



Monika Keck



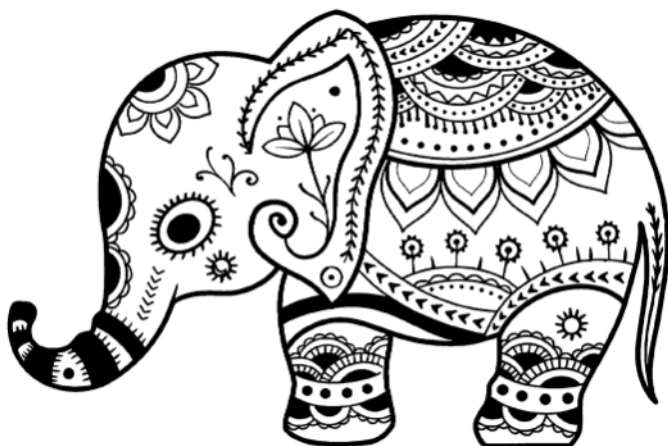
Leicht

wie ein Elefant

Kraftvolles Reisen in die Trauer

Leicht wie ein Elefant

Kraftvolles Reisen in die Trauer



Können wir „Trauer loslassen“?
Wie sollen wir einen geliebten Menschen
nach dessen Versterben mental „loslassen“?

Trauern ist das (Er)Leben von Schmerz
nach einem Verlust.
„Loslassen“ nach dem Verlieren bedeutet:
Lernen, sich einzulassen ~ dem Leben wieder
vertrauen zu können

(MK im Juni 2025)

Monika Keck aus Gilching bei München überlebte am 26.12.2004 den Tsunami in Thailand. Nach ihrer Traumatisierung („Ertrinkungstrauma“ und einer PTBS) wurde sie zu einer leidenschaftlichen Schwimmerin (2. Buch: Welle der Veränderung – Kann ich wieder traumafrei schwimmen?). Sie ist Autorin, Grafikerin, Diplom Sozialpädagogin, Palliative Care Psychosozial, Trauerbegleiterin und zertifizierte Traumafachberaterin. 2010 wurde sie Rettungsschwimmerin (Gold) bei der Wasserwacht Fürstenfeldbruck und war 3 Jahre als Schwimmlehrerin tätig. Ab 2020 begann sie mit dem Schwimmen von See-Überquerungen und organisierte das 5-Seen-Schwimmen zu ihrem 1. Buch: Noch einmal schwimmen, Sterbebegleitung meiner krebserkrankten Mutter. Aktuell bietet sie Traumafachberatung, Vorträge zu ihren 3 Büchern und traumasensibles Schwimmen an.

Haftungsausschluss

Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeiner Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

Monika Keck übernimmt KEINE Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der in diesem Buch dargestellten Informationen ergeben. Das Buch ist eine Produktion der www.wasser-seele.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.
ISBN 978-3-00-082829-4

1. Auflage, veröffentlicht am 07.07.2025

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Inhalte (auch Fotografien) ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung von Monika Keck unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Verfilmungen, für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© Copyright (Text und Fotografien): Monika Keck, Autorin & Herausgeberin dieses Buches. Lektorat: Manuela Glück

Print & Satz: Druckerei Wolfertstetter, Carl-Benz-Straße 14, 82205 Gilching (Germany), www.wolfertstetter.de/

© Covergestaltung in Photoshop: Monika Keck, www.keck-monika.de/

© Grafik Elefant: Franky Teutsch, Black Bite Tattoo, Augsburg, Straße 1, 82256 Fürstenfeldbruck

