

Hans Stolp

DER WEG INS JENSEITS

Ein Trostbuch,
wenn ein geliebter Mensch
in eine lichtere Welt
weitergegangen ist



Aquamarin Verlag

Hans Stolp
Der Weg ins Jenseits

Hans Stolp

DER WEG INS JENSEITS

Ein Trostbuch,
wenn ein geliebter Mensch in
eine lichtere Welt weitergegangen ist.

Aquamarin Verlag

1. Auflage 2020
© der deutschen Ausgabe
Aquamarin Verlag GmbH
Voglherd 1 D-85567 Grafing

© Verlag Ankh-Hermes bv, Deventer 2003
Holländischer Originaltitel: *Als een Geliefde sterft*
Umschlaggestaltung: Annette Wagner unter Verwendung von:
© 59558689 Bruce Rolff – [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Aus dem Holländischen von Andrea Fischer

ISBN 978-3-96861-095-5

INHALT

Einführung

Der innere Führer

Eine entscheidende Lebenskrise

So still und blass

1. Der Schock

Die schwierigste Aufgabe im Leben

Ein Gefühl von Unsicherheit

Die spirituelle Suche

Wo bist du?

2. Das kann doch nicht wahr sein...

Eine Filmkamera

Warum?

Fragen und Entscheidungen

Was können die Angehörigen tun?

Unterwegs

3. Die ersten Schritte im dunklen Tunnel

Ein Fremder im Alltag

Bedeutsame Erinnerungen

Zwei gänzlich unterschiedliche Arten von Trauerprozessen

Die ersten Emotionen werden spürbar

Die Kleider unseres geliebten Partners

Was können die Angehörigen in dieser Phase tun?

Auf der Reise

4. Mitten im Tunnel

Depression

Schuldgefühle

Die Suche

Und ewig währet die Liebe

5. All diese Emotionen...

Wut

Das Chaos beginnt sich zu ordnen

(Über-) Empfindlichkeit

Flucht in Drogen

So leer

6. Die dunkle Nacht

Das Wunder des Lichtes

7. Loslassen

Kraft schöpfen und wachsen

Dankbarkeit

Freilassende Liebe

Das Dunkel beginnt sich zu lichten

Du lebst weiter in mir

8. Wieder offen für das Leben

Licht am Ende des Tunnels

Reichtum in der Armut

Das Modell von Kübler-Ross

Der Trauerprozess – ein ganz persönlicher Weg

Ich weiß es nicht

9. Träume während des Trauerprozesses

Ich weiß es

10. Eine bleibende Verbindung

Über den Autor



Für Dicky

Der Verlust traf mich
Wie ein Blitzschlag.
Von einem Moment
Auf den anderen
Wurde es völlig dunkel.

Du hattest keine Wahl:
Du gingst tastend und suchend
Mitten durch die Schluchten
Von Verzweiflung
Und Ratlosigkeit.

Du verlorst und gewannst:
Denn auf dieser Suche
Wurde die Erkenntnis geboren,
Und auch tieferes Wissen,
Wurde der echte Lebensquell

Erschlossen.

Nun lebst du
Von diesem Reichtum,
Der im Dunkel
Geboren wurde.

Du verlierst und gewinnst
Doch der größte Gewinn
Ist das Wissen, dass die Liebe
Ewig währt.

Denn die Liebe
Stirbt niemals.



EINFÜHRUNG

Kummer – keiner von uns bleibt davon verschont.

Früher oder später tritt er in unser Leben.

Oft ist Kummer mit dem Verlust eines geliebten Menschen verbunden – mit dem Verlust eines Menschen an den Tod, aber auch an das Leben. Der Kummer, mit dem wir dann zurückbleiben, gehört zu den schwersten Formen von Kummer, die es in diesem Erdenleben gibt. Wir sind mit unseren Lieben so stark verbunden – von Herz zu Herz, bis in die kleinste Faser – dass uns der Abschied von einem nahestehenden Menschen zutiefst trifft und innerlich zerreisst. Wir sterben selbst ein Stück weit mit, sind selbst 'ein bisschen tot', wenn ein geliebter Mensch stirbt. Man kann auch sagen: Unser Herz stirbt ein Stück weit, wenn wir von einem geliebten Menschen Abschied nehmen müssen. Nun ist das Herz der verletzlichste Punkt unseres gesamten Wesens und unserer ganzen Person, und gerade an dieser empfindlichsten Stelle wird der Kummer am stärksten empfunden. Gerade im Herzen schmerzt es besonders, wenn wir von einer Person Abschied nehmen müssen, mit der wir in Liebe verbunden waren.

