

Jorgos Canacakis
Annette Bassfeld-Schepers
***Auf der Suche nach den
Regenbogentränen***

Jorgos Canacakis
Annette Bassfeld-Schepers

Auf der Suche nach den Regenbogentränen

Heilsamer Umgang mit
Abschied und Trennung

C. Bertelsmann



FSC

Mix

Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940

www.fsc.org

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier EOS
liefert Salzer, St. Pölten.

11. Auflage

© 1994 by C. Bertelsmann Verlag GmbH, München

Umschlaggestaltung: Manfred Waller

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-570-12040-8

www.cbertelsmann.de

Inhalt

Vorwort	11
Teil I	
Die Vorgeschichte zur Geschichte	13
Teil II	
Auf der Suche nach den Regenbogentränen ...	21
Es war einmal	21
<i>Glück im Unglück oder Wie Nikolas und Angelina Freunde wurden</i>	24
<i>Geteilter Schmerz tut weniger weh</i>	27
<i>Das verwunschene Häuschen</i>	31
Zu Gast bei der geheimnisvollen Frau Apollonia	33
<i>Alles ist miteinander verbunden oder Warum Frau Apollonia die Sprache der Pflanzen spricht</i>	35
<i>Trauergespräche am Kamin</i>	36
<i>Die sonderbare Begegnung mit Mega-Foot-Tränchen, dem Trauerviech</i>	37
<i>Was passiert mit eingesperrten Trauergefühlen</i>	44
<i>Frau Apollonias Trauerberg</i>	46
Die Entstehung der Welt	51
<i>Wie die ewige Dunkelheit sich in eine schwarze Tauben verwandelte und ihre große Liebe fand</i>	52

<i>Die wundersame Geburt der Erde oder</i>	
<i>Das Geheimnis des Brotbaumes</i>	53
<i>Zeit, nach Hause zu gehen</i>	56
Aufbruch zu neuen Abenteuern	57
<i>Die unbarmherzige Verbannung der</i>	
<i>Regenbogentränen</i>	59
<i>Der Trauer- und der Freudenfuß oder Warum man</i>	
<i>auf beiden Füßen besser durchs Leben kommt</i>	63
<i>Im Netz der Verbundenheit</i>	66
Ein Ausflug zum Herzensschloss	69
<i>Das Tor zum Herzensschatz</i>	71
<i>Ein Besuch in den Zimmern der schönen</i>	
<i>Erinnerung</i>	74
<i>Warum die Trauer sich in der Dunkelheit</i>	
<i>verstecken muss</i>	76
<i>Wie Angelina versuchte, ihre Oma</i>	
<i>lebendig zu machen</i>	81
<i>Die kleine Lumpen-Angelina</i>	84
<i>Das Geheimnis der Verliese</i>	87
<i>Wie das garstige Ungeheuer sein Gesicht verlor</i>	
<i>und Angelina eine Riesenwut bekam</i>	91
<i>Warum Angelina ihre Tränen auftaute</i>	97
<i>Die große Angst des kleinen Helden oder Warum</i>	
<i>Nikolas' Herz zu müde zum Lachen war</i>	103
<i>Wie Nikolas den Fluch der Tapferkeit</i>	
<i>kennenlernte</i>	107
<i>Das Erbe der versteinerten Tränen</i>	111
<i>Abschied und das feste Versprechen auf ein</i>	
<i>Wiedersehen</i>	116
Die geheimnisvolle Sprache der Natur	119
<i>Wie Nikolas und Angelina Bekanntschaft</i>	
<i>mit Mutter Erde schlossen</i>	121

<i>Wie Frau Apollonia mit einer Pappel sprach und Warum die ehrwürdige Eiche so störrisch blieb</i>	128
<i>Warum die Bäume im Herbst bunte Kleider tragen oder Wie Nikolas versuchte, dem Winter zu trotzen</i>	133
Eine Reise durch die Unterwelt	139
<i>Wie Orpheus plante, den Herrscher des Schattenreiches zu überlisten</i>	142
<i>Die vier Schutzgebote</i>	147
<i>Die Schlucht der Messerfelsen</i>	151
<i>Im Urwald der Sümpfe</i>	155
<i>Der Irrgarten der ewigen Kälte</i>	160
<i>Das Tal der traurigen Wolken</i>	165
<i>Plutons Burg</i>	170
<i>Am See der Umwandlung</i>	174
<i>Zurück zum Licht</i>	177
Die glückliche Rückkehr der Regenbogentränen	179
<i>Wie Nikolas den Vertrag mit dem Unterweltgott brach</i>	180
<i>Das große Trauergewitter</i>	181
<i>Vom Abschied-Nehmen</i>	186
Das große Fest	189
<i>Frau Apollonias sinnliches Waldpicknick</i>	191
<i>Der Tanz ins Leben</i>	194
<i>Und wenn sie nicht gestorben sind...</i>	199
Teil III	
Die Nachgeschichte der Geschichte	201
Ein Buch und seine Autoren	201
Acht Punkte zum Umgang mit trauernden Kindern . . .	204
Wenn du als Erwachsener trauerst	206

