

Dorothea Stockmar

Ein Netz, das trägt

Gelebte Trauer
in Briefen, Bildern und Texten
von einer Trauerbegleiterin
nach dem Tod ihres Sohnes

SANTIAGO VERLAG



Nie sind sich Menschen so nah

wie in Worten und Gesten
des Abschieds und der Trauer.

Unsere Trauer hat einen Rahmen,
gehalten von Freunden,
aufgerichtet in unseren Erinnerungen,
fühlbar durch unsere Tränen, verstärkt in unserer Liebe.

Unsere Trauer gleicht einem Netzwerk,
gehalten von Menschen, die sie mit uns durch die Stille tragen
oder in Worten, Gedanken und Gesten
unser aller Fassungslosigkeit zum Ausdruck bringen.

Dorothea und Axel Stockmar

„Metamorphose 41“, 60 x 30 cm,
Pastellkreide auf Leinwand, 2008

verlassen - fassungslos - untröstlich

Erste Kontakte

Unbelievable terrible message

Dear Dorothea and Axel, I just opened my mail and got the unbelievable terrible message of the passing away of your son Cajus. Sorry to write in English but so I can express my feelings a little better, although words fail here completely to express my feelings.

The first image that popped up while reading the message is that of your son as a very young kid in the Paris Louvre where we visited after a meeting in Paris and you, Axel, brought him with you as you did more often in the phase before him going to school. We all enjoyed his presence and his not following „our procedures“. And you were, rightly, so proud.

I spoke to him again in Beijing only last year: a really grown up boy, it was nice to see that he accompanied his parents but clearly also wanted to make an independent impression.

Your sentence above the „Anzeige“ tells it all: Unsere Sonne, Unser Schmerz. I hope that you both, together with your daughters, can find consolation and strength from good memories of the so short time you enjoyed your Son(ne). Warm regards, Wout

3L (Licht, Liebe und Leben)

An alle Lieben, die Ihr auf dem Symposium in Holzkirchen (2. Symposium Heilung 2008) ward und die wunderbaren Bilder von Dorothea Stockmar gesehen und verinnerlicht habt. Den beigefügten Text hat mir Dorothea heute gemailt, nachdem ich zuvor am Telefon von ihr erfuhr, dass ihr Sohn (17Jahre), Bruder zweier älterer Schwestern am Freitag in der Früh durch einen tragischen Unglücksfall ums Leben

kam. Auf der Suche nach seinem verlorenen Handy, war er nahe dem Bahnsteig und hatte wohl den Blick so konzentriert nach unten gesenkt, dass er den einfahrenden Güterzug nicht wahrgenommen hatte. Dies nur in Kürze, die Geschichte ist weit aus komplexer. Dorothea lebt nun, zusammen mit Ihrer Familie das, was sie anderen Menschen mit ihren Bildern und Texten nahe gebracht hat.

Sie ist sehr tapfer und gefasst, ja voller Liebe und versöhnt mit dem Wissen, dass ihr Sohn im Licht ist. Ich bitte euch dennoch ihr und ihrer Familie, eine Welle an Anteilnahme zu senden. Sie darf mit Anteilnahme überflutet werden, um im Strom des Lebens weich eingebettet zu sein und zu spüren, dass sie nicht alleine ist. Die Trauerfeier wird am nächsten Freitag, 14.11.2008 in Celle sein. (Sabine M.)

Fassungslos habe ich gehört was passiert ist

Meine liebe Dorothea, fassungslos habe ich gehört, was passiert ist. In Gedanken bin ich immer mit Dir, und wenn Du mich brauchst, bin ich da. So wie das Licht: Es ist da, auch wenn wir es nicht sehen. Immer. Umarmung in aller Liebe Erika

Ich kann nicht fühlen, was ihr als Eltern fühlt

Liebe Dorothea und lieber Axel, ich schreibe Euch diese Worte in Gedanken an Cajus. Als ich die Nachricht in der Zeitung sah, konnte ich es kaum glauben, doch leider ist es wahr, was ich dort las. Cajus war mehr als nur ein Freund. Cajus wurde von meinen Geschwistern und mir wie ein Bruder angesehen. Auch wenn der Kontakt selten war, so war es doch für mich eine enge Beziehung. Wir hatten ihn gerne um uns, er war ein sehr umgänglicher und angenehmer Zeitgenosse. Eigentlich immer gut gelaunt. Es waren nun schon 12 Jahre, die ich Cajus

kannte und ich hätte daraus gerne noch das Doppelte gemacht. Ich kann nicht fühlen, was ihr als Eltern fühlt, aber ich fühle was ein guter Freund fühlt und es schmerzt zu wissen, dass ein lieber Mensch nicht mehr bei uns ist. Es schmerzt zu wissen, dass es für mich keine lustigen Tage mit Cajus mehr geben wird. Es ist wie eine verkehrte Welt, denn kein Elternteil sollte an der letzten Ruhestätte seines Kindes stehen. Mein herzliches Beileid Cornelius

Die Welt ist für mich ein Stück farbloser geworden

Liebe Dorothea, lieber Axel, seitdem mich die Botschaft vom Tod Eures Sohnes erreicht hat, ist die Welt für mich ein Stück farbloser geworden. Ich wünsche Eurem Sohn die nie mehr endende Freude des Himmels und Euch die Kraft das nicht mehr Änderbare anzunehmen. In tiefer Verbundenheit Euer Stephan V.

Je ne peux pas trouver les mots

Cher Axel, Please allow me to write in French these few words that anyway cannot translate really my shock when receiving the bad news. Je ne peux pas trouver les mots même dans ma langue natale pour exprimer ma compassion à cette terrible nouvelle. Un sentiment d'injustice tellement tragique pour les parents qui perdent un enfant... Bon courage à vous deux, parents, dans cette ineffable et douloureuse épreuve. (Jaques)

Ihr habt jetzt das Schlimmste erlebt, was Eltern erleben können

Liebe Dorothea, lieber Axel! Ab und zu wird das Leben so schwer, dass man kaum weiß, wie man weiterkommen soll. Und dass ein junger Mensch, der so sympathische Cajus, nicht mehr unter uns ist, ist kaum

zu fassen. Ihr habt jetzt das Schlimmste erlebt, was Eltern erleben können, ein Kind zu verlieren. Wir sind froh (wenn man jetzt so ein Wort brauchen kann), dass wir Cajus in Beijing kennen gelernt haben, und wir denken, dass es gut war, dass er mit Mutti und Vati diese exotische Reise mitmachen konnte.

Die Tasse, die wir in Beijing von Euch bekamen, worauf Cello geschrieben steht, ist uns jetzt lieber als zuvor und wird uns immer an Cajus erinnern. Jetzt müssen die guten Erinnerungen gehütet werden, aber ach so schwer. Ihr seid in unseren Gedanken und Gebeten. Unsere Gedanken umfassen auch Cajus' zwei Schwestern. Liebe, aber auch traurige Grüße von Reidun u. Eirik (aus Norwegen)

Tief betroffen über Deinen schweren Verlust

Liebe Dorothea, wir, der Japanische Sprachzirkel sind tief betroffen über Deinen schweren Verlust. Nie werden wir vergessen, wie Cajus unseren Kreis erfreut hat, als wir bei Euch sein durften.

Man spürte, dass es ein besonderes Kind war, ein Stern, der gerade aufging, getragen von Eurer Liebe und der Geborgenheit, die Ihr ihm gegeben habt. Wir denken an Euch und wünschen Euch alle Stärke, um Cajus in den kleinen (vielleicht alltäglichen) Dingen wieder zu finden, sei es eine Blume oder ein Sonnenstrahl. In tiefer Verbundenheit Susanne S. und der Japanische Sprachzirkel

Das Netz wächst

Immer wieder war ich bei Cajus

Liebe Dorothea, ja, das ist ein gewaltiges Bild, trotz Gold und Licht. Welche Gefühle hattest du, als du dieses gemalt hattest? Erinnerst du dich noch daran? ...Als Seelenschwester darf ich auch jetzt offen dir gegenüber treten, oder?

Immer wieder war ich bei Cajus und euch. Meine Freundin in Italien wird euch auch in ihre Meditationen aufnehmen und meine Schwester, die Buddhistin ist auch, sie hat jedes Mal ein Ritual was den Toten gewidmet ist. Die halbe Welt ist bei euch...Noch mehr als sonst tue ich alles mit Demut und denke, ich tue es so, als wäre es das letzte Mal. Mit dem was ich heute weiß, finde ich das ganz normal.

