

**\*\*Speaker 1\*\***: [00:00:04] Werbung. Hallo liebe Hörerin, Hallo lieber Hörer von **\*\*einfach ganz leben\*\***. Ich bin Sabine. [00:00:04] Ich arbeite als Redakteurin für diesen Podcast. Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen sind ja super wichtig und eine gute Möglichkeit, wie wir unkompliziert was für unsere Gesundheit tun können. [00:00:04] Mir persönlich ist es auch ein Anliegen. Ich gehe zur Gynäkologin, zur Zahnärztin und regelmäßig zum Hautscreening. An meine Augen- [00:00:04] Gesundheit habe ich dabei aber um ehrlich zu sein noch nie gedacht. [00:00:04] Ich trage keine Brille und hatte bisher auch noch keine Probleme mit meinen Augen. [00:00:04] Umso spannender finde ich deshalb das Angebot von Fielmann. Dort kann man ganz unkompliziert einen Augen-Check-up machen lassen mit den wichtigsten Messungen zur Früherkennung von Augenkrankheiten. [00:00:04] Und das Ganze dauert nur 25 Minuten. Ihr bekommt beim Fielmann Augen-Check-up einen ausführlichen Sehtest. [00:00:04] Sie messen kontaktlos den Augeninnendruck und machen Bilder von eurem Augenhintergrund. [00:00:04] Dann werden die Daten an Augenärzte übermittelt und ausgewertet und das Ergebnis erhaltet ihr dann schriftlich und wisst innerhalb weniger Tage, ob Auffälligkeiten festgestellt wurden, die von einer Augenärztin oder einem Augenarzt vor Ort abgeklärt werden sollten, oder ob ihr einfach das gute Gefühl genießen könnt, euch um eure Augen gekümmert zu haben. [00:00:04] Und dieses gute und erleichterte Gefühl nach so einer Vorsorgeuntersuchung lieb ich ja am allermeisten, muss ich sagen. [00:00:04] Ein großer Vorteil vom Fielmann Augen-Check-up ist außerdem, dass die Termine ganz flexibel und unkompliziert online gebucht und in über 400 Niederlassungen durchgeführt werden können. [00:00:04] Hier könnt ihr auch einfach ganz spontan vorbeikommen. Mir ist auf jeden Fall noch mal klar geworden, wie wichtig mir meine Augen sind und dass ich mich in Zukunft besser um sie kümmern will. [00:00:04] Ich finde das Angebot super und werde auf jeden Fall demnächst einen Augen-Check-up machen lassen. [00:00:04] Wichtig zu wissen: Der Augen-Check-up ersetzt nicht die Diagnosestellung und Behandlung durch eine Augenärztin oder einen Augenarzt vor Ort und ist für alle Personen ab 18 Jahren geeignet, die nicht in regelmäßiger augenärztlicher Behandlung sind und keine akuten Augenleiden haben. [00:00:04] Weitere Infos zum Fielmann Augen-Check-up findet ihr in den Shownotes. [00:00:04] Und jetzt wünsche ich euch viel Vergnügen mit dieser Folge von **\*\*einfach ganz leben\*\***. Werbung Ende.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:02:30] Herzlich willkommen zur neuen Folge von **\*\*Einfach ganz leben\*\*** mit einem Podcast für bewusstes Leben. [00:02:30] Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. [00:02:30] In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. [00:02:30] Heute ist bei mir Dr. Tanja Pfister. Tanja begleitet Menschen auf einem der schwersten Wege, die wir uns vorstellen können: auf dem Weg der Trauer um einen geliebten Menschen. [00:02:30] Und das macht sie so ganz anders, als man sich das vielleicht klassischerweise vorstellen mag. [00:02:30] Tanja ist an dem Punkt für Trauernde da, wo Reflexion und Reden nicht mehr hilft. [00:02:30] Sie geht mit ihren Klientinnen und Klienten über den Körper. [00:02:30] Mit diesem neuen körperbasierten Ansatz, den sie selbst entwickelt hat, hilft sie Menschen, die in ihrer Trauer feststecken. [00:02:30] Und diesen Weg hat sie entwickelt aus einem eigenen großen Schmerz heraus, dem Verlust ihres Mannes, der schwer krank war. [00:02:30] Nach seinem Tod hat Tanja gespürt: Die Hilfe, die sie bräuchte, findet sie nirgends. [00:02:30] Und genau diese Hilfe möchte sie heute für andere Trauernde sein.

[00:02:30] Tanja hat ein Buch darüber geschrieben mit dem Titel **\*\*Wenn die Trauer nicht endet: Wie du Verlustschmerz durch einfache Bewegungen lösen kannst\*\***. Wie uns das gelingen kann, wie Tanjas eigener Weg verlaufen ist und was sie alles an Fähigkeiten erworben hat, um Trauernden zu helfen. [00:02:30] Und schließlich auch, wie wir zurückfinden können in die Lebensfreude, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. [00:02:30] Liebe Tanja, schön, dass du da bist. Herzlich willkommen!

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:04:23] Ja, liebe Jutta, schön, dass ich da sein kann. Vielen Dank für die Einladung.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:04:27] Bewegt trauern ist ja so die große Überschrift für dein Tun und Bewegung ist in deinem Leben eh so ein großes Thema. [00:04:27] Als erstes packst du dir morgens die Joggingschuhe und rennst los, oder?

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:04:39] Ja, genau. Das ist eine Routine in meinem Leben. [00:04:39] Das habe ich ja auch in meinem Buch darüber, über Routinen und Rituale. [00:04:39] Die können für Trauernde hilfreich sein, aber für alle anderen Menschen natürlich auch. Ich bin ein Bewegungsmensch. [00:04:39] Ich bin ein Draußenmensch. Und wenn ich morgens schon mal meine kleine Runde gelaufen bin, ist es auch gar nicht ambitioniert. [00:04:39] Mich hat tatsächlich mal jemand gefragt, ob er neben mir laufen könnte, weil ich so schön langsam laufe.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:05:09] Mit dir kann man beim Laufen auch plaudern, Tanja, meine ich.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:05:13] Also es ist einfach. Es geht ums Draußensein, ins Bewegen und sich selbst einfach spüren. [00:05:13] Das mache ich selbst jeden Morgen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:05:23] Und von unserem schönen München aus kann man so toll in die Berge fahren. [00:05:23] Das machst du auch gerne.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:05:27] Mache ich auch. Ich bin begeistert. Der Wandern also klettern nicht mehr so sehr. [00:05:27] Da hatte ich mal einen schweren Unfall. Aber ich wandere gern. Ich bin gern in.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:05:38] Bewegung und durch die Stadt. Fährst du mit dem Fahrrad noch mal.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:05:41] Durch die Stadt? Fahr ich mit dem Fahrrad noch heute.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:05:43] Heute, wo wir das Gefühl haben, ein Regentag sei verziehen.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:05:49] Dann mit einem.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:05:50] Schirm und zu Fuß und wahrscheinlich mit Bus und Bahn gekommen. [00:05:50] So wie ich das auch mache. Ich fahr hier zum Tom ins Studio, wo wir unser Gespräch haben, auch meistens mit Bus, weil man muss über diese. [00:05:50] Diese

große Donnersbergerbrücke müsste ich mit dem Rad fahren und das ist irgendwie nicht so schön. [00:05:50] Aber das erschreckt dich nicht.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:06:07] Na ja, also normalerweise nicht. Ich versuche wirklich immer, immer zu radeln. Ja, heute hat zugeschüttet. [00:06:07] Ja, dachte ich mir. Na ja, ich will jetzt ja jetzt nicht so ein begossener Pudel hier ankommen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:06:19] Ich habe es auch im Intro schon angedeutet. [00:06:19] Du hast dir so viel Fähigkeiten erworben, um Menschen Trauernden zu helfen, so wie du das jetzt machst. [00:06:19] Das Ich habe schon sehr ein sehr langes Intro gemacht und dachte, das sehe ich jetzt nicht alles, auch was die. [00:06:19] Erzählen. Ist das so ein bisschen, was du alles noch so an Ausbildung gemacht hast?