Theoretische Grundlagen und Hintergründe zum Buch oder Wie Mega-Foot-Tränchen sich als versierter Talkmaster entpuppt	208
<i>Die Ziele des Buches</i>	210
<i>Anthropologische Voraussetzungen</i>	212
<i>Gute Trauer, schlechte Trauer</i>	213
<i>Ungesunde Trauer steckt an</i>	215
<i>Trauer hat viele Gründe</i>	217
<i>Delegierte Trauer</i>	218
<i>Unmittelbare Trauer</i>	221
<i>Trauer um die Zerstörung der Umwelt</i>	226
<i>Wege aus der Verzweiflung</i>	227
<i>Kinder brauchen gute Trauermodelle</i>	228
<i>Das Trauerumwandlungsmodell</i>	230
<i>Die Praxis</i>	231
 Abschied vom Buch	 237
<i>Fragen an kleine, größere und ganz große Kinder</i>	 237
<i>Fragen an Eltern und Erzieher</i>	238
 Und noch etwas ganz Wichtiges	 241
 Anhang	 245
1. Adressen und allgemeine Informationen	247
2. Basis- und Aufbauseminare für Kinder und Erwachsene, Ausbildungen, Vorträge/Kurzworkshops und Buch- präsentationen	249
2.1 <i>Basisseminare</i>	249
<i>Seminare für Erwachsene</i>	250
<i>Seminare für Kinder und Erwachsene</i>	251
2.2 <i>Aufbau-seminare</i>	253
2.3 <i>Aufbau-seminare in der Natur:</i> <i>Intensiv-Workshops auf der Insel Ikarial/GR</i>	255

2.4 <i>Edukativen Expeditionen in der Antike und der Natur Griechenlands</i>	256
2.5 <i>Ausbildungen</i>	258
2.6 <i>Training/Workshops/Vorträge/Kurzseminare</i>	261
3. <i>Buchveröffentlichungen</i>	265

Vorwort

Jede unserer Lebensphasen wird von Trennungen, Verlusten und Abschieden begleitet. Obwohl die Fähigkeit zu trauern unsere einzige Möglichkeit darstellt, diese Situationen seelisch und körperlich unbeschadet zu durchgehen, ist das Phänomen »Trauer« im Laufe der Zivilisation einer destruktiven gesellschaftlichen Tabuisierungskampagne zum Opfer gefallen. Die Folge ist, dass wir uns diesem wertvollen Gefühl entfremdet haben, es als bedrohlich und unerträglich schmerzhaft empfinden und uns krank vor unverarbeitetem Kummer fühlen. Damit stehen wir den unvermeidlichen Trennungen und Abschieden des Lebens hilflos, einsam, ängstlich gegenüber.

Mit diesem Buch möchten wir Wege anbieten, die aus der Sackgasse der Trauerlosigkeit befreien und zu einem neuen Gefühlsreichtum führen. Wir wollen Menschen Mut machen, ihre Gefühle, den »Herzensschatz«, nicht verloren zu geben, und sie auf ihrer Suche nach den Regenbogentränen begleiten. Die Regenbogentränen enthalten alle Gefühlsqualitäten eines lebendigen Herzens wie Wut-, Verzweiflungs-, Protest- oder Liebestränen. Erst sie eröffnen Möglichkeiten, Trauer als Grundlage neuer Lebensenergie zu erfahren.

Dieses Buch wurde sowohl für Erwachsene geschrieben, die das traurige, verletzte, zurückgewiesene und unverständene Kind noch in sich spüren, als auch für Kinder und Jugendliche selbst sowie für alle, die in ihrem privaten oder beruflichen Alltag mit trauernden, unglücklichen Menschen aller Altersstufen zu tun haben. Es wäre zudem schön, wenn Erwachsene

Kindern und Jugendlichen den Inhalt des Buches vermitteln würden, indem sie ihnen daraus vorlesen, und/oder ihnen helfen, das Gelesene zu verstehen und selbst zu erfahren.

