

GÜTERSLOHER  
VERLAGSHAUS





Angelika Kaddik

Wie aus **Schmerzen**  
**Perlen** werden

Mein Trostbuch

Gütersloher Verlagshaus

*Für meinen Bruder  
Peter Dierks-Müller  
(1959 – 2010)*

*Ohne dich wäre die TRAUERPERLE nie aus dem  
Innern meiner Herzens-Muschel hervorgekommen.*

*Und für  
Friedrich Paul Hans Müller  
(1933 – 1978)*

*Papa, ich vermisse dich immer noch!*



# Inhaltsverzeichnis

- 6 Einleitung: Liebe Leserin, lieber Leser
  
- 9 Die Perle als Symbol für Schmerz und Tränen
- 29 Die Perle als Symbol für die Gesichter der Trauer
- 47 Die Perle als Symbol für das Licht in der Dunkelheit
- 63 Die Perle als Symbol der Hoffnung und der Zuversicht
- 79 Die Perle als Symbol für Wünsche und Selbstfürsorge
- 95 Die Perle als Symbol der Erinnerung
- 109 Wunden in Perlen verwandeln
  
- 124 Die Entstehung der Trauerperle
- 129 Wie kann ich einem trauernden Menschen begegnen?
  
- 134 Literatur
- 135 Internetadressen und Telefonnummern für Trauernde
- 136 Die Autorin

## Liebe Leserin, lieber Leser,

wir treffen uns hier in einem der schwersten Momente Ihres Lebens. Einen geliebten, nahestehenden Menschen zu verlieren löst tiefe Trauer in uns aus, und es ist schwer, diesen Verlust überhaupt zu begreifen. Es gibt keinen Trost, und niemand kann Ihnen den Verstorbenen ersetzen. So hinterlässt der Tod in uns eine tiefe Wunde, die ihre Zeit zum Heilen braucht, und wir verlieren ein Stück von uns und dem, was uns in unserem Leben Halt gibt.

Seit vielen Jahren ist das Thema Tod und Trauer Bestandteil meiner therapeutischen Arbeit. Und als ich im Dezember 2010 selber in die Situation kam, dass ein naher Angehöriger starb, spürte ich noch einmal sehr deutlich, was Trauer und der Umgang damit bedeuten. Ich finde den Begriff »Trauerarbeit« sehr passend. Trauer und trauern strengt an und bringt uns an unsere Grenzen. Inzwischen habe ich aber auch erfahren, dass Trauer ebenso eigene Grenzen öffnen und erweitern kann und dass das Annehmen meiner Trauer mir im Nachhinein auch Kraft gegeben hat.

Auch ich bin die unterschiedlichen Wege der Trauer gegangen und habe in ihre vielen Gesichter geblickt. Das anfängliche Gefühl des »Nicht-fühlen-Könnens« hat mir große Angst gemacht, und manchmal dachte ich, dass sich so »Verrücktwerden« anfühlen muss. Aber auch Wut, Verzweiflung und Schmerz waren meine Begleiter ebenso wie Gefühle der Leichtigkeit, Dankbarkeit und der Freude. Und genau dieses Durcheinander der Gefühle hat mich verwirrt.

Inzwischen sind mehr als drei Jahre vergangen, und ich kann nun tatsächlich sagen, dass sich meine Trauer, aber auch mein Leben verändert hat. Ich bin nicht verrückt

geworden, sondern habe erfahren, dass all die schweren Gefühle mich durch meine Trauer begleitet haben, um mich heil bleiben zu lassen. Ich bin immer noch traurig und in manchen Momenten untröstlich, aber die schönen Erinnerungen und meine Liebe lassen mich oft lächeln und glücklich sein über das, was wir zusammen hatten.

»Man weiß, dass die akute Trauer nach einem Verlust ablaufen wird, aber man wird ungetröstet bleiben, nie einen Ersatz finden. Alles, was an die Stelle rückt, und wenn es sie auch ganz ausfüllen sollte, bleibt doch etwas anderes. Und eigentlich ist es auch recht so. Es ist die einzige Art, die Liebe fortzusetzen, die man ja nicht aufgeben will.«

(S. Freud)

Ich möchte Sie einladen, dieses Buch als Ihren kleinen Begleiter auf Ihrem Trauerweg zu nutzen. Das Format ist extra so gewählt, dass Sie es in Ihrer Tasche immer bei sich tragen können. Inhaltlich habe ich die Themen so strukturiert, dass Sie bei Bedarf schnell auf die für Sie passenden Übungen und Texte zurückgreifen können. So biete ich Ihnen einige Rituale, aber auch Übungen aus meiner therapeutischen Arbeit an, die Sie in den Momenten anwenden können, die ganz besonders schwer für Sie zu spüren sind. Sie können so versuchen, Ihrer Trauer aktiv zu begegnen, um ein wenig mehr innere Stabilität, Ruhe, aber auch Verständnis für sich und Ihre schwere Situation zu erlangen. Natürlich weiß ich, dass es gerade in Phasen, in denen wir vor Schmerz nicht weiterwissen, sehr schwer sein kann, die Kraft zu finden, solche Übungen auch tatsächlich anzuwenden. Setzen Sie sich bitte nicht unter Druck.

