



Liebe Bürgerinnen und Bürger in Vorhelm,

in dem letzten Vorhelmer Dorfbrief des Jahres 2024 berichten wir über ein besonderes Gespräch, das wir geführt haben: Wir haben Frau Dagmar Gödde (59) aus Vorhelm interviewt. Frau Gödde hat im letzten Jahr den Internationalen Redner-Wettbewerb (Speaker Slam) in Mastershausen gewonnen! Kürzlich gab sie noch dem Fernsehsender Hamburg 1 ein Interview und jetzt hat sie die von uns gestellten existenziellen Fragen über Tod und Trauer für unsere Leserinnen und Leser beantwortet.

Interview mit Frau Dagmar Gödde

Frau Gödde, Sie haben Ihr rhetorisches Können international unter Beweis gestellt und nutzen diese Begabung als Heilpraktikerin. Dabei beschäftigen Sie sich schwerpunktmäßig mit Dramen wie Tod und Trauer. Das klingt nach schwierigen Themen. Was genau machen Sie auf diesem Gebiet?

Ich gehe unterschiedliche Wege. Als Heilpraktikerin biete ich natürlich Einzeltermine in meiner Praxis an. Darüber hinaus habe ich inzwischen einen Gruppenkurs ins Leben gerufen, der nennt sich „Die Reise der Rose – aus der Trauer zurück ins Leben“ und findet per Zoom online statt.

Der Kurs findet online statt? Braucht man nicht die persönliche Nähe?

Alles ist letztendlich eine Frage von Frequenzen. Es geht darum, die niedrige Frequenz von Trauer anzuheben auf ein höheres Level der Akzeptanz, im Idealfall auch der Freude. Energiearbeit funktioniert tatsächlich wunderbar auch per Zoom. Viele Menschen können sich sogar besser öffnen, wenn sie sich in ihrem geschützten häuslichen Umfeld befinden.

Die Kursbegleitung in den Online-Veranstaltungen läuft über einen Zeitraum von 6 Monaten. Was kann man nach diesem halben Jahr erwarten? Kann man Trauer in dieser Zeit überhaupt durchleben?

Der Trauerprozess ist sehr individuell. Das Ziel des Kurses ist nicht, Teile des Lebens ungeschehen zu machen oder Gefühle zu überlagern. Ziel ist, in eine Stabilität zu kommen, die das Geschehene als Teil des Lebens akzeptieren lässt. Innerer Frieden soll dazu führen, sich wieder auf ein neues Leben auszurichten, soziale Bindungen zu leben und auch beruflich wieder motiviert und kraftvoll durchzustarten. Nur wer den Verabschiedungsprozess bewusst gestaltet, kann sich für ein neues Leben öffnen.

Was machen die Menschen online von zuhause aus? Wie dürfen wir uns die Bearbeitung dieses Programms vorstellen?

Der Schwerpunkt des Programms besteht aus insgesamt 14 Modulen mit Meditationen. Diese Meditationen sind nicht einfache Entspannungsübungen, sondern haben therapeutischen Wert. Sie behandeln zum Beispiel das Thema Schlaflosigkeit. Eine andere Meditation dient als Ventil, um die



Rückseite

Tränenschleusen zu öffnen und führt tief in den Schmerz hinein. Eine weitere gibt Gelegenheit, ungesagte Worte nachzuholen, es geht um Selbstliebe und um die Erlaubnis, sich ein neues Leben zu erschaffen.

Es gibt ja Menschen, die sich nicht so gut auf Meditationen und Achtsamkeit, die die körperliche und geistige Gesundheit fördern können, einlassen möchten. Was geben Sie denen für einen Rat?

Ich habe alle Meditationen von einem Profimusiker untermalen lassen, der mit seiner Komposition und bewusst unterlegten Heilfrequenzen die angestrebten Prozesse unterstützt, sodass es auch ungeübten Menschen leichtfallen sollte, sich auf diese Meditationen einzulassen. Außerdem gibt es noch andere Werkzeuge, um den Wandel des Prozesses durchzuführen.

Was geschieht darüber hinaus in den gemeinsamen Gruppenterminen?

Nun, zunächst einmal kann man darüber sprechen, wenn jemand Fragen zu den einzelnen Modulen im Kurs hat. Wir besprechen Gefühle, die hochkommen, zum Beispiel Verletzungen, Schuldgefühle usw. Wir bearbeiten diese, wenn möglich, sofort. Ich lasse mich dabei komplett auf die Gruppe ein und spule kein festes Programm ab.

Sie haben ja auch bereits mehrere Bücher zum Thema Tod veröffentlicht, zum Beispiel „Auf einmal war es Nacht, doch von nun an soll es Sterne für Dich regnen“. Dabei geht es um die Trauerbewältigung nach dem Verlust einer Partnerin oder eines Partners. Ist hier somit ein bestimmter Hintergrund gegeben?

Nein. Nachdem ich dieses Buch geschrieben hatte, wurde ich gefragt „Hast Du nicht auch etwas, wo es um den Verlust des besten Freundes oder der Eltern geht?“ und so weiter. Daraus ist die Idee des Online-Kurses entstanden, der alle Konstellationen abdecken kann. Es geht um die Verarbeitung von Trauer, Schmerz, Verzweiflung, Angst und Hilflosigkeit und den Wandel zur Akzeptanz und zur Ausrichtung auf ein neues Leben.

Wenn jemand sich grundsätzlich angesprochen fühlt, aber nicht sicher ist, ob der Kurs der richtige Weg für sie oder ihn sein kann, wie kann man sich näher informieren?

Am besten durch Dabeisein. Vom 22. – 25.10.2024 findet ein kostenloses vierteiliges Webinar von jeweils ca. 60 – 90 Minuten statt, das quasi einen Auszug aus dem Kurs abbildet (Link zur Anmeldung: „www.reise-der-rose.de“).

Frau Gödde, wir danken Ihnen herzlich für das Interview.

Zum Schluss:

Der Tod ist das Tor zum Licht am Ende eines mühsam gewordenen Weges.
Franz von Assisi