



### **Trauern und leben - Begleitung durch die Landschaften der Trauer**

“In ihrem einfühlsamen, aber angenehm sachlich geschriebenen Ratgeber ... hilft Antje Uffmann, den in einem Labyrinth von Fragen, Ängsten und Verkrampfungen gefangenen Trauernden, die Mitte dieses Irrgartens und gleichzeitig einen Ausweg zu finden. ... Sie lehrt unaufdringlich, wie es möglich ist, Schmerz zuzulassen und daran zu reifen...

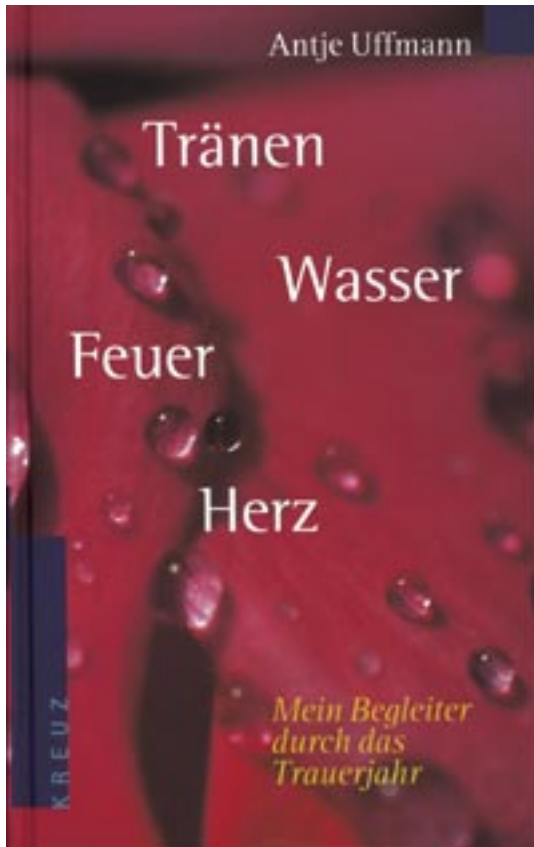
Unerträglicher Druck läßt sich nur abbauen, wenn die Emotionen akzeptiert, durchlebt, durchlitten werden. Das heißt, gelitten wird nicht vergeblich. Die Erfahrung von Verletzlichkeit und zugleich von Stärke bedeutet bleibenden Reichtum, Selbstvertrauen und Sensibilität. Bewußt durchlebte Trauer lehrt erkennen, was wirklich zählt: die Liebe, die wir geben und empfangen.”

Börsenblatt des deutschen Buchhandels,  
19/ 6.3.1998)

Auflage z.Zt. vergriffen. Bitte wenden Sie sich bei Interesse

direkt an Antje Uffmann

---



## **Tränen Wasser Feuer Herz**

Ein Jahrbuch durch die Krisenzeit mit Texten, Meditationen und Ritualen für jeden Tag des Jahres.  
Kreuz Verlag ISBN 3 7831 1988 X

**Neuaufgabe unter dem Titel:**

Leseprobe:

8. Oktober

Essen Sie Weisheitstörtchen!

An einem klaren Oktobertag kamen die drei weisesten Göttinnen unserer Galaxis nachmittags zum Kaffeeklatsch zusammen. Ihr Tagesprojekt (sie nahmen sich immer vor, auch etwas Hilfreiches für die Menschen zu erfinden): ein Mittel gegen Einsamkeit. „Dagegen hilft nur eins“, sagte die erste, während sie vorsichtig Kaffee aus einem großen Milchstraßenbecher schlürfte: „Aushalten!“ „Nee, nee, nee“, erwiderte kopfschüttelnd die zweite, „was wirklich hilft ist: Ändern!“ Die beiden schauten fragend die dritte Göttin an, die gerade herzhaft in ein Törtchen biss. Ohne aufzusehen antwortete diese mit vollem Mund: „Mffbahmsnf.“ Als sie in die verdutzten Gesichter der anderen schaute, wiederholte sie genüsslich schmatzend, doch diesmal sehr verständlich, die Worte: „Dankbar sein!“

Welche Erfahrungen haben Sie mit den drei Vorgehensweisen? Gibt es eine, die Sie persönlich am häufigsten wählen? Lassen Sie sich heute bei einem Stück Kuchen darüber sinnieren.

