

Lebensgrund GmbH
6003 Luzern
Begleitung in Übergängen

«Herzstück»
Anleitung zum Nähen eines Erinnerungsstücks



von
Marion Jaksch
Ausbildungslehrgang 2022/2023
Trauerbegleitung
16.03.2023



Inhaltsverzeichnis

1	<i>Einleitung</i>	3
2	<i>Zielgruppen</i>	4
2.1	Menschen, die um einen Menschen trauern	4
2.2	Menschen, die um ein Tier trauern	4
2.3	Menschen, die eine:n Trauernde:n unterstützen möchten	4
2.4	Menschen, die eine Erinnerung an sich hinterlassen möchten	4
3	<i>Gestaltung des «Herzstück»</i>	5
3.1	Die Herzform	5
3.2	Materialwahl	6
3.2.1	Stoff, welcher an die vermisste Person, das vermisste Tier erinnert	6
3.2.2	Stoff, welcher der vermissten Person, dem vermissten Tier gewidmet wird	6
3.2.3	Stoff, welcher der trauernden Person gewidmet wird	7
3.3	Die Füllung	7
3.3.1	Stopfwatte	7
3.3.2	Arvenholzspäne	8
3.3.3	Lavendelblüten	8
3.4	Variationen in der Gestaltung	9
3.5	Verfügbarkeit der Anleitung	10
4	<i>Wo findet das «Herzstück» Heimat in der Trauertheorie?</i>	10
4.1	«Meine Trauer wird dich finden» von Roland Kachler	10
4.2	«Ich sehe deine Tränen» von Jorgos Canacakis	13
5	<i>Abschluss – Ich und mein Weg mit dem Herzstück</i>	16
5.1	Ein Ausblick	16
6	<i>Literaturverzeichnis</i>	18
7	<i>Bilderverzeichnis</i>	18

1 Einleitung

Wie kann ich Menschen auf dem Weg durch die Trauer unterstützen? Diese Frage stellt sich mir immer wieder. Auch Angehörige und Freunde von Trauernden stellen sich diese Frage oft und stehen manchmal fast hilflos und ratlos daneben.

Mit meiner Arbeit möchte ich Trauernden einen Weg bieten, selbstwirksam zu sein und in die Aktion gehen zu können. Des Weiteren möchte ich auch ihren Angehörigen und Freunden etwas an die Hand geben, mit dem sie jemand Trauerndem aktiv etwas Gutes tun können. Die dritte Zielgruppe sind Menschen, die um einen kommenden Verlust wissen und den Hinterbleibenden etwas hinterlassen möchten.

Bei der Auswahl des Themas für meine Arbeit war mir wichtig, dass es sich nicht «nur» um etwas Theoretisches handelt, sondern schlussendlich auch etwas ist, das Hand und Fuss und einen Zusammenhang mit der Praxis hat.

Da das Nähen eines meiner Hobbies ist, habe ich mich schliesslich dafür entschieden, ein Schnittmuster und eine Anleitung für ein Erinnerungsstück zu entwerfen.

Ich habe selbst schon mehrfach Erinnerungsstücke für Angehörige von Verstorbenen genäht. Da keine Anleitung zu finden war, habe ich improvisiert und etwas anderes abgewandelt.

Meiner Erfahrung nach haben sich die Beschenkten immer sehr über diese Erinnerungsstücke gefreut und erzählen mir auch jetzt, nach Jahren, wenn wir einander begegnen, wo ihr Trostkissen sich gerade befindet. Ich habe schon Trosteulen, Trostnackenkissen und Trostfuchse (diese passend zu einem Bilderbuch) genäht.

Ich freue mich nun, eine wirkliche, auf Trauer abgestimmte Anleitung zur Verfügung stellen zu können, so dass weniger zusammengesucht und angepasst werden muss.

2 Zielgruppen

Das «Herzstück» ist ein Projekt, das für verschiedene Zielgruppen gedacht ist. Ich führe diese nachfolgend auf. Die Aufzählung ist nicht abschliessend.

2.1 Menschen, die um einen Menschen trauern

Menschen, die jemanden durch den Tod oder andere Umstände verloren haben, können durch das Nähen des «Herzstück» Trost finden. Das «Herzstück» kann eine neue Verbindung zu diesem Menschen aufbauen. Andere Umstände für einen Verlust können beispielsweise eine örtliche Trennung durch eine Krankheit, einen Kindesentzug, Entfremdung oder Flucht sein.