Inhalt

Widmung	4
Einleitung	5
1. Einbruch Erste Berührung mit Elefanten und Beginn meiner Trauer in Thailand	11
2. Ausnahmezustand Der Moment der Diagnose – und plötzlich bin ich ein „Elefant“	21
3. Hautnah Ich spüre mich selbst, um auf die Trauer zu reagieren	36
4. Proviant Der Tod meines Vaters – sein Abschied und die Trauerfeier.....	47
5. Fremde Orte, neues Ich Die Reise zum Geburtsort meines Vaters	59
6. Stille Kraft Meine Reise nach Würzburg, der Studienort meines Vaters.....	72
7. Aufbruch Mein Weiterleben mit dem Verlust: Das Reisen.....	87
8. Weitergehen Wellen der Trauer als Teil unseres Lebens annehmen.....	100
Literaturempfehlungen	113
Danksagung	115

Widmung

Dieses Buch widme ich meinem Vater, der am 12. Juni 2023 an den Folgen seines Gehirntumors zuhause verstarb.

Es ist mir ein Anliegen, posthum seine Traumata aufzulösen, um für alle einen inneren Frieden schaffen zu können.

Ich widme es außerdem meinen beiden Eltern, die zuhause mit einer palliativ-medizinischen, hospizlichen Versorgung verstarben, meiner Schwester, der ganzen Familie und auch allen Angehörigen, die einen oder mehrere geliebte Menschen verloren haben.

Weiterhin widme ich mein Buch allen ~ auch in der Trauer ~ reisenden Personen, die einen neuen, gefühlsmäßigen Zugang zu (verstorbenen) geliebten Menschen und damit auch (wieder) eine Öffnung zum eigenen Herzen finden möchten.

Trauer und traumatisches Erleben verlieren an Schwere, sie werden durch Kommunikation und Interaktion LEICHTer ~ wenn wir Geheimnisse lüften und Traumata auflösen.

In liebevoller Dankbarkeit und tiefem Frieden
Monika Keck

Einleitung

„Du musst deinen Vater endlich loslassen“, sagt eine Bekannte am 12. Juni 2024 zu mir. **„Loslassen?“** frage ich mich und spüre, wie mein Herz zu schmerzen beginnt. Auf den Tag genau vor einem Jahr war mein Vater nach nur fünf Wochen an den Folgen seiner Krebserkrankung verstorben – folglich ist es der erste Gedenktag an ihn. Das Gefühl von Trauer steigt sofort in mir auf, nimmt mich ganz ein und ich spüre eine innere Abwehr gegen diesen Satz. Nur ein Jahr später muss ich mir diesen Satz von einer Bekannten anhören, empfinde das als viel zu früh und werde automatisch zum Nachdenken gezwungen.

Kommt Ihnen dieser Satz bekannt vor? Mussten Sie sich diesen auch schon einmal in Verbindung mit dem Verlust eines geliebten Menschen anhören und wie ging es Ihnen damit? Konnten Sie sich selbst in diesem Moment ganz fühlen oder standen Sie eher „neben sich selbst“ – erlebten einen leichten, „dissoziativen“ Zustand?

Was bedeutet es, wenn uns jemand sagt, dass wir einen geliebten Menschen angeblich „loslassen“ sollen? Ich denke, diese Aussage zielte darauf ab, dass ich mich gedanklich von meinem Vater ganz verabschieden, nicht mehr an ihn denken und sein Versterben als gegeben hinnehmen sollte. Beim Versterben eines geliebten Menschen können und müssen wir uns von seinem physischen Körper verabschieden, müssen diesen loslassen – die Energie, Seele und Liebe eines Menschen bleiben jedoch für immer erhalten und es ist an uns, diese feinstofflichen „Ebenen“ ins Leben zu integrieren. Das ist mein tiefer Glaube und die Erfahrung meiner Arbeitsjahre im Ambulanten Hospizdienst.

Was können wir dann unter „loslassen“ verstehen? Für mich ist es das Abgeben von Kontrolle und Planung an eine „höhere Macht“, an einen „Gott“, in dem Vertrauen, dass

alles in unserem Leben einen Sinn hat, wir intuitiv unserem Lebensplan folgen und daher immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort sind und sein werden.

Was war 2023 geschehen und wie hatte sich unser Leben verändert?

