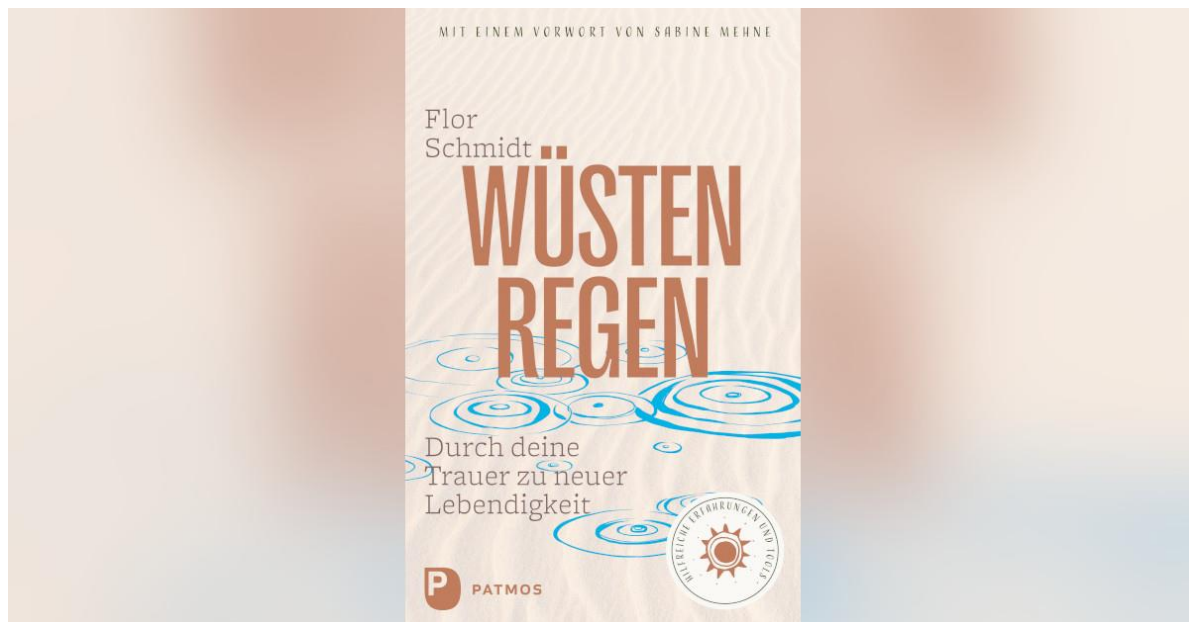


Rezension des Buchs „Wüstenregen“ von Flor Schmidt, rezensiert von Ursa Huhn



Flor Schmidt hat mit diesem Buch eine Schatzkiste gefüllt mit vielen hilfreichen Themen, Fragen, Methoden, sehr ansprechenden Zitaten und Geschichten. Man spürt, dass die Verfasserin die Trauer um ihren Sohn durchlebt hat. So können sich LeserInnen verstanden fühlen und wie aufgenommen in den Kreis von trauernden Menschen. Das kann ein erster Schritt sein aus dem quälenden Dunkel von Trauer, Rückzug und Einsamkeit. So kann dieses Paperback zum Lichtblick werden, gerade auch weil die bildreiche Sprache der Verfasserin die Seele anspricht und tief berührt.

Das Buch ist sehr klar und übersichtlich in 20 Kapitel gegliedert. Einzelne Kapitel stehen für sich. Das erleichtert es den LeserInnen, sich die Nahrung zu suchen, die sie gerade brauchen.

Zur Einstimmung auf die Kapitel findet sich jeweils das Symbol **Beduinenzelt**, mit dem ein Raum für eigene Gedanken und Überlegungen geöffnet wird.

Nach dem Symbol des **Dromedars** folgt ein Impuls nach einer passenden Wüstengeschichte.

„Aus Fragen wird man klug“ hilft dann weiter, die Essenz der Wüstengeschichte zu verstehen und für sich selbst zu verwirklichen.

