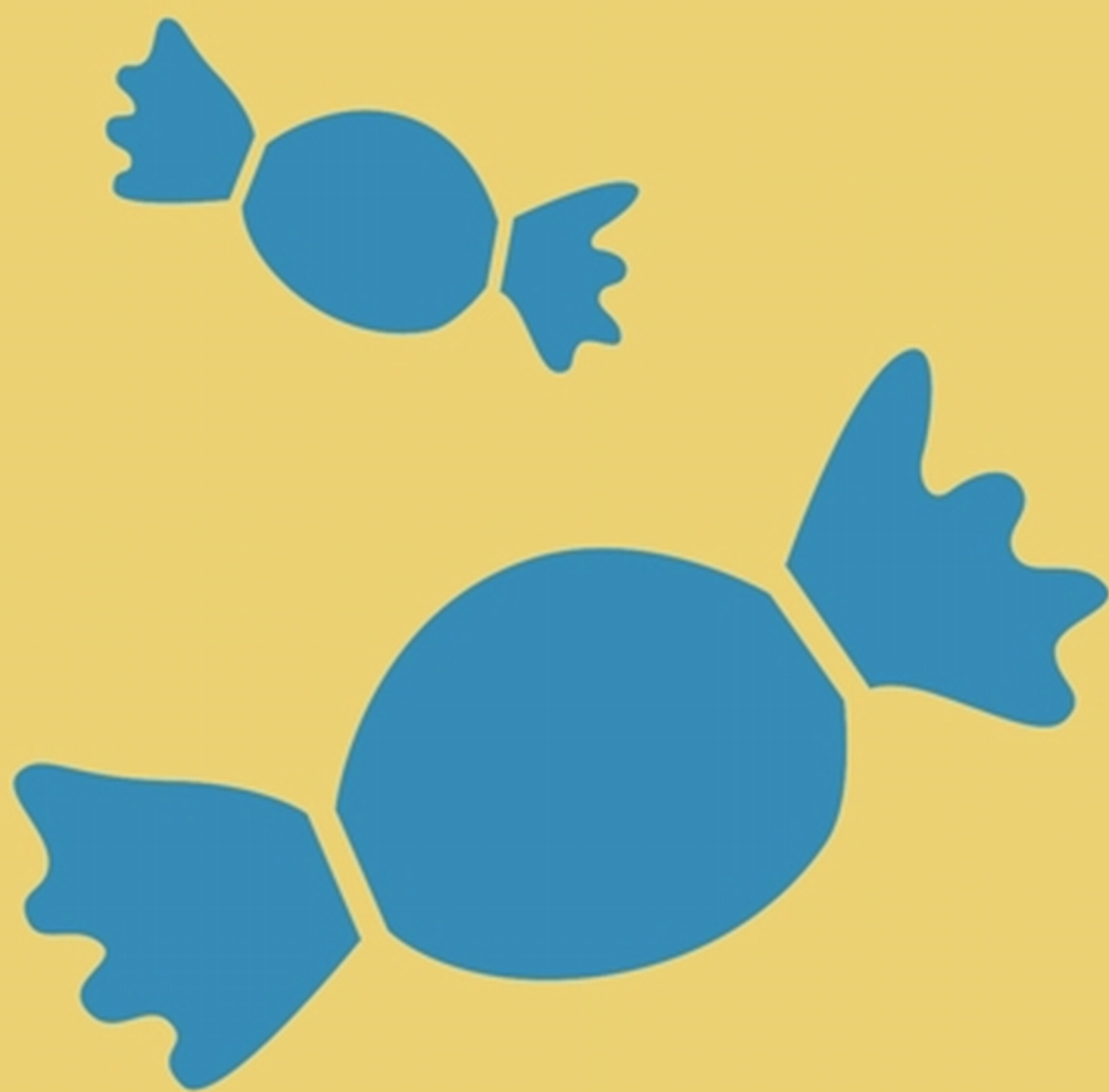


Irmtraud Tarr  
Trostpflaster für  
die Seele



**HERDER**

Irmtraud Tarr

# Trostpflaster für die Seele

Irmtraud Tarr

# Trostpflaster für die Seele



**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Originalausgabe

© Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2007

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung und Konzeption:

R·M·E München / Roland Eschlbeck, Liana Tuchel

Umschlagmotiv: Roland Eschlbeck, Liana Tuchel

Satz: Dtp-Satzservice Peter Huber, Freiburg

Herstellung: fgb · freiburger graphische betriebe 2007

[www.fgb.de](http://www.fgb.de)

