

DOROTHEA STOCKMAR

DAS RAD **THE WHEEL OF**
DER TRAUER **MOURNING IN**
IN BEWEGUNG **MOTION**

IN SEARCH
OF THE LOST

AUF DER SUCHE
NACH DEM
VERLORENEN
IM BLEIBENDEN

IN THE
LASTING

BLACK PAINTINGS - JOCHEN P. HEITE

Der Erzählverlag

INHALT

CONTENT

VORWORT

Dr. phil. Kerstin Volland 6

EINFÜHRUNG 8

Trauer - ein tiefes Gefühl 8

SYMBOLE DER TRAUER 9

WAHRNEHMEN

UND VERSTEHEN 14

Trauer wird sichtbar 14

Den Verlust begreifen 15

Im Haus der Trauer 16

Trauer - eine Reise

ins Ungewisse 18

Ein Trauerkoffer 19

AUS TRAUERSYMBOLEN WERDEN

HOFFUNGSSYMBOL 21

DAS RAD DER TRAUER 25

PREFACE

Dr. phil. Kerstin Volland 6

INTRODUCTION 8

Grief - a deep Feeling 8

SYMBOLS OF GRIEF 9

PERCEIVING

AND UNDERSTANDING 14

Grief becomes visible 14

Understanding the loss 15

In the House of Mourning 16

Mourning - a Journey into

the Unknown 18

A Mourning Suitcase 19

SYMBOLS OF GRIEF BECOME SYMBOLS

OF HOPE 21

THE WHEEL OF MOURNING .. 25

TRAUER VERWANDELT	28	MOURNING TRANSFORMED ..	28
Das Kleid der Trauer	29	The Dress of Mourning	29
Gestaltung eines Trauerkleides ..	30	Design of a Mourning Dress	30
Im Garten der Trauer	32	In the Garden of Mourning	32
Auf dem Weg zum Haus der Trauer	33	On the Way to the House of Mourning	33
Trauern und Malen	37	Mourning and Painting	37
BOTSCHAFT DER TRAUER	39	MESSAGE OF MOURNING	39
JENSEITS VON ALLEM Dialog mit Bildern von Jochen P. Heite	40	BEYOND ALL Dialogue with Images by Jochen P. Heite	40
GLOSSAR	74	GLOSSERY	74
EPILOG Dr. Margaret Brearley	76	EPILOGUE Dr. Margaret Brearley	76
DANKSAGUNG	78	ACKNOWLEDGEMENT	78
ÜBER DIE KÜNSTER*INNEN ..	80	ABOUT THE ARTISTS	80
IMPRESSUM	82	IMPRINT	82

VORWORT

PREFACE

Was haben Anker, Kuh und Kompass mit Trauer zu tun? Eine spannende Frage.

Trauer ist die Antwort unserer Seele auf einen tief empfundenen Verlust. Trauer schmerzt, und doch ist es wichtig, dass sie wahrgenommen und durchlebt wird, damit die Seele den Verlust bewältigen und eine neue Balance finden kann. Wenn Trauer verdrängt wird, wenn sie heruntergeschluckt und nicht zum Ausdruck gebracht wird, kann sie versteinern und einen Menschen verhärten. Trauer braucht einen Ausdruck - eine Form -, damit wir sie be- und verarbeiten können.

Aber was tun, wenn die Trauer den Verstand übersteigt und die Begriffe sprengt? Wie von Erschütterung und Verzweiflung erzählen, wenn die Trauer sprachlos macht?

Die in Celle lebende Trauerbegleiterin Dorothea Stockmar begegnet der Trauer auf der Ebene des Erlebens und Fühlens. Dort findet sie kreative, gestalterische Möglichkeiten, die der Trauer eine individuelle Form geben und dazu beitragen, sich mit ihr auseinanderzusetzen. So können, wenn die Worte fehlen,

What do anchor, cow and compass have to do with mourning? An exciting question.

Grief is our soul's response to a deeply felt loss. Grief hurts, and yet it is important that it is acknowledged and lived through so that the soul can cope with the loss and find a new balance.

If grief is repressed, if it is swallowed and not expressed, it can petrify and harden a person.