Am 12. Juni 2023 starb mein Vater an den Folgen seines Gehirntumors (etwa 6cm) zuhause, in Anwesenheit seiner Töchter und Pflegerin. Diese Begleitung war eine große Herausforderung für uns, da er sich in der Zeit von nur fünf Wochen sehr schnell und stark veränderte, ein ruhiges Einstellen und Verabschieden von unserem Vater war in diesem – gefühlt sehr kurzen – Zeitraum nicht wirklich möglich.

Am 12. September 2023, genau drei Monate später, fuhr ich in seine Heimat, nach Franken, in der Mitte von Deutschland und plante, die wichtigsten Orte seines Lebens zu ausuchen. Da ich nach dem Tod meines Vaters in einer sehr kräftezehrenden, intensiven Trauer war und mir aber viele Texte dazu in den Sinn kamen, nahm ich einen Block und Stifte mit auf die Reise und begann damals, in Franken, zu schreiben. „Vielleicht kann ich meine Trauer durch diese Reise transformieren und ein neues Buch daraus entwickeln, welches anderen Menschen in der Trauer weiterhelfen würde?“ Das war meine Idee zum Reisebeginn im September.

Als ich mir am 12. Juni 2024, ein Jahr später zum ersten Todestag, die Aufforderung zum „Loslassen“ anhören musste, wurde aus meiner Anfangsidee zum Buchprojekt eine Überzeugung, dass dieses Buch zum Thema Trauer, welches Sie jetzt in Ihren Händen halten, unbedingt fertig geschrieben werden musste!

Während meines Schreibens las ich verschiedene, andere Theorien/Fachliteratur zum Thema Trauer und fand mich auch in den Phasenmodellen von Frau Dr. Elisabeth Kübler-Ross und Verena Kast wieder. Während des Lesens von anderen Büchern blieben aber verschiedene Fragen offen, die ich für mich intellektuell und emotional klären wollte und in diesem Buch für Sie behandeln möchte:

*Können wir uns auf Trauer irgendwie vorbereiten?
Und wann beginnt sie eigentlich?*

Im Nachhinein musste ich bei meiner Arbeit an diesem Buch feststellen, dass die Trauer um meinen Vater schon weit vor seiner Diagnosestellung begann: Während des Thailand-Urlaubes im Februar/März 2023 stand ich noch in schriftlichem Kontakt mit ihm: Regelmäßig schickte ich ihm Fotos und Texte aus dem fernen Land und sah, dass seine Antworten zunehmend weniger und fehlerhafter wurden. Gegen Ende dieses Urlaubes spürte ich zum ersten Mal eine „einbrechende Trauer“: starke Gefühle, die ich damals zunächst nicht einordnen und keine Erklärung finden konnte. Nach dem Tod meines Vaters erschlossen sich mir diese Gefühle und ich bin mir sicher, dass wir in der liebevollen Herzensverbindung mit unseren Angehörigen spüren, wenn sich diese schleichend verändern und in die palliative Phase, in den Abschied durch eine unheilbare Erkrankung, eintreten.

Wenn wir gut mit unseren Gefühlen verbunden sind, uns selbst spüren, dann ist das eine gute Basis, auch mit „einbrechenden“ Gefühlen von Trauer umgehen zu können – ohne verdrängen oder dissoziieren zu müssen. Um sich selbst und die eigenen Gefühle regulieren zu können ist ein „sich selbst spüren“ die Basis.

Werden wir jedes Mal von Gefühlen der Trauer geflutet, wenn ein geliebter Mensch stirbt?

Wichtig an dieser Stelle zu bemerken ist, dass unsere Emotionen (wie Trauer) kommen und gehen, genauso wie sich Wellen in Gewässern aufbauen, am höchsten Punkt brechen und schließlich wieder auslaufen und milder werden. In diesem Buch erleben Sie, wie sich (meine oder auch Ihre?) Trauer langsam aufbaut, in mein Leben unerwartet einbricht und mit der Diagnosestellung bei meinem Vater der Ausnahmezustand ausbricht. Hautnah können sie die Begleitung seiner letzten Lebenswochen zuhause mitverfolgen und auch bei der Sterbebegleitung an meiner Seite sein. Durch mein Reisen nach seinem Tod komme ich an fremde Orte, gewinne neue Kräfte für mich und kann schließlich zu einem neuen Lebensabschnitt aufbrechen und weitergehen.