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:06:40] Ähm, ja, ich habe jede Menge an Ausbildungen gemacht in meinem Leben. [00:06:40] Das hängt damit zusammen, dass ich irgendwann verstanden habe, um etwas wirklich in der Tiefe zu erfassen. [00:06:40] Auch gar nicht mal, wenn man es anderen weitergeben will, sondern für sich selbst. [00:06:40] Wenn man es anderen beibringen kann, dann hat man es wirklich verstanden. [00:06:40] Also das ist so eine Grundeigenschaft von mir, dass ich so viele Dinge gelernt habe jetzt im Kontext von Trauern. [00:06:40] Das hat einen anderen Grund. Also ich kann da gern bissl ausholen. [00:06:40] Du hast es ja vorhin schon angedeutet, dass ich ja in meiner Trauer selbst festgesteckt bin nach dem Verlust von meinem Mann. [00:06:40] Der war sieben Jahre sehr schwer krank. Ich habe ihm begleitet und ich dachte dann eigentlich in dem Moment, als er verstorben ist, eigentlich kurz vorher, ich bin schon ganz am Boden. [00:06:40] Es geht eigentlich nicht mehr tiefer. Ich war so erschöpft. Mein Mann ist immer langsamer geworden. [00:06:40] Meine Kinder waren damals klein, die waren noch vier und sechs Jahre alt und also meine Tochter ist in der Woche bevor mein Mann gestorben ist, fünf geworden. [00:06:40] Worden. Immer diese Parallelität von allem gleichzeitig. Ich war einfach so erschöpft von allen Menschen, die, die ich unterstützen wollte. [00:06:40] Ja, und dann ist mein Mann gestorben. Und dann hat sich sprichwörtlich wie unter mir der Boden aufgemacht und ich bin in ein ganz tiefes Loch gefallen, es mir vorher gar nicht vorstellen konnten, dass es überhaupt so tief runtergeht. [00:06:40] Und dann saß ich da unten und wusste aber ich muss da wieder raus. [00:06:40] Ich habe ja zwei Kinder, die, die haben nur mich. Es gibt nur mich, die die beiden durchs Leben begleitet. [00:06:40] Ich muss für die funktionieren. Und dann habe ich mir eine Trauerbegleitung gesucht. Hat mich nicht wirklich weitergebracht. [00:06:40] Ich war in der Trauergruppe, da habe ich eher negative Erfahrungen gemacht. Ich war bei einer Psychologin. [00:06:40] Die hat dann zu mir gesagt Ja. Sie haben alles verstanden. Aber mit Ihren Gefühlen hängen Sie hinterher, Frau Pfister. [00:06:40] Und dann hat mir das auch nicht weitergeholfen, weil das habe ich auch verstanden. [00:06:40] Aber wie soll ich denn jetzt meine Gefühle herholen zu mir? Wie sollen die denn jetzt aufholen? [00:06:40] Und als ich dann eines Tages bei einem Tanzworkshop war, da war dieser Moment, wo ich mich plötzlich wieder lebendig gespürt hab, wo ich in meinem Körper die Energie gefühlt habe, wo ich wahrgenommen habe Hallo, ich bin ja noch da. [00:06:40] Ja, mich gibt's noch. Ich Ich lebe noch. Und dann? [00:06:40] Das war der Moment, wo ich unbedingt anderen Menschen das zeigen wollte, dass sie in der Trauer tanzen können, um sich wieder zu spüren und die Energie wieder zu spüren, um sich wieder lebendig zu spüren. [00:06:40] Und da habe ich aber noch nicht so viel gewusst, wie ich heute weiß. [00:06:40] Nämlich, dass es dass das zwei große Hürden sind, vor die

ich die Menschen dann stelle. [00:06:40] Die erste Hürde ist, dass sie sich überhaupt ihrer Trauer stellen und sich mit ihr auseinandersetzen. [00:06:40] Kann man ja nachher noch mal vielleicht ausführlicher darauf eingehen. [00:06:40] Und die zweite Hürde ist zu tanzen, weil es den Menschen in unserer Gesellschaft hier in Mitteleuropa aberzogen wird. [00:06:40] Jedes Kind kann tanzen, jedes Kind kann singen, solange bis jemand kommt und sagt Wie hört sich das denn an? [00:06:40] Oder. Die anderen Kinder lachen und sagen Hahahaha! Sie kann ja gar nicht tanzen. [00:06:40] Und dann ist es eben oft so, dass wir nur noch tanzen, wenn wir Alkohol intus haben. [00:06:40] Dann tanzen wir vielleicht mal und wir denken, wir können es nicht. [00:06:40] Und das habe ich dann ja verstanden und wollte dann eben andere Mittel und Wege finden, um die Menschen in dieses Körperspüren hineinzubringen. [00:06:40] Und das sind dann die sogenannten Embodiment Techniken. Und da gibt es eben ganz, ganz viele Möglichkeiten.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:10:53] Also du bist jetzt, du bist Yogalehrerin, du hast Yoga Nidra, Yoga gelernt, dann tanzen. [00:10:53] Das ist das Soulmotion, was du da speziell machst. Das es vielleicht uns auch ein bisschen mehr erläutern gleich. [00:10:53] Und was noch? Also da ist dieser.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:11:09] Pilates Trainerin bin ich. Ich bin Coach für Chakra Balancing und ich bin Atemcoach. [00:11:09] Es ist auch ganz zentral in der Trauer und daneben bin ich aber auch Trauerbegleiterin, weil ich ja all mein Embodiment Wissen halt fundiert weitergeben wollte. [00:11:09] Und ich bin auch Coach für Persönlichkeitsentwicklung, weil wir. In der Trauer durchlaufen wir eigentlich die größte Entwicklung unserer Persönlichkeit, auch wenn die eher unfreiwillig ist. [00:11:09] Wenn wir das aber akzeptieren und uns auf den Weg machen, dann. [00:11:09] Ich habe gerade jetzt letzte Woche ein Interview mit einer meiner Teilnehmerinnen aufgenommen und da habe ich ihr die Frage gestellt Würdest du das Coaching bei mir weiterempfehlen? [00:11:09] Hat sie gesagt. Ja, das würde ich. Und ich würde es jedem empfehlen. [00:11:09] Auch denen, die nicht in der Top vielleicht nie so viel für sich mitgenommen hat. Einfach.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:12:07] Ich habe tatsächlich den Gedanken gehabt, ich warte Gestern den Tag mit einer Freundin verbracht, die ganz großen Liebeskummer hat. [00:12:07] Und ich dachte auf einmal im Grunde, das ist auch so ein Verlust. [00:12:07] Und ich meine, der Mann, den gibt es noch, der sie verlassen hat, aber sie ist unerreichbar für sie. [00:12:07] Und tatsächlich, dieser ganze Schmerz, der in ihr ist und all die Dinge, die vielleicht im Körper jetzt verschlossen sind, wo ich dachte, das eigentlich alles was die Tanja so schreibt, finde ich, könnte ihr auch total gut helfen.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:12:41] Absolut, absolut. Also wir trauern immer dann, wenn wir etwas, was uns lieb ist, etwas, was wir lieb gewonnen haben, etwas, was uns wertvoll ist, verlieren. [00:12:41] Und das kann zum Beispiel auch die Gesundheit sein, wenn wir älter werden. [00:12:41] Das kann sein, wenn die Kinder aus dem Haus gehen. [00:12:41] Und es kann auch sein, wenn wir eben einen Menschen verlieren durch Tod oder eben. [00:12:41] Der Mensch entscheidet sich Ich will nicht mehr mit dir zusammen sein. [00:12:41] Es gibt halt einen Unterschied, dass wenn wir Liebeskummer haben, dann ist die Person halt rein hypothetisch noch erreichbar. [00:12:41] Wenn ich alles daran setzen würde, könnte ich mit dieser Person vielleicht noch mal ins Gespräch kommen. [00:12:41] Ich könnte das, was mir noch wichtig war zu sagen, ihr noch sagen. [00:12:41] Ich weiß, oft gibt es da hat und die

Möglichkeit gibt es in mir. Aber rein hypothetisch wäre das möglich. [00:12:41] Wenn ein Mensch stirbt, gibt es diese Möglichkeit nicht mehr. Das ist wirklich endgültig. Der Tod ist endgültig.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:13:51] Kannst du uns aus deinem Erleben und auch aus dem Leben deiner Klientinnen das so ein bisschen beschreiben? [00:13:51] Du hast, weil ich glaube, dass viele, viele Menschen, die in Trauer sind und uns vielleicht jetzt hören, sich da besser verstanden fühlen. [00:13:51] Ah ja, so fühle ich mich nämlich auch. Das zu beschreiben, dieses Wie in Watte sein, dass du da uns ein bisschen sozusagen Vokabular an die Hand gibst, wie das beschreibbar ist.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:14:19] Ja, also bei mir war es ja die Käseglocke. [00:14:19] Ich hatte das Gefühl, ich bin wie unter einer riesengroßen Käseglocke mit einer dicken Glaswand und die anderen sind alle davor. [00:14:19] Und irgendwie kriege ich schon mit, was die machen. Ich sehe die auch. [00:14:19] Manchmal höre ich die auch, aber irgendwie auch nicht. Und ich bin so für mich ganz allein. [00:14:19] Und erst als ich das irgendwann mal Jahre später in einem Buch gelesen habe. [00:14:19] Ich fühlte mich wie unter einer Käseglocke. Das hat eine andere Trauernde geschrieben. [00:14:19] Ach so, das ist gar nicht mein eigenes Gefühl. Andere fühlen sich auch so. So wie du schon gesagt hast. [00:14:19] Andere fühlen sich auch wie in Watte gepackt. Oder sie fühlen sich wie im Tunnel. [00:14:19] Das wird ganz oft oft beschrieben. Wenn wir jetzt, wenn jetzt Trauernde uns zuhören, dann können die sich das vorstellen, weil die kennen dieses Gefühl auch wenn uns jetzt Menschen zuhören, die nicht trauern. [00:14:19] Die können sich das, glaube ich, nicht so gut vorstellen. [00:14:19] Deshalb habe ich jetzt gerade in den eineinhalb Monaten ein Bild gefunden, endlich um Menschen, die nicht trauern, zu beschreiben, wie sich jemand anfühlt, der trauert. [00:14:19] Und zwar kann man sich das so vorstellen Wir sind am Meer. [00:14:19] Also wenn wir beide uns jetzt vorstellen Jutta, du und ich und du läufst am Strand entlang und ich bin im Wasser. [00:14:19] Hals hoch ist mir das Wasser. Und du, Spasti, wirst einfach so am Strand entlang, schlendert vielleicht so vor dich hin und ich versuche mit dir Schritt zu halten. [00:14:19] Und dann ist ja hier schon mal der Widerstand von dem Wasser. [00:14:19] Das ist wahnsinnig anstrengend, dass ich da überhaupt mit dir Schritt halten kann. [00:14:19] Und gleichzeitig entzieht das Wasser durch seine physikalischen Eigenschaften mir die Wärme. [00:14:19] Und dadurch ist mir kalt und ich brauche zu viel Energie, um warm zu bleiben, um da Schritt zu halten und und und. [00:14:19] Du drehst dich vielleicht im Kreis, kannst dich umschauen. Ich bin eigentlich nur damit beschäftigt, einigermaßen mitzukommen und so fühlen sich Trauernde. [00:14:19] Wir sind wie im Hals hohen Wasser. Es ist super anstrengend. Alles, was wir machen, fühlt sich so anstrengend an! [00:14:19] Ich kann mich erinnern an die Zeit kurz nach dem Tod von meinem Mann. [00:14:19] Ich habe es kaum geschafft, zum Briefkasten zu gehen und den Brief raus zu holen. Also. [00:14:19] Es ist sehr, sehr schwer. Und was mir eben so wichtig ist, was ich den Menschen mitgeben möchte. [00:17:02] Es ist schwer und du darfst es anerkennen, dass es schwer ist und du selbst darfst es auch anerkennen. [00:17:02] Es ist schwer. Du hüpfst eben nicht leicht am am Ufer entlang, sondern du musst dich da durchkämpfen. [00:17:02] Und das fehlt in unserer Gesellschaft halt oft, dass es wahrgenommen wird, wie anstrengend es ist, zu trauern.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:17:24] Da sind wir auch an dem Punkt, wie das von den Menschen in der Umgebung von Trauernden wahrgenommen wird. [00:17:24] Und auch das würde ich