Auf der Suche nach den Regenbogentränen ist eine anspruchsvolle Geschichte, die auf einer fundierten pädagogischen, therapeutischen, anthropologischen, entwicklungs- und tiefenpsychologischen Grundlage steht. Damit du, lieber Leser, dich auf deiner Reise mit uns gut aufgehoben und getragen fühlst, haben wir den Stoff mit Bedacht aufgegliedert: Im ersten Teil hast du die Möglichkeit, diesem Buch auf lebendige, sehr persönliche Art und Weise nahezukommen. Es wird dir erzählen, worum es geht und was dich erwartet.

Im zweiten und entscheidenden Teil folgt das Märchen, in dem du mit den Hauptfiguren bis zum erlösenden Ende durch dick und dünn gehst. Mega-Foot-Tränchen, das Trauerviech, wird dich dabei begleiten und dich sicher über alle schweren Klippen führen. Trauer und Freude, Tränen und Lachen werden sich dabei ergänzen und dir Herz und Geist erfrischen.

Die Nachgeschichte der Geschichte, die den dritten Teil ausmacht, gibt dir Gelegenheit, in Ruhe das Gelesene noch einmal nachzufühlen. Du erhältst außerdem Informationen über die Entstehungsgeschichte und die theoretisch-wissenschaftlichen Hintergründe des Buches. Wir hoffen, dass auch diejenigen Leser, die im sozialen Bereich tätig sind (Pädagogen, Lehrer, Ärzte, Therapeuten, Erzieher und so weiter), dort genug Material finden, um das Gelesene sinnvoll in ihre Arbeit integrieren zu können. In diesem Teil findest du auch verschiedene Fragen, die dich dabei unterstützen, das Erfahrene bewusster werden zu lassen, es zu ordnen und zu verarbeiten.

Im Anhang haben wir Hinweise über Veranstaltungen, Seminare und Weiterbildungsmöglichkeiten zu diesem Thema sowie Buchempfehlungen zusammengestellt.

Wir hoffen, dir nun eine erste Orientierung gegeben zu haben, und wünschen dir von Herzen viel Freude bei dem Abenteuer der Suche nach den Regenbogentränen.

TEIL I

Die Vorgeschichte zur Geschichte

Ein Buch stellt sich vor

Tja, ich habe jetzt schon eine lange Reise hinter mir: vom Verlag zu den Großhändlern, danach zu den Buchhandlungen und dann zu den Menschen, die mich entweder kauften oder geschenkt oder geliehen bekommen haben. Und nun bin ich sehr gespannt auf unseren gemeinsamen Weg. Ach, ich habe ja ganz vergessen, mich vorzustellen: Ich bin das Buch, das du gerade in den Händen hältst – und ich bin ein ganz besonderes Buch. Vielleicht hast du das sofort gemerkt, als du mich das erste Mal in die Hand genommen hast. Wenn nicht, ist das überhaupt nicht schlimm, denn dann wirst du es spätestens beim Lesen spüren. Keine Angst, ich leide ganz bestimmt nicht unter Größenwahn. Ich weiß auch, dass einige Menschen mich sogar etwas unheimlich finden. Warum? Ganz klar: weil die Geschichte, die ich erzähle, ihre Herzen möglicherweise zum Weinen bringt. Aber genau das ist mein Wunsch. Findest du das seltsam?

*Halt, halt, schlag mich nicht sofort zu!
Ich will es dir erklären.*

Ich kann dich ja verstehen. Was heutzutage so alles vom Weinen und Traurigsein erzählt wird, klingt nicht gerade vertrauenerweckend. Manche Stimmen behaupten sogar, man werde davon krank oder verrückt, man könne nicht mehr auf-

hören, wenn man einmal damit angefangen habe, oder es sei nur etwas für Schwächlinge und Heulsusen. O weh, wenn ich an diesen Unsinn denke, wird mir ganz schlecht. Solche Vorurteile können einen ganz schön ins Bockshorn jagen.

In Wirklichkeit ist es ganz anders, denn die Menschen, die ihre Tränen verloren haben und nicht mehr weinen können, werden schließlich krank und unzufrieden. Du willst wissen, warum?