Kummer – keiner von uns bleibt davon verschont.

Früher oder später tritt er in unser Leben.

Es gibt viele Formen von Kummer; neben dem Kummer um den Verlust eines geliebten Menschen kann man auch an

Kummer leiden, wenn man den Arbeitsplatz verliert, der einem lieb war und Halt gab. Man hat Sorgen, wenn einen die Gesundheit im Stich lässt und man zum Invaliden wird. Man ist traurig, wenn der Hund stirbt. Kummer entsteht stets durch Verlust – Verlust eines geliebten Menschen, Verlust der Gesundheit, Verlust der Arbeit oder Verlust eines Tieres. „Es gibt so viele Arten von Verlust“, sagt die Dichterin Vasalis. Und sie fährt fort: „Doch von all diesem Kummer verursacht nicht der Schnitt den größten Schmerz, (sie meint damit das Band der Liebe, das durchgeschnitten wird), sondern das Abgeschnittensein.“ Wenn man im Lauf der Zeit, so verstehe ich ihre Worte, den Schmerz der Entbehrung, des Kummers und des Alleinseins ganz heftig, sozusagen mit allen Fasern des Herzens, spürt, schmerzt dies noch mehr als der Schock selbst, den man bei diesem Verlust erlitten hatte.

Kummer – keiner von uns bleibt davon verschont.

Früher oder später tritt er in unser Leben.

Durch welchen Verlust dieser Kummer auch verursacht wird, wir müssen damit leben, ob wir wollen oder nicht. Allein um zu überleben, müssen wir lernen, damit umzugehen. Wir müssen es durchstehen, durchleben und verarbeiten – Schritt für Schritt. Daher beginnt mit jedem Verlust das harte Brot der so genannten „Trauerarbeit“. Freud benutzte 1915 dieses Wort zum ersten Mal – *Trauerarbeit*. Mit diesem Ausdruck wollte er sagen, dass man hart daran arbeiten muss, um vom Kummer genesen zu können, um wieder darüber hinaus zu wachsen und nicht auf halbem Wege stecken zu bleiben. *Trauerarbeit* – das klingt wie ein sachlicher Terminus, doch hinter diesem Wort verbirgt sich eine Welt der Gefühle, des Kummers, der Einsamkeit und des Durchleidens.

In diesem Buch geht es um die Art und Weise, wie wir Schritt für Schritt den Kummer durchleben. Wie gehen die Menschen damit um? Was erleben sie während dieser Zeit? Welche Phasen durchlaufen sie dabei? Natürlich ist jeder Mensch einmalig, und jeder Mensch verarbeitet den Kummer seines Lebens auf seine eigene, einmalige und persönliche Weise. Und doch ist zugleich auch die Rede von einem relativ allgemein gültigen Verlaufsmuster, das immer wieder wie ein roter Faden an der Art und Weise erkennbar ist, wie Menschen auf Kummer reagieren. Daher kann der Einblick in diesen Verlauf, in diesen Prozess, den man durchlebt, wenn einem der Kummer im Griff hat, Mut, Halt und sogar ein wenig Trost spenden. Denn man entdeckt, dass es gar nichts so Exotisches ist – dieses Chaos an Gefühlen, dem man ausgesetzt ist. Man entdeckt, dass man nicht verrückt wird oder ist, sondern dieses verrückt machende Chaos an Gefühlen nun einmal zum Verarbeitungsprozess dazugehört. Man entdeckt, dass es eine Perspektive gibt und es wirklich möglich ist, aus diesem Kummer als ein neuer, gestärkter Mensch hervorzugehen. Man entdeckt, dass man viele Brüder und Schwestern hat, die den gleichen Prozess selbst schon durchlebt haben. Daher kann der Einblick in den ungefähren Verlauf des Trauerprozesses, den man als Mensch durchlebt, wenn man gezwungen ist, von einem geliebten Menschen Abschied zu nehmen, Trost und Mut spenden.