Ich glaube alle Menschen sollten sich mehr damit befassen, dass es jeden Tag vorbei sein kann. Dass wir nichts besitzen können, auch keinen Menschen, obwohl wir ihn lieben. Alles was wir haben dürfen ist ein Geschenk an uns und wir dürfen es genießen. Ich glaube die Menschen genießen sich selbst und die anderen zu wenig. Ob du das jetzt auch so denken und fühlen kannst? (Sabine M.)

Welche Worte könnten euch trösten?

Liebe Dorothea, heute morgen, als ich unter der Dusche stand, sind mir deine beiden letzten Mails durch den Kopf gegangen und ich dachte es ist doch eine Aufforderung an mich gewesen, dir zu antworten. Zum einen dachte ich, ich könnte dir nicht per Mail schreiben - weil ich es irgendwie nicht so passend finde wie ein persönlicher Brief. Es hat für mich so etwas Geschäftsmäßiges. Zum anderen habe ich keine Worte. Welche Worte könnten euch trösten oder irgendetwas von

dem benennen was ihr gerade durchmacht, was ihr annehmen müsst, was unannehmbar ist? Nun hast du mir heute Mittag noch eine Mail mit dem Bild geschickt. Dieses Bild und das, was du dazu geschrieben hast bestätigen mir, dass sich unser Unterbewusstsein mehr ausdrücken kann, als wir erahnen. Ich denke dieser Engel, in diesem besonderen Licht, ist Ausdruck deines tiefsten Inneren. Er ist ein Stück von dir. Du hast ihn angenommen und er kann dich und Axel trösten. (Almuth aus der Hospizbewegung)

Lauter Fragen

Liebe Freundin, wo bist Du? Wie fühlst Du Dich? Womit kann ich Dir helfen? Hilfe ich Dir, wenn ich neben Dir stehe? Mit Dir zum Grab gehe? Mit Dir spreche? Mit Dir schweige? Hilfe ich Dir, wenn ich Dich in Ruhe lasse? Dann ist es auch gut und ich muss nicht das Gefühl haben, nicht alles getan zu haben. Ich umarme Euch, Martina K.

In diesen erschütternden und friedlichen Stunden

Liebe Dorothea, ich bin dir so dankbar, dass ich in diesen erschütternden und friedlichen Stunden bei dir, bei euch sein kann und diese kostbareren Momente, Stunden, Tage mit euch teile. Was kann es dichter und intensiver geben, als die Trauer und die Liebe. Vielleicht stärkt etwas, das braun ist, wie nährendes Schokolade und tragende Erde und duftet wie ein Schaf und leicht ist wie eine Wolke? (Lösungswort: eine Jacke aus brauner Yakwolle, die ich von Grit zum Geburtstag bekam und die ich nur ausziehe, wenn ich ins Bett gehe) Ich wünsche dir ganz viel stärkende, schützende, liebende Menschen und Engel und natürlich Licht und Liebe, deine kleine „Schwester“ Grit

Mühselig die Zeit des Trauerns

Nie liegen Mühe und Seligkeit so dicht beieinander, wie im Leben eines Trauernden. Trauernde fühlen sich zwar oft in Dankbarkeit mit dem Verstorbenen verbunden, aber verfallen gleichzeitig oft in Trostlosigkeit: verlassen, einsam, trostlos, allein, unverstanden, nicht gesehen, nicht gehört.

Musikalischer Ausdruck der Sehnsucht

Liebe Dorothea, unsere Gedanken und Herzen sind bei Dir und Deiner Familie. Ähnlich wie Deine Botschaft des Lichts hat mich in diesen Tagen ein musikalischer „Ausdruck der Sehnsucht“ sehr berührt und ich dachte an Deinen Wunsch, dass ich zu Deinem Geburtstag ein paar Töne auf meinem Saxofon für Dich spielen wollte. Saxofon gespielt von zwei Zigeunern; eine sanfte Melodie; klare, heile, warme Klänge - voller Ruhe, Weite, Trost ... (Angela L.)

Wenn ich bei Euch vorbeifahre wird mein Herz ganz schwer

Liebe Dorothea, hab Dank für Deine Grüße. Seit Tagen mache ich mir Gedanken darüber, was ich Dir schreiben kann. Es ist so schwer. Irgendwie passen keine Worte, schon gar nicht zu Weihnachten. Immer wenn ich bei Euch vorbeifahre wird mein Herz ganz schwer, wie soll es da erst mit Deinem sein? Wenn ich an Euch denke, dann sehe ich Dich mit Watson, Cajus und Harald vor mir, wie Du so oft mit den Jungs in den Wald gegangen bist. Ihr habt viel Schönes zusammen gemacht und immer viel Spaß gehabt.

„Metamorphose 29“,
100 x 70cm, Mischtechnik, 2008



Wie wenig Worte ausdrücken können

Meine liebe Dorothea, während draußen das Jahr dem Ende zugeht, schicke ich meine Gedanken auf den Weg zu Dir und Deiner Familie und erlebe wieder einmal, wie wenig Worte ausdrücken können, was ich Euch sagen und mitteilen möchte, wie klein Sprache angesichts der Unendlichkeit bleibt. Willigis hat im Sommer in unserem Zen-Kurs davon gesprochen, die Welle sei das Meer – und ich wünsche Euch dieses Gefühl, diese Gewissheit – auch wir sind Teil des Meeres, sind darin geborgen, umfasst und aufgehoben. In Liebe Deine/Eure Cäcilia

Ich habe nicht gewagt, Sie anzurufen

Ich habe nicht gewagt, Sie anzurufen. Ich finde auch kein Wort, um meine Traurigkeit auszudrücken. Wie konnte das passieren? Wann und wo ist das Unglück passiert, wieso gerade mit unserem Cajus? Ich habe immer noch gewartet, dass Cajus irgendwann doch Zeit fin-



det, um seine guten chinesischen Sprachkenntnisse zu vertiefen. Ich habe noch Prüfungsmaterialien für ihn behalten. Ich habe mir gewünscht, dass er in Zukunft doch in China studieren wird. Er darf uns nicht verlassen... In meinem ganzen Herzen bin ich bei Ihnen und unserem Cajus. Bitte schicken Sie mir Fotos von Cajus. Erlauben Sie mir, Sie zu besuchen, damit ich diese großen Schmerzen mit Ihnen ein bisschen teilen darf. Ihr Y.D.

Gefühlskarussell

Liebe Cosima, verzeih, dass ich so lange nichts von mir hören oder lesen ließ. Ich kann meine derzeitigen Gefühle nur schwer in Worte fassen, ungreifbar im sprachlichen Sinne sind die Gedanken, Gefühlsausbrüche, die mich vulkanartig erschüttern und wie in einem Gefühlskarussell mal in die eine und mal in die andere Richtung schleudern. Lass es mich mit Bild- oder Wortfetzen versuchen:

zerschlagen vom Schicksal
Bruchstücke des Erkennens,
in Worten aus Splintern
zuletzt nicht gesehen,
nicht erfasst, nicht erfüllt,
dein toter Leib zu Asche verbrannt,
in einer Urne Du, unfassbar

Durch das Tal der finsternen Trauer

Nichts weggeredet, nichts verschwiegen, die Tränen, die Wut, auch nicht den Schmerz um den verhinderten Abschied von dir, wie gerne dich noch einmal berührt, wenn auch einen Teil nur von dir, verhüllt



„Tal der finsternen Trauer“,
60 x 70 cm, Ölfarbe, 2009

Einkehr - Suche - Umbruch

Rückzug

Zeit der Stille

Liebe Dorothea, also ab Sonntagnachmittag ist ein Doppelzimmer für Euch reserviert. Es fangen auch zwei Zenkurse an, d.h. es ist Stille/Schweigen im Haus, beim Essen auf den Fluren und auch in den Zimmern, da die Zimmer sehr leichthörig sind. Flüstern geht, meinst Du Ihr könnt es aushalten? Willigis ist auch informiert. Er denkt an Euch. Wir denken alle an euch. Herzliche Grüße Beatrice