2.2 Menschen, die um ein Tier trauern

Viele Menschen bauen eine starke Verbindung zu ihren Tieren auf. Stirbt dieses geliebte Tier, trauert sein Mensch oder seine Familie unter Umständen in gleichem Masse, wie sie es bei einem geliebten Menschen tun würden. Auch hier kann das «Herzstück» ein Trost sein. Bei einem Tier wird es vermutlich am Ehesten aus einer Decke, einem Mäntelchen oder Ähnlichem genäht. Falls es aus einem gewidmeten Stoff genäht wird, ist das Integrieren von beispielsweise einem Halsband eine gut denkbare Möglichkeit. Auch bei einem Tier gibt es andere Gründe zur Trennung als den Tod. Ich denke dabei an die Übersiedlung des Besitzers oder der Besitzerin in ein Altersheim, in dem Tiere nicht gestattet sind, oder an die Abgabe, weil eine Haltung nicht mehr möglich ist, an die Abgabe, weil bei einem Familienmitglied Allergien aufgetreten sind, oder auch an eine freiwillige Abgabe, die natürlich trotzdem mit Sehnsucht verbunden sein kann.

2.3 Menschen, die eine:n Trauernde:n unterstützen möchten

Oft fühlen sich Angehörige und Bekannte von Trauernden hilflos. Sie möchten gerne etwas tun. Sie möchten helfen. Sie möchten nicht untätig sein. Eine Möglichkeit, aktiv werden zu können, ist das «Herzstück». Wichtig dabei ist: Falls für das «Herzstück» Textilien einer verstorbenen oder anderweitig fehlenden Person vernäht werden sollen, muss das unbedingt mit den Angehörigen besprochen werden. Die Textilien müssen vor dem Nähen zerschnitten werden. Es ist möglich, dass die Angehörigen sich dies zum jetzigen Zeitpunkt überhaupt nicht vorstellen können. Es ist eine feinfühligte Absprache notwendig.

2.4 Menschen, die eine Erinnerung an sich hinterlassen möchten

Ein Mensch, der weiss, dass er oder sie versterben wird, oder mit einer schweren, allenfalls lebenslimitierenden Krankheit konfrontiert ist, kann den Wunsch verspüren, seinen Lieben etwas Gutes zu tun. Das «Herzstück» ist eine Möglichkeit, diesen Personen etwas zu

hinterlassen. Auch bei einer temporären Trennung, ausgelöst durch einen Spitalaufenthalt, eine Fremdplatzierung der Kinder oder aus anderen Gründen, kann das «Herzstück» ein hilfreicher Trostspender sein. Gerade in diesen Fällen können die Gestaltungsmöglichkeiten, beispielsweise ein Fach für Nachrichten, sehr hilfreich sein. Eine noch lebende Person kann so ganz bewusst einen Brief für die zu beschenkenden Personen hinterlassen.

3 Gestaltung des «Herzstück»

Die Gestaltungsmöglichkeiten sind sehr vielfältig. Mir ist wichtig, dass das Nähen und Gestalten des «Herzstück» Freude macht und tröstend ist, und nicht ein zusätzlicher Auslöser negativer Gefühle wird. Aus diesem Grund ist die Grundgestaltung des «Herzstück» sehr einfach gehalten und kann nach Wunsch variiert werden.

Das «Herzstück» ist ein Kissen in Herzform. Es wird eine Vorlage zur Verfügung gestellt. Wer kreativer sein möchte, kann auch eine eigene Vorlage zeichnen.

3.1 Die Herzform

Als Form des «Herzstück» habe ich ein Herz gewählt. Dies hat verschiedene Gründe. Das Herz ist ein allgemein bekanntes Symbol für die Liebe. Die Liebe zu der vermissten Person ist gross. Das Herz als Organ schmerzt in der Trauer oft körperlich. Ich finde eine Kombination der Herzform mit dem der geliebten Person zugeordneten Stoff eine passende Analogie zum körperlichen Herzen, das aufgrund dieses Verlusts schmerzhaft und wund ist.



«Herzstück» in der einfachen Variante

Die einfachste Variante ist, die zur Verfügung gestellte Vorlage als Form zu nutzen. Es kann auch selbst ein Herz gezeichnet werden. Natürlich können auch andere Formen gewählt werden. Eltern von früh verstorbenen Kindern werden vielleicht gerne eine Sternform wählen, abgeleitet vom Ausdruck «Sternenkind». Der Stern ist aufgrund der vielen Zacken etwas anspruchsvoller zum Nähen, als das Herz.

3.2 Materialwahl

Am einfachsten lässt sich das Herzstück aus einem Webstoff nähen. Dieser ist nicht dehnbar und verformt sich deshalb nicht. Das erleichtert sowohl das Zuschneiden, das Nähen und später auch die Handhabung des «Herzstück».