Niemand kann einem anderen Menschen seinen Kummer abnehmen. Wir können einander auch nicht vor diesem Kummer bewahren. Wir können einander jedoch durch diesen Kummer hindurch begleiten. Wir können uns gegenseitig Mut zusprechen und einander stützen. Eine Art der Ermutigung kann darin bestehen, einander Einblick zu schenken in das, was denn eigentlich mit einem Menschen

geschieht, der einen tiefen Kummer erleidet. So ist dieses Buch als Begleiter gedacht, der Menschen während ihres Trauerprozesses Einsichten und Mut vermittelt.

Doch darüber hinaus wurde dieses Buch auch für all die Menschen geschrieben, die etwas von dem erspüren und begreifen wollen, was in einem anderen Menschen vor sich geht, der sich auf dem Weg durch einen Kummer befindet; denn nahezu immer begegnen wir Menschen, die vor noch nicht allzu langer Zeit einen geliebten Menschen verloren haben. Wie reagiere ich dann? Was kann ich sagen, was sollte ich besser nicht sagen? Was könnte ich eventuell für den anderen tun? Der Einblick in den Trauerprozess kann uns helfen, den Nächsten besser zu verstehen und, falls möglich, diesem eine Stütze zu sein. Das ist in unserer heutigen Zeit auch bitter nötig. Denn das Tabu „Tod“ mag heute vielleicht durchbrochen sein, *das Tabu „Kummer“ hingegen existiert heute noch in voller Lebensgröße*. Ein Beispiel für dieses Tabu mag dies verdeutlichen. Oft wird, ohne nachzudenken, angenommen, dass Menschen etwa zwei Jahre nach dem Verlust eines geliebten Menschen langsam darüber hinweggekommen sind. Man nimmt an, dass diese Menschen dann dem Leben wieder offen gegenüberstehen und im Laufe dieser zwei Jahre gelernt haben, den geliebten Menschen loszulassen. So reagieren dann viele gegenüber jemandem, der etwa vor zwei Jahren einen geliebten Menschen verloren hat. „Na, jetzt bist du ja sicher darüber hinweg, oder?“, fragen sie dann freundlich. Doch jeder, der einen geliebten Menschen verloren hat, weiß, dass sehr oft erst nach etwa zwei Jahren das Gefühl von Verlorenheit, Einsamkeit und Kummer stärker als zuvor auftritt. Es scheint ganz so, als benötige unsere Seele etwa zwei Jahre, um sich zu vergewissern, dass es wirklich wahr ist – der andere kommt niemals wieder zurück. Es scheint

auch, als ob wir zwei Jahre brauchen, um die Tiefe des Kammers fühlen zu dürfen oder zu können. Zwei Jahre nach dem Verlust eines geliebten Menschen – allgemein gesprochen, in jeder individuellen Situation mag der Fall etwas anders gelagert sein; beim einen verläuft dieser Prozess schneller als beim anderen – befinden sich Schmerz und Kummer auf dem Höhepunkt. Wenn dann das Umfeld einem mit den Worten begegnet: „Na, jetzt bist du ja sicher darüber hinweg, oder?“, fühlt sich derjenige, der so angesprochen wird, so unglaublich allein, weil so ein Ausspruch deutlich macht, dass der andere überhaupt nicht versteht, was er oder sie gerade durchlebt. Einblick in den Trauerprozess kann den Angehörigen also helfen, mit mehr Einfühlungsvermögen und Verständnis zu reagieren und dem anderen eine Stütze zu sein.

Wir leben heute eindeutig in einer Zeit der Schnelligkeit, in der alles „schnell-schnell“ gehen muss. Diese Tendenz ist gegenläufig zur Geschwindigkeit des Trauerprozesses; denn ein Trauerprozess erfordert Zeit – viel Zeit. Und dabei hat dieser Prozess seine eigene Dynamik, sein eigenes Tempo. Ein Tempo, das man nicht beschleunigen kann, selbst wenn man dies möchte. Das bedeutet, dass Menschen, die einen Trauerprozess durchmachen, eine Zeit lang nicht optimal leistungsfähig, „nicht ganz bei der Sache sind“ und, wirtschaftlich betrachtet, eine Zeit lang keine optimalen Arbeitnehmer abgeben. Das ist in unserer Zeit beinahe so etwas wie eine Todsünde. Respekt vor der großen Lebensaufgabe, den tiefen Kummer zu verarbeiten, den der Verlust eines geliebten Menschen nun einmal verursacht, kann dazu beitragen, dass wir als Gemeinschaft jemandem auch den erforderlichen Raum und die Zeit dazu schenken, um diese Lebensaufgabe so gut wie möglich zu meistern. Dann liegt

der Nachdruck auf dem, was der andere benötigt, und nicht auf dem wirtschaftlichen Nutzen, den jemand für die Gemeinschaft darstellt.