dich nämlich auch gern fragen. [00:17:24] Was wünschst du dir von Menschen in der Umgebung von Trauernden? Es ist ja tatsächlich nicht so einfach. Man ist. [00:17:24] Die meisten Menschen sind empathisch, wenn sie wissen, dass jemanden einen Menschen verloren hat. [00:17:24] Und ein Großteil der Menschen ist auch verunsichert, weil man weiß man nicht so genau. Hmm, was sagt man dann? [00:17:24] Also diese klassischen Sprüche, mein herzliches Beileid und so und das geht am Anfang vielleicht sogar noch. [00:17:24] Ich glaube, schwieriger wird es auch, wenn die Zeit fortschreitet. Aber tatsächlich wie? [00:17:24] Wie kann ich in der ersten Zeit mit jemanden umgehen, von dem ich weiß, dass er in Trauer ist und dann auch in der folgenden Zeit, wo man vielleicht so erwarten könnte Na ja, jetzt müsste es doch langsam mal besser werden und dann kriegt man wahrscheinlich wenig hilfreiche Sprüche manchmal gedrückt. [00:17:24] Das ist wirklich eine von beiden Seiten. Eine nicht so einfache Situation.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:18:31] Absolut. Also Trauer existiert in unserer Gesellschaft ja nicht. [00:18:31] Wir sehen vielleicht eine Beerdigung von den Menschen in den Medien, aber wie es den Trauernden danach wirklich geht, das bekommen wir gar nicht mit. [00:18:31] Wir haben keine Vorbilder. Wie sieht denn. Wie sieht denn ein erfolgreiches. [00:18:31] Vielleicht ist es nicht das richtige Wort, ein gesundes Trauern aus? Wie? Wie? Wie? [00:18:31] Wie kann ich denn so trauern, dass es dem, wie ich mich fühle und der Verbindung zu der Person oder zu dem Wesen, das verstorben ist, gerecht wird? [00:18:31] Da fehlen uns die Vorbilder und uns fehlen aber auch die Vorbilder. [00:18:31] Was mache ich denn jetzt, wenn zum Beispiel der Mann von meiner Freundin gestorben ist? [00:18:31] Und wir Menschen, wir neigen dann immer dazu. Wir wollen helfen, ein Problem zu lösen, das aber in dem Moment, so wie ich vorhin gesagt habe der Tod ist einfach Endgültig. [00:18:31] Dieser Verlust ist endgültig. Da gibt es keine Lösung, keine einfache Lösung. [00:18:31] Und wenn wir dann von außen kommen und sagen Mach mal das oder oder wir geben dann Ratschläge wie Geh doch mal raus und lenk dich ab, das tut dir gut, oder? [00:18:31] Die Zeit heilt alle Wunden. Ist auch so ein Spruch, den ich auch zu hören gekriegt habe. [00:18:31] Das verletzt dann eher. [00:19:52] Was wir tun können, ist da zu sein und zu fragen Was brauchst du? [00:19:52] Und wenn die Person antwortet nicht, dann bleiben wir einfach da und machen halt nichts. [00:19:52] Und wenn die Person sagt Kannst du mir mal ein Glas Wasser aus der Küche bringen? [00:19:52] Das sind die kleinen Dinge, ganz kleine Dinge. Einfach da sein, was hilfreich sein kann, wenn wir helfen wollen von außen. [00:19:52] Und wir merken, die Person blockt ab und wir kommen gar nicht mehr dran, dass wir sagen Du, ich ruf dich einfach jeden Tag. [00:19:52] Wenn wir nicht so gut oder nicht so eng sind, dann vielleicht einmal die Woche immer morgens um 8:00 an und du kannst dann abheben, wenn du magst und. [00:19:52] Und wenn nicht, dann nicht. Rufe ich einfach am nächsten Tag oder so wie es vereinbart ist, einfach nächste Woche wieder an, Aber ich bin da. [00:19:52] Ich denk an dich. Du bist nicht allein. Das ist dieses. Das ist das, was Trauernde unbedingt brauchen. [00:19:52] Was ich auch immer sage, du bist nicht allein. Du darfst dir Unterstützung suchen. Und wir als Außenstehende. [00:19:52] Wir dürfen das Angebot machen, da zu sein, zuzuhören. Ich weiß, aber das kann sehr, sehr anstrengend sein. [00:19:52] Ich selbst habe ja auch die Erfahrung gemacht mit einer Freundin, die da war für mich. [00:19:52] Und jetzt aus der heutigen Perspektive. Weiß ich natürlich viel, viel mehr darüber, weil wir trauernde. [00:19:52] Wir sind dann oft auch so, dass wir diesen, dieser Strohalm, der uns gereicht wird, dass wir den ergreifen und uns daran festklammern. [00:19:52] Und ich habe damals meine Freundin tatsächlich überfordert, indem ich mich immer bei ihr gemeldet habe, weil sie gesagt Na, du kannst dich immer bei mir melden.

