

Thomas H. Meyer

# Endlich raus aus der Trauer

Trauer ist eine Sprache, die verstanden werden will

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Dateien sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

Thomas H. Meyer

Endlich raus aus der Trauer

Trauer ist eine Sprache, die verstanden werden will

ISBN 978-3-95781-102-8

© 2023 Thomas H. Meyer

© Deutsche Erstausgabe Hierophant-Verlag 2023

Lektorat: Bettina Peters

Coverbild: Pixabay\_jplenio\_sun-3713835\_1280,

Pixabay\_darksouls1\_gothic-2910057\_1920

Cover, Grafik, Satz, Typografie: Torsten Peters



1. Auflage Print Herbst 2023

1. Auflage E-Book Januar 2024

Hierophant-Verlag

St.-Ingberter-Straße 10 – 67071 Ludwigshafen

<https://www.hierophant-verlag.de>

Alle Rechte der deutschen Erstausgabe, auch der fotomechanischen Vervielfältigung und des auszugsweisen Abdrucks, vorbehalten.

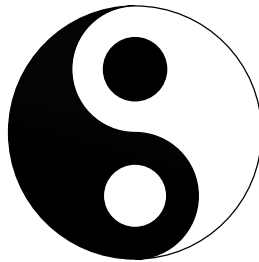
Hinweis des Verlags:

Wir verzichten zugunsten des fließenden Lesens auf das Gendern. Selbstverständlich sprechen wir IMMER alle Menschen an – wir alle sind eine große Familie, die gemeinsam durch diesen Prozess des Wandels gehen. Dies ist ein Wandel tief in uns drin, der unser Leuchten in eine neue Welt trägt. Es darf fließen – ganz ohne künstliche Sternchen.

THOMAS H. MEYER

# Endlich raus aus der Trauer

Trauer ist eine Sprache,  
die verstanden werden will



# Widmung

**Dieses Buch widme ich allen Menschen, die einen geliebten Menschen durch Tod verloren haben. Ich teile ihren Schmerz – auch wir haben unser einziges Kind, unseren Sohn Markus, verloren, der am 16. Juni 2012 im Alter von 21 Jahren mit seinem Auto tödlich verunglückte.**

# Inhalt

Widmung	4
Vorwort	7
Einführung	10
Die benötigte Stärke	14
Instinkt und Intuition	19
Zeit ist das kostbarste Gut	24
<b>Teil 1 Der gesunde Menschenverstand</b>	
Der gesunde Menschenverstand – Einführung	29
Entmutigung	32
Die Zellzustände	50
Bei Trauer geht es ums Überleben	52
Schutz vor inneren und äußeren Gefahren	54
Wieder zu sich selbst finden	76
<b>Teil 2 Forschungsstand der Trauer</b>	
Forschungsstand der Trauer – Einführung	85
Ein wenig Theorie – die Basics	100
Und wie schaffe ich das?	117
Mystik	124
<b>Teil 3 Die fünf Trauerphasen</b>	
Die fünf Trauerphasen – Einführung	129
Mein Weg	133
In die Praxis transportieren	135

Vorsichtig, Schritt für Schritt, in die veränderte Welt	141
Trauermodell	151
Loslassen ist Entspannung	156
Die zwei Mönche und die Frau am Fluss	161
Was die Trauer dir sagen möchte	162
Mit gesundem Menschenverstand durch die Trauer	164
Der Autor	166

# Vorwort

Obwohl wir alle wissen, dass nichts auf der Welt für ewig ist und alles, was einmal geboren wurde, eines Tages wieder sterben muss, bleibt der Tod eines geliebten Menschen dennoch die schmerzhafteste Erfahrung für uns alle.

Du hast einen geliebten Menschen verloren und ich spreche dir mein tiefstes und herzliches Mitgefühl aus.

Wenn ich jetzt bei dir wäre, würde ich dich zuerst fragen, wie es dir geht.

Nun kann ich dich zwar nicht persönlich fragen, aber aus eigenem Erleben heraus zutiefst mit dir mitfühlen. Aus meinem eigenen Fühlen heraus ergab sich mein Studium der Trauer und vor allem, wie man wieder zurück in ein freudvolles Leben finden kann. In der Folge entstanden meine Bücher und jetzt aktuell dieses Buch, weil ich diese wertvollen Erkenntnisse weitergeben will.

Sollte es dir also jetzt gerade nicht besonders gut gehen, sodass du meinst, das Leben habe doch überhaupt keinen Sinn mehr, darf ich dich an dieser Stelle beruhigen, denn ich weiß ganz genau, wie es in dir aussieht.

Wenn du dich fragen solltest, worin meine Absicht liegt, dann ist meine Antwort darauf: Ich möchte dir zur Seite stehen und erprobte Werkzeuge an die Hand geben, damit du nicht zu den Menschen gehörst, denen man am Ende nachsagt, davon habe sie/er sich nie mehr wieder richtig erholt.