Eigentlich ist es die natürlichste Sache der Welt, dass die Menschen ab und zu traurig oder wütend sind und weinen möchten. Und zwar immer dann, wenn sie etwas verloren haben. Nicht wahr, das kennst du auch von dir selbst. Genau genommen kommt es sogar ziemlich oft vor, dass man etwas verliert. Besonders weh tut es, wenn man einen sehr geliebten Menschen aus der Familie verliert, zum Beispiel den Partner, ein Kind, ein Elternteil, ein Geschwister oder die Großeltern. Das passiert nicht nur, wenn jemand stirbt, sondern auch, wenn Ehepaare oder Eltern sich trennen. Aber es gibt noch andere Situationen, die traurig machen können: wenn man einen guten Freund oder eine gute Freundin verliert, wenn ein Haustier stirbt, wenn man umzieht, den Arbeitsplatz oder die Schule wechseln muss, wenn man krank ist oder behindert, wenn man Träume und Hoffnungen verliert, wenn man sich unverstanden und nicht geliebt fühlt. Bestimmt fallen dir sogar noch einige andere Dinge ein.

*Oh, ich merke, dass du mit dem Gedanken spielst
weiterzublättern, um endlich zur Sache zu kommen,
aber lass mich noch ein paar Worte sagen.*

Es gibt also eine Menge Gründe, um traurig, wütend, verzweifelt, ängstlich, mutlos und niedergeschlagen zu sein. Das Herz trägt dann eine Wunde. Sie mag ganz klein oder riesengroß sein. Aber heilen kann sie nur, wenn man liebevoll mit ihr umgeht und sie nicht immerzu versteckt. Das ist doch klar,

oder? Wenn man versucht, sie unsichtbar zu machen, und nicht auf sie achtet, dann fühlt sie sich vernachlässigt und protestiert, oder irgend jemand stößt sie garantiert aus Versehen an, und dann beginnt sie erneut zu bluten.

Was man tun kann, damit das nicht immer wieder passiert? Genau das wollte ich die ganze Zeit sagen. Für diesen Zweck hat die Natur den Menschen die Tränen mitgegeben, und zwar alle möglichen: Wuttränen, Hasstränen, Verzweiflungstränen, Schuldtränen, Liebestränen, Sehnsuchtstränen und so weiter. Weil sie so unterschiedlich wie die Farben sind, nennen die Autoren sie Regenbogentränen, klingt doch schön, nicht? Und weil so viele Menschen ihre Regenbogentränen verloren haben und ganz krank davon werden, möchte ich ihnen helfen, sie wiederzufinden.

Wie krank, willst du wissen? Also, es gibt eine Menge Krankheiten, die entstehen können, wenn man seine Tränen verloren hat. Manche Menschen bekommen immer wieder Bauch- oder Kopfschmerzen, manche haben entweder keinen Appetit mehr, oder sie versuchen, ihren Kummer einfach wegzuessen. Andere wiederum haben an nichts mehr Freude, sind immerzu bedrückt und lustlos, können sich nicht konzentrieren, schlafen schlecht oder tragen dicke Steine auf der Brust. Kurzum: Sie fühlen sich wie abgestorben. Jaja, mit der Lebendigkeit ist das so eine Sache: Richtig lebendig ist der Mensch erst dann, wenn er mit beidem gut Freund ist – mit dem Weinen und mit dem Lachen. Ansonsten fehlt immer ein Teil.

*Hach, was schwatzt dieses Buch bloß die ganze Zeit,
wirst du vielleicht schon denken. Aber du
könntest mir trotzdem noch ein bisschen zuhören,
denn was ich dir hier erzähle, ist gar nicht so dumm.*

Genauso ging es nämlich Nikolas und Angelina. Das sind die Kinder aus der Geschichte, die ich euch erzählen will. Die beiden hatten auch irgendwann das Gefühl, dass ihnen etwas

fehlte. Aber was, das wussten sie selbst nicht so genau. Ich wusste es natürlich sofort: Es waren ihre Regenbogentränen. Wozu sie die Tränen brauchten? Nun, Nikolas' Mutter war gestorben, und die Eltern der kleinen Angelina hatten sich scheiden lassen. Das war alles ziemlich traurig. Hätten sie richtig weinen können, wäre der Kummer nur halb so schlimm gewesen, aber ihre Tränen hatten sie schon vor langer Zeit aus ihrem Leben verbannt, und sie konnten sie jetzt nicht mehr wiederfinden. Das war der Grund, warum Nikolas und Angelina sich schließlich immer unglücklich fühlten und sich überhaupt nicht mehr richtig freuen konnten. Eine schlimme Sache. Also habe ich sie auf die Suche nach ihren Regenbogentränen geschickt. Dabei sind sie ins Land der Abschiede geraten und haben dort eine Menge Abenteuer erlebt. Das war aufregend!