[00:19:52] Und. Und es gibt praktische Unterstützer, die. Chris Paul beschreibt es in ihrem Buch auch. [00:19:52] Das sind Menschen, die uns in der ersten Zeit praktisch unterstützen, die dann vielleicht mal den Einkauf erledigen oder die berühmte Hühnersuppe kochen oder die Kinder mal abholen. [00:19:52] Solche praktischen Unterstützer, das kann man schon mal machen. Aber man schafft es ja selbst auch gar nicht, wenn man der praktische Unterstützer ist, weil man hat ja sein eigenes Leben auch. [00:19:52] Und dann gibt es die Unterstützer, die uns eben auch helfen. [00:19:52] So ein bisschen die Normalität des Alltags aufrechtzuerhalten, wie zum Beispiel Kollegen, die einfach sagen Hallo Tanja, guten Morgen, Das und das gibt es heute zu erledigen. [00:19:52] Und die am Abend sagen Tschüss, schönen Abend. Also die, die den die normale Tagesstruktur und das normale helfen aufrecht zu erhalten. [00:19:52] Und dann gibt aber und das sind sehr, sehr wichtige Personen für Trauernde, die sogenannten stabilen Personen. [00:19:52] Das sind Menschen, die den Überblick behalten, die eben sehen, was genau braucht die oder der Trauernde denn jetzt im Moment genau? [00:19:52] Und das können meist nicht Freunde oder Familie sein, sondern das sind dann Menschen von außen, die eine Ausbildung haben, eben Trauerbegleiter. [00:19:52] Auch in der Trauergruppe kann man da oft Hilfe bekommen. Psychologen, die ausgebildet sind.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:23:14] Das finde ich jetzt einen ganz, ganz wichtigen Punkt. [00:23:14] Auch weil du, wie du schon gesagt hast, wenn es Freundinnen oder Freunde sind oder jemand aus der Familie kann das. [00:23:14] Eines längerfristig ist auch überfordernd sein. Und das man möchte ja selber auch die Freundschaft nicht belasten. [00:23:14] Dennoch, dass das Bedürfnis ist ja auch da aus den Menschen, die dich lieb haben, dass die das die gerne helfen und unterstützen möchten. [00:23:14] Und da finde ich, hast du ein paar ganz schöne Sachen gesagt. Also dieses einfach da sein. [00:23:14] Ich kenne das von mir, auch ich. Eine Zeit lang war ich oft so bei allen möglichen Sachen. [00:23:14] Wenn jemand etwas hatte, hatte ich immer gleich immer gleich ich mit meinem lösungsorientierten Ansatz und so und habe inzwischen gelernt, dass es manchmal wirklich auch in jeder anderen Lebenssituation, wo ein Problem bedrückend ist, ganz gut ist. [00:23:14] Einfach erst mal das so da sein zu lassen und vielleicht erst mal zu trösten, nur zu umarmen oder lieb zu schauen und dann manchmal frag Schaffe ich jetzt auch zu fragen Möchtest du wissen, was ich darüber denke? [00:23:14] Und auch so was wie Was brauchst du? Dann gibt es etwas, was ich tun kann, um dich zu unterstützen. [00:23:14] Das ist, glaube ich, dieses erst mal etwas so da sein lassen, glaube ich, So ein ganz wichtiger Schritt.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:24:33] Wir können die Trauer nicht wegzaubern.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:24:35] Ganz genau.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:24:35] Die ist genau, wie du sagst. Die ist einfach da. Und das ist halt das nächste. [00:24:35] Das nächste Problem, sie ist ja in unserem großen Bild ist die Trauer nicht da, sie findet ja nicht statt. [00:24:35] Wir sind ja alle happy und fröhlich und gut drauf und energetisch. Und wenn, dann. Ein Trauernder uns begegnet. [00:24:35] Ich höre das so oft und das ist kein Klischee. [00:24:35] Immer wieder erzählen mir die Menschen, die zu mir kommen, wenn ich bei mir zu Hause durchs Dorf gehe. [00:24:35] Die Menschen wechseln die Straßenseite. **\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:25:10] Wow, Weil sie unsicher sind oder.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:25:13] Weil sie mit dem Tod nicht konfrontiert werden wollen. [00:25:13] Weil sie es nicht schon wieder hören wollen. Weil sie eben an schöne Dinge denken wollen, tun wir Menschen. [00:25:13] Wir wollen nicht daran denken, dass wir sterben. Und so ein Trauernder, der führt uns das ja mit seiner bloßen Anwesenheit immer wieder vor. [00:25:13] Ich kann sterben. Ihr Mann ist gestorben. Ihr Vater ist gestorben. Ich kann auch sterben. [00:25:13] Und nee, da will ich jetzt nicht. Dann lieber nicht mit ihr sprechen. Oder wenn mein eigenes Kind stirbt. [00:25:13] Das könnte ja richtig wehtun. Nein, damit will ich mich gar nicht beschäftigen. Schieben alles schön weg. [00:25:13] Und dabei ist aber der Tod, das Sterben und die Trauer ja ganz zentral in unserem Leben. [00:25:13] Wir kommen mit einer Geburt, mit der Wucht, mit einer Energie und auch unter Schmerzen anderer Menschen ins Leben. [00:25:13] Also die Mutter hat meistens große Schmerzen und und das. Das wird eben so weg kaschiert. [00:25:13] Wenn wir aus dem Leben scheiden, ist auch das Sterben für uns oft ein Kraftakt. [00:25:13] Ist genauso anstrengend, wie auf die Welt zu kommen, wieder von ihr zu gehen. [00:25:13] Und für die nahestehenden Menschen ist es sehr, sehr schmerzvoll. [00:25:13] Der Unterschied zwischen Geburt und Tod besteht gesellschaftlich darin, dass wir, wenn das Kind dann auf der Welt ist, wir uns freuen und alle freuen sich mit uns. [00:25:13] Wir können auch ein Jahr später noch sagen Schau einmal, ein tolles Kind. [00:25:13] Wir können fünf Jahre später sagen Schau mal, jetzt kann das anders. Aber wenn ich ein Jahr später sag. [00:25:13] Es fühlt sich immer noch alles so schwer an, wenn ich drei Jahre später sag Ach nix, freut mich. [00:25:13] Er fehlt mir so sehr. Dann will das niemand hören.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:27:05] Dann lass uns mal anschauen, wie du die Menschen begleitet. [00:27:05] Was anders ist an deinem Ansatz, gerade mit dieser und mit dieser körperbasierten Herangehensweise. [00:27:05] Mich fasziniert das total, weil mich beschäftigt das im Moment auch sehr. So Themen wie transgenerationale Übertragung. [00:27:05] Dass wir Dinge, die unsere Großmütter, Väter, Mütter usw erlebt haben, dass die nicht nur, sagen wir mal ja psychisch sich auch in uns abbilden, sondern dass das tatsächlich im Körper verankert ist. [00:27:05] Ja und genauso wie und das ist ja auch eigentlich total klar, wenn wir ein Schock erleiden, wenn wir einen Verlust erleiden. [00:27:05] Wir schütten ja Chemie aus im Körper und die Chemie beeinflusst unsere Zellen. [00:27:05] Also die Dinge sind tatsächlich verankern sich in unserem Körper es eigentlich, wenn man mal drüber nachdenkt, total logisch. Genau. [00:27:05] Und nach deinen Erfahrungen, die du gemacht hast Du hast Trauer Gruppe gemacht zum Beispiel und dir psychologische Unterstützung gesucht und hast uns ja anfangs erzählt, was du alles gelernt hast. [00:27:05] Wie gehst du jetzt dran, wenn jemand zu dir kommt. In dieser Situation hat einen nahestehenden Menschen verloren. Wie? [00:27:05] Wie sind die Schritte, die du gehst mit den Trauernden?

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:28:24] Ja, also zu mir kommen die Menschen meistens dann, wenn sie erkennen, dass sich nichts bewegt in ihrer Trauer, dass sie feststecken. [00:28:24] Nur ganz selten gibt es auch Menschen, die zeitnah da sind. [00:28:24] Oft sind die Menschen, die zu mir kommen, in der Medizin oder sagen voraus therapiert. [00:28:24] Die waren eben ähnlich wie ich, die waren schon in der Trauergruppe, die waren schon beim Psychologen, die haben dieses und jenes schon versucht und. [00:28:24] Und ganz oft höre ich dann Du bist meine letzte, meine letzte Rettung jetzt noch. [00:28:24] Okay, jetzt probiere ich das halt noch mal über den Körper. [00:28:24] Wenn die Menschen zu mir kommen, dann erzählen die mir natürlich am Anfang schon in einem ersten Gespräch, was genau sie erlebt haben,



was ihr Verlust ist, was die größten Hürden sind die größten Herausforderungen, worunter sie am meisten leiden. [00:28:24] Und. Und dann? Wenn Sie beispielsweise in einer Gruppe. Ich biete beides an Gruppe oder Einzelcoaching. [00:28:24] Weil ich festgestellt habe, es gibt Menschen, die wollen in die Gruppe. Und es gibt Menschen, die wollen alleine. Und. [00:28:24] Und die kann man dann auch nicht austauschen. Deshalb bitte ich beides an. Dann hat auch beides Vorteile. Und. [00:28:24] Und in der Gruppe beispielsweise sprechen wir nicht über den Verlust selbst. Das ist eben der große Unterschied zu. [00:28:24] Normalen Trauergruppen oder gewöhnlichen Trauergruppen. Wir sprechen darüber Wie geht es uns heute? Wie fühle ich mich heute? [00:28:24] Was ist heute besonders schwer? Und dadurch kommen wir schon mal weg, dass wir um die immer selben Themen sprechen, weil das machen Trauernde oft, dass sie so in ihrem Gedankenkarussell, in ihrem Verstand feststecken. [00:28:24] Und wir kümmern uns tatsächlich nur darum. Wie fühle ich mich heute? [00:28:24] Und so wie du eben auch gesagt hast Die Trauer kann im Körper feststecken. [00:28:24] Es kann ja auch was sein, wo man sich denkt Oje, steckt die in meinem Körper fest? [00:28:24] Und ich sage dann Ja, aber das ist ja das Gute, weil wir können die ja über unseren Körper wieder.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:30:42] Auflösen.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:30:43] Wieder in Bewegung bringen. Und was wir dann zuerst machen, ist, dass wir uns um die Sicherheit kümmern, um die wahrgenommene Sicherheit. [00:30:43] Denn wenn wir einen liebgewonnenen Menschen oder ein Wesen verlieren, dann ist das der zweitgrößte Kontrollverlust in unserem Leben. [00:30:43] Der größte Kontrollverlust wird sein, wenn wir selbst sterben, Wenn der Moment einsetzt, dass die Organe sich eins nach dem anderen abschalten. [00:30:43] Können wir noch so sehr sagen Stopp, ich will nicht, ich will noch da bleiben. [00:30:43] Wir haben da keine Kontrolle mehr ab einem bestimmten Punkt. Dann werden wir sterben. [00:30:43] Und wenn ein lieber Mensch stirbt, dann haben wir da auch keine Kontrolle drüber. [00:30:43] Also damals, als mein Vater gestorben ist, da kam einfach stand dann die Polizei vor der Tür. Autounfall verstorben. [00:30:43] Da kann man nichts mehr machen. Und bei meinem Mann, der ist er. [00:30:43] Über sehr viele Jahre war er sehr schwer krank. Da versucht man natürlich, man kämpft. [00:30:43] Ich habe das in meinem Buch ja auch ausführlich beschrieben, Was ich, was wir alles gemacht haben zusammen, mein armer Mann, was er alles machen muss, weil ich auch so gekämpft habe, weil ich das nicht zulassen wollte, dass er jetzt stirbt, dass es ihm schlechter geht. [00:30:43] Und irgendwann kommt aber dann auch da der Punkt? Spätestens mit dem Sterben um Erkenntnis. [00:30:43] Mein ganzer Kampf war völlig umsonst. Ich kann nichts machen. [00:32:18] Und ihm noch zu allen möglichen Therapien gefahren und. [00:32:21] Sagen Naja, ich kann, ich kann nix machen, kann mich noch so anstrengen, ich kann es nicht stoppen. [00:32:21] Und das ist dann ebenso bitter, weil wir dann das Vertrauen verlieren, weil vorher vielleicht in unserem Leben sehr viel geschafft durch Anstrengung oder wie auch immer. [00:32:21] Aber das konnten wir nicht schaffen und dadurch fehlt den Trauernden. [00:32:21] Mir hat es damals auch gefehlt, dieses Gefühl von Sicherheit, dieses Gefühl, es wird schon werden. [00:32:21] Das fehlt einem dann einfach komplett, weil man eben weiß, es ist nicht wieder geworden. [00:32:21] Er ist gestorben, er ist jetzt weg, er ist immer da und und da kümmern wir uns eben drum. [00:32:21] Und da gibt es eben verschiedene Embodiment Techniken, wo wir uns mit der Sicherheit in unserem Körper auseinandersetzen und die einüben und darauf aufbauend uns auch wieder in unserem Leben sicher fühlen können.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:33:18] Kannst du zum Beispiel sagen, wie die Sonne Körperübungen geht, die dieses sich verankern oder die Sicherheit zu gewinnen bewirkt?

