



# Trauer

Wie Yoga hilft

Der Tod eines geliebten Menschen hinterlässt oft ein tiefes Loch, grossen Schmerz und abgrundtiefe Verzweiflung. Yoga hilft, sich wieder zu spüren und sich bewegend den Schmerz und die Trauer anzunehmen und schliesslich weitergehen zu können.

■ Text: Beate Cuson\*

*Das Sichtbare  
Ist vergangen.  
Es bleibt das Leben,  
die Wahrheit,  
die Liebe und  
die Erinnerung.*

Wer einen geliebten Menschen in seinem Leben verabschieden musste, weiss, wie herzerreissend dieses unbeschreiblich tiefe Gefühl des Schmerzes ist. Man erlebt durch diesen Verlust die unterschiedlichsten Gefühle auf allen Ebenen des Seins. Sie durchdringen das ganze Leben und lösen Emotionen aus, die so überwältigend sind, dass man glaubt, sie nicht ertragen zu können. Meist ist es dieser Schmerz, der uns hindert, wirklich zu trauern. So werden diese heftigen Emotionen, auch Wut, Verzweiflung, Protest, oft verbannt, vertröstet und betäubt.

Trauer will jedoch gesehen, gehört und verstanden werden. Wenn Trauer nicht ausgedrückt und gelebt wird, verlieren wir die Lebensfreude und Lebenskraft und wir können krank werden. Einsamkeit, Depression, Schlafstörungen, Hyperaktivität und Suchtverhalten können Folgen von unausgelebter Trauer sein bis

hin zu schwerwiegenden Erkrankungen, wie Herzinfarkt.

**Trauer ist die Energie, die uns hilft, einen Verlust zu verschmerzen.** Trauer ist die Energie des Loslassens und ein natürliches und notwendiges Gefühl, das uns hilft, im Leben weiterzugehen.

In unserer hektischen, erfolgs- und leistungsorientierten Zeit bleibt wenig Raum und Zeit für Trauer. Trauer wird meist als etwas Negatives bewertet, kaum einer möchte mit ihr konfrontiert werden und man soll sie so schnell wie möglich wieder loswerden. Wir sollen so bald wie möglich wieder funktionieren.

### Leben ist Bewegung

Trauer bewirkt häufig eine Erstarrung in uns und eine grosse Hilflosigkeit. In Zeiten der Trauer kann es sehr helfen, die eigene Lebendigkeit durch Bewegung bewusst zu machen. Es bewegt sich nur etwas, wenn wir uns bewegen. Sich zu bewegen, heisst auch weiterzugehen. Durch unseren Kör-

per können wir unser Leben, diese oft entstandene Starre und das Gefühl, wie gelähmt zu sein, wieder in Bewegung bringen. Bewegung erlaubt auch unserem Geist, stiller zu werden. Wir kommen aus dem oft pausenlosen Grübeln heraus. Es tut so gut zu spüren, dass Bewegung in mir ist. Es tut so gut zu spüren, wie fließende Bewegungen mich mit meinem Atem und dem Hier und Jetzt verbinden.

Wenn ich wie ohnmächtig dem Schmerz ausgeliefert war, ging ich häufig einfach nur spazieren. Spazierengehen in der Natur eignet sich sehr gut, Spannungen aufzulösen und den Kopf frei zu bekommen. Trauer lässt oft das Gefühl entstehen, den Boden unter den Füßen verloren zu haben. Spazierengehen hilft durch den Kontakt zum Boden, zu Mutter Erde, uns mehr zu erden.

### Vertrauen entwickeln

Yoga ist ein Erfahrungsweg, eine Bewegung hin zu Einheit, Harmonie und Verbindung. Yoga kann ein Wegbegleiter werden in unserer Trauer. Die Weisheiten des Yoga helfen, die Trauer nicht zu unterdrücken, sondern sie als Teil unseres Lebens zu erfahren, anzunehmen, zu integrieren und an ihr spirituell zu wachsen.

Im Hatha Yoga helfen uns die Atemübungen, die Bewegungen der Asa-

«Nicht geweinte  
Tränen wandern in  
den Körper zurück.»