Jemand, der sichtlich unter dem Verlust eines geliebten Verstorbenen leidet, ist auch eine gewisse „Bedrohung“ für die Umgebung. Durch seinen deutlichen Kummer erinnert der andere immer wieder an den Tod und an die unwiderrufliche Weise, auf welche dieser unvermittelt in das Leben treten kann. Darüber hinaus wissen wir nicht so genau, was wir zu jemandem, der Kummer hat, eigentlich sagen könnten. Daher meiden wir den anderen lieber ein wenig. Oft berichten Personen, die einen geliebten Mitmenschen verloren haben, wie alle möglichen Bekannten im Supermarkt sich in den ersten Monaten nach diesem Verlust so verhielten, als ob sie ihn oder sie nicht sehen würden. Sie „tauchen“ in einen anderen Gang ab oder beginnen scheinbar interessiert allerhand Artikel zu begutachten, um eine Begegnung zu vermeiden. So groß ist offensichtlich die Angst vor dem Tod, so ohnmächtig fühlen sich viele in der Nähe einer Person, die tiefen Kummer hat! Der Einblick in den Trauerprozess kann dazu beitragen, dass wir diese Angst überwinden und dadurch zu einer echten Stütze und Hilfe für den anderen werden. Wir müssen lernen, den anderen nicht länger als Bedrohung zu betrachten, sondern einfach als jemanden, der uns etwas beibringen kann, wie nämlich ein Mensch durch das Dunkel im Leben gehen kann und es schafft, als ein anderer, neuer Mensch daraus hervorzugehen. Die Angst soll dann dem Respekt und der Ehrfurcht weichen. Wir müssen ja jemandem, der Kummer hat, nichts sagen. Wir sollten „nur“ unser Herz öffnen und lauschen.

DER INNERE FÜHRER

Jahrelang durfte ich als Pfarrer Menschen begleiten, die einen geliebten Menschen an den Tod verloren hatten. Dabei ist mir etwas ganz Besonderes aufgefallen, das mich tief berührt hat. Zu Beginn dachte ich, dass ich als Seelsorger allerhand Ratschläge geben und allerlei tiefsinnige Dinge vorschlagen müsse, so dass der Mensch, der in einem tiefen Kummer steckte, wieder einen Schritt nach vorne machen könnte. Doch ich entdeckte sehr schnell, dass der andere ganz bestimmt nicht vor mir saß, um auf meine Ratschläge zu warten, geschweige denn darauf, meine Stummheit und mein Schweigen zu ertragen. Als ich dann lernte, genauer wahrzunehmen, was eigentlich mit solchen Menschen im Inneren geschah, kam ich mehr und mehr zu der Überzeugung, dass in jedem Menschen eine tiefe geistige Kraft verborgen liegt, die als eine Art innerer Führer handelt. Meist waren sich die Menschen dieser Kraft oder dieser Führung selbst gar nicht bewusst; und doch waren es ihre eigenen Impulse, ihre eigenen spontanen Eingebungen, ihre Träume und ihre eigenen Aussagen, in welchen diese innere Führung fühlbar und sichtbar wurde. So erkannte ich mehr und mehr, dass ich als Pfarrer 'nur' dazu diene, diesem inneren Begleiter mit Ehrfurcht auf die Spur zu kommen; dass ich diesen Menschen ihren inneren Führer ins Bewusstsein rufen und ihnen helfen durfte, seinen Anweisungen zu folgen. In diesem Begleiter finden wir den besten Führer, der denkbar ist, um diese Menschen Schritt für Schritt durch den schweren Trauerprozess auf eine ganz individuelle, eine ganz persönliche und einzigartige Weise hindurch zu geleiten.