Ruhe und Kraft

Herzliebe Dorothea, was machst Du, da schreibst Du auch noch kurz vor der Abfahrt...! So sehr wünsche ich, dass euch der Aufenthalt auf dem Benediktushof ein wenig Ruhe und Kraft geben möge! Die Trauerfeier war wunderschön - und es war ja gleichzeitig wie eine Art „Liebesfeier“, so viel hast Du ausgeströmt, Dorothea, Du Liebe - und mit Dir dann auch noch so viele andere! So waren es meinem Erleben nach gar nicht lauter Einzelne, die trauerten, sondern es war wie eine große Gemeinschaft, die sich zusammenfand, um zwischen Dankbarkeit und Schmerz euch zu begleiten. Du hast so wunderschöne, berührende Texte erhalten. Beim Gehen (und ich merke, wie fortwährend etwas aus meinem Herzen zu Dir, zu Euch, fließt) heute fiel mir ein Elfchen ein: „Infusion vom Himmel, leises stetiges Fließen, von Gott gesegnet sein, vertrau.“ In aller Liebe, für Dich da, wenn Du es brauchst (Erika)

Christrose im Advent

Liebe Dorothea, es berührt mich so: Die Trauer der Trauerbegleiterin. Heute musste ich einfach versuchen, Kontakt aufzunehmen. Die

Gedanken an Dich: Wo ist sie? Wie geht es ihr? Hat sie noch Bauchschmerzen? Ganz abgesehen von den Schmerzen, die sich nicht konkretisiert haben. Ich stellte eine Christrose unter den Kirschbaum. Da sah ich das ganze Leben von Cajus und die Liebe der Eltern: Der Sandkasten, die Schaukel, das Klettergerüst, die Tischtennisplatte... Sei umarmt. Gruß an Axel. Es ist Advent. Cäcilia

Ist halt die Seele, die leidet

Liebste Cäcilia, ach Du warst die Blumenfee! Wie schön, danke dir! Komme gerade zurück von einer Behandlung bei Ina. Schmerzen: So la la. Ist halt die Seele, die leidet. Sei auch du umarmt, meine verwandte Seele. In inniger Verbundenheit Dorothea und Axel

Schmerzhaft-schöne Erinnerungen

Liebe Dorothea, lieber Axel, ich kann nur einen winzigen Teil Eures Schmerzes und Leids erahnen, den der unfassbare Tod von Cajus für Euch bedeuten muss. Aber die Erinnerung an einige der wärmsten und wundervollsten Tage meines Lebens mit Euch fünf Stockmars gibt mir eine winzige Idee davon, was Ihr gerade verloren habt. Ich hätte Euch in Celle gern umarmt und Euch mein zutiefst empfundenes Beileid ausgesprochen. Aber dort waren so viele wunderbare Menschen, die bei Euch waren, so dass ich beschlossen habe, Euch lieber auf diesem Wege meine Anteilnahme und Trauer mitzuteilen.

Ich habe diesen großartigen, kleinen Mann sehr gern gehabt und bin unwahrscheinlich traurig, nie wieder - zumindest in diesem Leben - mit ihm einen fröhlichen Abend verbringen zu dürfen und ihn mit all seiner Intelligenz, seinem Humor und seinen Ideen von einem richtigen Leben aufwachsen zu sehen.

Eure Tochter hat mir erzählt, Ihr hättet in Celle an Euren gemeinsamen Tagen einen Gedanken formuliert, der mich sehr beeindruckt hat, mir als sehr tröstlich im Gedächtnis geblieben ist: „Selbst wenn wir gewusst hätten, dass Cajus nur siebzehn Jahre bei uns bleiben würde, wir hätten ihn trotzdem genommen.“ Ich denke, das trifft es sehr schön, was er Euch und allen, die ihn gekannt haben, in der kurzen - oder leider verhältnismäßig kurzen Zeit - hat mitgeben können: Viele wundervolle Momente, an die sich jeder gern erinnert. Unfassbarer Weise ist die Erinnerung daran furchtbar schmerzlich, weil sie einen immer an den schrecklichen Verlust gemahnt. Andererseits ist diese schöne Erinnerung so viel mehr, als gar keine Erinnerung. Ich für meinen Teil werde Euch fünf Stockmars immer in meinen Gedanken und in meinem Herzen behalten. Und vielleicht treffen wir uns eines Tages, wenn Ihr in Berlin seid, am Savignyplatz und denken gemeinsam an schöne Zeiten zurück.

Ich wünsche Euch alle Stärke und allen Lebensmut der Welt, damit Ihr vier gemeinsam wieder fröhlich sein könnt. Nie kann man sicher vergessen, was Euch Schreckliches widerfahren ist. Aber vielleicht, ein wenig Frieden damit finden. In tiefster Anteilnahme! Ich weiß, dass das alles sehr pastoral oder vielleicht auch ungenau klingen mag. Was ich sagen will ist, dass ich viele Tränen in den Augen hatte, als ich von Cajus' Tod erfahren habe, dass es mir das Herz zusammengeschnürt hat

„Roter Mond - blaues Meer“,
30 x 24 cm, Ölfarbe auf Leinwand, 2009



Abschied

Abschied von meiner Seelenlandschaft,
Ort der Einkehr,
Berührung mit den Wurzeln

heut noch sah ich die Sonne
aus ihrer urzeitlichen Glut hervortreten,
zu lenken den Tag,
da die Fischer schon lange ihre Netze geworfen
zu anderen Ufern

zu neuen Ufern steig auch ich hinab
trete ein in das Haus, in dem leise der Kessel summt
vernehme im Schweigen jene Stille,
die nur der Schrei der Möwe zu durchbrechen vermag
Einkehr in die unergründlichen Tiefen allen Seins
Berührung mit den Wurzeln,
Heimkehr

Aufforderung

Liebe Dolly, lieber Axel, es hat uns sehr berührt, dass ihr Briefe, Gedichte und Bilder eurer Freunde in einer Datei zusammengefasst habt und uns alle daran teilhaben lasst. Wir alle sind wie eine große Gemeinschaft, die an euch denkt und euch helfen möchte, das Unfassbare zu begreifen und die euch neuen Lebensmut geben möchte. Viele Gedichte haben mich trotz der Trauer, die sie beschreiben, berührt,

vor allem das Gedicht „Weine nicht um mich, wenn du mich liebst“ vom Hl. Augustinus. Es hat etwas Tröstendes, ja sogar etwas Positives, die Aufforderung des Verstorbenen, mit der Trauer „normal umzugehen“. Beim Durchlesen der Briefe an euch ist mir wieder bewusst geworden, was ich immer schon an eurer Familie bewundert habe. Ihr habt nicht nur viel Liebe in euch, ihr lebt die Liebe. Die Liebe zum Menschen, zur Natur, zur Musik, zur Literatur, einfach zu allem, was es auf der Welt gibt. Ich bin sicher, dass Cajus in seinem kurzen und doch so intensiven Leben sehr viel mehr erlebt hat und ihm sehr viel mehr gegeben wurde von euch, als es viele junge Menschen überhaupt erfahren können. Wir hoffen, ihr habt einen friedvollen 3. Advent bei Ellen und Katrin mit Kerzen und Tannenduft. Alles Liebe und seid umarmt von Michaela

TTT (Ting tar tid)

Ihr Lieben, in Norwegen sagen wir: TTT = Ting tar tid = Sachen nehmen Zeit und das bedauere ich. Heute ist aber so ein guter Tag für PC-Arbeit! Es schneit leise, Eirik verbringt die Zeit meistens auf der Couch - nicht ganz gesund. Eine lange dauernde Erkältung will ihn nicht verlassen... Ich habe bei der Arbeit mit dem Text große „Freude“ gehabt. Ich fühle, ich kenne Dich jetzt viel besser. Ein gutes Gefühl, Dorothea. Apropos Natur: Unser Lieblingsplatz im Oslofjord folgt. Hier wird es Euch auch gefallen! Liebe Grüße von Reidun und Eirik (noch nicht wach) jære Dorothea og Axel! Takk for samtalen (Gespräch) i telefonen fra Gøteborg! det var godt å høre stemmen din! Her kommer oversettelsen. Ich habe gelesen, geweint und geschrieben und fühle, dass ich dadurch bereichert worden bin, doch mit einem schweren Herzen. Ich hoffe, dass ihr ein paar erholsame Tage in Schweden hattet, glaube

aber, dass es hier besser wäre, weil der Schnee so weiß und unberührt liegt und die Landschaft so schön und ruhig macht. Das muss für ein anderes Mal sein! Klem fra Reidun B.