Die Weisheit des Universums steht mir stets zur Verfügung

**Testbericht Antje Uffmann: Tränen Wasser Feuer Herz**

□□□□

□□ von Lotusblüte

□□□

□□□

□□□

Jeder von uns hat in seinem Leben Verluste zu verkraften. Irgendwann ist es soweit und es geschehen Dinge, die wir gedanklich so lange wie möglich von uns fernhalten möchten: geliebte Menschen sterben, Partner, Familienmitglieder und Freunde verlassen uns. Nicht jeder will dann lesen, aber wer es will, ist mit dem Buch Tränen Wasser Feuer Herz von Antje Uffmann sehr gut beraten.

**Cover und inhaltliche Gestaltung:**

Das Cover sieht ihr auf der Abbildung: der Titel erscheint auf rotem Grund, der wie es aussieht, von Blütenblättern gebildet wird, auf denen sich Tautropfen befinden. Der Untertitel des Buches lautet:

„Mein Begleiter durchs Trauerjahr“. Hier sollte man sich aber nicht davon abbringen lassen, auch dann einen Blick hineinzuworfen, wenn es um die Überwindung irgendeines schweren Verlustes geht. Menschen verschwinden ja auch aus anderen Gründen, als durch den Tod aus unserem Leben und lassen uns in Trauer und Verzweiflung zurück.

Das Buch gliedert sich in 12 Hauptkapitel für die 12 Monate des Jahres, wobei jedem Tag eine Seite gewidmet ist. Am Ende des Textes finden sich kurze positive Sätze und Affirmationen.

Die Einleitung des Buches gestaltet sich entsprechend kurz: Die Autorin weist darauf hin, wie das Buch gelesen werden kann –

nämlich an jeder beliebigen Stelle – und es wird anhand eines Kreises gezeigt, dass die jeweiligen Texte wiederholt thematisch gegliedert auftauchen. Es geht um Angst, Hoffnung, den Alltag, die Erinnerung und vieles mehr. Dazu werden die Elemente Wasser, Feuer, Luft und Erde als bildhafter Hintergrund herangezogen.

Die vorliegende Ausgabe ist ein schönes Hardcoverbuch mit Lesebändchen.

Ein Buch, das man durchwandern kann...

Das Wichtigste an diesem „Trauerbuch“ ist wohl, dass es nicht dazu auffordert, sich zusammenzunehmen, oder sich schnell wieder „zu erholen“. Es wartet nicht mit den bekannten, hilflosen Floskeln auf: „Das Leben geht weiter“ oder „das wird schon wieder“ und ähnlichem Unsinn, den kein trauernder Mensch hören möchte. Denn für sie oder ihn geht das Leben in dem Moment keineswegs weiter, sondern ist stehen geblieben, und jeder weitere Tag, jede Stunde erscheint wie eine einzige Qual.

Dieses Buch spendet wirklich Trost. Die Texte machen klar, dass man trauern, weinen, schreien, wütend werden oder erstarren soll und darf. Jeder, der sich nicht erlaubt, diese entsetzliche erste Phase der persönlichen Trauer zu durchschreiten, bezahlt es später ohne Zweifel mit körperlicher Krankheit oder neuem seelischen Leid. Trauer ist keine „Depression“ und soll möglichst durch nichts abgemildert, sondern erfahren und durchlebt werden, damit man danach als ein neuer, reiferer Mensch wieder in das „normale“ Leben eintreten kann. Aber das braucht Zeit.