*Nein, nein, noch nicht anfangen,
die Geschichte zu lesen! Es gibt noch ein paar Dinge,
die du vorher wissen solltest.*

Natürlich habe ich die beiden nicht allein gelassen. Wo denkst du hin? Ich habe sie mit Mega-Foot-Tränchen, dem Trauervieh, bekannt gemacht. Mega-Foot-Tränchen ist ein Pfundswesen. So etwas hast du noch nie gesehen. Es ist frech, doch zärtlich und ganz besonders einfühlsam. Es weiß alles, eserspürt alles, es kann alles verstehen, und es ist immer da, wenn man es braucht. Es liebt das Leben, das Lachen und die Tränen und weiß, dass Traurigkeit und Freude zusammengehören wie der Wind und das Meer. Ich bin sicher, dass Mega-Foot-Tränchen dir gefallen wird. Nikolas und Angelina liebten es jedenfalls sehr, und mit ihm und der weisen alten Frau Apollonia aus dem verwunschenen Häuschen machten sie sich gemeinsam auf eine lange Reise.

Zuerst erlebten sie die Entstehung der Welt und erfuhren dabei, dass jeder Mensch auf geheimnisvolle Weise mit allem um ihn herum verbunden ist. Nikolas und Angelina fanden

das sehr beruhigend, denn wenn man sich traurig und allein fühlt, ist dieses Wissen um die Verbundenheit sehr tröstlich. Dann machten sie einen Ausflug ins Herzensschloss und besuchten dort die Räume, in denen die Erinnerungen und Gefühle zu Hause sind. Dort im Schloss ging es ziemlich abenteuerlich zu, vor allem als sie zu den Verliesen kamen, in denen die ungeweinten Tränen eingesperrt waren.

Ich kann mir gut vorstellen, dass du aus Mitgefühl vielleicht auch hin und wieder weinen musst oder dich plötzlich genauso wütend und ängstlich fühlst wie Nikolas und Angelina. Vielleicht hast du ja etwas Ähnliches erlebt wie sie, und du erinnerst dich plötzlich wieder daran. Wenn das geschieht, brauchst du dich nicht zu fürchten. Du darfst alle diese Gefühle haben und sie auch zeigen. Und wenn deine Tränen dabei fließen, ist es nur heilsam für dich.

*Vielleicht meinst du jetzt schon wieder,
dass ich Quatsch rede.*

Na ja, ich kann mir schon vorstellen, dass das deine Reaktion ist. Die meisten Leute geben vor, so zu denken. Aber wenn sie ehrlich wären, dann müssten sie zugeben, dass sie es in Wirklichkeit allesamt schrecklich anstrengend finden, ihre Tränen verstecken zu müssen. Nikolas hatte jedenfalls auch lange nicht glauben wollen, dass weinen gesund ist. Der Fluch der Tapferkeit lag nämlich über ihm, und er wollte lieber unter Lebensgefahr seine tote Mutter aus der Unterwelt zurückholen, als dass er richtig um sie geweint hätte.

Der Ausflug in die Unterwelt war ganz schön gefährlich. Alle vier hatten den Abstieg dorthin gewagt, um nach der Mutter von Nikolas zu suchen. Ohne Mega-Foot-Tränchen hätte die Sache ziemlich schiefgehen können, aber sie haben das Abenteuer heil überstanden.

Ob es ihnen gelungen ist, Nikolas' Mutter zu finden? Ich will zwar nicht alles verraten, aber du sollst wissen, dass auch

Nikolas am Ende begreifen musste, dass die Toten an einen besonderen Platz gehören, der mit den Lebenden nichts zu tun hat. Was genau geschah und wie er dem Fluch der Tapferkeit schließlich entrinnen konnte, wirst du noch erfahren.

Nun meine nicht, ich hätte bei dieser Reise in die Unterwelt Gott übersehen. Im Gegenteil, falls du einen Glauben hast, möchte ich dich darin bestärken, und wenn du aufmerksam liest, wirst du feststellen, von welcher großen Achtung vor Gottes Schöpfung die Geschichte getragen ist. Aber um das herrliche Geschenk unserer Lebendigkeit auch richtig genießen zu können, brauchen die Menschen alle Gefühle, die die göttliche Schöpfung ihnen mitgegeben hat. Und dazu gehören nun einmal die Freude *und* die Traurigkeit.

Moment mal, da fällt mir etwas Wichtiges ein.