49 Tage danach

Buddhistische Gedenkfeier

Liebe Freunde, am Samstag, den 20. Dezember wird eine Freundin eine buddhistische Gedenkfeier (49 Tage nach seinem Tod) abhalten. Dafür habe ich alle möglichen Gegenstände zusammengetragen, die Cajus „lieb und teuer“ waren, angefangen von Früchten, die er besonders gerne aß, wie zum Beispiel Granatäpfel, Lakritzrollen, kleinen grünen Plastikkügelchen, die Cajus zu meinem Leidwesen im Haus und Garten



verballerte (noch heute finde ich bei der Gartenarbeit Produkte seiner „Schießfreuden“), Bücher über Heldensagen und Sternkunde, die ich ihm immer wieder, als er noch klein war, vorlesen musste; ferner Bücher über Physik, Noten von Chopin, Gewichte samt Anleitung zum Muskelaufbautraining, Raketen für Sylvester, die er sich aufsparte ... alles Dinge, die ein Lied oder eine Geschichte von Cajus erzählen können. Mit Euch in Gedanken verbunden Axel und Dorothea

Zurzeit überstürzen sich die Ereignisse

Kjære Reidun og Eirik.! Vielen Dank für den wunderschönen blauen Engel (tusen takk for den wunderschönen blå engelen)!!! Er hängt jetzt im Wohnzimmerfenster neben einem blauen Stern, den Cajus vor einigen Jahren für uns gebastelt hat. Beide „Himmelverwandte“, Engel und Stern, umgeben von stetig sich wandelnden Wolken, vermitteln ein in sich ruhendes Bild. Dies erinnert mich an einen Ausspruch von Cajus mit fünf Jahren, den ich kürzlich in seinem, damals noch von mir geführten, Tagebuch nachlas: „Die Wolken und Sterne sind die Freunde von Gott.“ Zurzeit überstürzen sich die Ereignisse: Schulbesuch, Übergabe der Bücher und Sportsachen von Cajus durch die Direktorin, Empfang der vielen, mit so viel Liebe und Hingabe geschriebenen Briefe an Cajus und seine Eltern, Schüler und Lehrer, die über den Schulhof schleichen, eine noch immer brennende Kerze für Cajus neben seinem Bild... Mit Schülern und Lehrern lag ich mir in den Armen mit dem Gefühl einer unfassbaren Gewissheit, dass Cajus all diese Räume nie mehr betreten wird. Dann erfolgte die buddhistische Zeremonie, 49 Tage nach Cajus' Tod. Eine kleine Ansammlung von Menschen. Wieder ein Abschied. Auf einem „Altar“ neben vielen Erinnerungsgegenständen befand sich die Buddhastatue, zu deren Kauf mich Cajus auf unse-

Du hast es mir so leicht gemacht

Lieber Axel, Du hast es mir so leicht gemacht, mit Deinen Schmerz umzugehen. Vielen Dank für die Zusammenstellung, die eindrucksvoll die Anteilnahme erahnen lässt, die Ihr erfahren habt. Aber am Ende des Tages seid Ihr nur mit Eurer Erinnerung an Euren Sohn allein, der seine Aufgaben erfüllt hat und nun zurückgekehrt ist von seiner Reise mit uns in eine andere Ebene, wo er sich erholen wird um die weiteren Schritte seiner Entwicklung vorzubereiten und wenn es Zeit ist seinen Rucksack wieder packen wird um auf die nächste Reise zu gehen.

Ihr habt ihn als liebende Eltern begleitet und ihm den Weg geebnet, den er offensichtlich aus vollem Herzen gegangen ist, der aber nicht so lange dauerte, wie wir alle es aus unserer Gewohnheit ihm und Euch gewünscht hätten. Wir leben im Glauben, dass es so richtig und gut ist, auch wenn wir es nicht verstehen können. Bewahrt die schönen Erinnerungen an ihn in Euren Herzen. Wir wünschen Euch viel Kraft und Vertrauen und ein gutes Neues Jahr 2009. Gerhard R.

Familienleben

Liebe Dorothea, lieber Axel, als wir Euren „Rahmen der Trauer“ gelesen haben, wurde uns bewusst, was wir schon immer im Gefühl hatten: Ihr habt nicht nur von Familie geredet, Ihr habt Familie gelebt. Und sofort fiel uns die Feier zu Eurer Silberhochzeit im Garten ein, ich weiß die Worte nicht mehr, aber Eure Kinder haben sich dafür bedankt, was für Erinnerungen Ihr Ihnen mitgegeben habt (es ging um viele viele Reisen) und sie waren so stolz auf Ihre Eltern (häufig sind wir das ja auf unsere Kinder und nicht umgekehrt).

Die beiden Mails, liebe Dorothea, die Du uns geschickt hast, haben uns sehr berührt, sie zeigen auf, dass Cajus ganz viele liebe Freunde hatte, die ganz viele Erinnerungen in Ihrem Herzen weiter tragen, es wird aber auch deutlich, wie vielen Menschen Ihr ganz viel bedeutet, aber auch das wussten wir ja schon. Euer „Rahmen der Trauer“ ist ein Geschenk für uns Mittrauernden, weil er uns ganz viele Seiten von Cajus zeigt, die sein Bild vervollständigen und es hilft zu sehen, wie viel Kraft Ihr habt! Es ist heute ein wundervoller Wintertag, kalt, aber mit Sonne und wir hoffen, dass wenigstens einige Strahlen davon den Weg in Eueren Herzen finden. Seid geherzt, wir freuen uns sehr auf ein Treffen mit Euch, wann immer Ihr dafür bereit seid, alles Liebe und passt auf Euch auf, Kathrin und Frank

„Wenn ich tot bin, darfst du gar nicht trauern.
Meine Liebe wird mich überdauern
und in fremden Kleidern dir begegnen und dich segnen.“

(Joachim Ringelnatz)

und kommt der Tag der großen Reise,
der letzten Taten nimmer Wiederkehr,
wird alles still und leise, nichts trübt dich mehr
kein Wort ist rein genug, es ganz zu sagen,
kein Blatt so leicht, bevor es fiel,
wir müssen alles, alles, in uns tragen,
wohl wissend, dass es naht, das Ziel

„Übergang III, 38 x 54 cm,
Ölfarbe, 2009

Auf dem Südwestfriedhof Stahnsdorf

Abschiedszeremonie für Jonathan Cajus am Freitag, den 13.03.2009
gestaltet von Susanne Mross

In der Kapelle

Lasst uns mit der Abschiedszeremonie für Cajus beginnen. Es ist eine schwere Stunde, weil ihr Abschied nehmen müsst von Cajus, von seinen sterblichen Überresten, heute endgültig. Sein Tod schmerzt, ist nicht zu begreifen und, wie der Pastor in der Trauerfeier sagte, auch nicht in Ordnung. Alles in uns wehrt sich gegen die Tatsache, dass Cajus nicht mehr als menschlicher Körper bei uns ist. Und doch ist er nicht sein menschlicher Körper. Unser Leben beginnt nicht mit unserer Geburt und es endet nicht mit unserem Tod. Darum tut es gut, auf das zu schauen, wofür ihr Danke sagen könnt: Für die Zeit, die ihr mit Cajus hattet, für das Geschenk, das er, der Jonathan, für euch war. Er hat intensiv bei und mit euch gelebt. Von seinem ersten Atemzug an war auch der Tod präsent. Er hat als kleines Kind schon Bilder gemalt, die zeigen, dass er es immer auch war. Cajus hat vieles erahnt. Er hat bei euch viel Liebe bekommen, er hat nichts verpasst.

Cajus wurde gerufen und ist jetzt durch das Tor gegangen, nach Hause, um mit dem Glanz seiner ursprünglichen Natur zu verschmelzen. Wenn wir unsere Herzen öffnen, dann können wir ein wenig davon spüren, unsere eigene Verbundenheit erkennen, weit über alle kreatürlichen Grenzen hinaus. An dieser Stelle ist es auch heilsam zu verzeihen, falls es Verletzungen gegeben hat oder Dinge nicht sein konnten, Cajus, den Menschen und Umständen seines Todes und vor allem auch euch selbst. Wenn ihr irgend könnt, dann begrabt auch euren Groll, eure Wut, eure Verletztheit an diesem Ort. Vielleicht könnt ihr einen Stein

oder mehrere ablegen, das ist guter alter Brauch. Nehmt euch Zeit und Raum dafür. Nehmt nichts davon mit in euer weiteres Leben, damit eure Seele freier atmen kann. Damit tun wir auch Cajus für seinen Weg einen Dienst, denn wir leben ein bisschen auch für ihn weiter und er hat Anteil an eurem Glück.

Und lasst uns ganz präsent und uns bewusst sein, dass alles Leben, auch unser eigenes, so kostbar ist. Lasst uns darum gut mit uns selbst, miteinander und mit der Welt umgehen, nach dem Verbindenden suchen, statt nach dem, was uns trennt, nach dem, was wärmt und heilt, statt nach dem, was verletzt. Lasst uns ausschauen nach der Fülle, der Liebe, dem Licht.