3.2.1 Stoff, welcher an die vermisste Person, das vermisste Tier erinnert

Dieser Stoff kann beispielsweise ein Kleidungsstück, Tischdecke, Bettwäsche oder eine Decke sein, welche die vermisste Person oder das Tier besessen und benutzt hat.

Vorteile:

- Der Stoff hat sowohl körperlich als auch emotional eine starke Verbindung zur Person oder zum Tier.
- Es ist möglich, dass der Stoff auch durch seinen Duft Erinnerungen schafft.
- Ein Stoff/Kleidungsstück bekommt einen neuen Zweck. Es bleibt sichtbar.

Nachteile:

- Der Stoff ist allenfalls durch seine Beschaffenheit nicht ideal für das «Herzstück» geeignet. Es kann sein, dass das Verarbeiten dadurch etwas schwieriger ist.
- Es muss ein Stoff/Kleidungsstück zerschnitten werden. Das kann schmerzhaft sein und emotionale Wunden aufreißen.

3.2.2 Stoff, welcher der vermissten Person, dem vermissten Tier gewidmet wird

Es gibt Situationen, in denen kein Stoff von Kleidung oder anderen Sachen vorhanden ist. Das ist zum Beispiel bei frühgeborenen Kindern der Fall. Diese haben oft noch keine Textilien, die ihnen zugeschrieben werden. Kleidung ist manchmal schon vorhanden, allerdings sind diese Kleidungsstücke fürs «Herzstück» zu klein.

Es ist auch möglich, dass man keine Textilien zerschneiden möchte.

In solchen Fällen ist es eine Möglichkeit, bewusst für dieses Projekt einen Stoff auszusuchen und dieser Person, diesem Tier zu widmen.

Hier kann es sich um ein bereits vorhandenes Stoffstück, oder um ein eigens dafür gekauftes Stoffstück handeln.

Vorteile:

- Der Stoff kann bewusst für dieses Projekt ausgesucht werden. Dadurch ist die Wahrscheinlichkeit, dass er für das Herzstück geeignet ist, bei guter Beratung, sehr gross.

- Es müssen keine Erinnerungsgegenstände wie Kleidung, Decken, etc. zerschnitten werden. Folglich besteht nicht die Gefahr, dass bei Nichtgelingen des Projekts die Trauer durch das verlorene Erinnerungsstück verstärkt wird.

Nachteile:

- Es besteht noch kein Bezug zum verwendeten Stoff. Dieser entsteht beim Aussuchen und Nähen.
- Der Stoff duftet nicht nach der vermissten Person oder dem vermissten Tier.

3.2.3 Stoff, welcher der trauernden Person gewidmet wird

Wenn das «Herzstück» im Vorfeld des Verlusts genäht wird, kann die nähende Person entweder einen Stoff extra kaufen, oder einen bekannten, mit ihr in Verbindung zu bringenden Stoff wählen. Das können, wie bei 3.1.1. beschrieben, verschiedene Textilien sein. In diesem Fall würde ich einen bekannten Stoff empfehlen. Das könnte ein oft und gerne getragenes Kleidungsstück, ein Festtagsgewand oder ein präsent es Heimtextil sein.

3.3 Die Füllung

Für die Füllung gibt es verschiedene Möglichkeiten. Wichtig erscheint mir, dass das Kissen weich ist, sich angenehm anschmiegt und, wenn gewünscht, waschbar ist.

3.3.1 Stopfwatte

Das «Herzstück» kann mit handelsüblicher Stopfwatte gefüllt werden. Diese ist in verschiedenen Geschäften, in der Schweiz auch in kleineren Migros oder Coop erhältlich. Die Stopfwatte kann auch aus einem bereits vorhandenen, kaputten oder ausgedienten Kissen oder Ähnlichem entnommen werden.

Vorteile:

- Stopfwatte ist an vielen Orten erhältlich. Der Beschaffungsaufwand ist somit gering.
- Stopfwatte ist zum Waschen gut geeignet.
- Mit Stopfwatte ist das Ausformen beim Füllen relativ einfach.
- Stopfwatte ist geruchsneutral.

Nachteile

- Stopfwatte ist synthetischer Herkunft und besteht aus Plastik.

3.3.2 Arvenholzspäne

Arvenholzspäne, auch Zirbenspäne genannt, sind bekannt für ihre beruhigende Wirkung. Sie können entweder pur, oder gemischt mit Stopfwatte ins Kissen gefüllt werden.

«Zirbenspäne wirken beruhigend, regulieren den Blutdruck, helfen bei Kopf- und Nackenschmerzen und fördern ihren Schlaf.»