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:33:29] Also es ist ja so, dass ich, wenn er so emotionale, in der Ausbildung habe ich ja super viel gelernt, vor allen Dingen also wo man denkt im ersten Moment, das hat jetzt ja gar nicht so viel, so viel mit Tanz zu tun. [00:33:29] Aber so Emotion ist ein sehr freier Tanz. Da gibt es kein richtig und kein Falsch. [00:33:29] Jede Bewegung ist die für den Moment passende und die kam bei dir. [00:33:29] Rechter Arm nach oben aussehen und bei mir kann es sein. [00:33:29] Linke kleine Zehen nach hinten und das ist trotzdem beides vollkommen in Ordnung. [00:33:29] Und das habe ich eben auch gelernt für die Trauernden. [00:33:29] Jede Form, wie wir mit der Trauer umgehen, ist richtig und aber jede und jeder Trauernde braucht auch was anderes. [00:33:29] Für mich kann. Ich kann mich in einer Übung sehr sicher fühlen. [00:33:29] Die kann dann vielleicht für eine andere Person gar nicht so gut funktionieren. [00:33:29] Das hängt immer davon ab, was wir auch für Persönlichkeitstypen sind und was wir schon erlebt haben in unserem Leben. [00:33:29] Und darum bin ich ja so froh, dass ich diesen großen Werkzeugkoffer, kann man schon fast sagen. [00:33:29] Ich biete dem Menschen dann viele verschiedene Möglichkeiten an, wie sie sich wieder sicher fühlen können, indem wir entweder allein schon an der an der Körper aufrichtung arbeiten oder du gehst dann mit der Ausrichtung. [00:33:29] Die Stabilität ist im Yoga ja auch ganz hinter mir, in dem wir meditieren oder in dem wir vielleicht einen Tanz finden. [00:33:29] Sehr, sehr hilfreich bei vielen ist auch das Atmen. Ja und? [00:33:29] Und da kommen wir dann zum Beispiel wieder in ein natürliches Atemmuster. [00:33:29] Das ist so eine Übung, mit der sich die Menschen dann wieder sicher fühlen können, indem sie einfach lernen, wieder zu atmen. [00:33:29] Das war bei mir ja auch ganz, ganz viele Jahre lang. Ich habe gar nicht. [00:33:29] Ich habe es ja auch im Buch beschrieben. Ich ich konnte eigentlich gar nicht tief atmen. [00:33:29] Ja, und ich bin ja auch Yogalehrerin und habe so viele Jahre schon seit Anfang der 90er Jahre Yoga gemacht. [00:33:29] Und im Yoga ist ja Pranayama, äh, also die Atemtechniken im Yoga ein ganz großer Teil. [00:33:29] Und ich habe eigentlich immer noch so getan, als würde ich atmen. [00:33:29] Ich also ich habe, ich habe da nicht mitgemacht, Ich habe das Äußerlich sah es so aus. [00:33:29] Ich habe nicht wirklich mitgemacht, weil ich eben Angst vor dem Kontrollverlust hatte. [00:33:29] Wenn ich jetzt diesen tiefen Atemzug mache, dann kommt alles hoch. Alles, was ich jetzt so schön unter Kontrolle haben. [00:33:29] Mein Schmerz, meine Tränen. Das bricht dann auf und ich werde es nie wieder stoppen können. [00:33:29] Und das üben wir eben dann gemeinsam ein, entsprechend der Person, was sie was er braucht. [00:33:29] Diese Sicherheit wieder zu spüren, zu erkennen. Nein, ich kann so atmen, dass es sich für mich gut anfühlt. [00:33:29] Oder ich kann hier so stehen, dass ich ein Gefühl habe, ich stehe hier und ich bin kein Häufchen Elend, sondern ich bin Tanja. [00:36:50] Ich bin Jutta. Ich. Ich lebe. Das ist auch super wichtig, dass wir das wieder spüren. [00:36:50] Wir sind nicht mit gestorben, wir leben ja noch. Und wir können wieder ein glückliches und erfülltes Leben führen, auch wenn uns das gerade dann, wenn die Menschen zu mir kommen, erscheint ihnen das so weit weg, dass sie denken es wird eigentlich nie wieder.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:37:10] Und du gibst einen Safe Space dafür, diesen Sicherheitserfahrung zu machen?

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:37:15] Genau. Und es gibt vor allen Dingen den, denen, den Menschen, den Raum, zu mir auch zu sagen Nee, das funktioniert ja überhaupt nicht für mich. [00:37:15] Dann sage ich ja, okay, dann das nächste aus. Und wir haben bisher immer was gefunden. [00:37:15] Ich bin auch nicht persönlich beleidigt, wenn ich eine Übung super hilfreich finde und sagt Komm, mach das mal, das das könnte bei dir passen, wenn die Person dann in der Woche drauf also wir treffen uns immer einmal die Woche sagt also das hat für mich gar nicht funktioniert, dann sage ich in Ordnung dann. [00:37:15] Dann ist es bei dir so und also wir haben bislang immer was gefunden.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:37:53] Und was sind dann weitere Schritte? Wenn das mit der Sicherheit.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:37:56] Also ich ich orientiere mich ja am Tag System habe ich ja auch in meinem Buch beschrieben, dass ich eben nicht mit den Trauerphasen und mit den Trauermodellen und Trauerstufen usw arbeite, weil ich erkannt habe, dass das zwar den Menschen, die die Trauernden begleiten, dass es für die hilfreich sein kann, aber für uns selbst in der Trauer eben nicht so wie bei mir damals, als die Psychologin gesagt hat mit ihren Emotionen hängen sie hinterher. [00:37:56] Und ich habe ja auch eine andere Erfahrung gemacht, wo es hieß Ja, bei Ihnen fehlt mir die Wut, ja, aber wo soll ich jetzt die Wut herholen? [00:37:56] Bin ich jetzt. Ich bin total falsch, weil das ist schon die zweite Stufe bei Kübler Ross die Wut zu spüren. [00:37:56] Ich habe die immer noch nicht gespürt. Wie soll ich jemals aus meiner Trauer rauskommen? [00:37:56] Und deshalb orientiere ich mich am Tag den Systemen. Also die Chakren, das ist ja ein ganz uraltes Wissen. [00:37:56] Eben Körper wissen über die Energie, Energie Bahnen in unserem Körper und die Chakren. Es gibt ja unzählig viele. [00:37:56] Es gibt aber eben sieben Haupt Chakren, da hat bestimmt jeder schon mal ein Bild gesehen. [00:37:56] Die beginnen ganz unten, am untersten Ende der Wirbelsäule. Sechs Haupt Chakren in unserem Kopf. [00:37:56] Das siebte über unserem über unserer Kopf Krone. Und das Spannende bei den Chakren ist ja, dass das in fast allen Kulturen, allen alten Kulturen dieser Welt in irgendeiner Form gab. [00:37:56] Da hieß es dann vielleicht nicht Chakra oder Chakren, sondern hat einen anderen Namen. [00:37:56] Aber das Wissen um die Chakren ist sehr, sehr alt. [00:37:56] Dieses Körperwissen und mit den einzelnen Chakren sind ganz zentrale Lebensthemen verbunden. [00:37:56] Und das erste Chakra, das unterste Chakra, das Wurzelchakra. Da geht es um das Thema Sicherheit, von dem ich Ihnen schon jetzt erzählt habe, dass wir zuerst mit der Sicherheit einfach. [00:37:56] Wir fangen nämlich unten an mit der Basis. Na und? [00:37:56] Und da kann man auch ein Leben lang dran weiterarbeiten an dieser Sicherheit. [00:37:56] Aber wenn wir jetzt genau in der Trauer dann voranschreiten, dann gehen wir zum Zweiten Chakra. [00:37:56] Und da geht es dann eben, nachdem wir die Sicherheit in uns, in unserem Leben, nachdem wir wieder eine Idee davon bekommen haben, dass es die gibt. [00:37:56] Dann erst kümmern wir uns um die Emotionen, die Gefühle wahrnehmen. Und das können alle möglichen Gefühle sein. [00:37:56] Also neben der Trauer. Die Trauer wird ganz oft begleitet von anderen Gefühlen. [00:37:56] Häufig sind es Schuldgefühle, das man vor dem Tod vielleicht hätte was anders machen können, noch was hätte sagen wollen. [00:37:56] Ja, oft sind es auch Ängste. Trauernde haben Angst vor der Zukunft oder Scham auch. [00:37:56] Also eigentlich alle Arten von Gefühlen können da damit der Trauer einhergehen. [00:37:56] Und oft sind die Menschen dann tatsächlich auch überrascht, dass es da ein anderes Gefühl gibt. [00:37:56] Das der, dass das wie ein Katalysator für die Trauer. Das die. [00:37:56] Das ist ein anderes Gefühl da ist, das so stark ist, dass sie