Musik von Mandakh Nar „Rising Sun“, Besinnung und Gebet

Schon zur Taufe wurde über Cajus' Leben das Licht gestellt mit seinem Taufspruch aus Joh. 8: „Jesus Christus spricht: Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben.“ Das Licht hat ihn begleitet, Cajus war ein strahlender Mensch. Nach all dem, was ich von ihm in diesen Monaten gehört und gelesen habe, denke ich schon bald selbst, ich hätte ihn gekannt. Ich weiß, dass er Schokoladenkuchen mochte, denn unsere erste Begegnung, Dorothea, war kurz nach Cajus' 17. Geburtstag und ich bekam noch etwas von dem Kuchen ab.

Ich habe in Gesprächen und aus den vielen schönen Texten eures „Trauerrahmens“ dann vieles mehr erfahren. Einig sind sich alle Aussagen der Menschen, die Cajus kannten, darin, dass er ihr Leben bereichert, berührt hat, im Kleinen oder Großen. Er hat Licht in ihr Leben gebracht, nicht nur in eures. Cajus hatte eine natürliche Beziehung zur



Dein Name
Eingemeisselt in einen Stein
Deinem Grabstein
Meilenstein
Auf dem Weg
In eine andere Freiheit
Eingebettet in Liebe

Südwestkirchhof Stahnsdorf,
Epiphanien 39

Abschied, endgültig

Liebe Dorothea, es ist Sonntag. Du kommst mit deinem Mann nach gewiss sehr intensiven Tagen wieder aus Berlin zurück. Freitag, der 13. März 2009, wird ein unauslöschlicher Tag in euerm Leben bleiben. Mit ganzer Hingabe habt ihr die Beisetzung von Cajus vorbereitet und ihr einen festlichen und würdigen Rahmen gegeben. Der Ort eurer Gedanken wird nun immer wieder Stahnsdorf sein. Ja, ihr denkt weit voraus bis hin zu dem Zeitpunkt, da ihr alle in Berlin sein werdet. Auch dahin ist Cajus euch vorausgegangen. Am Freitag und Samstag war ich euch mit meinen Gedanken sehr nahe. Hoffentlich kannst du dir nun in der wieder einmal ganz neuen Phase nach der Beisetzung die Zeit lassen, um allen Eindrücken und Gedanken in dir nachzugehen. Dir und deinem lieben Mann herzliche Grüße von Elke Sch.

Heimzukehren war meine Bestimmung

Als Sohn von Axel und Dorothea, Bruder von Ellen und Katrin in diese Welt geboren gestorben - in euren Augen - bin ich eingegangen in das Reich meiner Wesenhaftigkeit, aus dem heraus ich einst kam. Heimzukehren war meine Bestimmung. Den Kreis meines Lebens schließend kann ich nun vervollkommen eintreten in den Ursprung allen Seins, in den auch ihr - eines fernen Tages - wenn eure Zeit erfüllt ist, eintreten werdet. Nehmt jetzt Abschied von mir, meiner irdischen Hülle und seid gewiss eurer eignen Verwandlung, so wie sie auch mir zuteil wurde. Bewahrt sie, die Bilder, welche ihr euch von mir gemacht habt in euren Herzen, aber verklärt sie nicht.

Denn ich bin der ich bin, unverwechselbar, in jenem Zustand meiner Wesenhaftigkeit, jenseits aller Zeit und Formgebung, ein ewiges es werde. Und wisset, die Zeit, wie ihr sie euch vorstellt, gibt es nicht. In

euren Gedanken habt ihr sie geschaffen, als Kerker eurer Unfreiheit. Wenn ihr einst die Bedeutungslosigkeit der Zeit erkennen werdet, wird auch euch die Wesenlosigkeit alles Seins bewusst werden, denn dem Wesen nach sind wir alle zeitlos, geboren aus dem Geist, hineingestorben in den Geist eines allumfassenden Seins.

Unsere Sonne

Lieber Freund, von Cajus' Urnenbeisetzung aus Berlin zurückgekehrt, erreichte uns Dein lieber Brief. Hab Dank dafür! Ich möchte die vielen Eindrücke der Urnenbeisetzungsfeier jetzt erst einmal sacken lassen. Wir werden zu gegebener Zeit berichten. Füge lediglich das Rahmenprogramm bei, das unsere Trauerbegleiterin und Trauerrednerin Susanne Mross so liebevoll gestaltet hat, damit du im Bilde bist. Als Axel und ich uns zusammensetzten, um gemeinsam Deinen Brief zu lesen, kamen wir an die Stelle, an der Du auf Axels Bahnseminare eingingst. „Sollten dir Tränen kommen“, so schriebst Du, „lass sie zu, die Seminarteilnehmer werden Dir dankbar sein.“ Beim Lesen dieses Satzes kullerten Axel auch schon die Tränen. Ich hatte den Eindruck, dass er sich in diesem Augenblick so richtig verstanden fühlte.

Nun zu Deinen Ausführungen zur Sonnensymbolik. Du magst zwar Recht haben, dass die Sonne Ferne symbolisiert, aber für mich ist sie weder ausschließlich göttlich, noch fern. Durch ihre Strahlen erzeugt sie eine fühlbare Nähe, wie in dem folgenden Text einer Trauerkarte zu lesen: „Ein Mensch, der uns verlässt, ist wie eine Sonne, die versinkt. Aber etwas von ihrem Licht bleibt immer in unserem Herzen zurück.“ Was Cajus betrifft, so fühle ich nach der Urnenbeisetzung trotz entrückter Ferne gleichzeitig eine unauslöschbare Nähe in der Tiefe

meines Selbst, genauso wie ich sie, je nach Erreichbarkeit, zu meinen Töchtern in Berlin empfinde. Die Nähe der Herzen, so scheint es mir, ist unermesslich, im Kleinen wie im Großen. Wie Atome, die nah beieinander „liegen“ und doch in ihrem Reaktionspotenzial „meilenweit“ voneinander entfernt sein können. Sei ganz herzlich begrüßt bis zum baldigen Wiedersehen aus der „fernen Nähe“ von Axel und Dorothea

P.S. Eine Sache muss ich Dir noch berichten. Aus Berlin zurückgekehrt, musste ich mich erst wieder einmal völlig neu orientieren. Nicht nur die Leere in unserem Haus machte mir zu schaffen, es waren vor allen Dingen die vielen Güterzüge, welche mich im immer wiederkehrenden Zeittakt vollkommen aus der Bahn warfen. Hatte ich diese vorher nicht wahrgenommen? Mir kam es vor als führen sie direkt an unserem Haus vorbei. Dabei wohnen wir doch gar nicht so nah am Bahnhof. Einmal fragte ich Axel, ob er nicht auch wie ich den Enddruck hätte, als würden die Züge direkt durch unseren Garten fahren. Da schüttelte er in Gedanken versunken den Kopf und gab zum Besten: „Nein, nicht durch unseren Garten, sondern mitten durch unser Herz.“ Und das wird auch vorläufig so bleiben, denke ich.

Berührung

Liebste Dorothea, mit Tränen und Hochachtung habe ich die Unterlagen zur Urnenbeisetzung gelesen, Hochachtung auch vor den Dich begleitenden Menschen, die Worte der Tröstung finden, die lange in mir nachklingen. Danke, dass Du mich teilhaben lässt. Auch an den Fragen, die Dich quälen, und auf die es vielleicht keine Antworten gibt, die Dich aber in einer neuen Phase zeigen. Ich denke oft an Dich, auch in diesen Tagen, in denen uns die Nachricht vom Tod anderer junger

Menschen durch die Nachrichten erreicht hat. Du gehst mit Deiner Familie den Weg der Trauer so mutig, auch wenn er so schwer ist. Das Bild von der Sonne, die Dich jetzt immer begleitet, ist schön. Liebe Dorothea, ich freue mich so, dass Du wieder singst und hoffe, Dich nach den Osterferien, wenn ich auch wieder anfangen, im Chor zu sehen. Bis dahin tausend Grüße und alles Gute von Deiner Annette (vom ISHR Chor)

