Körper. Trauer, Verzweiflung und Wut auf das Schicksal waren viel zu dominant.

Drei Monate nach Paulines Tod besuchte ich mein erstes Trauerseminar. Es wurde in der Schweiz angeboten und trug den Titel: Der Trauer mit Achtsamkeit begegnen. Ich dachte, um Gottes Willen, das funktioniert doch sowieso nicht, hab ich doch schon alles ausprobiert.

Aber weil es das Einzige weit und breit war, bin ich in meiner Not hingegangen.

Es war das Beste was mir je in meinem Leben passiert ist und hat mein Leben komplett verändert.

Denn dort kam dem *Wunder der Achtsamkeit* von einer ganz anderen Seite und auf andere Weise Bedeutung zu, als ich das je verstanden hatte. Denn in diesem Trauerseminar lernte ich, wie heilsam es ist, Schmerz anzunehmen, statt ihn wegzudrücken. Bis dahin hatte ich gedacht, dass ich mich auf die schönen Dinge, die es ja auch noch gibt, konzentrieren muss, damit ich wieder glücklich werden kann. Dass meine Trauer verschwinden muss, damit ich wieder froh sein kann, dass ich meine Tochter, und damit auch den Schmerz um sie loslassen muss, um wieder atmen zu können,

Stattdessen lernte ich, wie heilsam es ist, anzuerkennen, dass Trauer und Schmerz da sind, ich lernte wie heilsam es ist, die Trauer einzuladen, zu weinen, zu klagen, und mit

meiner Trauer zu sein, anstatt sie loswerden zu wollen.

Im englischen gibt es ein Sprichwort: What you feel, you can heal. Was du fühlst, was du wahrnimmst, was du spürst...das kann heilen.

Und es gibt das Sprichwort: What you resist, persist. Das was du weghaben möchtest, das bleibt dir erhalten. Und genau das tun wir mit allen unseren schwierigen Gefühlen: Weghaben wollen. Davonrennen. Drüberplappern.

Thay hatte das wohl in seinen Dharma-Vorträgen immer schon gesagt, aber ich hatte es nie so richtig verstanden. Oftmals brachte er das Beispiel von dem weinenden Baby: Mein Baby weint, weil es Bauchweh hat. Das gefällt mir zwar nicht – aber trotzdem würde ich niemals auf die Idee kommen, in die Küche zu rennen, die Türe zu dem schreienden Baby zuzumachen und laut Musik anzustellen, damit das Schreien nicht mehr zu hören ist. Nein, ich gehe hin, und nehme das Baby liebevoll in meine Arme und schaue was es braucht. Damit sind seine Bauchschmerzen zwar nicht weggeblasen, aber das Baby fühlt sich besser.

Genauso ist es mit unseren Gefühlen. Unsere Gefühle sind unser Baby, und Achtsamkeit ist die Mutter, die da ist und Linderung verschafft.

Ich beschloss, die Ausbildung zur Trauerbegleiterin zumachen, um auch in Deutschland Trauerseminare anbieten zu können.

In meiner Ausbildung lernte ich, dass man nicht zu viel trauern kann, sondern nur zu wenig. Dass man nicht zu lang trauern kann, höchstens zu kurz. Dass Trauern nicht zu verwechseln ist mit „über die Trauer sprechen“, sondern dass Trauern klagen und weinen bedeutet – und zwar nicht allein im stillen Kämmerlein. Trauer will ausgedrückt, gehört und gesehen werden – dann ist sie heilsam.

Ich lernte, dass es nicht darum geht, den geliebten Menschen oder die Trauer loszulassen, wie das gerne von wohlmeinenden Therapeuten empfohlen wird. Sondern dass es darum geht, sowohl den geliebten Menschen

als auch die Trauer in unser Leben zu integrieren – einen guten Platz für sie zu finden.

Und ich begriff, dass Achtsamkeit noch etwas anderes bedeutet, als das, was ich meiner Tochter beigebracht hatte. Dass Achtsamkeit noch auf andere Weise hilfreich sein kann, als den Atem zu beobachten und die Schönheiten des Lebens wahrzunehmen. Ich lernte, dass Achtsamkeit eine Art Wundermittel ist:

Wenn wir schwierigen Gefühlen, wie Schmerz, Trauer, Bitterkeit, Scham und Schuldgefühlen mit mitfühlender Achtsamkeit begegnen, verlieren diese an Kraft.

Begleiten wir hingegen Momente von Zufriedenheit, Geborgenheit, Freude und Glück mit Achtsamkeit, werden diese mit der Zeit größer und nehmen mehr Raum in unserem Leben ein.