Wie können wir mit diesen schmerzvollen Gefühlen bei Verlusten umgehen?

Wenn wir darüber nachdenken und begreifen, dass alles im Leben endlich ist, dann wird uns schmerzvoll bewusst, dass unser Leben immer wieder von verschiedenen Verlusten geprägt war und immer sein wird. Jeder Verlust zieht das Gefühl der Trauer nach sich. Je nach Intensität der liebevollen Bindung ist dieses Gefühl stärker oder weniger stark ausgeprägt – wenn wir dieses Gefühl zulassen können. In einem Prozess des Zulassens, Annehmens und Auslebens von schmerzvollen Gefühlen können wir diese langsam verarbeiten. Jeder Mensch und Angehörige hat hier seine eigene Zeit und Formen des Auslebens.

Unsere Aufgabe ist es, dem Fluss des Lebens, der Veränderbarkeit unserer Emotionen und der Weiterentwicklung unserer Resilienz vertrauen zu lernen. Aus jedem Trauerfall, den wir überwunden haben, werden wir gefestigt hervorgehen. Nachhaltig gewinnen wir an Stärke.

Warum verspüren wir bei Trauer auch körperliche Veränderungen?

Trauer kann als psychosozialer Stress verstanden werden, als eine Belastung, die durch den Verlust eines geliebten Menschen verursacht wird. Unsere Bedürfnisse nach Sicherheit, Verbundenheit, Kontrolle und Freude sind bei Trauer für einen Zeitraum außer Kraft gesetzt. In der Begleitung eines schwerkranken Menschen erleben wir eine Überforderung und Erschöpfung. Unser Körper hat keine andere Möglichkeit und reagiert mit einer vegetativen Stressreaktion und schaltet in den Alarmmodus. Körperliche Übungen und eine Veränderung der Atmung können erleichternd wirken, Schwere nehmen, sodass wir wieder zurück in die Leichtigkeit finden können.

Indem Sie dieses Buch lesen, begleiten Sie mich auf meinem Prozess der Trauerverarbeitung, erleben hohe „Wellen der Trauer“, reisen mit mir durch Franken, aber auch durch Thailand, können miterleben, wie ich zum ersten Mal in meinem Leben einen Elefanten berührte, wie ich mich auf meine Konfrontation mit der Trauer in der Heimat meines Vaters

vorbereitete und welche Erlebnisse an den einzelnen Stationen auf mich warteten. Und vielleicht kann durch das Lesen bei Ihnen die Motivation entstehen, sich auch auf eine Reise zu den Orten des verlorenen, geliebten Menschen zu wagen? Es wird jedoch mehr als eine Fahrt zu Schauplätzen der Vergangenheit – jede Reise ist schließlich nicht nur ein Aufbruch in ferne Länder, sondern vor allem ein Zulassen von Gefühlen und eine Reise zu uns selbst.

Das Buch lädt ein, mich in der Entwicklung und Veränderung von meiner Trauer als Beispiel zu beobachten, sich der körperlichen Veränderungen bewusst zu werden und schließlich sich selbst zu reflektieren. Beispiele sollen anregen, durch Körperachtsamkeit, Atmung, Bewegung und Wärme die eigene Trauer zum Positiven zu verändern.

Wie kann es gelingen, auch bei schweren Gefühlen von Trauer auf einen Weg in die Heilung zu gelangen?

Ich denke, der Prozess beginnt mit dem Annehmen der aktuellen Situation. Unsere Trauer aus der Vogelperspektive betrachtend gewinnen wir etwas Abstand zur aktuellen Situation und es kann sich dann schon ein wenig leichter anfühlen. Wenn wir unsere Trauer in einen imaginativen „Tresor“ einpacken und verschließen, können wir unser Nervensystem unterstützen, um in die Ruhe zu kommen.