Am Ende der Kapitel gibt die Verfasserin mit einer **Sonne** Werkzeuge, um Gelesenes zu verarbeiten und in den Alltag zu integrieren. Hier gibt es viele unterschiedliche Methoden wie Meditation, aus dem Yoga Mudras und Atemtechniken; Body-Scan, verschiedene Rituale, Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation, Traumreisen, ein Identitätskompass, Journaling, ein Heilungspuzzle, Briefeschreiben (um Vergebung möglich zu machen), Packen einer Erinnerungskiste und Geschenkbox oder eines Skillkoffers zur Selbsthilfe sowie therapeutische Techniken wie z.B. das ABC-Modell aus der Verhaltenstherapie, die Nutzung innerer Bilder und Imagination, Arbeit mit der inneren Crew oder die EFT Klopftechnik. Diese Aufzählung zeigt die Vielfalt und die Qualität der beschriebenen Werkzeuge. Sehr gute Unterstützung, um die Übungen durchzuführen, sind kostenlos auf der Website der Autorin zu finden.

Die zwischendurch eingefügten persönlichen Erfahrungen von Trauernden und von der Verfasserin finde ich sehr wertvoll. Das schafft Verbindung und schenkt Trost.

Inhaltlich spannt Flor Schmidt einen weiten Bogen. Sie gibt ganz persönliche Impulse z.B. wie wichtig es ist, die Trauer nicht wegzuschieben, sondern sich Raum zu schaffen, sie zu fühlen und auch den Verlust zu akzeptieren, „Akzeptanz – eine Zumutung mit großem Potenzial.“ Sie stellt wichtige Fragen wie „Wie kann ich mich öffnen, zu vergeben?“

Weil in der Trauer oft nichts mehr bleibt wie vorher, teilt sie Anregungen, sich selbst neu zu finden und zu verstehen.

Oder sie zeigt auf, wie Dankbarkeit als „Geschenk des Himmels“ auch helfen kann, schöne Erinnerungen zu bewahren und das Herz zu öffnen.

Sehr wertvoll finde ich auch die Beispiele unter der Überschrift „Glaube: Wer sagt, dass sie nicht mehr hier sind?“, wie unterschiedlich Trauernde die Verbindung über den Tod hinaus spüren und pflegen können.

Das Buch enthält viele praktische Überlegungen und Denkanstöße zu Themen wie:

Wie kann ich als Trauernde wieder Halt finden, wie kann ich für mich heilende Rituale finden, besonders an Jahrestagen?

Wie gehe ich um mit unsensiblen Nachfragen oder Unverständnis zu meinem Prozess des Trauerns?

Was kann mir hilfreich sein, meinen Alltag neu zu gestalten?

Die Autorin regt an, sich für schwierige Momente Skills zu überlegen, die durch schwere Momente helfen können. Sie gibt Impulse, Zweifel zu überwinden, alte Glaubenssätze zu hinterfragen, sich selbst mit Selbstliebe zu begegnen und immer wieder den Blick auf das eigene Leben zu erweitern, neuen Sinn zu finden.

Flor Schmidt hat das Buch geschrieben für Trauernde und Menschen, die Trauernde begleiten. Ich kann dieses Buch auch Hilfesuchenden in anderen Krisen empfehlen, z.B. durch schwere Krankheiten oder Trennungen.

In der Einführung schreibt die Verfasserin über BesucherInnen ihrer Gruppen „Sie wollen nicht nur durchhalten oder aushalten, sondern irgendwann wieder lebendig sein. Am Ende unseres Prozesses stehen sie manchmal wieder mittendrin in dieser Welt, die ihnen so viel Schmerz zugefügt hat – und die gleichzeitig so wundervoll und schön sein kann.“

Auf vielfältige Weise macht dieses Buch Mut, sich in einer Krise zu öffnen für einen Neuanfang, für einen neuen Weg ins Leben.

Ganz nach den Worten von Chris Paul „Trauern ist die Lösung, nicht das Problem“ gebe ich meine absolute Empfehlung für dieses wundervolle Buch!