

TRAUERBEGLEITUNG

Mitten
ins
Herz



Mit der Kraft der Farbe



Trauer

Ich beobachte die Menschen,
wie sie ihre Einkäufe machen
mit den Nachbarn schwatzen,
telefonieren, feiern, sich amüsieren....
und ich beneide Sie darum,
weil ich verstummt bin,
mir hat es die Sprache verschlagen.

Ich, die Kommunikative, Mutige,
die jeweils die andern animierte und
immer laut gelacht hat.

Meine Stimme ist heute leiser,
verhalten, manchmal undeutlich,
die Worte stecken im Hals,
mein Kommunikations- Chakra
ist noch immer blockiert.

Mit Orange gegen den Schock,
mit Blau zum fördern des Hals-Chakras
Summen, Singen und Musik hören.





Schmerz

Ein Gemütszustand,
nein, bei weitem nicht.
Eine körperliche Empfindung
- eine Leere -
eine betäubende Decke von schier
unerträglichem Schmerz
der jeden Trost erstickt.

Eine gefühlte Gummwand.
So benenne ich den Cocon in der
Trauer-Zeit.
Sich ausserstande zu fühlen...
keine Worte, ob es wirklich so ist,
taube Gefühle.

Kein Zorn, Reue oder Traurigkeit und
Mitgefühl für sich selbst.
Nur schwarze Leere und Sinnlosigkeit.

Es fehlt die Süsse im Leben,
deshalb sollte man sich mit Gelb umgeben.
Sich selbst Sorge tragen und den Körper pflegen.
Sich selbst umhegen!





Los-lassen

Schneewolke so fühle ich es, unbefleckt von aussen und innen
kalt, erstarrt das Herz, zum Kristall gefroren.
Nichts Übles lassen wir zu, über den Menschen, der sich davon
gemacht hat, die Leiter des Regenbogens zu erklimmen.

Wir behalten das makellose Bild und lassen nichts anderes
gelten, natürlich weiss die innere Stimme, dass dies so nicht
stimmt und doch will man die verblichene Seele rein sehen.

Die Last der Trauer manifestiert sich im Körper.
Der Gang mit hängenden Flügeln leicht vornüber gebeugt
erschwert uns das Atmen. Wir ersticken fast an der schweren
Bürde und auch unser Darm entscheidet sich nicht fürs
Loslassen.

Doch Loslassen ist ein individueller Prozess und hat nichts mit
vergessen zu tun. Was wir in unserer Welt als Verlust
betrachten ist in der geistigen Welt bestehende Verbindung.

Manchmal kommt auch ein kleiner Hinweis mit einer Feder
und hilft mir dabei mich aufzurichten und Atem zu schöpfen.

Das sprechen und erinnern an die Personen, lässt ihre
Spuren sichtbar bleiben. Die Erinnerungen in unseren Herzen,
können nicht gelöscht werden und helfen uns trotzdem
loszulassen, für unsere Lungen als Partnerorgane wie auch
dem Dickdarm der Altes loslassen soll.





Zorn & Wut

Yin und Yang, Geburt und Tod, sind Natur gegeben und ein Mensch, der gelebt hat, dem gönnen wir die Erlösung.

Anders ist es, wenn der Partner zu früh geht oder ein Kind aus dem Leben gerissen wird.

Bevor wir begreifen, was geschieht, ist der Körper auf Notstrom geschaltet. Dadurch entsteht Müdigkeit, unsere Augen sind trübe vom Weinen, der Wut und dem Zorn über das Unfassbare, das gerade geschehen ist.

Müde immer stark zu sein, bleibe ich in meinen vier Wänden und verliere innerhalb kürzester Zeit meine Sprache, die nur noch leise tönt. Schleppend gehe ich durch den Tag, völlig überfordert und unflexibel.

So viel Saures habe ich doch nicht verdient. Es droht mir langsam die Depression. Ich werde unbeweglich, unflexibel.

Grün und Sauer helfen hier als Farbe, sowie als Ernährung. Regelmässige Bewegung im Wald, Ferien am Meer wirken heilend, helfen aus dieser Starre heraus.