Das Schlimmste an unserer oberflächlichen, leistungsorientierten Gesellschaft ist sicher ihre Verleugnung des Todes und der angemessenen Trauer über Verluste. Von Betroffenen wird verlangt, dass sie schon wenige Wochen danach wieder „funktionieren“ wie bisher und möglichst niemanden „belasten“. Die Texte in diesem wunderbaren Buch bieten das Gegenteil: sie fordern dazu auf, sich einzulassen auf alle Gefühle, die auftauchen können. Sie sind tröstlich und machen Mut. Sie beweisen, dass es anderen genauso geht, und sie zeigen, dass es möglich ist, die eigene Trauer langsam umzuwandeln in Kraft für das Weiterleben. Dazu muss man sie aber erst einmal zugelassen haben. Verdrängen wäre das Schlimmste.

Man kann durch dieses Buch wandern, wie durch einen Garten mit seinen Jahreszeiten. Man kann dort zu lesen beginnen, wo das Jahr sich gerade befindet, oder an jeder anderen Stelle. In jedem Text findet man sich selbst wieder und geht ein wenig gestärkt aus der Lektüre hervor. Und man erfährt und wird darin bestätigt, dass Trauern Arbeit ist, schwere Arbeit.

Am Schluss des Buches dankt die Autorin ihrer „inneren und äußeren Familie“. Ein interessanter Aspekt, denn gerade auf unsere innere Stimme hören wir oft am wenigsten. Sie sind aber da: alle die Frauen und Männer, die vor uns waren und Ähnliches erlebt haben. Sich auch daran zu erinnern – dass man selbst ein wichtiges Glied dieser unendlichen Kette ist – kann helfen, sich der Trauer zu stellen. In anderen Kulturkreisen, vor allem in Afrika, wäre es undenkbar, den „Ahnern“ diese Ehre nicht zu erweisen. Vielleicht fällt es uns auch so schwer zu trauern, weil wir uns so gründlich von unseren Wurzeln entfernt haben...

□



### **Kurzbeschreibung**

Immer wieder erzählen Trauernde, dass sie nach dem Tod eines geliebten Menschen beginnen, Tagebuch zu führen. Dies tun sie, um im Schreiben dem Toten nah sein zu können und weiterhin mit ihm zu sprechen. Das Schreiben hilft beim Verarbeiten der Trauer und dokumentiert im Rückblick die eigenen Schritte zurück ins Leben. Dieses Buch hilft den Trauernden dabei, die Scheu vor dem weißen Blatt zu überwinden: Einführende Texte von Antje Uffmann ermutigen den Trauernden, das, was er fühlt, aufzuschreiben. Diese orientieren sich an den Stationen der Trauer aus Uffmanns Buch Trauern und leben!, die die Gefühlswelt der Trauernden gut widerspiegeln. Darunter ist viel Platz für das eigene Schreiben, hin und wieder unterbrochen von literarischen Zitaten, die zum Weiterdenken anregen. Immer wieder erzählen Trauernde, dass sie nach dem Tod eines geliebten Menschen beginnen, Tagebuch

zu führen. Dies tun sie, um im Schreiben dem Toten nah sein zu können und weiterhin mit ihm zu sprechen. Das Schreiben hilft beim Verarbeiten der Trauer und dokumentiert im Rückblick die eigenen Schritte zurück ins Leben. Dieses Buch hilft den Trauernden dabei, die "Scheu vor dem weißen Blatt" zu überwinden: Einführende Texte von Antje Uffmann ermutigen den Trauernden, das, was er fühlt, aufzuschreiben. Diese orientieren sich an den "Stationen der Trauer" aus Uffmanns Buch "Trauern &quot;- und leben!&quot;, die die Gefühlswelt der Trauernden gut widerspiegeln. Darunter ist viel Platz für das eigene Schreiben, hin und wieder unterbrochen von literarischen Zitaten, die zum Weiterdenken anregen.

---