In der Körperachtsamkeit sind wir in einem guten Kontakt mit unseren körperlichen Reaktionen. Sich selbst in der Atmung spüren ist die Voraussetzung, sich selbst auch durch eine tiefe Bauchatmung beruhigen zu können. Dadurch erleben wir Körperachtsamkeit.

„Du musst deinen Vater endlich loslassen!“ Wie ich diesen Satz und die Trauer spüren, bearbeiten, transformieren und schließlich meinen eigenen Weg gehen konnte, erfahren Sie in den folgenden Kapiteln meines Buches, wozu ich Sie ganz herzlich einlade.

Machen Sie sich gemeinsam mit mir jetzt auf die Reise in einen Trauerprozess, der mein Leben zunächst wellenförmig flutete, mein **„Schwimmen können“** erforderlich machte, nach einiger Zeit langsam und in sanften Wellen wieder auslief.

Ich habe in diesem Buch ganz bewusst einen Raum zum Nachdenken und Schreiben für Sie geschaffen, um Ihnen eine weitere Hilfestellung in der Trauer zu geben. Gestalten Sie Ihre Reise in die Trauerverarbeitung so, dass sie zu einem erfüllenden, sinnstiftenden Prozess für Sie werden kann.

Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute und ganz viel Energie für **Ihre kraftvolle Reise der Trauerverarbeitung und Gestaltung eines neuen Lebensweges!** Sollten Sie ein Gespräch zur Traumafachberatung wünschen, können Sie sich gerne über meine Internetseite an mich wenden. Auch Einladungen zu Vorträgen sind möglich.

Monika Keck

Buchautorin ~ 01.06.2025
Dipl. Sozial- und Traumapädagogin
Palliative Care Psychosozial

Weitere Bücher

„Noch einmal schwimmen“ 2017 zum Thema Hospizarbeit
„Welle der Veränderung“ und in Englisch „Wave of Change“ 2024
zum Thema Tsunami, Traumafolgen, Heilung und Wachstum

www.keck-monika.de



1. Einbruch

Erste Berührung mit Elefanten und Beginn meiner Trauer in Thailand

Als ich aus dem Tuk-Tuk aussteige und meinen linken Fuß auf den Boden setze, spüre ich augenblicklich die Hitze dieses besonderen Vormittags. Die Sonne scheint mir ins Gesicht, auf meine Arme und die Füße in den Sandalen. Nach der kühlen Anfahrt in dem offenen Taxi fühle ich, wie sich sofort ein wohlig warmes Gefühl vom Kopf bis zu den Zehen ausbreitet. Ich bin dankbar über mein Kopftuch, das mich vor der Sonneneinstrahlung schützt. Ich versuche, mich innerhalb von den wenigen Sekunden an die heiße Luft zu gewöhnen, was mir nicht gelingt: Ich beginne bereits zu schwitzen.

An der Straße stehend, bemerke ich, wie stark das Sonnenlicht reflektiert wird. Ich setze meine dunkle Brille auf und drehe mich zu meiner Fahrerin um. Sie hatte mich in einer angenehmen Geschwindigkeit durch die ganze Stadt Aonang (bei Krabi) zu diesem Tempel gefahren. Ich bedanke mich und vereinbare mit ihr, dass sie mich im Anschluss an die Besichtigung hier abholen wird. „Ich denke, dass eine Stunde ausreichen wird“, sagt sie freundlich lächelnd zu mir und wendet ihr Fahrzeug. Ich nicke bestätigend und beobachte, wie sie mit Stolz erfüllt ihr gepflegtes Tuk-Tuk in die Startposition bringt und sich winkend von mir verabschiedet.