Guck dir in die Augen, Kleines. Jeden Tag im Spiegel Mundwinkel hochziehen, signalisiert dem Hirn Lächeln und dies wirkt als Antidepressiva.

Dankbarkeit für die Zeit, die ich mit meinen Lieben verbringen durfte, holt mich oft aus diesem Zorn-Zustand heraus.





Bodenhaftung

Buchstäblich den Boden unter den Füßen weggerissen.
Das kann man auch fühlen, wenn der Job gekündigt wird,
genauso wie der Verlust von Partner, Vater oder Mutter.
Ähnlich wie wenn jemand den erdenden Anker gelöst hätte.
Und nun schwanken wir zittrig und schwindlig durch die Zeit.
Meine Vertrauensperson ist weg, wo werde ich nun gestützt,
gehalten, verstanden?
Krank vor Trauer bleib ich sitzen und brauche enorm viel Kraft
für Alles, vor allem aber um wieder aufzutauchen und das
eigene Leben wieder zu beginnen.

Gibt es dich da draussen wirklich? Wenn ja antworte mir!
Kümmerst du dich wirklich? Wenn ja antworte mir!
Hörst du mein Gebet? Wenn ja, antworte mir!
Siehst du diese Tränen? Wenn ja antworte mir!
Wer soll jetzt mein Herz wärmen?

Die Farbe Rot in Form von Socken, Schuhen oder Unterwäsche
erden mich.

Genauso wie ein Glas Rotwein oder ein Traubensaft.
Eine schöne Fusspflege, ein neuer Haarschnitt und ein neues
Outfit, helfen dabei mich neu zu erfinden.

Die Chance mein Leben nochmal neu zu gestalten,
umzubauen, Hobbys zu entdecken, all das hilft mir, mich
wieder zu verankern.





Angst

Man baut einen Schutzwall auf und beisst die Zähne zusammen, um nicht zusammen zu brechen. Man weicht den mitleidigen Blicken aus und scheut sich von Gruppenansammlung, wo jeder dir mag kondolieren.

Fühlt sich an wie Salz in die Wunde streuen und davor habe ich Angst.

Das Herz in der Zwangsjacke, die Augen ohne Licht, kaum Luft zum Atmen und appetitlos, alles zugesperrt, nichts kommt raus jedoch kommt auch nichts rein.

Ständig drückt die Blase und lässt mich nachts unruhig schlafen.

Eine Starre und Kälte umgeben mich, wenn ich jetzt umfalle, bin ich zerbrochen.

Krank und grippig vor Trauer fühle ich mich, und das geht mir langsam an die Nieren.

Gut gekochte Speisen, Bouillon und Chips helfen mir langsam wieder auf die Beine zu kommen.

Auch Nüsse unterstützen mich, dass mein Hirn nicht ganz der Verwirrung unterliegt.

Wärme wie Baden und saunieren unterstützen die Nieren beim Entgiften und die Farbe Blau gibt mir Trost und wirkt beruhigend, wenn die Angstgefühle hoch sprudeln.

Ich sage mir, es gibt für Alles eine Lösung und Fragen kostet nichts.



Über mich

Mein Name ist NADINE und er bedeutet Hoffnung. Mit dem guten Jahrgang 1960 ist mein Leben kunterbunt und genau die Farben - mit ihren Energien in verschiedensten Bereichen - sind meine Berufung.

Durch den Verlust meines Seelenpartners 2021 war meine Welt dunkel geworden.

Nach fast 3 Jahren habe ich mich aus der Tiefe geholt und diesen Folder kreiert.

Der Verlust einer Tochter, der Bruch einer Ehe, Verlust vom Job, Tod von geliebten Menschen, geht alles in Resonanz mit Trauer.

Dieser Begleiter soll DIR durch die Dunkelheit ein Licht sein.

In liebevoller Anteilnahme

Nadine



Meine Worte



Nadine Aurora Senn

In Gedenken an meine Tochter Chantal und in Dankbarkeit und
Liebe, die mir mein Mann Maeger geschenkt hat.