vorher überdeckt von ihrer Trauer gar nicht wahrnehmen können die Menschen. [00:37:56] Und wenn wir das dann rausfinden? Gemeinsam haben wir natürlich ganz andere Möglichkeiten weiterzugehen. [00:37:56] Zu der dritten Stufe, die dann als nächstes kommt, entsprechend dem dritten Chakra Manie Pura, dem Nabelchakra. [00:37:56] Da geht es dann um die Energie, weil viele Trauernde, die kommen zu mir und sagen ich möchte einfach morgens mal wieder aufstehen und mich energetisch fühlen und nicht so schwer. [00:37:56] Ich möchte mal wieder lachen. Ich werde mal wieder richtig lache, mich richtig freuen können. [00:37:56] Oder ich möchte einfach, dass sich mal was leicht anfühlt. [00:37:56] Und da arbeiten wir dann als nächstes an dieser Energie, diese Energie wieder zu spüren im Körper. [00:37:56] Und die, die ist ja da. Also auch wenn wir trauern, ist die Energie ja da, die ist aber zeigt sich halt gerade nicht. [00:37:56] Und wenn wir die Energie wieder gefunden haben, wenn wir unsere Gefühle kennen, wenn wir die Sicherheit haben, dann kommt der letzte Schritt. [00:37:56] Das ist auch der Jazz, der meiner Meinung nach genau der legt seine Hand schön hier aufs Herz. [00:37:56] Das Mitgefühl mit uns selbst und mit unserem Schicksal, einfach mal wirklich anzuerkennen, wie schwer es ist, einen geliebten Menschen nicht mehr zu haben, Wie schwer es ist, jetzt plötzlich allein zu sein. [00:37:56] Wie schwer es ist, diese Liebe, die da ist. Wir haben dann eben am Anfang der Trauer das Gefühl, die verpufft einfach. [00:37:56] Die hat. Sie hat keinen Weg mehr. Wo die wo die hin kann keinen Ort mehr, wo sie ankommen kann. [00:37:56] Und da üben wir eben ein Mitgefühl mit uns selbst. Und die Selbstfreundschaft.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:43:05] So ein schönes Wort wollte da schon drauf kommen.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:43:08] Diese Freundschaft. Genau.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:43:10] Wir sprechen so viel von Selbstliebe und das erscheint manchen irgendwie sehr schwierig zu erreichen. [00:43:10] Selbstliebe ist so groß. Selbst Freundschaft finde ich eine ganz schöne Alternative.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:43:21] Ja, absolut. Ich bin ja da. [00:43:21] Durch den Philosophen Wilhelm Schmid bin ich da drauf gestoßen, auf die Selbstfreundschaft. [0m43s21ms] Und als ich das gelesen habe aus einem Buch, da habe ich erkannt Ja, genau das ist es. [0m43s21ms] Weil die Selbstliebe, das ist ja so was Absolutes auch. [0m43s21ms] Und wenn wir also von den Gegensätzen ausgehen Entweder ich liebe dich oder ich hasse dich. [0m43s21ms] Und so was können wir halt in der Trauer gar nicht brauchen, dass wir uns so in den Himmel hinauf Hinaufloben und dann und das machen ja eben viele Trauernde. [0m43s21ms] Hach, jetzt habe ich das wieder nicht geschafft. Jetzt sind schon zwei Jahre vorbei. [0m43s21ms] Ich bin immer noch so traurig und den anderen geht es schon besser. Vergleichen uns dann auch mit den anderen. [0m43s21ms] Ich, ich, ich. Ich mache das nicht richtig, oder? Nein. [0m43s21ms] Also diese Selbstbeschimpfung in kann man ja fast schon sagen und deshalb üben wir ein eine Selbstfreundschaft, weil es. [0m43s21ms] Ich habe es selbst erlebt. Du vielleicht auch. Es gibt eigentlich nix besseres als so eine richtig gute Freundin, die da ist, die vielleicht auch mal sagt Mensch, Tanja, das war jetzt nicht so toll, was du da gemacht hast. [0m43s21ms] Aber die einen dann so in Arm nimmt und das nächste Mal wird es besser. [0m43s21ms] Und die sich aber halt auch richtig mitfreuen kann mit unseren sagt Hej Tanja, super, du bist heute bei der Jutta im Pott. [0m43s21ms] Lustig, freundlich. Und deshalb ist es so wichtig, dass wir uns selbst die beste Freundin, der beste Freund werden, damit wir uns selbst gut durchs Leben begleiten können. [0m43s21ms] Und

da sind wir dann eben wieder bei dem ersten Tag oder kommen da wieder zurück.  
[0m43s21ms] Weil das gibt uns eben auch die Sicherheit, weil wir haben ja immer uns selbst. [0m43s21ms] Wir haben uns immer dabei, wir haben unseren Körper immer dabei.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:45:12] Wunderbar. Genau dann. Man kommt dadurch in Selbstvertrauen auch wieder. Muss man sich was zutrauen?

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:45:20] Ja, ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:45:22] Klingt sehr schön. Eins Was mir auch noch, glaube ich, wichtig erscheint, was ich so aus deinem Buch entnommen habe. [00:45:22] Dieses Man denkt ja, man muss die Trauer irgendwie wegstreichen, ja, man muss sie loswerden. [00:45:22] Und du sagst Nein, du darfst mit der Trauer leben. [00:45:22] Das ist sogar das Ziel deiner Arbeit, die Trauer zu integrieren und dabei auch glücklich sein. [00:45:22] Also das ist ja oft auch, dass ich denke, dass Menschen, die zum Beispiel einen Partner, eine Partnerin verloren haben, so auch schon Schuldgefühle bekommen, wenn sie dann mal wieder lachen und glücklich sind und dann so Huch, ich habe jetzt gerade mal zehn Minuten gar nicht an ihn oder sie gedacht. [00:45:22] Ich habe jetzt einfach mich mal kaputt gelacht. Über was? Und? Ja, schön. Es ist wunderschön, wenn das passiert. [00:45:22] Oder wenn man das schafft.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:46:12] Wenn man das schafft, Natürlich. Absolut. Also da waren jetzt so viele verschiedene Ebenen. [00:46:12] Unbedingt mit der Trauer weiterleben. Wir wollen die Trauer nicht bekämpfen. Wir wollen sie nicht verdrängen. [0m46s12ms] Wir wollen nicht nur funktionieren oder wir wollen auch nicht davonlaufen vor der Trauer. [0m46s12ms] Das sind vier große Strategien, wie Trauernde mit ihrer Trauer umgehen, um weiter zu leben. [0m46s12ms] Aber diese vier Wege, die sind eben gar nicht so gesund. Also, wenn wir die Trauer bekämpfen. [0m46s12ms] Ich habe das ja faktisch schon da gemacht, als mein Mann noch gelebt hat. [0m46s12ms] Ich habe einfach immer dagegen gekämpft und habe das gar nicht da sein lassen. [0m46s12ms] Das erschöpft uns zusätzlich zu unserer Trauer. Wenn wir die Trauer verdrängen und einfach so tun, als wäre da gar nix. [0m46s12ms] Das ist auch gar nicht empfehlenswert, weil es gibt unter den Trauerbegleiter gibt es da so ein Bild von der Trauer. [0m46s12ms] Trauer ist wie Wasser. Wir können da schon irgendwie einen Deckel drüber machen, aber das Wasser ist immer da und ähnlich wie Wasser. [0m46s12ms] Irgendwann und irgendwo wird sie wieder rauskommen und meist.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:47:28] Nicht rein wegen.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:47:29] Wasser. Meistens dann, wenn wir es gar nicht, dann gar nicht mehr damit rechnen und dann völlig überwältigt sind davon. [00:47:29] Wenn wir von der Trauer davonlaufen, indem wir Beispielsweise arbeiten, arbeiten, arbeiten, arbeiten oder manche fangen dann auch Sport an, muss ich jetzt leider auch sagen und machen das dann exzessiv. [00:47:29] Die machen dann nur noch Sport, das Rennen nur noch oder radeln nur noch. Das ist auch nicht so gesund. [0m47s29ms] Und wenn wir nur funktionieren. Das ist zum Beispiel bei Müttern so, das war auch bei mir so, weil uns ja gar nichts anderes übrig bleibt. [0m47s29ms] Wir müssen ja für unsere Kinder da sein und funktionieren. Und das sind aber alles Verhaltensweisen, die sind nicht gesund. [0m47s29ms] Also beim Verdrängen vorhin habe ich jetzt noch vergessen, irgendwelche Substanzen einzunehmen,