(Zirbenholz-Welt, kein Datum)¹

Vorteile:

- Der Duft der Späne kann, wie beschrieben, eine positive Wirkung auf die trauernde Person haben.
- Im Vergleich mit Lavendel ist der Arvenholzduft weniger dominant. Etwas Eigengeruch des Stoffes ist deshalb noch riechbar.

Nachteile:

- Das Waschen kann die Wirkung der Arvenholzspäne beeinträchtigen
- Die Arvenholzspäne sind schwieriger zu beschaffen, als Stopfwatte und zudem auch kostenintensiver.
- Die Arvenholzspäne haben einen Eigenduft. Sie werden den Geruch des Stoffes zwar nicht komplett überdecken, aber vermutlich etwas verändern.

3.3.3 Lavendelblüten

Es kann zusätzlich zur Stopfwatte ein Säckchen mit Lavendelblüten ins «Herzstück» gefüllt werden.

«Lavendelblüten beruhigen und entspannen das Zentralnervensystem durch ihren hohen Gehalt an ätherischen Ölen. Gleichzeitig wirken sie kreislaufstärkend und helfen die Konzentration zu steigern. Duft macht nicht in der Nase halt, er wird direkt in die Strukturen des Gefühlszentrums (Limbisches System) im Zentrum unseres Gehirns geleitet und wirkt dort: Lavendel fördert das Einschlafen, entspannt bei Kopfschmerzen, wirkt ausgleichend bei Stress und mild blutdrucksenkend. Außerdem unterstützt er die Verdauung und besitzt gallentreibende, blähungslindernde und krampflösende Eigenschaften – schnell und zuverlässig lindert er daher krampfartige Verdauungsbeschwerden. Der auch angstlösend wirkende Lavendel kommt vor allem dann

¹ <https://zirbenholz-welt.de/zirbenspaene/>

zum Einsatz, wenn psychische Ursachen eine Rolle spielen.»

(Bühning, 2007, S. 164)²

Vorteil:

- Die Lavendelblüten wirken durch ihren Duft beruhigend und können die Entspannung und den Schlaf fördern.

Nachteile:

- Der Duft der Lavendelblüten kann den Eigengeruch eines Stoffes überdecken.
- Möglicherweise wird der Duft von Lavendelblüten von der zukünftigen Besitzerin des «Herzstück» nicht als angenehm empfunden. Das ist vor allem dann wichtig zu bedenken, wenn man das «Herzstück» für jemand anderes näht.

3.4 Variationen in der Gestaltung



Die aufgesetzte Tasche wird aufgenäht.

Eine relativ einfache Zusatzfunktion ist eine kleine aufgesetzte Tasche, die zum Beispiel für Nachrichten und Briefe verwendet werden kann.

Etwas aufwändiger, aber ebenfalls machbar, ist eine Innentasche, mit Klettverschluss verschliessbar. Darin kann ein «Talking Heart»,

ein individuell beispielbarer

Stimmenrekorder verstaut werden. Dieser gibt die darauf gespielte Nachricht wieder. Das Talking Heart kann auch direkt ins «Herzstück» eingenäht werden. Allerdings kann dieses danach nicht mehr gewaschen werden.



Der Klettverschluss für die Innentasche wird angebracht.

Genäht wird das «Herzstück» entweder mit einer Nähmaschine, Overlockmaschine oder von Hand.

² Bühning, Ursel. (2007). Alles über Heilpflanzen (S.164).

3.5 Verfügbarkeit der Anleitung

Mir ist wichtig, dass die Anleitung für das «Herzstück» kostenfrei für alle zur Verfügung steht. Ich möchte dieses auf meiner Homepage zum Download bereitstellen. Die Homepage besteht noch nicht. Allerdings ist die Domain bereits bekannt. Sobald die Website online ist, werde ich die Anleitung hochladen. Bis dann werde ich die Anleitung auf Anfrage im PDF-Format per Email versenden.

4 Wo findet das «Herzstück» Heimat in der Trauertheorie?

Ich orientiere mich nachfolgend an Aussagen aus den Büchern «Meine Trauer wird dich finden» von Roland Kachler und «Ich sehe deine Tränen» von Jorgos Canacakis. Ersteres befasst sich stark mit dem Verorten der vermissten Person. Zweiteres macht Aussagen zur Wirksamkeit der Kreativität in der Verarbeitung der Trauer.