Grief needs an expression - a form - so that we can process and overcome it.

But what do we do when grief exceeds our understanding and goes beyond our concepts? How to tell of shock and despair when grief renders us speechless?

Dorothea Stockmar, a grief counsellor living in Celle, meets grief on the level of experiencing and feeling. There she finds creative, creative possibilities that give grief an individual form and help to deal with it. Symbols can help when words are lacking. They are able to capture the grief experience, which varies from person to person and is often not captured by words. The symbolism

Symbole helfen. Sie vermögen das von Mensch zu Mensch ganz unterschiedliche Trauererleben einzufangen, das durch Begriffe häufig nicht erfasst wird. Die im Buch beschriebene Symbolik vermittelt eine Ahnung von den unzähligen Gefühlschattierungen der Trauer.

Ob Anker, Kuh oder Kompass - irgendetwas aus dem alltäglichen Leben kann plötzlich bedeutsam werden, da es das persönliche Befinden genau widerspiegelt. Symbole können die Trauer greifbar machen, sie stiften Halt, können den Weg durch die Trauer weisen und Hoffnung vermitteln.

Neben den Symbolen gibt es weitere Alternativen, der Trauer Ausdruck zu verleihen. Sie kann in Ritualen Raum finden oder in Bildern und Dichtungen (Sprachbildern), man kann ihr ein Haus malen, einen Garten anlegen oder sie in ein Gewand kleiden.

All dies sind Möglichkeiten, der Trauer eine Form zu geben, um mit ihr umgehen zu können - und all diesen Möglichkeiten wohnt Tatkraft inne. Sie setzen dem Gefühl, der Trauer ohnmächtig ausgeliefert zu sein, die Chance ihrer aktiven Gestaltung entgegen. Sie betonen und stärken die Handlungsfähigkeit trauernder Menschen. Damit wird der verbreitete Begriff der Trauerarbeit in seinem buchstäblichen und kreativsten Sinne eingelöst.

described in the book conveys an idea of the innumerable shades of mourning.

Whether it is an anchor, a cow or a compass - something from everyday life can suddenly become significant as it accurately reflects the personal state of mind.

Symbols can make grief tangible, they provide support, can show the way through grief and convey hope.

In addition to symbols, there are other alternatives for expressing grief. It can find space in rituals or in pictures and poetry (language images), one can paint a house for it, plant a garden or dress it in a garment.

All these are ways of giving grief a form in order to be able to deal with it - and all these possibilities have an inherent energy. They counteract the feeling of being powerless over grief with the opportunity to actively shape it. They emphasise and strengthen the ability of grieving people to act. In this way, the widespread concept of grief work is redeemed in its most literal and creative sense.

Dr. phil. Kerstin Volland

Koordinatorin | Coordinator
Hospizbewegung Herford e. V.

EINFÜHRUNG

INTRODUCTION

TRAUER - EIN TIEFES GEFÜHL

Neben der Liebe ist Trauer das am tiefsten empfundene Gefühl, das wir zum Ausdruck bringen können.

Die Trauer durchdringt das tägliche Leben. Sie ist nicht nur präsent, wenn ein Mensch gestorben ist. Trauer begleitet uns immer dann, wenn wir einen großen persönlichen Verlust betroffen sind.

- Kinder, die nicht mit Liebe erzogen worden sind, trauern!
- Jugendliche, deren Träume sich nicht erfüllt haben, trauern!
- Menschen, die ihren Arbeitsplatz verloren haben oder gezwungen sind, in den Ruhestand zu gehen, trauern!
- Schwerkranke Menschen, die auf Medikamente und ständige Hilfe angewiesen sind, trauern!
- Männer und Frauen, die sich für eine Trennung entschieden haben, nachdem sie Zeiten der Verzweiflung und vielleicht sogar der Demütigung durchlebt haben, trauern!
- Menschen, die ihr Lebensziel, ihre Pläne für die Zukunft verloren ha-

GRIEF - A DEEP FEELING

Next to love, grief is the most deeply felt emotion we can express.

Grief permeates daily life. It is not only present when a person has died. Grief accompanies us whenever we are affected by a great personal loss.

