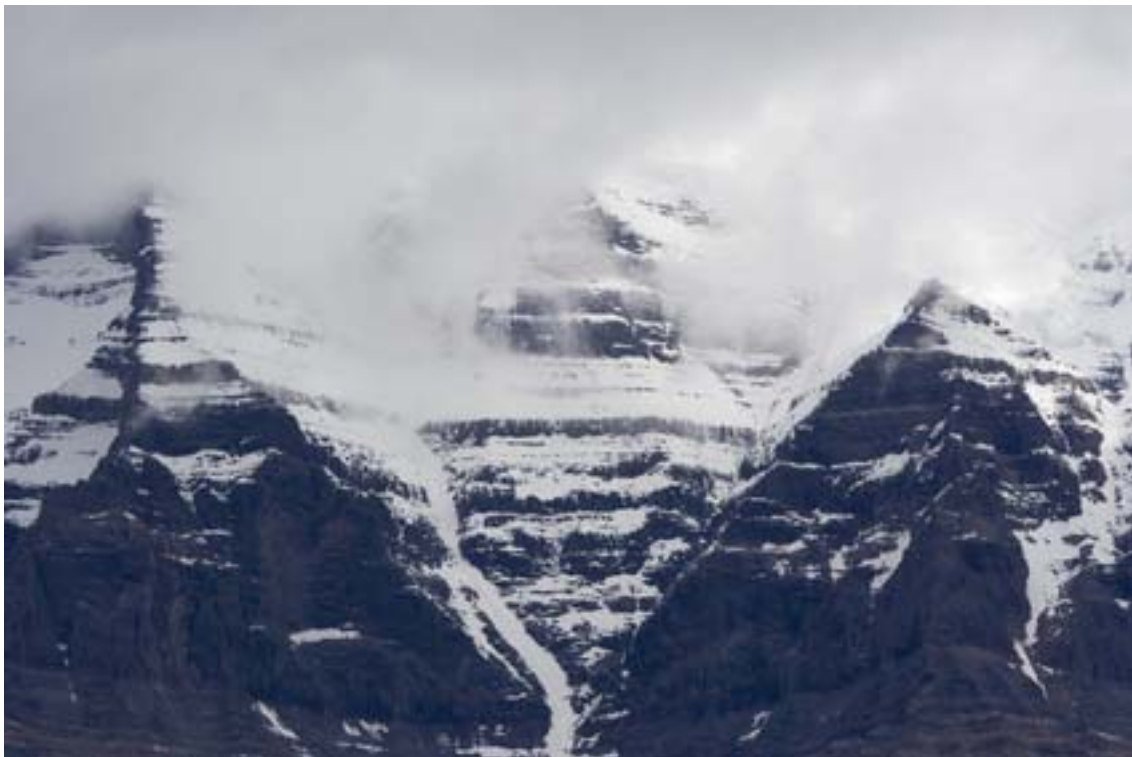


## Der Trauerberg

Wenn wir einen geliebten Menschen verloren haben, erstarren, verzweifeln und erschrecken wir, auch weil die Welt sich weiterdreht und nicht einen einzigen, winzigen Augenblick stehen bleibt. Alles erscheint uns zu Beginn grausam normal – bis wir diese Normalität völlig unflexibel annehmen und in stumpfe Routine verfallen.

Die Trauer steht vor uns wie ein sehr großer, grauer, kalter und sehr steiniger Berg.



Der Berg nimmt uns die Sicht auf alles, auch auf die Zukunft, unsere ganze Wahrnehmung ist auf diesen Berg fixiert.

Traurigkeit über den Verlust, das „nie wieder werde ich ihn sprechen, sehen oder berühren können“ und die natürliche Wut darüber, dass wir nun ohne den geliebten Menschen leben müssen, werden in diese grausame Normalität integriert.

Wir sehen kaum noch etwas Anderes, etwas Gutes, lachen kaum – wir sehen nur noch den grauen, großen Berg, der uns die Sonne nimmt und die Sicht versperrt.

Unsere Gefühle deuten uns, dass ein wahrhaftiges künftiges Leben hinter dem Berg liegt. Aber das können wir nicht sehen, nicht spüren und nicht erreichen, denn der Berg ist groß und steinig – wie unser weiterer Weg durchs Leben. Wir wollen und können unsere Zukunft nicht sehen, der Berg versperrt den Weg in eine glückliche Zukunft!

Nachdem die erste gesunde Traurigkeit und die gesunde Wut abklingen, denken wir liebevoll an unseren geliebten Menschen: was würde dieser Mensch nun von diesem Thema halten, was würde er dazu sagen, wie würde er das finden oder empfinden?

Mit diesen Gedanken geht die Sonne langsam hinter diesem großen, grauen, kalten Berg auf.



In dem Moment, in dem wir uns ehrlich und wahrhaftig eingestehen und erlauben können weiterzuleben, weil die geliebte verstorbene Person es uns natürlich auch zugestehen würde, spüren wir die Sonne auf dem Berg – er wird warm und das Grau fängt leicht an zu glitzern. Er ist immer noch groß – und stark.

Mit den liebevollen Gedanken und dem erwärmten Berg wagen wir uns endlich, ihn anzufassen. Plötzlich wirkt er nicht mehr kalt und steinig, er wirkt warm, kraftvoll und stärkend.

In diesem Augenblick verstehen wir, dass der Berg uns nicht die Sicht auf die Zukunft versperrt! Dieser Berg ist der Spiegel unserer gemeinsamen Vergangenheit!

Er ist unser Halt, eine gute Stütze für die Zukunft, denn er spendet Liebe, Stärke und Kraft. Wir hatten jemanden, den wir lieben konnten und durften – länger oder kürzer – aber wir durften dieses höchste Glück und Gut überhaupt erfahren und erleben!

Drehen Sie sich um 180 Grad! Nutzen Sie diesen wundervollen Berg! Nutzen Sie ihn als Stütze, erkennen Sie die Wärme, die Kraft und die Stärke, die dieser Berg, also das Symbol unserer Vergangenheit mit dem geliebten Menschen uns spendet!

Autorin: Patricia Krieg

Es kostet Zeit und eine gesunde Wahrnehmung, aber dann schaffen Sie es, sich umzudrehen und den Berg symbolisch für vergangene glückliche Stunden anzunehmen! Dann sehen wir die Zukunft auch wieder vor uns, denn der Berg im Rücken symbolisiert ja die Vergangenheit!

Von diesem Moment an werden wir wissen, dass unser geliebter Mensch lächelt, glücklich und zufrieden ist – auch ohne uns! Unser Weg geht weiter – diesen Segen haben wir!