Keinesfalls bin ich ein »trauriges« Buch – ganz und gar nicht! Mega-Foot-Tränchen, das Zottelviech, sorgt schon dafür, dass es eine Menge zu lachen gibt. Zum Beispiel wenn Nikolas und Angelina Bekanntschaft mit Mutter Erde schließen, wird es wirklich zum Piepen komisch. Und als Nikolas dann noch anfängt, den alten Baum zu beschimpfen, weil er nicht mit ihm sprechen will... Ach, ich rede schon wieder zuviel. Doch es gibt so viele lustige Geschichten in mir zu finden, dass ich vor lauter Aufregung und Begeisterung, wenn jemand mich in die Hand nimmt, immer anfangs, alles auszuplappern.

Na ja, eine kleine Andeutung könnte ich dir noch machen: Am Ende kehrten die Regenbogentränen von Nikolas und Angelina wieder zurück. Zusammen mit Mega-Foot-Tränchen und Frau Apollonia weinten die beiden zum Steinerweichen für das, was sie verloren hatten, und danach fühlten sie sich so froh und erleichtert, dass sie ein Riesenfest steigen ließen. Du kannst dir nicht vorstellen, dass man zusammen mit seinen Freunden weinen kann? O doch, man kann. Nikolas und Angelina sind dadurch erst richtig dicke Freunde geworden.

So, das war's fürs erste. Eigentlich könntest du nun mit der Geschichte anfangen.

Du möchtest mich noch etwas fragen?

Du meinst, du könntest vielleicht trotzdem Angst bekommen, wenn es um Tränen und traurige Gefühle geht? Ich verstehe das. Es kann sogar sein, dass du dich zwischendurch schon mal richtig unbehaglich fühlst und am liebsten von alledem nichts mehr wissen möchtest.

Nikolas und Angelina ist es anfangs ähnlich ergangen. Aber glaube mir, wenn du die beiden auf ihrer Reise ins Land der Abschiede begleitest, wirst auch du deine Tränen richtig kennenlernen, und du wirst sie bestimmt mögen und merken, wie gut sie dir tun.

Wichtig ist, dass du dir viel Zeit nimmst, um mich zu lesen, dass du nicht zuviel auf einmal liest und dass du mit anderen Menschen darüber sprichst. Wenn du noch etwas jünger bist, wäre es natürlich besonders schön, wenn sich jemand findet, der mich dir vorliest, vielleicht deine Eltern oder irgend jemand, den du magst und bei dem du dich gut aufgehoben fühlst.

Ich selbst werde dir in deiner Phantasie das Mega-Foot-Tränchen mit auf den Weg geben, und es wird dich begleiten und beschützen. Glaube mir, ich weiß, was dein Herz braucht, wenn es traurig ist, und ich werde dir helfen, es zu finden.

Übrigens: Wenn du Lust hast, dir etwas Gutes zu tun, könntest du die Gefühle und Gedanken, die dir beim Lesen kommen, aufschreiben oder malen. Vielleicht entsteht daraus wieder eine kleine Geschichte, die in die Welt hinausgeht und von der glücklichen Rückkehr der Regenbogentränen erzählt. So, jetzt habe ich aber genug geredet. Nikolas und Angelina warten schon auf dich. Die wundersame Reise ins Land der Abschiede kann beginnen.

TEIL II

Auf der Suche nach den Regenbogentränen

Es war einmal ...

Es schien eigentlich ein ganz normaler Montag in Butzbach zu sein, als Nikolas und Angelina sich das erste Mal begegneten. Angelina war gerade zehn geworden. Sie war ein pummeliges kleines Mädchen, und diejenigen, die es schlecht mit ihr meinten oder sie necken wollten, behaupteten sogar, sie sei dick. Angelina ärgerte sich darüber. Manchmal holte sie alte Fotos aus dem Wohnzimmerschrank und schaute sich an, wie sie früher ausgesehen hatte. Damals war sie überhaupt nicht dick gewesen. Die Speckröllchen waren eigentlich erst in den letzten zwei Jahren gewachsen. Nach ein paar Minuten schlug Angelina das Fotoalbum dann jedesmal mit einem Knall zu, seufzte kummervoll und schob sich zum Trost einen großen Schokoladenriegel in den Mund. Was konnte sie schon dafür, dass sie so dick geworden war?