um sich zu entspannen und dann kann es eben dazu kommen, wenn wir die Trauer nicht da sein lassen, nicht ausleben, dass es dann zu einer verzögerten Trauer kommt oder zu einer komplizierten Trauer oder zu einer Trauer. [0m47s29ms] Da gibt es unzählige Begriffe dafür und. Und das wollen wir nicht. [0m47s29ms] Und deshalb üben wir ja ein, dass wir mit der Trauer jeden Tag. Deshalb. Danke, Jens. Ich habe. Ich weiß. [0m47s29ms] Bei mir heißt es Morgengruß. Bei ihm heißt bislang anders. Ich habe ja damals den Podcast von euch gehört. Hab. [0m47s29ms] Habe das aufgegriffen. Für Trauernde. Dass wir den Tag mit der Trauer schon beginnen. [0m47s29ms] Ja, wir setzen uns oder stählen uns oder machen es auch verknüpft mit Yoga. Haltung sagen erst mal Ich bin. [0m47s29ms] Das fällt den meisten Trauernden leichter, als zu sagen Ich lebe oder ich bin noch da, ich bin. [0m47s29ms] Und dann nehmen wir unsere Hände vor die Brust. Das ist die logische Gebetshaltung. Und ich begrüße diesen Tag. [0m47s29ms] Und dann immer die Arme nach oben schauen, nach oben, mit allem, was er mir bringt. [0m47s29ms] Und da kann nämlich die Trauer auch dabei sein. Da können aber auch freudige Momente dabei sein. Ich bin. [0m47s29ms] Ich lebe noch. Ich begrüße diesen Tag mit allem, was er mir bringt. [0m47s29ms] Und das ist ja, das möchte ich allen Menschen mitgeben, dass es möglich ist, morgens in den Tag zu schauen. [0m47s29ms] Ich mache das auch jeden Morgen. Ich mache das jeden Morgen. [0m47s29ms] Und natürlich bin auch ich heute immer mal wieder traurig, weil mein Mann nicht da ist. [0m47s29ms] Weil er nicht sehen kann, was meine Kinder erleben, was ich erlebe, was ihm gefallen hätte. Er fehlt. [0m47s29ms] Ich kann nicht sagen Schau mal, das ist doch für dich. Oder Schau mal, wie gut es mir geht, oder? [0m47s29ms] Und. Und deshalb ist es so wichtig, dass wir die Trauer in unser Leben integrieren. Dass sie da sein darf. [0m47s29ms] Und dann kann sie sich nämlich irgendwann wandeln. Und wann das ist, Das wissen wir nicht. [0m47s29ms] Aber irgendwann wird der Moment kommen, wo wir uns eben mit unserer Trauer ja erfüllt fühlen können. [0m47s29ms] Dass es diese Gleichzeitigkeit, dass das sein kann, dass ich meinen Mann zwar vermisse und mich an einem schönen Ort aber trotzdem richtig glücklich fühl, weil ich weiß, das hätt ihm jetzt auch gefallen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:51:04] Genau. Und dieses Ich darf auch selber glücklich sein, dass wir das jetzt gerade noch mit einschließen, weil, wie ich eben schon angedeutet habe, das kann einem auch Schuldgefühle machen, so als würde man den Verstorbenen irgendwie verraten, dass man nicht jetzt doch unausgesetzt an ihn oder sie denkt, sondern einfach mal sich unbeschwert und glücklich wieder gefühlt hat. [00:51:04] Ich glaube, man kann in fast allen Fällen sagen, dass die verstorbene Person sich genau das wünscht, dass du glücklich bist.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:51:32] Wieder Absolut, absolut. Aber selbst es kann, Wenn wir das wissen, kann es für Trauernde eine ganz große Hürde sein. [00:51:32] Wie so ein Auftrag. Ich möchte, dass du glücklich bist. [00:51:32] Und das kann man dann auch schwer mit sich herumtragen, weil man weil es dann noch zusätzliche Belastung ist. [00:51:32] Aber er wollte doch, dass ich glücklich bin. Euch bin ich glücklich, oder? [00:51:32] Er wollte doch, dass ich wieder einen neuen Partner habe. Aber ich habe immer noch keinen neuen Partner. [00:51:32] Das kann dann noch mal zusätzlich sein. Deshalb. Geht meine Arbeit hauptsächlich darum, wie wir uns fühlen, dass es uns gut geht. [0m51s32ms] Und so wie du gesagt hast. Wir dürfen auch glücklich sein. Wir dürfen uns auch gut fühlen. [0m51s32ms] Und ich verstehe das sehr, sehr gut. Ich kann es auch nachempfinden, wenn die Menschen Sorge haben. [0m51s32ms] Wenn ich jetzt meine Trauer loslasse, dann geht sowieso diese

letzte dünne Verbindungsschnur. [0m51s32ms] Wenn ich meinen Schmerz loslasse, dann geht die letzte Verbindung zu meinem geliebten Wesen auch noch verloren. [0m51s32ms] Und da kann ich nur sagen Nein, das ist nicht so, weil wir. [0m51s32ms] Du, du musst die Verbindung nicht los lassen. Du darfst ja mit deiner Trauer leben und du darfst auch mit deiner Trauer glücklich sein. [0m51s32ms] Es kann beides gleichzeitig starten. Du musst überhaupt nichts loslassen, weil eben die Menschen auch oft zu mir kommen und sagen Ja, mein Umfeld, die sagen immer Du musst endlich loslassen und weitergehen, du musst gar nichts loslassen. [0m51s32ms] Im Gegenteil. Nimm die Trauer mit, integriert die, lass sie da sein, spür sie, weil so wie wir vorhin gesagt haben, nur das, was wir wirklich da sein lassen können, kann auch gehen oder sich entspannen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:53:18] Genau die Dinge, die wir wegdrücken wollen Sie, die drängen sich eigentlich umso stärker auf. [00:53:18] Das ist ja auch ein interessantes Naturgesetz sozusagen. Ich finde das auch total bewegend, wo du schreibst von deiner Vorstellung von einem Haus der Liebe. [00:53:18] Hast du das Zimmer von deinem Liebsten nie ausräumen musst? Also ja. Die Liebe und das Neue dürfen nebeneinander existieren. [00:53:18] Ein wunderschönes Bild.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:53:47] Genau. Ja, das ist. Ja, das habe ich erkannt. Das schreibe ich auch im Buch. [00:53:47] In dem Moment, als meine Tochter. Also, ich habe ja zuerst ein Sohn und deine Tochter. Meinen Sohn. [00:53:47] Ich meine, jeder Mensch, der Mutter ist oder die Mutter ist oder auch Väter bestimmt genauso kennt einfach diese unbeschreibliche Liebe für dieses Kind, das da ist. [00:53:47] Und ich hatte dann plötzlich so die Frage Wie soll ich das jetzt machen, wenn das zweite Kind kommt? [00:53:47] Soll ich das jetzt aufteilen, weggeben? Das muss ich dann da was knappsten, das schaffe ich gar nicht, weil. [00:53:47] Oder kriegt sie dann gar keine Liebe? Und all die Sorgen, die ich mir gemacht habe, waren dann in dem Moment der Geburt einfach weg, weil ich gemerkt habe Ach so, die Liebe wird ja immer mehr. [00:53:47] Und da dürfen wir uns eben immer dran erinnern Die Liebe ist nichts, was man teilen muss. [00:53:47] Sie vermehrt sich einfach immer. Liebe ist nix, wo man etwas abgeben muss. [00:53:47] Und da habe ich eben dieses Bild von dem Haus der Liebe für Trauernde. [00:53:47] Wir haben sowieso ein Haus der Liebe. Und wenn ein Mensch stirbt, dann bleibt dieses Zimmer für den Menschen immer da. [00:53:47] Unser gesamtes Leben, die Liebe, die wird nicht verschwinden. Und wenn dann jemand Neues dazukommt, wie von Wunderhand entsteht dann einfach ein neues Zimmer und noch ein Zimmer. [00:53:47] Und irgendwann haben wir eine riesengroße, riesengroße Villa und da brauchen wir uns eben keine Sorgen machen. [00:53:47] Die Liebe bleibt für immer wunderschön.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:55:21] Ich würde das auch gerne noch teilen mit dir. [00:55:21] Ich habe als Kind auch die Erfahrung gemacht Ich habe meinen Vater verloren, da war ich schon 15, Aber als er krank wurde, war ich neun. [00:55:21] Also der hatte auch eine sehr schwere Krankheit als Amyotrophe Lateralsklerose. [00:55:21] Und ich habe tatsächlich war das so meine prägende Erfahrung aus dieser Lebensphase zwischen neun und 15, dass ich ihn so habe verfallen sehen und. [00:55:21] Ich habe damals auch mit allen möglichen Gefühlen gekämpft und das war auch auf. [00:55:21] War auch Wut in gewisser Weise auf ihn. Wieso bist du jetzt einfach so? [00:55:21] Hast du dich so aus dem Staub gemacht? Dann Ich habe ganz viel gebetet als Kind Lieber Gott, mach den Papa wieder gesund. [00:55:21] Und dann? Dann mache ich ganz viel Übung mit ihm, dass er wieder stark wird

und starke Muskeln bekommt. [00:55:21] Und das habe ich, glaube ich, irgendwie auch als Scheitern verbucht, dass ich das nicht geschafft habe, mein Papa zu retten, Das ist schon auch an, Du hast ja auch früh deinen Vater verloren, also Ja. **\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:56:29] Also, mein Vater ist gestorben. Da war ich zehn Jahre alt und er hatte eben einen Verkehrsunfall. [00:56:29] Der war gestern noch da. Heute nicht mehr. Und ich sage immer, das war der Moment, wo ich erwachsen geworden bin, von einer Sekunde auf die andere. [0m56s29ms] Ja, und das mit dem schlechten Gewissen kenne ich auch. [0m56s29ms] Man denkt dann Ach, hätte ich nur vorher noch dies oder jenes oder ich habe den Papa zu wenig gesehen. [0m56s29ms] Aber das Leben an sich verändert sich eben auch. Und der Blick aufs Leben. Das Leben bekommt eine andere Bedeutung. [0m56s29ms] Dass man eben selbst morgens aufwacht und merkt Ich lebe noch. Ja, ich bin noch dabei. Ich. [0m56s29ms] Ich lebe weiter, auch wenn ein anderer Mensch gestorben ist. **\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:57:14] Ja, und wie! Durch diese Erfahrung glaube ich, die wir als Kind schon gemacht haben, dass wir so konfrontiert waren da bei dir mit dem plötzlichen Tod deines Vaters, bei mir, mit dieser langen Krankheit. [00:57:14] Es ist auch, das eine andere Art von Tiefe entstanden ist, dass wir einfach so was wie schon mehr übers Leben wissen, weil wir so früh damit konfrontiert waren. **\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:57:44] Wenn wir andere Tiefe sagen. Wir erleben das Leben intensiver mit einer mit einer anderen Form von. [00:57:44] Es ist auch wertzuschätzen, jeden Tag wertzuschätzen. Ich würde sagen, das ist jetzt auch was, was mir geblieben ist. [00:57:44] Jeden Tag den Wert zu schätzen und und Dinge zu machen und und eben auch sinnvolle Dinge zu machen. [00:57:44] Deshalb bin ich auch so froh, dass ich jetzt diesen diesen Beruf mir kreiert haben, wo ich einfach so eine sinnvolle Aufgabe haben. [00:57:44] Hier, wo ich Menschen zeigen kann. Genau. Wir haben jetzt eine andere Tiefe. [00:57:44] Wir haben jetzt einen anderen Blick aufs Leben. Und trotzdem dürfen wir glücklich sein.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:58:33] Du hast tatsächlich deine Berufung gefunden. Durch die Trauer. Und du sagst ja auch die Trauer. [00:58:33] Das ist auch eine Energie, aus der etwas entsteht. Und du bist ja das Paradebeispiel dafür. [00:58:33] Du hast wirklich deine Berufung gefunden damit.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [00:58:51] Ja, Trauer ist eine Energie. Das schreibe ich ja auch im Buch. [00:58:51] Die dürfen wir aber halt erst mal entdecken. Am Anfang können wir das oft nicht sehen. [00:58:51] Aber wenn wir das sehen, dann kann dies so viel Kraft haben. [00:58:51] Weil ich sage ja auch immer in allem, was ich mache, auch wenn ich jetzt hier sitze, ist ja mein Mann mit dabei, weil ohne ihn säße ich ja jetzt hier, nicht. [00:58:51] Ja, ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:59:15] Du hast Jens eben erwähnt und ich finde, der passt auch total toll in diesen Punkt unseres Gesprächs, weil dieses ganze Glücksstreben, was du angesprochen hast, dieses immer gut drauf sein müssen usw. [00:59:15] Deshalb liebe ich seine Lebensphilosophie so sehr. Das eine ist dieses Jetzt und lebe jeden Tag. [00:59:15] Schätze das Hier und Jetzt mit. Auch mit seinem Ritual, den Tag zu begrüßen und das andere, was er immer sagt, philosophisch gemeint das Stirb und Werde nach Goethe, dass tatsächlich das Leben so ist, das wir diese Höhen und Tiefen haben. [00:59:15] Und wenn wir begriffen haben, dass die Tiefen dazu gehören, dann ist auch diese Erwartung des dauernden Glücks oder das man genau das dauernd sich erkämpfen muss. [00:59:15] Die ist dann nicht da, sondern man nimmt es an, dass es mal ganz toll ist und auch mal überhaupt nicht toll dann. [00:59:15] Ja, das ist so eine Akzeptanz des Lebens, wie es verläuft.