4.1 «Meine Trauer wird dich finden» von Roland Kachler

Roland Kachler, Psychotherapeut, hat nach dem Verlust seines Sohnes seine Ansicht zur Verarbeitung von Trauer und zur Begleitung von Trauernden überdacht und verändert. Der Weg, der ihm zur Verarbeitung des Todes seines Sohnes hilft, ist die Begegnung mit ihm über seinen Tod hinaus. Im Buch «Meine Trauer wird dich finden» begleitet er Trauernde auf diesem Weg. Er schreibt unter anderem:

«Viele konkrete Dinge lässt der Verstorbene zurück. Dinge, die er benutzt hat, die ihm wichtig waren und die ihn begleitet haben. Kleidungsstücke sind hier von besonderer Bedeutung. Oft tragen sie noch den Geruch des Verstorbenen. Manche Hinterbliebene bewahren sie lange auf, ohne sie zu waschen. Immer wieder drücken sie Kleidungsstücke an die Wangen, um an ihnen zu riechen und sie zu spüren. Über den Geruch wird die Nähe des Verstorbenen intensiv wahrgenommen. Dies ist vor allem für Menschen wichtig, die weniger bildhaft und visuell wahrnehmen. Manche schämen sich, über das Riechen dem Verstorbenen nahe zu sein. Doch der Geruch ist eine hilfreiche Brücke zum Verstorbenen und darf wie alles andere auch genutzt werden.»

(Kachler, 2017, S. 99)³

³ Kachler, R. (2017). Meine Trauer wird dich finden. In R. Kachler, *Meine Trauer wird dich finden* (S. 99). Kreuz Verlag.

Im Hinblick auf meine Arbeit bestätigt mich dieser Abschnitt darin, dass sowohl das Kleidungsstück als auch der vielleicht noch daran haftende Duft sehr wichtige Erinnerungsstücke sind. Es gilt, umsichtig damit umzugehen und zu respektieren, wenn jemand nicht bereit ist, ein Kleidungsstück einer Person für das Herzstück zu verwenden. Genau dafür sind die weiteren Optionen bei der Materialwahl gedacht.

«Ähnlich wie Fotografien werden Gegenstände zunehmend zu einem Erinnerungsimpuls für innere Bilder. Im Trauerprozess können wir sie als so genannte Übergangsobjekte verstehen, die die geliebte Person so lange repräsentieren, bis der Verstorbene ganz sicher als inneres Bild in unserer Seele verankert ist. Deshalb ist es nicht verwunderlich, wenn manche Gegenstände allmählich ihre Bedeutung verlieren. Das ist ein Zeichen dafür, dass ich mehr und mehr in eine erinnernde Verbindung zum Verstorbenen gekommen bin. Ich brauch nicht mehr unbedingt äussere Anstösse, sondern kann zunehmend selbst Erinnerungen wachrufen.» (Kachler, 2017, S. 100)⁴

Der Bezug zu Erinnerungsstücken wandelt sich. Das gilt sowohl für das genähte «Herzstück», als auch für die Kleidungsstücke, die vielleicht jahrelang gehütet worden waren. Es kann also gut sein, dass längere Zeit nach einem Verlust plötzlich die Zeit reif ist, einen lange gehüteten Erinnerungsschatz in Form eines Kleidungsstücks zu einem Erinnerungsstück in Form des «Herzstück» zu vernähen. Es gibt keinen perfekten Zeitpunkt zum Nähen des «Herzstück». Jeder Zeitpunkt kann genauso passend wie unpassend sein. Alles ist in Ordnung, wenn es für die trauernde Person stimmt.

«Der Trauernde erlebt sehr schmerzhaft, dass der Verstorbene eine grosse Leerstelle im Alltag hinterlässt: Er wird nie mehr die Haustür aufschliessen, wird nicht mehr mit am Tisch sitzen und wird mich nicht mehr umarmen. Auf solche Erfahrungen müssen Trauernde verzichten und auf dieser realen Ebene Abschied davon nehmen.

Darüber hinaus erleben viele Trauernde dann einen zweiten, unendlich grossen Schmerz. Der Verstorbene scheint aus mir herausgerissen, er fehlt in meinem Herzen und hinterlässt

⁴ Kachler, R. (2017). Meine Trauer wird dich finden. In R. Kachler, *Meine Trauer wird dich finden* (S. 100). Kreuz Verlag.

in meiner Seele eine grosse Leere. Es ist, als ob ein wesentlicher Teil von mir selbst, eine ganze Hälfte von mir fortgegangen und ausgerissen sei. Dieser Zentrale Schmerz der Trauer darf nicht übergangen werden. Im Gegenteil: Wir müssen die Leerstelle, die der Weggegangene in der eigenen Seele hinterlässt aushalten und offen halten.»