- Children who have not been raised with love, mourn!
- Youngsters whose dreams have not come true mourn!
- People who have lost their jobs or are forced to retire, mourn!
- Seriously ill people who are dependent on medication and constant help, mourn!!
- Men and women who have decided to separate, after having gone through times of despair and perhaps even humiliation, mourn!
- People who have lost their goal in life, their plans for the future or who have to give up their home for whatever reason, mourn!
- Dying people and their relatives, who are confronted with death in

ben oder die ihre Heimat, aus welchen Gründen auch immer, aufgeben müssen, trauern!

- Sterbende und Angehörige, die angesichts des geistigen und körperlichen Verfalls mit dem Tod konfrontiert werden, trauern lange vor dem Eintritt des Todes!

the face of mental and physical deterioration grieve long before death occurs!

SYMBOLS OF GRIEF

SYMBOLS OF GRIEF

Die unmittelbare Erschütterung in der Trauer kann an Hand von Symbolen verdeutlicht werden. Bildhafte Beschreibungen können helfen, das Unaussprechliche zu erfassen.

Faden

Hinterbliebene fühlen sich von ihrem früheren Leben getrennt wie von einem durchtrennten Faden. Nichts ist mehr so, wie es einmal war.

Kompassnadel

Alles scheint ver-rückt. Ohne Ziel und Zweck. Trauernde Menschen wissen oft nicht, wohin sie gehen sollen. Selbst eine Kompassnadel ist nicht in der Lage, den Weg aus der Trauer zu weisen.

The immediate shock of grief can be visualised using symbols. Pictorial descriptions can help to grasp the inexpressible.

Thread

Bereaved people feel separated from their former lives like a cut thread. Nothing is as it once has been.

Compass Needle

Everything seems displaced and insane. Grieving people often don't know where to go. Even a compass needle is not able to point the way out of grief.

AUS TRAUERSYMBOLEN WERDEN HOFFNUNGS- SYMBOL

SYMBOLS OF GRIEF BECOME SYMBOLS OF HOPE

Kompass

Wenn die Kompassnadel nicht mehr verrückt spielt, kann der Kompass zu einem Wegweiser auf dem Pfad zur Hoffnung werden.

Anker

Der Anker, der einst als ‚Schuld-Anker‘ zum Einsatz kam, kann sich nun in einen Rettungs- oder Hoffnungsanker verwandeln.

Telefon

Das ausgeschaltete Telefon, das einst die Unerreichbarkeit des Trauernden symbolisierte, kann vielleicht wieder in Betrieb genommen werden.

Compass

When the compass needle stops going crazy, the compass can become a guide on the path to hope.

Anchor

The anchor that was once used as a ‘guilt-anchor’ can now be transformed into a rescue- or hope anchor.

Telephone

The switched-off telephone, which once symbolized the unavailability of the mourner, can perhaps be put back into operation.

Schuh

Der alte Schuh, der beileibe nicht mehr passen will, kann als sichtbares Zeichen für all die Dinge zum Einsatz kommen, in die sich ein Trauernder nicht mehr hineinzwängen lassen möchte.

Stimmgabel

Die Stimmgabel, die einst vermittelte, was im Leben eines Trauernden als unstimmig empfunden wurde, kann nun zur Einstimmung auf neue Lebenssituationen verwendet werden.

Spiegel

Ein Spiegel, der früher Hoffungslosigkeit in der Trauer reflektierte, kann jetzt als Rückspiegel genutzt werden. Für den Blick auf all das, was im Leben eines Trauernden gelungen ist.

Kuh

Die Kuh – als Symbol für lang andauerndes Wiederkäuen – weist auf das hin, was Trauernde dringend brauchen im Umgang mit ihrer Trauer: Ausdauer und langmütige Nachsicht.

Schmetterling

Ein Schmetterling kann als Zeichen eines Neuanfangs betrachtet werden. Denn was für die Raupe das Ende ist, ist für den Schmetterling nur ein Abschied aus dem Kokon sein.

Shoe

The old shoe, which by no means wants to fit anymore, can be used as a visible sign for all the things a mourner no longer wants to be squeezed into.