Ein friedlicher Ort

Liebe Dorothea, vielen Dank, dass du mir einen Blick auf euer Erleben der Urnenbeisetzung gegeben hast. So viele gute und wohlthuende Worte. Was für ein wichtiges Ritual, das Letzte, was von Cajus geblieben ist, an einen friedlichen Ort zu übergeben! Und die vielen hoffnungsvollen Worte die gesagt wurden, die die Vorstellung, dass Cajus immer als Licht unter uns sein wird, als Bild erscheinen lässt – schon stark! Was habt ihr nur für tolle Menschen um euch! Aber das hast du ja auch schon geschrieben. Vielleicht kannst du morgen eins dieser Erlebnisse in ein Bild wandeln. Ich wünsch es dir. Bis dahin alles Liebe und Gute für dich/euch. Herzlichst Almuth (aus der Hospizbewegung)

Geborgenheit am Baum

Liebe Dolly, lieber Axel, ich denke jeden Tag an euch und frage mich, wie es euch wohl ergehen mag und wie ihr das alles ertragt. Ihr seid stark, doch ich kann mir gut vorstellen, dass ihr euch immer nach dem „Warum“ fragt. Das würde jeder tun und es gibt einfach keine Antwort darauf. Vieles was uns widerfährt, wird mit einem „warum“ hinterfragt und irgendwann gibt es eine Auflösung dieser Frage. Aber wenn ein

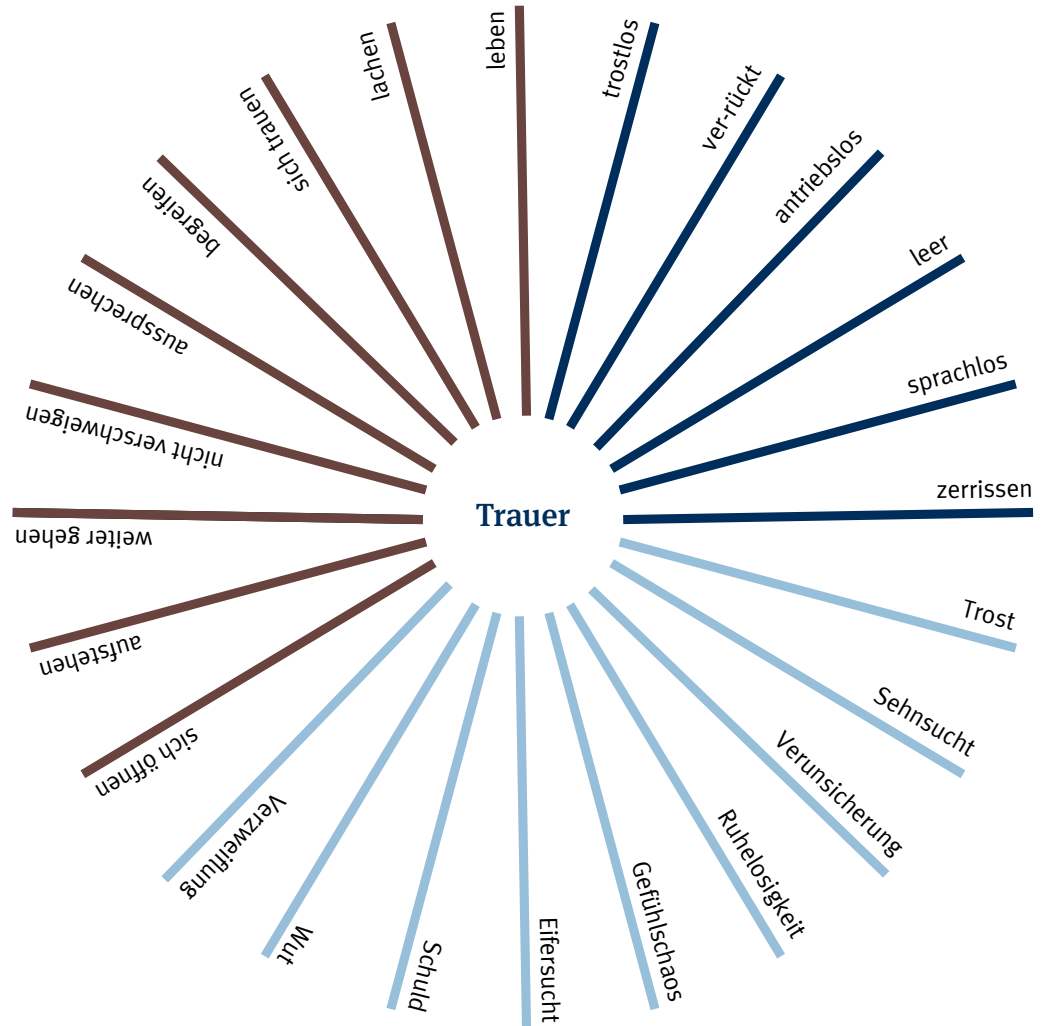
Das Rad der Trauer

Es lässt sich in beide Richtungen drehen

Am Anfang eines Trauerprozesses fühlen Trauernde oft nichts. Dieses Nichts verhilft ihnen, schmerzhaft Gefühle aus alten Verletzungen und Verlusten einzufrieren, um sich vor der Überflutung in der Trauer zu schützen.

In dieser Phase der Trauer geht es darum, den Verlust zu begreifen, damit die Trauer nicht im Kopf bleibt.

Aufgerichtet im tiefsten Leid hieß mit dem Verlust weiter zu leben. Dankbarkeit und Liebe einfließen zu lassen zu einem sinnerfüllten Leben.



Nachdem ich mich mit all diesen Gedanken und Gefühlen auseinandergesetzt habe, könnte man meinen, dass ich an einem Punkt angelangt bin, an dem sich das Rad der Trauer anhalten ließe. Doch weit gefehlt. Es dreht sich noch immer, das Rad der Trauer, mal vorwärts und mal rückwärts auf unsicheren Wegen. Hinzu kommt, dass es auf Grund seiner Beschaffenheit keine sanften Bewegungen zulässt. Ganz schön durchgerüttelt hat sie mich, die Trauer, und überall dort, wo sie mich hinführte tiefe Furchen hinterlassen. Geordnete Bahnen, so scheint es mir, wird es erst dann wieder geben, wenn ich sie alle zugelassen habe, die Befindlichkeiten eines Gefühlskarussells aus Fassungslosigkeit, Unröstlichkeit, Sehnsucht und Liebe im Wandlungsprozess der Trauer.

Wege in der Trauer

Rituale

Rituale ermöglichen ein Verstehen und Begreifen auf einer anderen Ebene. Sie erleichtern Übergänge von einer Lebensstufe in eine neue (z.B. Begräbnisritual). Trotz Wiederholung lassen gute Rituale Platz für Spontaneität, schaffen Raum für Veränderung und Wandlung.

Stille und Schweigen

Stille macht Sprachlosigkeit in der Trauer bewusst, ermöglicht Ohnmacht anzuerkennen und auszuhalten, anstatt sich in Schuldfragen verstricken zu lassen. Allzu oft suchen Trauernde Halt durch einen „Schuld-anker“ als Rettungsanker vor dem Ertrinken. Denn in der Trauer lässt sich Schuld oft besser ertragen als Ohnmacht.

Sprache

Im bewussten Umgang mit Sprache lässt sich bisher Unausgesprochenes entdecken. „Ich muss hören (oder lesen) was ich sage, damit ich verstehe, was ich fühle.“

führend gestalten

Es gibt kein Material, das sich nicht zur Trauerbearbeitung eignet; denn es geht lediglich darum, Trauer zu begreifen, damit sie nicht im Kopf bleibt.

aufgreifen

Es kann hilfreich sein, sich von Dingen ansprechen zu lassen (z.B. ein abgeknickter Ast, eine Pustebblume, eine vertrocknete Wurzel), aufzugreifen was sich in den Weg stellt, damit der Verlust be-griffen werden kann.

Klang

Sich durch Klang berühren zu lassen heißt, innerlich und äußerlich in Resonanz mit unausgesprochenen Gefühlen zu treten.

malen

Trauer bekommt ein Bild, beginnt zu fließen, wird lebendig. Beim Malen können Trauernde selbst bestimmen, wie viel Raum sie ihrer Trauer geben möchten.

Teilhabe

Mit Gleichgesinnten, in Trauergesprächsgruppen, lässt sich die Trauer oft leichter ausleben und ein Stück Normalität im Alltag finden.

würdigen - vertrauen - bewahren

Das Leben geht weiter

Liebe Dorothea, die Tulpen, die ich für Cajus gepflanzt habe, sind jetzt 10 cm raus gekommen. Das Leben geht weiter. Sei bedacht Sabine M.