(Kachler, 2017, S. 147-148)⁵

Das von mir gewählte Symbol des Herz als «Herzstück» stellt eine abstrahierte Form dieses im Körper des Trauernden so schmerzenden, zerrissenen Organs, des Herzen statt. Vielleicht kann die Herzform eine äussere und innere Verbindung schaffen und in seiner Symbolik eine tröstliche Verknüpfung darstellen.

«Es ist ganz normal, dass Hinterbliebene mit ihren Verstorbenen Angehörigen reden. [...] Viele Trauernde schreiben dem Verstorbenen Briefe, die sie auf das Grab legen; andere schreiben Tagebuch, in dem sie den Verstorbenen direkt ansprechen. Ich möchte Sie ermutigen, dieses Gespräch in den genannten verschiedenen Formen ohne falsche Scheu und Scham zu suchen, auch wenn dies in Filmen oder Witzen manchmal belächelt wird.»

(Kachler, 2017, S. 154)⁶

Roland Kachler ermutigt zum Dialog. Es ist oft ein Bedürfnis von Trauernden, in den Dialog mit ihren Verstorbenen zu kommen. Dieser wird auf verschiedene Weisen gesucht. Oft werden SMS an die Telefonnummer der verstorbenen Person geschrieben, Briefe verfasst, manchmal verbrannt, um mit dem Rauch in den Himmel geschickt zu werden. Mit dem Wissen um die Wichtigkeit der Möglichkeit der Kommunikation habe ich beim «Herzstück» eine Möglichkeit zum Aufnähen einer Tasche geschaffen. In diese Tasche können beispielsweise Briefe gelegt werden.

⁵ Kachler, R. (2017). Meine Trauer wird dich finden. In R. Kachler, *Meine Trauer wird dich finden* (S. 147, 148). Kreuz Verlag.

⁶ Kachler, R. (2017). Meine Trauer wird dich finden. In R. Kachler, *Meine Trauer wird dich finden* (S. 154). Kreuz Verlag.

4.2 «Ich sehe deine Tränen» von Jorgos Canacakis

Jorgos Canacakis hat bei der Begleitung von vielen Trauernden festgestellt, wie heilsam die Kreativität in der Trauer sein kann. Diese kann in vielen verschiedenen Formen ausgelebt werden. Die kreative Betätigung hilft den Menschen in Einklang zu bringen und schafft Verbindung. Er schreibt dazu:

«Schöpferisch tätig zu sein ist eine menschliche Eigenschaft und eine grosse Fähigkeit. Kunstempfinden gehört zum Menschen; man braucht sie sich nicht erst anzueignen. Diese Fähigkeit zum schöpferischen Tun, zur Kunst erlaubt es dem Menschen, auch Unerlaubtes, Beeindruckendes, Unsagbares, Unfassbares, Irrationales auszudrücken und ihm eine Form zu geben. Kunst verbindet und versöhnt Körper, Gefühle, Sinne, Visionen, Fantasien, Mensch und Mensch, Mensch und Natur, Mensch und Materie.»

(Canacakis, 2006, S. 174-175)⁷

Ich verstehe darunter auch, dass das Schöpferische dem Menschen helfen kann, seine Gefühle auszudrücken, ohne die richtigen Worte, oder überhaupt Worte finden zu müssen. Wie oben beschrieben, auch Unsagbares kann Ausdruck finden.

Weiter schreibt Canacakis im selben Buch über das Trans-Zyklen-Modell und übersetzt diese Zyklen auch als Phasen. Wir haben gelernt, dass inzwischen bei Trauer nicht mehr über Phasen gesprochen werden soll, da dies die Erwartung wecken kann, etwas abschliessen und abhaken zu können und zu müssen. Man weiss inzwischen, dass Trauer in der Regel eher wellenförmig auftritt, kommt und geht. Nun finde ich aber, dass Zyklen dafür eigentlich gar kein schlechter Ausdruck ist, wenn man nicht davon ausgeht, dass diese nach dem ersten Er- und Durchleben erledigt und abgeschlossen sind.

«Das Trans-Zyklen-Modell kann voll zur Wirkung kommen, wenn man in seinen Grundannahmen den Menschen als zur Kreativität fähiges Wesen akzeptiert, den Höhepunkt der Verlustkrise als entscheidenden Moment zur Auslösung des schöpferischen Tuns anerkennt und geeignete Materialien und Medien bereitstellt, sowie anleitende und vorbereitende Worte ausspricht.»

⁷ Canacakis, J. (2006). Ich sehe deine Tränen. In J. Canacakis, *Ich sehe deine Tränen* (S. 174-175). Kreuz Verlag Stuttgart.