ISBN: 978-3-451-33136-7

# Inhalt

Vorwort . . . . .	13
Trostpflaster für einen selbst . . . . .	17
Für den Körper . . . . .	21
Harte Tage abstreifen . . . . .	24
Summen und Gähnen . . . . .	24
Seufzen . . . . .	25
Tarzanübung . . . . .	25
Reinigung . . . . .	26
Sich frei atmen . . . . .	27
Wie eine Katze . . . . .	28
Tief durchatmen . . . . .	28
Sich selbst aufrichten . . . . .	29
Die Zähne zeigen . . . . .	29
Kraft tanken . . . . .	30
Sorgen abschütteln . . . . .	31
Ein-Minuten-Urlaub . . . . .	32

Einschlaf-Socken . . . . .	32
Bei sich einkehren . . . . .	33
Was Frauen wollen . . . . .	34
<b>Für den Geist . . . . .</b>	<b>35</b>
Erwartungen mäßigen . . . . .	38
Gegenbilder entwerfen . . . . .	38
Inventur machen . . . . .	39
Am Ball bleiben . . . . .	40
Probleme bewältigen . . . . .	41
Rat von Mentoren . . . . .	41
Nach innen lächeln . . . . .	42
Zen-Lachmeditation . . . . .	43
Selektive Verdrängung . . . . .	44
Und dennoch! . . . . .	45
Eine Portion Wurstigkeit . . . . .	46
Einigermaßen hinkommen . . . . .	47
Bilanz ziehen . . . . .	47
Stimmungsheber . . . . .	48
Neu beginnen . . . . .	49
Ausgleich . . . . .	49
Flexibel sein . . . . .	50

Veränderung . . . . .	51
Momente der Eingebung . . . . .	52
Sich sammeln . . . . .	53
Innere Bilder . . . . .	54
Vom Glück, unglücklich zu sein . . . . .	55
Loslassen ist erlernbar . . . . .	56
Kopfstand-Ideen . . . . .	58
Ressourcen würdigen . . . . .	59
<b>Für die Seele . . . . .</b>	<b>61</b>
Sich selbst trösten . . . . .	64
Notfallkoffer . . . . .	64
Tröstliche Bilder . . . . .	65
Innere Helfer . . . . .	66
Dank tanken . . . . .	67
Die Morgen-Inventur . . . . .	68
Die beste Medizin . . . . .	69
Nur so aus Spaß . . . . .	69
Lachende Gesichter . . . . .	70
Vertrauen . . . . .	71
Verabredung mit sich selbst . . . . .	72
Träumen . . . . .	72

Lachen macht fit . . . . .	73
Geborgen bei einem Freund . . . . .	73
Sich etwas gönnen . . . . .	74
Mein inneres Zuhause . . . . .	75
Zu Hause bleiben . . . . .	76
Erleichterung . . . . .	76
Abschalten . . . . .	77
Die Fensterläden öffnen . . . . .	78
Das Rettende . . . . .	79
Kaffeehaustherapie . . . . .	80
E-mail . . . . .	81
<b>Trostpflaster für andere . . . . .</b>	<b>83</b>
Gute Taten . . . . .	87
Zuhören . . . . .	87
Verwöhnt werden . . . . .	88
Ein Risiko eingehen . . . . .	89
Schmetterlingskuss . . . . .	90
Küssen lässt vergessen . . . . .	90
Hand in Hand . . . . .	91
Liebesbriefe . . . . .	91
Liebespfeile . . . . .	92



Miteinander reden . . . . .	93
Briefe schreiben . . . . .	94
Umarmen . . . . .	95
Winken . . . . .	96
Freunde sind Anker . . . . .	96
Selbstvergessenheit . . . . .	97
Die Liebesdose . . . . .	98
König oder Königin für einen Abend . .	98
Lob . . . . .	99
Einander vorlesen . . . . .	100
Nachsehen statt Nachtragen . . . . .	101
Handreichungen von Seele zu Seele . .	101
Blödeln . . . . .	103
Tanzen . . . . .	104
Sich einfühlen . . . . .	104
Rituale geben Sicherheit . . . . .	106
Lächeln tröstet . . . . .	106
„Bleib’!“ . . . . .	107
Offene Türen . . . . .	108

<b>Trostpflaster der Natur</b> . . . . .	109
Wasser reinigt die Seele . . . . .	113
Spazieren gehen . . . . .	113
Sich erden . . . . .	114
Fest wie ein Baum . . . . .	115
Grünes Glück . . . . .	116
Senecas Rat . . . . .	117
Ans Wasser gehen . . . . .	118
Verschmelzen . . . . .	118
Lösungen säumen jeden Weg . . . . .	119
Sonnenuntergang . . . . .	120
Abendspaziergang . . . . .	121
Im Zweifelsfall – ein Bad . . . . .	122
Katzen . . . . .	123
Haustiere . . . . .	124
Gartenarbeit . . . . .	125
Unkraut jäten . . . . .	126
Barfuß gehen . . . . .	126
Farben trösten . . . . .	128