Aus der Hirnforschung wissen wir, dass die neuronalen Strukturen in unserem Gehirn, die für Zufriedenheit und Glück zuständig sind, kräftiger werden, wenn es uns gelingt, freudvolle Momente ganz bewusst zu erleben. Selbst völlig neutrale Momente können wir durch Achtsamkeit in freudige Momente verwandeln.

Von da ab habe ich begonnen, der Achtsamkeitspraxis in meinem Leben mehr Raum zu geben. Ich habe angefangen regelmäßig zu praktizieren und jedes Jahr ein Vipassana Retreat besucht.

Und Ich lernte Metta (Liebevoller Güte) und die Kraft des achtsamen Selbstmitgefühls in einem MSC Kurs (Mindful Self Compassion) kennen. Ich lernte, dass ein schwieriges Gefühl seine Kraft verliert und auch seine Härte, wenn ich ihm mit Mitgefühl begegne.

Ich möchte ein Beispiel erzählen wie achtsames Selbstmitgefühl ein schlimmes Gefühl verändern kann.: Mein Bruder ist, als er 18 war, bei einem Autounfall verunglückt. Er verbrannte und kam lebensgefährlich verletzt ins Krankenhaus. Ein befreundeter Kinderarzt der ihn mit seinen Verbrennungen gesehen hatte, gab meiner Mutter und mir den Rat, meinen Bruder so in Erinnerung zu behalten, wie wir ihn kannten und ihn nicht im Krankenhaus zu besuchen.

Und ich habe mich daran gehalten. Mein Bruder starb 5 Tage später, ohne dass ich ihn noch einmal besucht hätte. Undenkenbar! Heute... für mich... undenkenbar!!

Immer wieder einmal überfällt mich diese Scham und dieses bittere Schuldgefühl, dass ich meinen Bruder in seiner Not alleine gelassen habe. Vielleicht, so denke ich manchmal, würde er ja noch leben, wenn ich ihn nicht so im Stich gelassen hätte.

Diese Scham und Schuldgefühle, gehören zu den brutalsten Gefühlen überhaupt, sie sind so schlimm, dass sie fast nicht auszuhalten sind.

Dann – lege ich meine Hand dahin, wo ich dieses Gefühl spüre, schließe meine Augen und nehme dieses schlimme Gefühl in meinem Körper wahr. Und dann sage ich zu mir selbst, so liebevoll, wie ich mit einem kleinen Kind sprechen würde: Ja, ich weiß, es ist schlimm. Es ist schlimm, dass dieses Gefühl da ist und dass es so weh tut und dass ich das jetzt gerade aushalten muss.

Das ist echtes Mitgefühl. Nicht wegreden, nicht schönreden, nicht trösten wollen. Nein. Da sein lassen, anerkennen, aushalten, um-sorgen.

Nach kurzer Zeit kann ich wahrnehmen, wie sich dieses brutale Gefühl verändert. Nicht, dass es verschwinden würde; aber ich merke, wie es weicher wird, wie es weiter und wärmer in meinem Brustraum wird. Das Gefühl ist wohl noch da, aber nicht mehr so brutal schmerzhaft.

Endlich verstand ich, was Thich Nhat Hanh damit meinte, wenn er sagte: „Lieber Schmerz, ich bin jetzt für dich da, ich kümmerge mich um dich.“

Und so haben die Praxis der Achtsamkeit und des achtsamen Selbstmitgefühls Eingang in meine Trauerseminare gefunden, die ich seit einigen Jahren jedes Jahr im EIAB, Trauern nach dem Tod eines geliebten Menschen anbieten darf.

In diesen Trauerseminaren finden Trauernde, die einen geliebten Menschen durch Unfall, Krankheit, Suizid oder ein anderes Ereignis verloren haben, Unterstützung auf ihrem individuellen Weg durch die Trauer.

Im schützenden Raum einer Gemeinschaft von Betroffenen können Erinnerungen geteilt und neuer Lebensmut gefasst werden. Es ist Zeit und Raum für schmerzhaft Gefühle, aber auch für das, was besser und anders werden darf.

www.blauerfalter.de

Gib deine Traurigkeit nicht so schnell auf!

Lass sie tiefer in dich eindringen. Lass sie einwirken und dich würzen, Wie nur wenige erlesene Zutaten es können.

Etwas, das heute Nacht in meinem Herzen fehlt, hat meine Augen so weich gemacht, meine Stimme so sanft, mein Herz so weit.

(Hafiz, gelebt um 1300, hochgeachteter persischer Dichter und Mystiker)

Isabel Schupp

