Es gibt noch Sonnenschein

Bei einer Trauerreise den Tod eines geliebten Menschen verarbeiten

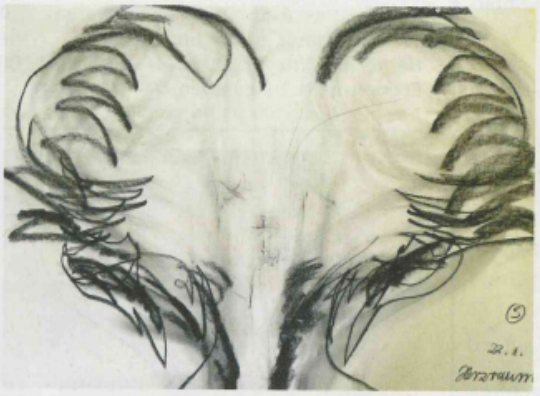
Im Januar 2010 geriet für Hildegard die Welt aus den Fugen. Nach langer Krankheit und doch „irgendwie aus heiterem Himmel" war ihr Ehemann gestorben. Trauer und Schmerz drückten sie förmlich zu Boden. „Ich habe mich gefühlt, als ob eine Hälfte von mir abgebrochen wäre", erzählt sie. Dann meldete sie sich im Herbst zu einer Trauerreise vom Bayerischen Pilgerbüro an – und fand einen Ausweg aus ihrer seelischen Not.

Im Katalog des Bayerischen Pilgerbüros sind die Reisen für „Menschen in schwierigen Lebenssituationen" ein ganz neues Angebot. Trauernde, aber auch Menschen in einer inneren Not sollen hier Trost finden, zum eigenen Ich vordringen und neue Kraft und Zuversicht schöpfen. Behutsam unterstützt werden sie dabei von Reiseleitern, die fundierte Erfahrungen auf dem Gebiet der psychologischen Wegbegleitung mitbringen. Eine von ihnen ist Martina Dittmann aus Kist. Zehn Jahre hat sie im Pilgerbüro der Diözese Würzburg gearbeitet, bevor sie 2001 eine fünfjährige Ausbildung zur Spirituellen Wegbegleiterin mit dem Schwerpunkt „Geführtes Zeichnen" am Benediktshof in Münster begann. Damals machte sich die heute 50-jährige Mutter zweier erwachsener Kinder selbst auf den Weg zu ihrem eigenen Ich und gelangte dabei zu Karlfried Graf Dürckheim, dem Gründer der Initiatischen Therapie: „Sein ganzheitlicher Ansatz, die Kombination von Meditation und kreativem Tun kamen mir sehr entgegen."

Geführtes Zeichnen

Heute begleitet Martina Dittmann selbst als Spirituelle Wegbegleiterin nebenberuflich Menschen in einer inneren oder äußeren Krise – „Menschen, die mit inneren Blockaden kämpfen oder dem, was ihnen von außen zugemutet wird, die auf der Suche nach Lebenssinn sind". Natürlich habe auch sie keine Lösungssätze parat, bekennt sie freimütig. „Doch ich möchte Menschen auf ihrem Weg der Wandlung unterstützen. Ich möchte ihnen helfen, zu sich selbst zu kommen und die ureigene Lebendigkeit zu spüren." In erster Linie geschieht dies über das Geführte Zeichnen. Dabei folgt der Übende mit geschlossenen Augen seinen inneren Bewegungsimpulsen und bringt beidhändig Formen auf ein großformatiges Blatt. „Der Zeichner kann so das geheime Tor zum eigenen Innenraum aufstoßen und in Kontakt mit der eigenen Leibmitte komme, wo der göttliche Kern jedes Menschen, seine Seele beheimatet ist", erklärt Dittmann. Dies alles war für Hildegard totales Neuland. Nach dem Tod ihres Mannes war sie fassungslos: „Alles war so unwirklich." Im Frühsommer nahm sie an einem Trauertag teil, durch den sie zum ersten Mal aus ihrer Trauer herausfand. Nach langen Überlegungen meldete sie sich dann für eine Trauerreise des Bayerischen Pilgerbüros an: Äußeres Ziel der Reise war Immenstaad am Bodensee, weit wichtiger war jedoch das innere Ziel, das die Reise versprach, nämlich einen „Weg zu neuer Zuversicht" zu finden.

Mit geschlossenen Augen lässt sich Martina Dittmann von ihren inneren Bewegungsimpulsen führen und bringt beidhändig Formen auf ein großformatiges Blatt. *Fotos: Anja Legge*



Ein Spiegel des Seelenlebens sind die Bilder wie dieses mit dem Titel „Herzraum"; sie enstehen beim geführten Zeichnen.

Hildegard ließ sich damit auf ein Experiment ein: Weder von Graf Dürckheim noch von der Initiatischen Therapie hatte sie bisher gehört. Malen hatte sie stets abgelehnt. Doch schon nach den ersten Zeichen-Versuchen war sie erstaunt: „Ich habe in diesen Bildern mich selbst entdeckt", erzählt sie und zeigt auf ein Blatt mit einer Wüste aus Strichen, Punkten und harten Linien. „Frost" nennt sie dieses Bild. „Hier, inmitten von Steinen und Hindernissen stehe ich. Ich steige auf einen Berg, um Ausschau zu halten. Erst dann kann ich weiter gehen ..."

„Sehr heilsam"

Hildegard hat die Erfahrung gemacht, dass beim Malen vieles zum Vorschein kommt. Anderen Reiseteilnehmern erging es ähnlich: Dem Werksarbeiter mit Burn-Out-Syndrom, der Geschäftsfrau auf der Suche nach dem eigenen Lebenssinn, dem trauernden Vater und dem 75-jährigen Witwer. „In so einer Gemeinschaft begegnet man einander ohne Vorbehalte", berichtet Hildegard: „Das trägt und ist sehr heilsam!" Zum Geführten Zeichnen treten Meditation, Körperspürübungen sowie Textarbeit. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit zum Beichtgespräch und zur Teilnahme am Gottesdienst. An den Nachmittagen stehen Ausflüge auf dem Programm, bei denen die Reiseteilnehmer die heilsame Wirkung der Landschaft erleben.

Für Hildegard hatte die Reise eine positive Wirkung. „Ich sehe mich heute aus einer anderen Sicht", erzählt sie: „Obwohl ich mit so manchen Erkenntnissen gehadert habe, habe ich angefangen, wieder für mich zu sorgen und an mir zu arbeiten." Die wichtigste Erkenntnis war für sie jedoch diese: „Ich habe gespürt, dass es auch noch Sonnenschein gibt!" *Anja Legge*

Die nächste Reise für „Menschen in schwierigen Lebenssituationen" führt im September 2011 nach Würzburg ins Exerzitienhaus Himmelspforten. Nähere Informationen: Bayerisches Pilgerbüro, Dachauer Straße 9, 80335 München. Telefon: 089/54 58 11-90 (Monika Scharinger); E-Mail: „scharinger@pilger.de".