<b>Trostpflaster der Küche</b>	129
Genießen	133
Am Küchentisch	133
Winterblues	134
Schwung am Nachmittag	135
Trostbrot	135
Fürsorge	136
Gemeinsam am Tisch	136
Wenn schon, dann richtig	137
Stimmungsaufheller	138
Salzsegen	138
Aroma fürs Gemüt	139
Saure Abreibung	140
<b>Trostpflaster der Kunst</b>	141
Bach am Morgen	144
Sich frei singen	144
Die Zeit vergessen	145
Rollenspiele	146
Seelenbibliothek	147
Lebensbücher	148
Schreib-Ritual	149

Dankbarkeits-Tagebuch . . . . .	150
Tagebuch der trostlosen Stunden . . . . .	151
Lesen . . . . .	152
Malen . . . . .	153
Trostgedanken . . . . .	154
Erinnerungsschachtel . . . . .	154
Lieder trösten . . . . .	155
Den stillen Ort in sich entdecken . . . . .	156

## Vorwort

WER VON UNS KENNT SIE NICHT, die Lebenssituationen, in denen wir Trost brauchen? Ein Kind fällt hin und braucht die zärtliche Hand der Eltern. In einer Beziehung gibt es Missverständnisse, Herzeleid oder Enttäuschung. Da braucht man Tröster, Seelenwärmer, Schmerzstiller. Im Beruf hat man Sorgen, man fühlt sich überfordert, gestresst oder gemobbt und sehnt sich nach einem guten Wort oder einer freundlichen Geste. Da gibt es die Durststrecken im Leben, auf denen die Hoffnung austrocknet, die Sackgassen, aus denen wir keinen Ausweg finden, die Berge, zu denen sich die Probleme auftürmen. Das Leben kennt viele Krisen. Es müssen nicht einmal die großen Krisen, wie Arbeitslosigkeit, Trennung oder gar der Verlust eines geliebten Menschen sein. Auch die kleinen Krisen wollen durchgestanden werden. Wer sie durchlebt hat, der weiß, wie wohltuend die Anteilnahme von Freunden oder Familienangehörigen in solchen Lagen sein kann.

Es gibt immer wieder Momente, in denen wir neben uns stehen, voller Unsicherheit, Stress, Angst oder Sorge. Es fehlt an Energie und Lebenslust. Man weiß nicht recht, wie man sich verhalten soll. Man fühlt sich niedergeschlagen und im Handeln blockiert. Manchmal sogar gelähmt, weil eine schwarze Wolke das Gemüt verdunkelt. Es kann passieren, dass ausgerechnet jetzt, wo es doch so wichtig wäre, niemand da ist, der die Situation erträglicher macht. Manche trösten sich mit einem Gebet, manche meditieren oder vertrauen sich ihrem Tagebuch an. Andere ziehen sich ins Bett zurück, suchen den Trost bei den Bäumen oder in der Musik.

Was tun Sie?

Dieses Buch will Ihnen ein paar neue Ideen schenken, die helfen, sich und andere zu trösten. Wenn Sie einige dieser Trostpflaster ausprobieren, wird nicht nur Ihr Kopf hellwach; auch Ihre Stimmung wird sich aufhellen. Vielleicht spüren Sie sogar wieder eine kleine Freude. Zumindest werden Sie Ihren dunklen Momenten nicht mehr hilflos ausgeliefert sein, weil Ihnen die Augen dafür geöffnet werden,

dass Sie weit mehr Möglichkeiten besitzen, sich an den eigenen Haaren aus dem Sumpf zu ziehen, als Sie vielleicht bisher ahnten.

Trostquellen gibt es in Hülle und Fülle um uns herum, selbst in der eigenen Küche oder im Badezimmer. Manchmal sind wir einfach blind dafür, weil wir von Alltagskram besetzt sind, oder weil wir verlernt haben, gut und achtsam mit uns umzugehen. Um erfolgreich zu sein, muss man sich selbst nicht schlecht behandeln. Im Gegenteil, dieses Buch appelliert an eine neue Lust: Achte gut auf dich! Geh sorgsam mit dir um!

Glücksmomente sind kostenlos. Früher wie heute. Man muss kein Vermögen ausgeben, um sich gut zu fühlen. Ich werde Ihnen eine bunte Vielfalt von „Trostpflastern“ vorstellen, die nicht nur neu sind, sondern auch ein paar in Vergessenheit geratene alte Traditionen wiederbeleben. Das Wissen um den Reichtum an Trostquellen verdanke ich nicht nur den Menschen in meinem Leben, sondern ebenso dem Lebenswissen früherer Generationen, die sich auf die Kunst verstanden, dem Leben auch in schlechten Zeiten Gutes abzugewinnen. Manche Trostpflaster habe