Trauerforscher Jorgos Canacakis



Sich in der Natur aufzuhalten  
hilft, sich zu erden.

nas und Flows, die Entspannungsübungen und die Meditation, eine Verbindung zu uns und dem Leben (wieder)herzustellen. Diese zu erfahren und zu nutzen führt uns zurück zu unserer inneren Kraft, zu einem Vertrauen in das Leben – im Yoga **Shradda** genannt. Wichtig im Prozess der Trauer ist, Vertrauen zu entwickeln. Alle Yogawege geben dafür Empfehlungen, so dass wir im Strom des steten Wandels (**Parinamavada**) mitfliessen können.

**Jana Yoga**, der Yoga des Wissens, stellt die existentiellen Fragen des Lebens, wie: Woher komme ich und wohin gehe ich? Was ist der Sinn des Lebens? Ich habe in den Zeiten meiner Trauer sehr viel gelesen über Sterben und Tod und den Umgang mit der Trauer. Wie wird in anderen Kulturen getrauert? Was kann mir nun helfen?

Im **Raja Yoga** geht es um die systematische Analyse unseres Geistes. Wir lernen uns kennen, unsere Muster, Gedanken, Gefühle. Ziel ist, die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Hier entwickeln wir Vertrauen, dass wir unseren Emotionen nicht hilflos ausgeliefert sind und lernen, sie als Chance zu sehen, an ihnen spirituell zu wachsen.

**Bhakti Yoga** ist der Yoga der Hingabe, der Gottesliebe, egal was Gott für uns auch bedeutet: Gott, Göttin oder kosmische Energie. Wir haben hier ein Vertrauen, dass unser Gott uns führen wird. Ich habe nach dem Tod meines Ehemannes morgens und abends das Ganesha Mantra je 108 Mal gechantet. Es hat

mir viel Vertrauen und Kraft gegeben.

**Karma Yoga**, der Yoga der Tat.

Hier entwickeln wir auch ein Vertrauen in das Schicksal, sowie das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Das Gesetz des Karma sagt, dass alles seinen Sinn hat: Leben ist eine Schule und unser Schicksal gibt uns die Chance zu wachsen.

Ich schöpfe Vertrauen in meine Kräfte und fühle mich gestärkt für all das, was noch kommen wird. Das Leben wandelt sich, die Trauer wandelt sich.

.....  
*\*Beate Cuson ist Yogalehrerin, aus dem Tanz kommend, seit 30 Jahren unterrichtend, Autorin, Heilpraktikerin. Mehrmalige direkte und tiefgreifende Erfahrung mit Krankheit, dem Sterben und Tod.  
www.flowyoga-beatecuson.de*

## «Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.»

Hermann Hesse

### Yoga in Zeiten der Trauer

Dieser Tag ist eine Einladung, mit Hilfe des Yoga Unterstützung zu finden in Zeiten der Trauer. An diesem Tag wirst du mit anderen Menschen, die ähnliches durchmachen, einen neuen Zugang zu deiner Trauer finden. Dieser Tag möchte dir die Angst vor dem Trauerprozess nehmen und die Erfahrung bringen, in den dunklen Seiten der Trauer nicht alleine zu sein, sondern mit anderen Trauernden diese Gefühle teilen zu können. An diesem Tag werden wir neben Gesprächen und Austausch auch viel praktisch üben:

**Asanas und Flows** lassen uns wieder uns selbst spüren und fühlen – zunächst auf körperlicher und immer mehr auch auf emotionaler Ebene.

**Entspannungstechniken** bringen die kreisenden Gedanken zur Ruhe.

**Atemübungen** helfen uns, wieder tief durchatmen zu können.

**Meditation** bringt uns in einen anderen Kontakt mit dem, was wir durchleben und öffnet neue Blickwinkel.

Der Workshop findet am 6. November 2016 von 9.30–15.30 Uhr in Zürich statt. Nähere Infos: [yoga-carmen.ch](http://yoga-carmen.ch)