Diese Aussage bestätigt mich in der Überzeugung, dass die Selbstwirksamkeit dem Menschen in der Verarbeitung seines Verlustes eine grosse Hilfe sein kann. Auch während unserer Ausbildungsblöcke ist der Ausdruck «Selbstwirksamkeit» immer wieder gefallen. Insbesondere Thomas Feldmann hat auf die Wichtigkeit dieser Eigenschaft, dieses Könnens, Schaffens und Tuns hingewiesen. Der Gedanke, Menschen zu befähigen und zu bestärken gefällt mir. Canacakis betont zudem auch den Wert der Begleitung in dieser Kreativität durch Anleitung und Vorbereitung. Ich hoffe, diese Anleitung und Vorbereitung in meiner Nähanleitung zumindest rudimentär untergebracht zu haben. Meine Nähanleitung ersetzt selbstverständlich keine persönliche Begleitung, wenn diese angebracht ist, aber sie kann sie ergänzen.

«3. Trans-Zyklus: Selbstregulierung durch die Dynamik des schöpferischen Tuns. Wandlungsphase: Ringen um Ausdruck, Formung und Gestaltung; Gleichgewicht zwischen kreativem Ausdruck und dem Trauergefühl in der direkten Konfrontation mit dem Verlust; Umwandlung des Energiepotenzials der Trauer in schöpferische Produkte; das Fliesen der Trauer kanalisiert sich, ...»

(Canacakis, 2006, S. 179)⁹

Bei der Vorbereitung zum Nähen des Herzstück werden einige Trauerthemen angesprochen und die Konfrontation mit dem Verlust findet statt. Dies ist zum Beispiel der Fall, während man sich Gedanken zur Materialwahl macht. Wählt man einen Stoff, der zum Beispiel aus einem Kleidungsstück einer Person stammt, werden beim Zuschneiden des Stoffes bestimmt einige Emotionen an die Oberfläche treten. Nach dem Verlust einer geliebten Person oder eines geliebten Tieres wird einem hier zugemutet, beziehungsweise mutet man sich selber zu, ein Erinnerungsstück, das diesem geliebten Menschen, diesem geliebten Tier zugeschrieben wird, in erster Instanz zu zerstören. Es wird daraus etwas

⁸ Canacakis, J. (2006). Ich sehe deine Tränen. In J. Canacakis, *Ich sehe deine Tränen* (S. 177-178). Kreuz Verlag Stuttgart.

⁹ Canacakis, J. (2006). Ich sehe deine Tränen. In J. Canacakis, *Ich sehe deine Tränen* (S. 179). Kreuz Verlag Stuttgart.

Neues entstehen. Das ist die Hoffnung, die man bei dieser Handlung hat. Aber es schmerzt. Durch diesen Prozess im Kleinen, im Schöpferischen, im Handwerklichen, erlebt die trauernde Person eine Analogie, die auch in ihrem Leben und in ihrer Trauer vorkommen wird. Etwas Geliebtes ist nicht mehr so da, wie es war. Es wandelt sich.

Ein Rat von Jorgos Canacakis lautet:

«Suche Möglichkeiten des Ausdrucks. Du solltest dir Formen für deinen Trauerschmerz suchen. Die Formgebung ordnet deine Trauer, macht sie dir bewusster, transparenter und sogar sichtbar, hörbar und fassbar. Wenn du im Trauerschmerz bist, lass ihn fließen und gib dem Fluss Papier, Stift und Bewegung. [...] Die Wege des Ausdrucks, die dir zur Verfügung stehen sind vielfältig. Du kannst Schöpfer, Künstler, Erlebender, Zuschauer deiner Formgebung sein. Probiere es, ohne besondere Erwartungen zu haben und ohne das Ergebnis deines kreativen Schaffens zu bewerten. Überrasche dich selbst mit deinen Möglichkeiten. Schaue dir das Produkt noch einmal an, führe einen Dialog mit ihm und lass es dir auch antworten.»

(Canacakis, 2006, S. 265)¹⁰

Jorgos Canacakis ermutigt zur Kreativität, zum Ausdruck, zum Versuch, zur Anerkennung des Geschaffenen. Mir gefällt das. Ermutigung, liebevoller Umgang mit den eigenen Talenten, Anerkennung des Talents, das in ein jedem von uns schlummert. Ich finde auch hier eine grosse Verbindung zur Selbstwirksamkeit.



In diesem «Herzstück» befindet sich, von aussen nicht sichtbar eine Innentasche.