Starkes Stück

Liebe Heike, zur späten Stunde ein nächtlicher Gruß von einem unruhigen Geist aus Celle. Folgender Brief lag heute im Briefkasten:

„Liebe Dorothea, als Du das zweite Mal in die Gruppe zur Trauerbegleiterausbildung kamst, trugst Du Deinen Arm im Gips und erzähltest, Du habest mit Deinem kleinen Sohn auf der Straße Fußball gespielt. Dies fiel mir ein, als Deine Post kam mit der Nachricht von seinem Tod im November. Hast Du nicht auch das Gefühl und die Gewissheit verspürt, dass all das Beschäftigen mit Tod und Trauer für diesen einen Augenblick im Leben bestimmt war? Mir ging es so, als unser Schwiegersohn im vorigen Jahr plötzlich erkrankte. Ich wünsche Dir und Deiner Familie Kraft zum Leben. Herzlichen Gruß“

Ist das nicht ein starkes Stück? Was hältst Du davon? So habe ich meine letzten 15 Jahre Ehrenamt noch nicht gesehen. Hilft mir zwar auch nicht aus meiner momentanen Krise... Hab Dich wohl! Gruß Dorothea

Nicht „umsonst“

Liebe Dorothea, wenn Du denkst, dass ich um so eine Uhrzeit schon schlafe dann irrst Du Dich. Erst jetzt lese ich Deine Mail und mir fällt der Gedanke von Isabelle dazu ein, den ich Dir gestern in der Küche erzählt habe. Ich/wir/Du wissen nicht warum etwas passiert... Warum das alles so sein muss - aber auch ich bin komischerweise fest davon überzeugt, dass trotz des Schmerzes und Kummers alles irgend-

wie nicht „umsonst“ sein kann... (es fällt mir sehr schwer so etwas zu schreiben - ich rede lieber mit Dir und schaue Dich an.) Wenn ich zurückdenke an meine „Starre“ nach der Nachricht von Cajus' Tod an die folgenden 2 Wochen und alles was darauf folgte, die Gefühle und Gedanken... Die Angst vor der Trauerfeier. Wie rede ich mit Euch? Was soll ich sagen? Gibt es überhaupt etwas zu sagen? Ich bin sicher, dass alle ganz nahen Freunde schon alles gesagt haben, was zu sagen ist. Und dann sendest Du den „Trauerrahmen“, und mit einemmal ist man mit involviert und es ist besser zu greifen - begreifen, dass Du/Ihr nicht allein seid, dass wunderbare Menschen Anteil nehmen und auch Worte finden können. Gedanken, Gedichte, Deine Bilder, das alles und noch viel mehr. Du schreibst und sammelst und lässt uns alle teilhaben an allem was Euch widerfährt und wie es Dir geht. Da muss es einen Grund geben und das kann nicht alles für „Nichts“ sein. Auch ich denke, dass Du eine ganz wichtige Aufgabe hast und dieses alles durchleben musst und mit den Jahren darüber andere Erkenntnisse haben wirst, um anderen Menschen den Mut zu geben weiterzuleben - egal welcher Schicksalsschlag den Menschen widerfährt. Denn was kann es Schlimmeres geben? Du schaffst es, dass Du die Menschen um Dich herum tröstest und allen Kraft gibst... Egal was sein wird, egal welche Augenblicke kommen werden, egal was auch immer noch kommen mag, Du bist in Arbeit an und bei Dir und suchst neue Wege. Und gerade das wird andere Menschen stärken und ihnen helfen. Feste Umarmung von Heike

Männertrauer

Immer wieder auf meinen Seminaren sprach man mich auf das Thema Männertrauer an. Da Trauer ein Gefühlsthema darstellt, sollte die Fra-

ge eher lauten: Wie bringen Männer ihre Gefühle zum Ausdruck? Auf diese Weise wird deutlich, dass man über Trauer von Männern, wie über Gefühle, nicht im Allgemeinen, sondern immer nur im Besonderen sprechen kann. Ein Vater, der seinen Sohn, seine Tochter verliert, verliert genau wie eine trauernde Mutter seine Zukunft.

Es wird oft gesagt: Wenn ein alter Mensch stirbt, stirbt die Vergangenheit. Wenn ein Kind stirbt, stirbt die Zukunft. Und etwas stirbt auch noch mit, unsere Rolle als Mutter oder Vater. Das macht beide Elternteile zunächst auf gleiche Weise hilflos. Doch wie ein jeweiliger Elternteil mit dem Verlust umgeht, ist sicherlich nicht nur vom Geschlecht, sondern auch von seiner Position in der Familie abhängig. Ein Vater, der als Hausmann elterliche Pflichten erfüllt, wird sicherlich in vielen Situationen ähnlich wie eine Mutter reagieren. Ich für meinen Teil kann sagen,

dass mein Mann, obwohl er kein ausgesprochener Hausmann ist, ganz genau wie ich die Konfrontation mit den tiefsten Gefühlen in der Trauer nicht gescheut hat und mir somit sehr entgegengekommen ist. Den Schmerz, das Leid zuzulassen, ist sicherlich in einer Gesellschaft, die in vielen Situationen dem Mach(t)barkeitswahn verfallen ist, für einen Mann nicht gerade einfach und gilt noch heute als vornehmlich weibliche Tugend. Was jedoch die Umsetzung und Strukturierung von Trauergefühlen betrifft, habe ich die verblüffende Feststellung gemacht, dass ich nie im Leben auf die Idee gekommen wäre, eine Exceltabelle mit Erinnerungen an unseren Sohn anzulegen. Eine geniale Idee, wie ich finde, da auf diese Weise zahlreiche innigliche Berührungsmomente zwischen Vater und Sohn zum Ausdruck kommen konnten, obwohl dieser nur siebzehn Jahre alt geworden ist. Hier erfolgt eine Auflistung, welche trotz unübersehbarer Fülle noch nicht abgeschlossen zu sein scheint. Denn noch immer heißt es: „Weißt du noch, damals...“

Redditch, 1998-10-20: „Black toast“
Stratford-upon-Avon, 1998-10-21: Shakespea
Bath, 1998-10-22/27: Eisenstein

Bibbona, 2006-07: Lucca, Pisa, Volterra
Perugia, 2006-07: Spiele, Spiele, Spiele
Celle, 2006-10/2007-06: Sonntägliches Lernen der Chinesischen Sprache bei KSSYD
Braunschweig, 2006-10-28: Nacht der Zeit mit Stefan
Springe, 2007-02-18: Eisenstein

Lugano, 1996-06-22/26: Hotel am Flugplatz
Rothenburg o.d.T., 1996-07: Stadtmauer, Pathausturm, mit Ellen

Axels Erinnerungsliste 1991-2008

Amsterdam, 1997/05-11/14: Marine-Mus
Bibbona, 1997-1999: Lucca, Volterra, Pisa
Lancaster, 1998-04-05/08: Altes Gefängni
Grasmere, 1998-04-09/14: Ostereiersuch
Barcelona, 1998-05-29/06-02: Zoo, Tran
Newhaven, 1998-10-18/19: Cliffs
Redditch, 1998-10-20: „Black toast“
Stratford-upon-Avon, 1998-10-21: Shakespe
Bath, 1998-10-22/27: Römisches Bad, Flo
flooded valley
Binz/Rügen, 1999-10-21/24: Vater + Sohn
Putbus ← auf offen
Technik-Museum Pro
Celle, 1999-2004: Ristorante San Marino
Selbstbesteller, am lie
Hannover, 2000: EXPO, Deisterstr. 36
Hamburg, 2000-06-22: Hagenbecks Tier
Oslo, 2000-06-22/25: Holmenkolmen, Vi
London, 2000-07-06/07: Down Town

Celle, 1991-08-14: Spaziergang im Blaubeerwald am alten Kanal mit Ellen + Katrin
vor der Cajus Besichtigung
Florenz, 1991-10-11/16: Duomo Cuppola, mit Katrin
Celle, 1991-10-27: Taufe in Westercelle, Feier in Nienhagen, Radschlagen
Greetsiel, 1992-04: komplette Familie
Rom, 1993-01-20/25: Engelsburg, spanische Treppe
Oslo, 1993-09-23/26: Vigelandpark, mit Ellen
Bibbona, 1993-1995: Lucca, Volterra, Pisa, Siena, Lunapark, komplette Familie
Holzminden, 1993-1999: Elterntage im Landschulheim
Paris, 1994-02-09/12: Louvre Abendessen, Zoo, Restaurant „La chaise“
Cambridge, 1994-03-27/31: Flugzeugmuseum, komplette Familie
Grasmere, 1994-04-01/06: Beatrix Potter, komplette Familie
Liège, 1994-09-23/28: Eisenmuseum
Mailand, 1995-05-24/28: Last supper, Leonardo da Vinci Museum, Vittorio
Emanuele Gallerie, mit Ellen
Lissabon, 1995-11-24/30: Krabbe-Klopfen, Zoo, Festung, Casa Alentejo
Stockholm, 1996-04-30/05-05: Königsgeburtstag (50),

en in der Kugel,
ouristentunnel

rn München
Platz
ice Ebert,

des Abends“

erie

Jetzt ist es Zeit allein zu reisen

Wenn ich nicht mehr da bin,
dann lasst mich los,
lasst mich gehen!