**„Seien wir realistisch, versuchen wir das Unmögliche.“  
(Che Guevara)**

Nun gehen wir geistig wieder zurück zu dir und Deinem Schmerz.

Du sollst wissen, dass es in diesem Buch nur allein um dich geht. Wenn du dich gerade in dem Zustand befinden solltest, in dem es für dich kein Vor und kein Zurück mehr zu geben scheint, so kannst du auch nicht das tun, was gut für dich wäre.

Du wirst lernen, dass Loslassen nichts mit Aufgeben zu tun hat, und du wirst lernen, deinen Verlust zu akzeptieren, sodass du eines Tages aus vollem Herzen heraus sagen kannst: „Ich habe meinen Frieden mit allem gemacht.“

Du kannst es ganz beruhigt angehen. Denn mein Buch hat nicht den Sinn, in der schrecklichsten Wunde deines Lebens herumzurühren, sondern ganz im Gegenteil: Wir werden dem ganzem Trauerge-döns mit all seinen negativen Emotionen wie Traurigkeit, Entmutigung, Wut und Schmerz auf die Pelle rücken. Und das machen wir behutsam, Schritt für Schritt, so lange, bis du nur noch die Liebe wahrnehmen kannst, die du in deinem Herzen trägst und für keinen Preis der Welt aufgeben würdest.

Das Bedürfnis, den Blick wieder in die Zukunft zu richten, kommt leider nicht über Nacht. Der Wandel, den ich dir sehr gerne ermöglichen werde, ist, dass du deinen Blick selbst wieder in die Zukunft richten möchtest. Es ist dein Recht und (eigentlich) auch deine Pflicht dir selbst gegenüber, gut und freudvoll zu leben.

Ob du dein Kind, deine Lebenspartnerin/deinen Lebenspartner, ein Elternteil/beide Eltern, eine Schwester/einen Bruder oder guten Freund verloren haben solltest, gibt es bei aller Vielfalt des Verlustes doch Gemeinsamkeiten, derer wir uns gemeinsam Schritt für Schritt bewusst werden müssen.

Meine persönliche Studie, die ich als Betroffener aus eigenen Erfahrungen durchgeführt habe und die du jetzt gerade in deinen Händen hältst, soll dir als guter Begleiter dienen, der dir alles Nötige schenkt ... wie ein guter Freund, der dich wieder in das Licht der Welt führt.



Niemand auf der Welt hat Lust, sich freiwillig mit dem Thema Trauer auseinanderzusetzen. Doch kaum einem Menschen bleibt es erspart, sie eines Tages kennenzulernen.

In diesem Buch wirst du es verstehen lernen, warum deine Trauerzeit so schmerzlich ist und welche Prozesse du durchmachen wirst, um zu einer positiven Haltung zu finden, sodass du wieder mit Zuversicht in deine Zukunft blicken kannst.

Wenn sich auch in meinen Texten nicht immer ganz auf Esoterik und Spiritualität verzichten lässt, so liegt der Schwerpunkt meiner Modelle doch sehr viel mehr darin, dass du mit deinem Bewusstsein und deinem gesunden Menschenverstand wieder einen positiven Wandel bewirkst.

**Tipp:**

Ich gebe dir den guten Rat, alles für dich Wichtige in diesem Buch mit einem Textmarker zu unterstreichen oder dick und fett zu markieren, damit du zu jederzeit wieder auf die Aussagen zurückgreifen kannst, von denen du dich angesprochen fühltest.

Auch empfehle ich dir während des Lesens, die ein oder andere kleine Pause einzulegen, um das Gelesene etwas tiefer zu verinnerlichen. Schließe dabei ruhig deine Augen, um dich besser auf eine Aussage, die dich zum Nachdenken angeregt hat, konzentrieren zu können.

# Einführung

Die Frage nach einer gesunden Trauerüberwindung ist so alt wie die Geschichte der Menschheit. Nichtsdestotrotz stellt sie sich jeden Tag aufs Neue, und das aus gutem Grund.

Jeder Mensch trauert anders und kaum ein Mensch hat sich auf den Verlust eines geliebten Menschen vorbereiten können – es sei denn im Falle einer sehr langen Krankheit oder bei einem sehr alten Menschen. Alles in allem kann ich mir also über die individuellen Situationen keinerlei Aussagen erlauben.

Ob eine Überwindung der Trauer von Dauer sein wird, hängt zweifellos immer mit der Entschlossenheit der/des Trauernden selbst ab, seine Trauer zu überwinden. Jede Trauerüberwindung beginnt mit dem Wunsch, die Trauer zu überwinden. Dabei gibt es im Besonderen zwei Dinge, die jeder Hinterbliebene bei seiner Trauerüberwindung zu klären hat. Erstens, womit er sich selbst im Weg steht, und zweitens, was ihn am Starksein behindert.

Ich gehe also explizit und ohne Umwege auf die Fragen ein, die gnadenlos in mir selbst bohrten. Der Verlust eines geliebten Menschen gibt uns ja nicht nur das Gefühl, wir würden den Verstand verlieren, sondern es zerreißt vor allem unser Herz. Mit dem guten Gewissen, dass ein Teil meiner Trauer für immer bleiben wird, habe ich dennoch meinen Frieden mit allem gemacht.