Ich schaue ihr nach und rieche die Abgaswolke in der Luft, die von dem laut knatternden Gefährt herüberweht. Als es außer Sichtweite ist, drehe ich mich in Richtung des Tempels um. Ganz alleine stehe ich hier nun – mitten in Thailand, umgeben von der Hitze, den typischen Geräuschen der Vögel und habe nur meine knisternde Plastikflasche in der Hand. Freudig in die Sonne blinzeln gehe ich zielgerichtet über die

Straße zu den ersten Stufen des Tempels „Wat Phu Khao Phra Maha Phothisat“.

Es ist der 06. März 2023 – ein besonderes Datum: Ein Tag, an dem ich echte, lebende Elefanten sehen und auch das erste Mal in meinem Leben berühren werde. Dass an diesem Tag meine besondere „Reise der Elefanten“ beginnt, weiß ich zu dem Zeitpunkt noch nicht. Auch die traurige Entwicklung, die auf den Tag genau nur zwei Monate später beginnen soll, kann ich noch nicht erahnen.

An der untersten Stufe angekommen, öffnet sich mein Blick auf einen großen, buddhistischen Tempel, der an einen Hang gebaut ist und sich nach oben in voller Gestaltung und Pracht entfaltet. Sehr beeindruckt von der Größe der Stufen und der bemalten Figuren aus Stein, lasse ich zunächst meinen Blick über die Anlage schweifen, um mir einen ersten Eindruck zu verschaffen.

Langsam beginne ich, die hellgraue Steintreppe hinaufzugehen. Links und rechts wird die Treppe jeweils von großen Elefanten gesäumt: Eindrucksvoll heben sie ihre gewaltigen Köpfe, sodass ihre Stoßzähne in den tiefblauen Himmel ragen. Ich schwitze schon wieder und freue mich über kleine Windböen, die die Kokospalmen zum Rascheln bringen. Ich trinke einen Schluck und frage mich, wieviel Zeit wohl der



Aufstieg bis zum obersten Punkt in Anspruch nehmen wird. Als Tochter eines Bergsteigers nehme ich selbstverständlich den direkten Weg nach oben – genauso zielstrebig, wie er seine Bergtouren immer angegangen war. Ich beschließe, von diesem schönen Tempel viele Fotos zu machen, die ich ihm am Abend schicken möchte. Während meiner Reisen und Ausflüge stehe ich immer in Verbindung und Austausch mit meinem Vater, sende viele Fotos, über die er sich jedes Mal sehr freut. Unser Dialog ist immer eine Bereicherung für mich.

Schritt für Schritt komme ich weiter nach oben, spüre dabei die Anstrengung und wie mir in der Hitze das Wasser am Rücken herabläuft. Immer wieder bewundere ich die vielen, vergoldeten Steinfiguren und Elefanten und mache viele Bilder. Beim Fotografieren kommen zwei Thailänderinnen auf mich zu und wir beginnen eine Unterhaltung über die Reise und den Tempel – und so gelange ich auch zu Fotos von mir vor den Figuren.

Da der Tempel an einen steilen Hang gebaut ist, zieht sich der Aufstieg über die Treppe nach oben etwas hin. Links und rechts neben den Treppen befinden sich verschiedene Terrassen und Abschnitte, alle gesäumt mit vergoldeten Buddha-Figuren. Auf dem vorletzten Abschnitt beeindruckt ein großer, sitzender Buddha, der mit unterschiedlichen Figuren verziert ist. Davor steht ein Gefäß mit Sand für Räucherstäbchen, deren Duft mir in die Nase steigt. Auch hier fotografieren die Thailänderinnen und ich uns gegenseitig, wir genießen diese eindrucksvollen Momente gemeinsam. Die schönen Figuren des Tempels ziehen uns ganz und gar in ihren Bann, sodass plötzlich die Hitze kaum noch zu spüren ist.

Wenig später steige ich die letzten Tempelstufen ganz nach oben – mit dem Blick zurück öffnet sich die Ebene, von der ich gekommen bin. Der Tempel wird seitlich von vielen ver-