Möglicherweise ist es auch noch nicht an der Zeit, Ihren schweren Verlust aktiv zu bearbeiten. Schauen Sie erst einmal, wovon Sie sich angesprochen fühlen, probieren Sie es aus und spüren Sie nach, ob es Ihnen guttut. Haben Sie Geduld mit sich, wenn es gar nicht oder nicht sofort klappt. Manches braucht ein wenig Übung und seine Zeit. Sie können nichts falsch machen. Alles, was gerade passiert, darf auch jetzt seinen Platz haben.

Ich habe aus der Zeit meiner tiefen Trauer einige meiner persönlichen Gedanken und privaten Fotos sowie meine liebsten Geschichten und Gedichte für Sie ausgesucht, die vielleicht auch Ihnen ein Stück Trost bringen. Zwischendurch finden Sie auch immer ein paar leere Seiten für Ihre eigenen Gedanken.

Ich kann und will Ihnen Ihre Trauer nicht abnehmen, aber wenn Sie erlauben, möchte ich Sie gerne ein Stück auf Ihrem Trauerweg begleiten und Ihnen Mut machen, Ihre Trauer anzunehmen.

Aus meiner eigenen Trauererfahrung, aber auch aus der langjährigen Begleitung meiner Klienten weiß ich, dass es viel Kraft und manchmal auch Mut erfordert, die eigene Trauer anzuerkennen und mit ihr umgehen zu können. Ich weiß aber auch, dass wir es schaffen können, Trauer auszuhalten und sie in unser Leben zu integrieren.

Irgendwann und zu Ihrer Zeit werden Sie spüren, dass Ihre Trauer sich tatsächlich verändern durfte, auch wenn sie nie wirklich aufhört. Dass Sie spüren, dass Sie trotz allem weiterleben dürfen und dass es Ihnen mit all den Erinnerungen an Ihre Lieben gut gehen darf. Dass vielleicht auch aus Ihrem Schmerz neue Lebensperlen entstehen durften. Ich wünsche Ihnen viel Kraft auf Ihrem Weg.

Herzlichst, Angelika Kaddik

# Die Perle als Symbol für Schmerz und Tränen

Eine Perle entsteht, wenn ein Sandkorn durch die Schale der Muschel ins Innere dringt. Die Muschel ist dann nicht mehr in der Lage, diesen Fremdkörper zu entfernen. Sie muss damit leben und ihn annehmen, auch wenn das Sandkorn ihr Innerstes verletzt und ihr große Schmerzen bereitet.

Perlen gelten als Symbol für Trauer und Tränen. Und genau wie die Muschel mit ihrem Schmerz leben muss und dabei Schicht für Schicht ihr Perlmutter um die Verletzung legt, müssen wir unsere Trauer annehmen und Schritt für Schritt unseren ganz persönlichen Weg durch die Trauer gehen. Und so ist das Annehmen unserer Trauer ebenso wertvoll wie die Entstehung einer Perle. Perlen sind verwandelter Schmerz. Diese Verwandlung braucht Zeit, Geduld und Vertrauen.

Perlen wachsen nicht in kurzer Zeit. Und auch unser Trauerschmerz ist nicht in wenigen Augenblicken wieder verschwunden.

Aber Trauer erzeugt nicht nur Schmerz, sondern aktiviert auch unsere Selbstheilungskräfte. Durch unsere persönliche Kraft und unsere Stärke, auch wenn wir sie nicht immer spüren, sind wir in der Lage, Perlen in unserem Inneren zu erschaffen. Jede in uns gewachsene Perle hat eine Botschaft: Aus unserem Schmerz kann etwas Kostbares entstehen. Aus unserer Angst und Verzweiflung können Mut und Vertrauen erwachsen und aus dem Gefühl der Verlassenheit kann ein Gefühl der Sicherheit und Zuversicht reifen.