Mein Weg schlängelte sich zwischen den Eckpfeilern „Glauben an einen Gott“, „Spiritualität“ und „gesunder Menschenverstand“ hindurch. So betrieb ich eine sehr tiefgründige Studie, bis ich am Ende sagen konnte: Und jetzt habe ich es doch geschafft.

Ich bin fest davon überzeugt, dass meine persönliche Studie über das Thema Trauer auch dir hilfreiche und heilende Antworten auf deine drängendsten Fragen und Bedürfnisse in deinem Unheil bieten kann. Mein jahrelanger Weg von der Trauer zum Frieden wollte ich mit anderen Betroffenen teilen: Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Die Betroffenen wissen es am besten, dass es gar nicht so einfach ist, wieder den Weg zurück ins Licht des Lebens zu finden. In den folgenden Teilen dieses Buches gehe ich die Kernpunkte der jeweiligen Probleme zusammenfassend Schritt für Schritt durch.

Natürlich hätte ich noch mehr Aspekte aus der psychologischen Lehre ansprechen können. Nichtsdestotrotz habe ich eine gezielte Auswahl getroffen, die einerseits subjektiv ist, die andererseits jedoch mit Verständnis und Einsicht in die allgemeinen Mechanismen des Trauerprozesses für Ordnung in deinem Gedankengängen sorgen soll. Das Buch bietet dir eine Fülle von Impulsen und Anregungen, die im Wesentlichen mit dem Bestreben korrespondieren, eine gesunde Trauerüberwindung mit deinem gesunden Menschenverstand zu erzielen. Dass du ein Mensch bist beziehungsweise wirst, der mit seinem Herz und Verstand dazu in der Lage ist, die Rätsel und den Sinn der Natur zu verstehen.

**„Der Weg aus jeder Hölle ist, die Welt so zu verstehen,  
wie sie tatsächlich ist.“  
(Thomas H. Meyer)**

Vom ersten Tag an stellte sich mir die radikale Frage: Besitzt ein Mensch die unumstößliche Kraft, seine Trauer gesund zu überstehen?

Ja, da besteht kein Zweifel, und darum wird es in diesem Buch überwiegend gehen.

Zunächst geht es mir um die verschiedenen Quellen.

Das meiste, was wir über Trauerüberwindung wissen, haben wir uns durch Hörensagen angeeignet. Sehr vieles also von außen. Und solange es einen nicht selbst betrifft, sieht man auch kaum einen Sinn darin, sich mit dem Thema Trauer ernsthaft auseinanderzusetzen. Es lässt sich, ohne sich Gedanken über Tod und Leid zu machen, eben sehr viel besser leben.

So werden wir gemeinsam dafür sorgen, dass du dir nicht selbst im Weg stehst und dass du verstehst, dass deine richtige Einsicht für eine wunderbare Befreiung sorgen kann.

Ich bin sehr viel tiefer durch die finsternen Täler gegangen, als es mir selbst lieb war. Eine Erkenntnis vorab ... Es wäre beispielsweise (auch) für dich eine sehr gute Haltung zu deinem Unheil, zu dir selbst zu sagen: Ich folge meiner inneren Intuition und gönne mir die benötigte Zeit, um festzustellen, was das Richtige für mich ist.

Da ist so vieles, was du spüren kannst, dass da etwas nicht mehr stimmt. Allerdings sind das die neuen Umstände, an die du dich in deiner Überwindungszeit gewöhnen musst. Es braucht seine individuelle Zeit dafür, dass der trauernde Mensch am Ende seines Trauerprozesses sagen kann: „Man gewöhnt sich an alles.“

Der Schmerz lässt bei jeder neuen Gewohnheit, die du dir aneignest, etwas mehr nach. Sich nicht selbst unter Druck zu setzen und zu keiner Zeit auf falsche Erwartungen zu setzen ... und niemals aufgeben, die Trauer zu überwinden.

Wenn man auch bei manchmal das Gefühl hat, es ginge nur hin und her und ganz genau weiß, dass das nicht die Lösung des Problems sein kann, ist es immer ein weiterer Schritt auf dem Weg deiner Überwindung.

Das Ziel darf sein, dass der Schmerz aufhört, aber ein Teil der Trauer für immer bleibt – ein Resultat, mit dem jeder Hinterbliebene aus der ersten Reihe sehr gut leben kann.

Das allein ist es, was die Trauer dir sagen möchte: Lerne mich zu verstehen. Ich bin dafür da, dass dir deine Liebe, die du für deinen Menschen in deinem Herzen trägst, niemals verloren geht. Wie sehr du auch immer unter deinem Verlust zu leiden hast, wirst du allen Schmerz damit überwunden haben, wenn du verstanden hast, dass ich nur da bin, um dir deine Liebe unsterblich zu machen. Wenn du das verstanden hast, dann hast du mich besiegt!