

Michaela Zach ✧ Saskia Baisch-Zimmer

Das Funkeln der Sterne

Trost finden in Zeiten der Trauer



FREIBURG · BASEL · WIEN



Michaela Zach

Heilpraktikerin für Psychotherapie, arbeitet seit 2004 in eigener Praxis bei Freiburg im Breisgau und seit 2020 online im deutschsprachigen Raum. Kernthemen ihrer Arbeit sind psychologische Beratung und Paartherapie. Daneben hat sie professionelle Erfahrung in der Trauerbegleitung.

Saskia Baisch-Zimmer

Diplom-Handelslehrerin, ist ausgebildet als Wellness- und MentalCoach. Mit ihren Veröffentlichungen unterstützt sie Kinder und Erwachsene dabei, die Kraft der Gedanken für das eigene Wohlbefinden zu nutzen. Darüber hinaus durchlief sie eine Hospiz-Ausbildung.



Geleitwort der Autorinnen

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Wissen darum, dass es verschiedene Phasen der Trauer gibt, ist dieses Buch so gestaltet, dass jede Doppelseite für sich allein stehen kann. Dadurch ist es möglich, intuitiv eine Stelle aufzuschlagen und Text und Bild auf sich wirken zu lassen.

Das Buch möge Trauernden ein hilfreicher Begleiter sein auf dem Weg zurück ins Leben.

Wir wünschen uns, dass es auch in dieser schwierigen Zeit gelingt, aufbauende Worte, wohlmeinende Gesten und aufrichtige Anteilnahme anzunehmen. Mögen die Texte dazu beitragen, Trost zu finden und hoffnungsvoller in die Zukunft zu blicken.

Michaela Zach & Saskia Baisch-Zimmer

Trauer
spürbarer Verlust
eigenes Tempo finden
alle Zeit der Welt
Heilung

In der Natur können wir immer wieder beobachten: Neues Leben erwacht, wächst, blüht, vergeht und der Kreislauf beginnt von vorne. Leben bedeutet ständigen Wandel und fortwährende Veränderung. Die Natur vermag uns Kraft und Stärke auch in Zeiten der Trauer zu schenken. Vielleicht hast du bereits einen persönlichen Kraftort in der Natur für dich gefunden und kannst ihn aufsuchen, um durchzuatmen. Oder du legst oder setzt dich entspannt hin, schließt die Augen und stellst dir vor, dass du am Rande eines Waldes bist, an dem ein kleiner Bach fließt. Während du den Duft des Waldes einatmest, fällt dir ein besonders stattlicher Baum auf. Seine Blätter wiegen sich sanft im Wind. Du vernimmst ihr leises Rascheln und beobachtest, wie immer mal wieder ein Blatt abfällt. Eines dieser Blätter zieht deine Aufmerksamkeit besonders auf sich und du folgst ihm mit deinem Blick. Der Wind trägt das Blatt fort zu dem Bach, dessen Wasser es mitnimmt an einen anderen Ort. Er ist nicht zu sehen und doch existiert er. Und während du dich ganz auf die Natur einlässt, wächst in dir die Gewissheit: Es geht weiter.

A serene autumn forest scene. In the foreground, a large, moss-covered log lies diagonally across the frame, its surface glistening with moisture. To the right, a calm stream reflects the warm, golden light of the setting or rising sun, which is visible through the trees in the background. The forest floor is covered in fallen leaves, and the trees are adorned with vibrant autumn foliage in shades of orange, yellow, and red. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

„Das, was wir den Tod nennen,
ist in Wahrheit
der Anfang des Lebens.“

Thomas Carlyle



„Niemand ist fort, den man liebt.
Liebe ist ewige Gegenwart.“

Stefan Zweig

Abschied
dunkle Wolken
Aufbruch schweren Herzens
Erinnerung in sich bewahren
Liebe

Abschied nehmen fällt schwer. Oft können wir nicht glauben, was geschehen ist – weigern uns, wollen nicht wahrhaben, leisten Widerstand. Loslassen ist eine der schwierigsten Übungen im Leben und doch so heilsam, weil wir dadurch lernen zu akzeptieren, was unabänderlich ist. Wir haben die Möglichkeit, uns bewusst dafür zu entscheiden: Vertrauen wir uns dem Lauf des Lebens an und lassen wir uns von ihm tragen, die Erinnerungen sicher und geborgen in unserem Herzen.

Das Leben ist vergleichbar mit einem unbekannten Fluss. Wir wissen nicht, was hinter der nächsten Biegung kommt. Oft sind wir geneigt, gegen den Strom des Lebens zu schwimmen. Häufig wird uns das erst dann bewusst, wenn unsere Kräfte schwinden, wir erschöpft und müde sind. Gelingt es uns in diesem Moment innezuhalten, einverstanden zu sein und uns vom Fluss des Lebens tragen zu lassen – bildhaft auf einem Boot, einer Luftmatratze oder indem wir auf dem Rücken schwimmen –, spüren wir, wie es leichter wird. Wir können aufatmen und uns vertrauensvoll entspannen in der Gewissheit, dass der Fluss uns sicher trägt.

Gezeiten
das Zusammenspiel
Ebbe und Flut
ein Kommen und Gehen
Ewigkeit

Was bedeutet Zeit? Wir wissen, Zeit ist relativ. In manchen Momenten scheint sie wie im Fluge zu vergehen und in anderen so langsam wie in Zeitlupe. Manchmal würden wir die Zeit am liebsten anhalten, festhalten und Liebgewonnenes bewahren. Doch Ereignisse nehmen ihren Lauf, sie sind weder veränderbar noch umkehrbar.

Das Beobachten des Meeres, der Wellen, der Gezeiten – ein ewiges, unaufhörliches Kommen und Gehen – kann uns im Strom der Zeit innere und äußere Ruhe schenken. Das Meer gleicht der Unendlichkeit. Was wäre, wenn wir erkennen würden, dass uns in Raum und Zeit nur ein Augenblick, zart wie ein Windhauch, von der anderen Seite trennt?