Ich habe so viele Dinge zu tun und zu sehn.
Weint nicht wenn ihr an mich denkt.
Seid dankbar für die schönen Jahre.
Ich gab euch meine Freundschaft.
Ihr könnt nur ahnen, welches Glück ihr mir gegeben habt.
Ich danke euch für die Liebe, die ihr mir jeder erwiesen habt.

Jetzt ist es Zeit allein zu reisen.
Während einiger Zeit werdet ihr leiden.
Die Zuversicht wird euch stärken und euch Trost bringen.
Wir werden für einige Zeit getrennt sein.
Lasst es zu, dass Erinnerungen euren Schmerz lindern.
Ich bin nicht weit und das Leben geht weiter.

(Autor unbekannt)

Fern und nah zugleich

Auf die immer wieder gestellte Frage, ob es die Zeit ist, die Wunden heilt, bin ich zu der Erkenntnis gekommen:

es ist nicht nur die Zeit, welche Wunden heilt

Ich habe gelitten, gehadert, geschrieben, gemalt,
innere und äußere Bilder in Klänge verwandelt
habe die Trauer in unser Haus ziehen lassen

sie wird zu uns gehören ein Leben lang
sie wird bleiben als Teil unseres Selbsts

und sie wird mit uns gehen,
weil das Erlebte und Erlittene
zu uns gehört, wie die Liebe

Nun, da Cajus' 18. Geburtstag am 13. August 2009 in nicht allzu weite Ferne rückt, habe ich mir noch einmal die Kiste mit den vielen Kondolenzkarten vorgenommen. Nach Tagen, Wochen und Monaten des Trauerns lese ich die vielen Briefe und Karten mit ganz anderen Augen. Ich habe zwei Texte, die mich besonders berührten, herausgegriffen, um sie zusammen mit einer Steintafel, die ich zum Anlass von Cajus' Geburtstag fertigte, mit zum Friedhof zu nehmen.

Ich starb als Mineral und wurde Pflanze. Als Pflanze starb ich und wurde Tier. Ich starb als Tier und wurde Mensch. Warum also fürchten im Tod nichts zu werden. Bei meinem nächsten Tod werde ich Schwingungen hervorbringen und Federn wie Engel. Dann mich noch höher hinauf schwingen als Engel. Was ihr nicht ausdenken könnt - ich werde es sein!

(Rumi)

Ein Mensch, der uns verlässt, ist wie eine Sonne, die versinkt, aber etwas von ihrem Licht bleibt immer in unserem Herzen.

(Autor unbekannt)

Fern und nah zugleich, wie sich Meer und Himmel sind, wenn sie sich am Horizont zu berühren scheinen, so eng verbunden und doch so weit entfernt sind Diesseits und Jenseits, sichtbare und unsichtbare Welt. So fern und doch so nah sind die Menschen, die uns verlassen mussten und doch immer zu uns gehören.

Wenn man das liest, weiß man, dass der Tod nicht schrecklich ist
Liebe Dorothea, lieber Axel, danke für die Gedanken, beim Lesen habe ich 1000 Gänsehäute bekommen. Wenn man das liest, dann weiß man, dass der Tod nicht schrecklich ist, es ist eine andere Ebene, in der wir alle mal sein werden - hinter dem Horizont. Liebe Grüße, Michaela

„Hinter dem Horizont“,
63 x 43 cm, Ölfarbe, 2009



Cajus' Lebenskreis ist geschlossen

Liebe Ellen liebe Katrin! Cajus' Lebenskreis ist geschlossen, Euer Lebenskreis ist offen, voller Möglichkeiten, Sehnsüchte und Träume. In einem Buch habe ich Gedanken gefunden, die ich stellvertretend für Euch formuliert habe. Mögen sie von Segen sein.

„Cajus, Du bist unser Bruder. In unserem Herzen hast Du einen Platz. Wir verneigen uns vor Deinem Schicksal, wie immer es war und wir stehen zu unserem Schicksal, wie es uns bestimmt ist. Lieber Bruder, Du bist tot, wir leben noch ein bisschen, dann sterben wir auch. Wir lieben Dich. Dir zu Liebe und uns zu Liebe werden wir unser Leben bewusst, mit Hingabe und in Liebe leben. Danke, dass Du unser Bruder bist.“

Ich wünsche Euch ein liebevolles Miteinander an Cajus' Geburtstag und ein Leben voller Begeisterung für die Details des Alltags. Alles Liebe, Eure Josefina

Trauer anders buchstabiert

Langsam aber stetig, nach 267 Tagen des Trauerns, kündigt sich Wandlungsbereitschaft an, denn ich habe gelernt, anders mit Trauer umzugehen und das Wort Trauer neu zu buchstabieren:

DEN TOD BEGREIFEN
DIE AUSDRUCKSFÜLLE ENTDECKEN
ALLE GEFÜHLE ZULASSEN
UNGELEBTES AUFDECKEN
GELEBTES WÜRDIGEN
ZUR RUHE KOMMEN

Die ersten 271 Tage der Trauer, so wollen wir dieses Buch unterteilen, um darauf hinzuweisen, dass für uns seit Cajus' Tod eine neue Zeitrechnung begonnen hat. Eine Zeitrechnung, die wie eine Primzahl durch nichts als durch sich selbst und eins teilbar ist. Wir haben uns auf die Zahl 271 geeinigt (hätte auch genauso gut 263, 269, 277, 281 sein können), um zu verdeutlichen, dass sich Gedenkfeiern wie Geburtstage zyklisch wiederholen werden, aber in einem völlig neuen Rhythmus, der aus dem gewohnten Rahmen eines Jahres fällt.

Als ich einer Freundin erzählte, dass Cajus nun schon genauso lange tot ist, wie meine Schwangerschaft mit ihm gedauert hatte, sagte sie spontan: „Dann kannst du ja jetzt wieder leben!“ Als ich sie daraufhin ungläubig anblickte, nahm sie das Bild eines Kaleidoskops zu Hilfe und fügte erklärend hinzu: „Du musst es nur drehen, das Ding, die Splitter und Einzelteile bleiben zwar erhalten, aber es entsteht ein vollkommen neues Bild.“ Auf unsere Trauerschaft (abgeleitet von dem Wort Schwangerschaft) bezogen hieße es: In aller Gebrochen- und Zerbrochenheit lebendig zu bleiben für das, was entstehen möchte, nämlich ein neues Bild. Ein Bild, von dem wir am Ende sagen können, dass es ein lebendiges Bild ist, in das unsere Trauer mit eingeflossen ist. Denn wir werden lernen müssen, nicht nur in der Trauer, sondern mit der Trauer zu leben.

„aufgehoben, gestärkt, geborgen“,
70 x 100 cm, Acryl, 2008



Wenn die Trauer ein Meer ist,
dann ist die Liebe ein jeder Tropfen
aus dem dieses Meer zusammengesetzt ist.

Gelebte Trauer ist geschenkte Zeit, um sorgt sein von anderen, die fühlend verstehen, wovon der andere spricht, wenn er schweigt, wenn er weint. Nicht gelebte Trauer ist wie ein ungeöffneter Brief, verschlossen, verlegt, aus den Augen verloren.

Nachdem ihr Sohn mit 17 Jahren tödlich verunglückte, verarbeitete die Künstlerin und Trauerbegleiterin Dorothea Stockmar ihre Trauer der ersten 271 Tage zu einem Netzwerk.

Aus dem Inhalt:

- verlassen, schutzlos, ohnmächtig
am Anfang eines Trauerprozesses
- Schmerz, Sehnsucht und Liebe
verlangen nach Ausdruck
- sich trauen, sich öffnen, weiter gehen
auf dem Weg des Lebens

(D) € 20,00
ISBN: 978-3-937212-37-1



SANTIAGO VERLAG