Tuning Fork

The tuning fork that once conveyed what was felt to be out of tune in a mourner's life can now be used to tune into new life situations.

Mirror

A mirror that used to reflect hopelessness in grief can now be used as a rear-view mirror. For looking at all that has succeeded in the life of a mourner.

Cow

The cow – as a symbol of prolonged rumination – points to what mourners desperately need in dealing with their grief: endurance and long-suffering forbearance.

Butterfly

A butterfly can be seen as a sign of a new beginning. For what is the end for the caterpillar, is for the butterfly just a farewell from the cocoon.

DAS RAD DER TRAUER

THE WHEEL

OF MOURNING

Die Allgegenwärtigkeit der Trauer kann auch durch das Rad der Trauer dargestellt werden. Ein Rad, das aus 24 Speichen besteht, die jeweils einem anderen Gefühl der Trauer entsprechen.

Die ersten sechs Speichen beziehen sich auf Gefühle zu Beginn der Trauer wie trostlos, sprachlos und leer.

Die folgenden neun Speichen stehen für komplexe innere Zustände wie Wut, Eifersucht, Schuld, aber auch für beruhigende Gefühle wie Trost.

Die letzten neun Speichen stehen für Momente, die man als ermutigend und trostreich bezeichnen kann.

Selten erleben Trauernde all diese Emotionen aus einer sicheren Situation heraus, vielmehr aus einer Art Achterbahn der Gefühle. Sie fühlen sich mitgenommen von einer Bewegung, von der sie nicht wissen, wohin sie am Ende führt; da niemand vorhersagen kann, wohin sich das

The omnipresence of grief can be represented by the wheel of mourning. A wheel consisting of 24 spokes, each corresponding to a different feeling of grief.

The first six spokes refer to feelings at the beginning of grief, such as desolate, speechless and empty.

The following nine spokes stand for complex inner states such as anger, jealousy, guilt, but also for soothing feelings such as consolation.

The last nine spokes represent moments that can be described as encouraging and comforting.

Rarely do mourners experience all these emotions from a safe position, but rather in a kind of roller coaster of emotions. They feel carried along by a movement of which they do not know where it will lead to in the end; since no one can predict where the wheel will move in the next moment.

DAS RAD DER TRAUER

Rad im nächsten Moment bewegen wird.

Es gibt Zeiten, da bewegt sich das Rad kaum. Dann wiederum kann es sich – ohne Vorankündigungen – so

There are times when the wheel barely moves. Then again, it can turn so quickly – without notice – that mourners have the feeling that nothing is moving at all. The only