**\*\*Tanja Pfister\*\***: [01:00:19] Genau das eine kann ohne das andere nicht existieren. [01:00:19] Im Buch habe ich ja auch das Zeichen von Yin und Yang. [01:00:19] Wenn man dann Gefühle und Emotionen, die sind ja auch so wie auch so ein Kontinuum und die Trauer kann ohne die Freude gar nicht entstehen. [01:00:19] Wenn ich nicht weiß, was Freude ist, kann ich nicht traurig sein. [01:00:19] Weil ich nicht weiß, was Trauer ist, kann ich mich nicht freuen. Man kann das vergleichen. [01:00:19] Es gibt ja Länder auf dieser Welt, wo immer die Sonne scheint, wo jeden Tag schönes Wetter ist, wo wir dann vielleicht auch gern im Urlaub hinfahren. [01:00:19] Und wenn man sich dann mit Menschen unterhält, die immer da sind, die sagen schon wieder Sonnenschein, sich eigentlich mal einen Regen wünschen und. [01:00:19] Und wir können eben die Sonne dann in dem Urlaub eben auch auch nur schätzen, wenn wir hier aus dem verregneten München da hinfahren. [01:00:19] Das gehört einfach dazu. Und ich schreibe auch im Buch Es gibt keine schlechten Emotionen. [01:00:19] Die Emotionen, die haben ja alle ihren Sinn und und und. [01:00:19] Ihre Berechtigung und auch ihre Funktion und die Trauer zum Beispiel hat ja die Funktion, dass wir uns zurücknehmen, dass wir uns schonen, weil Trauern eben so anstrengend ist. [01:00:19] Es ist emotional anstrengend, weil wir ja eben nicht mehr wissen, wohin mit unserer Liebe oder eben ein sehr, sehr großer Schmerz da ist. [01:00:19] Es ist mental sehr anstrengend, weil all diese Sorgen auf uns einprasseln. [01:00:19] Wie soll es weitergehen und wir uns aber gleichzeitig immer die Vergangenheit herwünschen und immer mit diesem Gedanken beschäftigt sind? [01:00:19] Und es ist für unseren Körper so anstrengend und deshalb haben wir die Trauer, die uns so bissl rausnimmt aus allem. [01:00:19] Und wenn wir die Trauer kennen, wenn wir die Tiefen kennen. Es gibt auch zum Beispiel eine Welle im Tal. [01:00:19] Wer kann die Bergspitze schätzen oder die Sonne da oben auch wirklich erkennen? [01:00:19] So erlebe ich das auch und so erlebe ich das auch auch jeden Tag, dass ich mich über so viele Dinge freuen kann, wo andere Menschen einfach nur so drüber hinweggehen. [01:00:19] Ist doch normal. Ja, ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [01:02:28] Du bist auch Podcasterin. Vielleicht kannst du uns am Schluss noch ganz kurz davon erzählen. [01:02:28] Der heißt auch **\*\*bewegt trauern, Bewusst sein\*\***.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [01:02:37] Genau.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [01:02:38] Erzählen uns noch kurz davon zum Schluss.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [01:02:40] Ja, also ich bin Podcaster geworden, weil ich selbst gern Podcasts höre und weil ich halt dem Menschen auch so eine wöchentliche, ein wöchentliches Verständnis dem Menschen gegenüber bringen möchte. [01:02:40] Einfach ein paar Minuten, wo man zuhören kann und merkt okay, ich. Ist es normal, was ich empfinde? [01:02:40] Weil das haben wir auch oft in der Trauer das Gefühl wir sind nicht normal. [01:02:40] Und da greife ich dann halt zu Themen auf, wie zum Beispiel. [01:02:40] Also Freude in der Trauer hatte ich glaube ich oder warum sbewegt trauern Bewusstsein gibt oder macht dann mit dem Menschen auch so ein Jahresrückblick? [01:02:40] Und da kriege ich super schöne Reaktionen gerade auf diesen Jahresrückblick, weil das eben ein bisschen anderer Rückblick ist, den ich dem Menschen empfehle. [01:02:40] Eben noch mal auf jeden Monat zu schauen, das kann man auch mal unterm Jahr machen. [01:02:40] Einfach mal das letzte Jahr sich anschauen und mal schauen, wie war denn jeder Monat und gab es

vielleicht nicht doch den einen oder anderen Moment, der schön war oder wo ich bissel Freude hatte oder was so ein kleiner kleiner Lichtblick war. [01:02:40] Und tatsächlich, wenn die Menschen das machen, dann kriege ich denen, die Nachrichten sagen Mensch, es war ja doch noch so viel mehr da, als ich eigentlich wahrgenommen habe. [01:02:40] Und da möchte ich eben in meinem Podcast immer wieder so kleine kleine Tipps geben, kleine Anregungen. [01:02:40] Und wenn Menschen sagen Du bist nicht allein. Und das zweite, was ich sagen und mitgeben möchte, ist. [01:02:40] Du kannst selbst etwas für dich in deiner Trauer tun. [01:02:40] Du musst nicht warten, bis die Zeit alle Wunden heilt und wieder passiv Kontrolle hat. [01:02:40] Irgendjemand anders, bis die Zeit alle Wunden heilt, sondern nein, wir können selbst was machen damit. Uns mit unserer Trauer. [01:02:40] Wir tun nicht jetzt nochmal, damit sie uns mit unserer Trauer wieder gut geht und wir ein erfülltes Leben führen können.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [01:04:46] So ein wunderschönes Schlusswort. Da du ja Mai eine meiner treuesten Hörerinnen bist, weißt du, wie mein Podcast immer enden wird. [01:04:46] Die Frage, die ich immer stelle, die möchte ich dir auch stellen. Was ist für dich persönlich Glück?

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [01:05:06] Ja, ich habe es ja vorhin fast so will beantwortet. [01:05:06] Also das erste Glück heute für mich ist, dass ich hier bei dir sein darf. [01:05:06] Das empfinde ich wirklich als großes Glück, weil das war vor ein paar Jahren noch ganz weit weg. [01:05:06] So eine Erfahrung in so einem Podcast zu Gast zu sein zu dürfen, anderen Menschen ja vielleicht ein Lichtblick zu sein, selbst mal. [01:05:06] Glück ist für mich, dass mein Mann mir begegnet ist und dass wir so eine tolle Zeit hatten, weil er war einfach ein toller Mensch und er hat mich zum Leuchten gebracht, weil er mich gesehen hat. [01:05:06] Ich könnte jetzt hier also er war einfach mein großes Glück ist es bis heute. [01:05:06] Glück ist aber für mich, auch wenn mich ein Sonnenstrahl auf meiner oder jetzt nicht so eine Schneeflocke auf meiner Nasenspitze berührt. [01:05:06] Glück ist für mich zu leben, dieses Geschenk des Lebens zu haben.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [01:06:00] Wunderschön. Ich danke dir von Herzen für dieses Wunder. Wunderschöne Gespräch.

**\*\*Tanja Pfister\*\***: [01:06:06] Ich danke für die Einladung. Vielen Dank.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [01:06:15] Ich hoffe sehr, du konntest durch Tanja Trost und Ermutigung finden, wenn du selbst in Trauer bist, dich vielleicht auch selbst besser verstehen. [01:06:15] Oder auch, wenn du Trauernde in deinem Umfeld hast, das du mehr verstehst und auch Ideen bekommen hast, wie du als Freund oder Freundin einen lieben Menschen unterstützen kannst, der gerade trauert. [01:06:15] Wenn du mehr über Tanja Pfister wissen möchtest, ohne gern in die Shownotes zu dieser Folge. [01:06:15] Da findest du unter anderem auch den Link zu ihrem Buch und wir zwei würden uns riesig freuen, wenn du dir kurz Zeit nimmst und eine kleine Bewertung schreibst. [01:06:15] Ein ganz großes Dankeschön dafür! Weitere Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest Du auf einfach ganz leben.de und noch mehr tolle Podcasts auf Argon minus podcastpunkt.de. [01:06:15] Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. [01:06:15] Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. [01:06:15] Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.