Angelina lebte allein mit ihrer Mutter in einer der vielen kleinen Mietwohnungen von Butzbach und fühlte sich oft schrecklich einsam. Nichts wünschte sie sich mehr zu dieser Zeit, als endlich erwachsen zu sein. Das Wort zerging ihr auf der Zunge: erwachsen. Was für herrliche Aussichten waren damit verbunden: nach Herzenslust Süßigkeiten essen, Cola trinken, lange aufbleiben, keine Schule, keine Schimpfe – und eine schöne, große Familie. Das war es eigentlich, wonach Angelina sich am meisten sehnte. Angelina besaß nämlich keine schöne, große Familie mehr. Ihre Eltern hatten sich nach

viel Zank, Geschrei und schlechter Laune vor fast einem Jahr getrennt. Angelinas Vater, ein Italiener, hatte daraufhin beschlossen, mit ihrem Bruder Enrico zurück in sein Heimatland zu gehen.

So blieb Angelina allein mit ihrer Mutter in Butzbach zurück, und an dem Abend, an dem Papa und Enrico das Haus verließen, saß sie am Fenster und konnte sich beim besten Willen nicht vorstellen, dass das Leben jemals wieder schön sein würde. Ihre Traurigkeit schien alles zu verhexten. Nichts machte mehr Spaß. Alles war einfach nur noch grau. Es kam Angelina vor, als habe ein großer Platzregen alle Farben aus der Welt herausgewaschen. Manchmal rieb sie sich die Augen, klimperte genau dreimal mit den Wimpern und hoffte, dass danach alles wieder wie früher sein würde. Jedesmal, wenn sie vorsichtig zwischen den Fingern hindurchlugte, um den Erfolg zu testen, klopfte ihr Herz vor Aufregung wie ein Presslufthammer.

Doch je öfter sie feststellte, dass auch dieser kleine Trick ihr die bunten Farben eines fröhlichen Lebens nicht zurückbringen konnte, desto trauriger und enttäuschter wurde sie. Eine himmelschreiende Ungerechtigkeit war das alles. Schließlich hatten andere Kinder doch auch ihre ganze Familie um sich, hatten Vater, Mutter und Geschwister zu Hause. Warum ausgerechnet sie nicht? Manchmal verkroch sie sich mit ihrem Kummer und mehreren Tafeln Schokolade im Bett und futterte, was das Zeug hielt. Nach einer Weile drängte der süße Kakaogesmack in ihrem Mund alles andere in den Hintergrund, und sie konnte ihr Unglück für einen winzigen Augenblick vergessen. Wenn ihre Mutter abends von der Arbeit kam und sie in die Arme nahm, wurde es Angelina wieder ein bisschen wärmer ums Herz. Aber die Zeit bis dahin zog sich lang wie ein Riesenkaugummi. Und wenn sie schließlich schlafen sollte, allein in ihrem Bett lag und an den nächsten einsamen Tag dachte, war ihr wieder scheußlich zumute.

Auch in die Schule mochte sie nicht mehr gehen. Sie konnte einfach nicht aufpassen, beim besten Willen nicht. Manchmal

blickte sie nur aus dem Fenster, und ihre Gedanken wurden zu bunten Luftballons, die sich ungeduldig dem Himmel entgegenreckten und schließlich zum Fenster hinausflogen. Meistens landeten sie in Italien, und Angelina träumte davon, wie herrlich es wäre, wenn sie dort alle zusammen ein neues Leben beginnen würden. Sie glaubte die Sonne dort zu spüren, von der ihr Vater immer erzählt hatte; sie träumte von den bunten Blumen und dem lustigen Getümmel in den Gassen. Manchmal aber brütete sie auch mit finsterem Blick vor sich hin und fand, dass diejenigen, die für ihr Unglück verantwortlich waren, ausnahmslos eine schreckliche Strafe verdient hätten. Wer das nun war, das wusste Angelina leider nicht genau. Doch irgend jemand musste es sein, denn wie sollte es sonst wohl geschehen können, dass zwei Menschen, die sich liebten, heirateten und Kinder bekamen, plötzlich nichts mehr voneinander wissen wollten? Angelina hatte niemandem davon erzählt. Wahrscheinlich würden die anderen es auch nicht verstehen können, und sie hatte wirklich keine Lust, auch noch dumme Fragen zu beantworten.

Angelinas Lehrerin war manchmal sehr böse geworden und hatte schon gedroht, sich bei ihren Eltern zu beschweren, wenn Angelina nicht endlich wieder zuhören und dem Unterricht folgen würde. Wenn Frau Matuschka dann mit erhobenerm Zeigefinger vor ihr stand und ihr mit einer Stimme, die wie eine rostige Türangel knarrte, Strafarbeiten aufgab, schob Angelina trotzig ihr kleines Kinn nach vorne. Ihre großen braunen Kulleraugen füllten sich dann langsam mit heißen Wuttränen und blickten Frau Matuschka so verachtungsvoll an, als wollten sie sagen: »Matuschka, du bist doch so dumm! Siehst du nicht, dass ich nicht aufpassen *kann*?«

Frau Matuschka pflegte in solchen Augenblicken hilflos mit den Schultern zu zucken, zu seufzen und ärgerlich zu ihrem Pult zurückzugehen. Sie war mit ihrem Latein gründlich am Ende. Dieses verstockte Kind würde ihr noch mal den letzten Nerv rauben.