## *In uns ist eine Kraft*

Tief unten im Meer, unsichtbar für die Augen der Menschen, lag unter einer Seeanemone eine alte Auster mit ihrem kleinen Enkel.

Sie hatten eine weite Reise hinter sich, und nun waren sie müde und ruhten sich aus. Der kleine Biwak war bald wieder munter, und es war ihm zu langweilig, so ruhig dazuliegen.

»Großmutter«, sagte er deshalb, »bitte erzähle mir eine Geschichte.«

Dann rückte er näher zu ihr. Aber es war seltsam, die Großmutter regte sich gar nicht – und auf einmal hörte Biwak, dass sie stöhnte.

»Großmutter«, fragte Biwak ängstlich, »was ist denn, was hast du denn?«

»Das Sandkorn, Biwak, es ist ein Sandkorn, mach dir keine Sorgen, es wird bald wieder besser«, sagte die Großmutter leise. Biwak aber machte sich Sorgen.

Als es ihr besser ging, begann die Großmutter zu erzählen:

»Du weißt, dass wir zur Familie der Biwaansterne gehören, deshalb hast du auch den Namen Biwak bekommen. Wir sind etwas ganz Besonderes, wir sind Perlmuscheln. Wir haben eine Kraft in uns, die keine andere Muschel hat. Das ist unser Reichtum und unser Schmerz zugleich.

Wenn wir Muscheln uns öffnen, um Nahrung zu holen oder um all die Schönheiten des Lebens zu sehen, zu entdecken, kann es geschehen, dass trotz all unserer Vorsicht ein Sandkorn in unser Haus gelangt. Und weil unser Körper so weich und verletzlich ist, tut das sehr weh, denn ein Sandkorn gräbt sich tief ein und verletzt uns.«

»Großmutter«, sagte Biwak ganz entsetzt, »dann mach ich mein Haus nicht mehr auf.«

Die Großmutter sah ihn zärtlich an. »Das geht nicht. Wenn du dein Haus zulässt, verhungerst du, du stirbst langsam, aber sicher hinter deiner dicken Schale.«

»Dann spuck ich das Sandkorn einfach aus«, sagte Biwak heftig.

»Auch das geht nicht«, sagte die Großmutter.

»Das Sandkorn werden wir nie wieder los.

Aber in uns ist eine wunderbare und geheimnisvolle Kraft am Werk, die aus dem Sandkorn eine Perle werden lassen kann. Und je länger wir das Sandkorn in uns tragen, desto schöner wird die Perle, die daraus entsteht. Sie trägt immer mehr die Farbe deines Hauses, dein eigenes Leben spiegelt sich darin, es wird deine Perle, wie nur du sie hervorbringen kannst, und es gibt keine Perle, die der anderen gleicht.«

Biwak staunte. »Großmutter, bitte zeig mir deine Perle, ich möchte sie so gerne sehen.«

»Das geht nicht«, antwortete die Großmutter, »erst wenn wir tot sind, wird sichtbar, was in uns gewachsen ist, wie reich unser Leben war, wie viele Sandkörner zu Perlen werden konnten.«

»Aber Großmutter, dann nützt es doch gar nichts, wenn wir Perlen in uns haben, die niemand sieht, die nur wehtun.«

»Ja, so habe ich auch gedacht«, sagte die Großmutter, »als ich so klein war wie du. Und niemand kann es erklären. Aber ich glaube, dass eine Muschel, die die Schmerzen der Sandkörner ausgehalten hat, eine wertvolle Muschel ist, deren Leben Sinn hat. Wenn wir keine Perle in uns tragen, bleibt unser Leben arm und leer. Wenn wir Schmerzen vermeiden

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Angelika Kaddik

**Wie aus Schmerzen Perlen werden**

Mein Trostbuch

Gebundenes Buch, Pappband, 140 Seiten, 16,0 x 18,0 cm

ISBN: 978-3-579-07305-7

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: Juli 2014

Die Trauerperle – ein hilfreicher Begleiter zur Trauerbewältigung

Perlen gelten als Symbol für Trauer und Tränen. Und wie die Muschel mit ihrem Schmerz leben muss und dabei Schicht für Schicht ihr Perlmutter um die Verletzung legt, können auch wir unsere Trauer annehmen und Schritt für Schritt unseren ganz persönlichen Weg durch die Trauer gehen.

Angelika Kaddik begleitet uns mit ihrem Buch durch den Prozess des Trauerns, unterstützt mit tröstenden Texten, hilfreichen Ritualen und Körperübungen und entfaltet die Botschaft: Aus unserem Schmerz kann etwas Kostbares entstehen.



**Der Titel im Katalog**