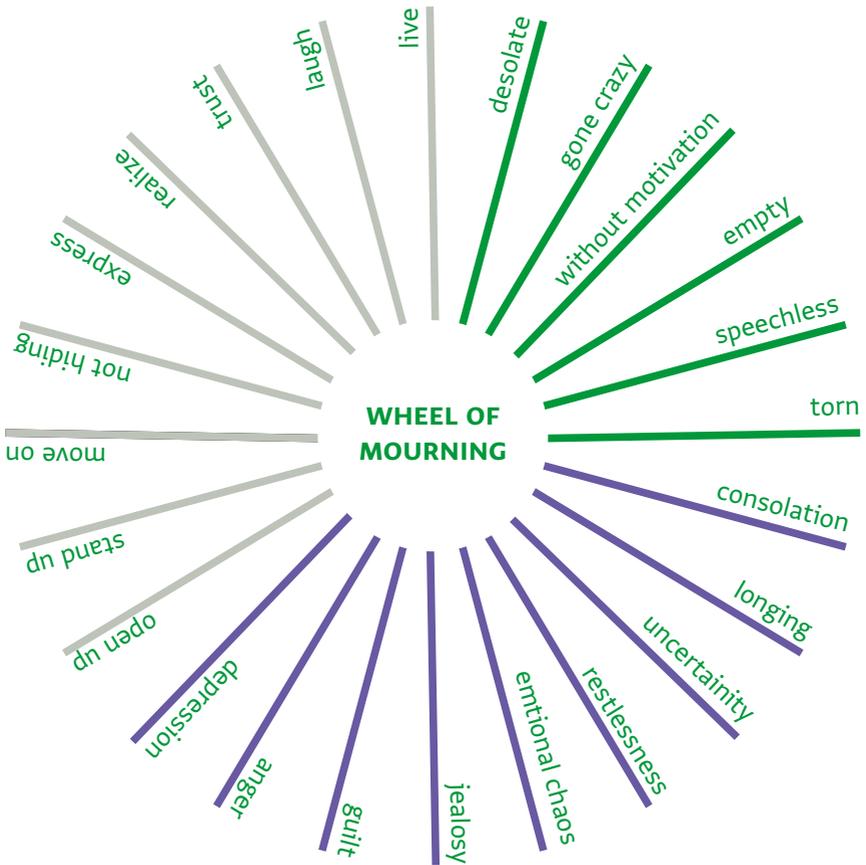


THE WHEEL OF MOURNING

schnell drehen, dass Trauernde das Gefühl haben, es bewege sich überhaupt nichts.

Die einzige Gewissheit ist die Ungewissheit eines sich drehenden Gefühlskarussells.

certainty is the uncertainty of a spinning emotional carousel.



DOROTHEA STOCKMAR

1953 in Schlesien geboren. Lebt und arbeitet in Celle und Berlin als Malerin und Buchautorin. Ausgebildete Sterbe- und Trauerbegleiterin. Praktikum in einem buddhistischen Hospiz in Japan.

Nach kunsttherapeutischer Weiterbildung Hinwendung zu eigenem künstlerischen Schaffen. Bis zum plötzlichen Tod des jüngsten Kindes über viele Jahre ehrenamtliche in der Hospizbewegung tätig. Verarbeitete eigene Trauer in Büchern, Bildern, Lesungen und zu einem Theaterstück.

www.stockmar-kunst.de

www.instagram.com/dorotheastockmar/

dorothea.stockmar@t-online.de

Born in Silesia in 1953. Lives and works in Celle and Berlin as a painter and author. Trained death and grief counsellor. Internship in a Buddhist hospice in Japan.

After further training in art therapy, she turned to her own artistic work. Worked as a volunteer in the hospice movement for many years until the sudden death of her youngest child. Processed her own grief in books, pictures, readings and a theatre play.

Further Links and Readings:

<https://stockmar-kunst.de/index.php/audio-video>

“Like a Wave From Another Shore After-Death Communication between Art and Psychotherapy” by Juliane Grodhues and Dorothea Stockmar, ISBN 978-3-941955-61-5, MEDU Verlag, 2011

“The Wheel of Mourning From Grief to Relief” by Dorothea Stockmar, ISBN: 978-3-940781-76-5, edition bodoni © querbeet, 2016

Trauer ist und bleibt eine Reise ins Ungewisse. Woher wir auch kommen, wohin wir auch gehen, Trauer kann zu einem Ritual, einer Suche und letztlich zu einem Ausdruck von Veränderung werden.

Es geht darum, Worte für das Unaussprechliche zu finden, und zwar nicht nur in der eigenen Sprache.

„Das Buch von Dorothea Stockmar ist das Ergebnis ihrer Tätigkeit als Künstlerin und trauernde Mutter. Die ausgewählten Symbole spiegeln ihre eigenen Erfahrungen wider und sind von großer Bedeutung. Sie werden dazu anregen, über eigene symbolische Bilder von Verlust und Hoffnung nachzudenken.

Dieses Buch kann selbst ein Kompass und Begleiter auf der langen und beschwerlichen Reise der Trauer sein.“

Mourning is and remains a journey into the uncertain. Wherever we come from, wherever we go to, grief can become a ritual, a search, and ultimately an expression of change.

It is about finding words for the inexpressible, and not only in one's own language.

“Dorothea Stockmar's book is the fruit of her being both artist and bereaved mother. The chosen symbols voice her own experience and are deeply meaningful. They will prompt to reflect on own unique symbolic images of loss and hope.

This book can itself be a compass and companion on the long and arduous journey of grief.”

Dr. Margaret Brearley



9 783947 831197