Jorgos Canacakis, Annette Bassfeld-Schepers

Auf der Suche nach den Regenbogentränen

Heilsamer Umgang mit Abschied und Trennung

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 272 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-570-12040-8

C. Bertelsmann

Erscheinungstermin: September 1994

Trauer trifft und betrifft ohne Ausnahme alle Menschen. Sie entsteht nicht nur anlässlich eines Sterbefalls, sondern hat viele Ursachen und äußert sich in den unterschiedlichsten Gefühlen: Einsamkeit, Schmerz, Enttäuschung, Wut, Haß; die Aufzählung ließe sich mühelos fortsetzen. Trauer ist also ein weit gefächertes Gefühlsspektrum, das den Menschen in allen Lebenssituationen begleitet, die mit Abschied und Trennung zu tun haben. Wir sind von Kindesbeinen an mit ihr vertraut – oder sollten es eigentlich sein. Unsere Kultur demonstriert demgegenüber aber Trauerunfähigkeit und treibt einen Großteil der Menschen in eine emotionale Sackgasse, die verheerende Konsequenzen hat, für den einzelnen wie für die Gesellschaft.

Alle bisherigen Versuche, dieses Problem an der Wurzel zu packen, sind weitgehend erfolglos geblieben. Eine auch nur annähernd „zufriedenstellende“ Aufarbeitung wurde meist gar nicht erst angestrebt, bestenfalls ging es darum, die Trauer, die uns metaphysische Abgründe ahnen läßt und der wir uns auf zutiefst erschreckende Weise ausgeliefert sehen, so schnell wie möglich wieder loszuwerden. Übersehen wurde die lebensbehindernde Entfremdung zwischen uns und einem Teil unserer Persönlichkeit und die damit verbundene Gefühlsverarmung, die aus einem „trauerlosen“ Leben resultiert.

Dieses Buch hat zum Ziel, den unheilvollen Bannkreis der Trauerunfähigkeit zu durchbrechen, in dem es auf spielerische Art und Weise in der Praxis der „Trauerarbeit“ bewährte Möglichkeiten eines kreativen Umgangs mit Trauergefühlen vermittelt. Die von den Autoren in jahrelanger Arbeit – vorrangig in Seminaren mit Erwachsenen und Kindern – entwickelten „Trauermodelle“ helfen betroffenen Menschen, verdrängte Trauer in eine lebensfördernde umzuwandeln und Lebensenergie zurückzugewinnen.

Die Autoren haben in diesem Buch eine ungewöhnliche, poetische Form gefunden, die es dem Leser erlaubt, sich „gefahrlos“ den eigenen Trauergefühlen zu nähern, sie zu verstehen und auszudrücken. Alle wesentlichen Grundlagen der von ihnen praktizierten Trauermodelle – entwicklungs- und tiefenpsychologische, anthropologische, therapeutische, pädagogische etc. – haben sie in einer Geschichte mit märchenhaften Elementen „versteckt“. Auf alle, die dieses Buch lesen (oder sich vorlesen lassen), entfaltet es eine heilsame Wirkung, es ermöglicht dem verletzten Kind im Erwachsenen wie natürlich Kindern selbst, sich „unbemerkt“ eine Struktur anzueignen, die den kreativen und lebensfreundlichen Umgang mit Trauergefühlen erleichtert und fördert.

Die besondere Dramaturgie des Buches bietet weitere Verwendungsformen an: Audio- und Video-Kassette, Verfilmung, Theaterstück, Aufbereitung einzelner Sequenzen zu schulischen Zwecken. Dabei und natürlich beim Verkauf des Buches hilft, daß Jorgos Canacakis die international anerkannte Kapazität zum Thema Trauerarbeit ist und durch seine ständige Vortrags- und Seminarstätigkeit sowie durch seine Bucherfolge einen hohen Bekanntheitsgrad hat und Weiterbildung mit „Multiplikatoren“ betreibt (Pastoren, Ärzte, Krankenschwestern, Therapeuten, Pädagogen und verschiedene Institutionen).

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



[Der Titel im Katalog](#)