¹⁰ Canacakis, J. (2006). Ich sehe deine Tränen. In J. Canacakis, *Ich sehe deine Tränen* (S. 265). Kreuz Verlag Stuttgart.

5 Abschluss – Ich und mein Weg mit dem Herzstück

Nachdem ich wochenlang in meinem Kopf mit Projektideen jongliert hatte, entschied ich mich schlussendlich für ein Nähprojekt. Ich stellte mir vor, dass mir das leichter fallen würde, weil das Nähen mir Freude bereitet. Mehr Freude, als das Schreiben.

Das Schreiben der Arbeit habe ich tatsächlich in einigen Etappen erledigt. Was für mich eine Herausforderung darstellte, war das Verknüpfen meiner Gedanken zum Thema und der Theorie, die wir erlernt hatten. Mir war Anfangs ganz klar, dass ich Roland Kachler und seine Orte der Trauer als Hauptbezug wählen würde. Beim Schreiben der Arbeit, stellte sich jedoch heraus, dass mir das gar nicht so leicht fiel. So nah mir die Gedanken von Roland Kachler sind, so herausfordernd fand ich es, treffende Zitate für diese Arbeit zu finden und einzubauen. Somit befasste ich mich nochmals eingehender mit der Arbeit von Jorgos Canacakis, zu dem ich davor noch keinen richtig guten Bezug gefunden hatte. Beim zweiten Lesen des Buches «Ich sehe deine Tränen» fielen mir immer mehr Passagen auf, die, wie ich fand, sehr gut zu meiner Arbeit und zu meiner Überzeugung passten. Somit ergänzen sich nun Jorgos Canacakis und Roland Kachler, wie ich finde, gut in meinem Theorieteil. Bei Roland Kachler habe ich mehr Hinweise auf das verwendete Material, bei Jorgos Canacakis mehr über die positive Wirkung des kreativen Wirkens gefunden.

Mein Ursprungsgedanke war, die Nähanleitung zuerst zu schreiben und danach die Abschlussarbeit. Ich habe es aber anders gemacht und schrieb zuerst die Arbeit und danach die Anleitung.

Wichtig war mir, dass die Anleitung gut verständlich ist und dass die einzelnen Schritte möglichst gut mit Bildern dokumentiert sind, weil mir selber das beim Nähen von neuen Schnitten jeweils sehr bei der Orientierung hilft.

Ich freue mich, dass ich diese Arbeit geschafft habe. Ich bin stolz auf das «Herzstück» und freue mich darauf, es zu streuen. Ich freue mich darauf, dass es vielen Menschen helfen wird, Trost und Hoffnung zu finden und dass es ihnen ein Begleiter sein kann.

5.1 Ein Ausblick

Ergänzend zu dieser Arbeit möchte ich in naher Zukunft eine Videoanleitung zum «Herzstück» machen, damit dieses während des Nähprozesses geschaut werden kann. Auch das ist, wie die Fotos, manchmal sehr hilfreich.

Es würde mich freuen, wenn ich «Herzstück»-Workshops anbieten könnte. Beim gemeinsamen Gestalten der «Herzstücke» wäre ein Austausch untereinander möglich. Kontakte knüpfen zu Gleichgesinnten ist ein hilfreicher Weg durch die Trauer.

Ausserdem möchte ich, wenn die Zeit reif ist, ein Bilderbuch gestalten, in dem das «Herzstück» eine wichtige Rolle als Trostspender spielen wird. Ich stelle es mir sehr schön vor, wenn man dieses danach anfertigen und als Erinnerung an das Buch und eben an seine vermisste Person behalten kann.

Auch weitere Ideen aus meiner langen Liste werde ich vermutlich verwirklichen. Darauf freue ich mich.



6 Literaturverzeichnis

Bühning, U. (2007). Alles über Heilpflanzen. In U. Bühning. (S.164)

Canacakis, J. (2006). Ich sehe deine Tränen. In J. Canacakis, *Ich sehe deine Tränen* (S. 174-175, 177-178, 179, 265). Kreuz Verlag Stuttgart.

Kachler, R. (2017). Meine Trauer wird dich finden. In R. Kachler, *Meine Trauer wird dich finden* (S. 99, 100, 147, 148, 154). Kreuz Verlag.

Zirbenholz-Welt. (kein Datum). Von <https://zirbenholz-welt.de/zirbenspaene/> abgerufen

7 Bilderverzeichnis

Das Logo «Trosthülle» ist gezeichnet von Melina Hutter, Niederwil SG, und bearbeitet von Marion Jaksch, Flawil.

Alle sonstigen Bilder sind fotografiert und bearbeitet von Marion Jaksch, Flawil.