



Iris Willecke

Wie
aus Trauer
Liebe und
Dankbarkeit
wird

Schreibimpulse für einen
bewussten Weg durch die Trauer

Hilfen für die Zukunft ohne
den geliebten Menschen

humboldt

Iris Willecke

Wie
aus Trauer
Liebe und
Dankbarkeit
wird

INHALT

Vorwort

4

Trauer verstehen

8

| | |
|---|----|
| Was ist Trauer überhaupt? | 9 |
| Trauer braucht Ausdruck | 15 |
| Traueraufgaben | 17 |
| Die Realität des Todes anerkennen | 18 |
| Den Schmerz des Verlustes annehmen | 22 |
| Sich des verstorbenen Menschen erinnern | 28 |
| Eine neue Identität entwickeln | 31 |
| Die Suche nach Sinn | 32 |
| Unterstützung von anderen erhalten | 35 |
| In Beziehung bleiben | 37 |
| Trauerfacetten | 39 |

Schreibimpulse

40

| | |
|--|----|
| Mit dem Schreiben beginnen | 41 |
| Womit schreiben? | 41 |
| Wie schreiben? | 42 |
| Wann schreiben? | 44 |
| Den Tod realisieren | 46 |
| Gefühle wahrnehmen und ausdrücken | 49 |
| Wut und Zorn | 52 |
| Trotz | 55 |
| Enttäuschung | 56 |
| Erleichterung | 57 |
| Schuldgefühle | 58 |
| Neid | 61 |
| Sehnsucht | 62 |
| Angst | 67 |

| | |
|--|-----|
| Mit der Trauer umgehen | 70 |
| Bilder für die Trauer | 70 |
| Trauertypen | 76 |
| Trauerausdruck | 79 |
| Besondere Tage | 85 |
| Ressourcen nutzen | 89 |
| Das soziale Umfeld | 104 |
| Erinnerungen bewahren | 119 |
| Sinn suchen und finden | 127 |
| Verbundenheit spüren | 137 |
| Das eigene Selbst stärken | 148 |
| Die Trauer verabschieden | 151 |

Weitere Anregungen 155

| | |
|--|-----|
| Treffen Sie keine wichtigen Entscheidungen | 155 |
| Jeder trauert anders | 156 |
| Suchen Sie den Austausch mit anderen Trauernden | 160 |
| Denken Sie über Urlaub nach | 162 |
| Werden Sie kreativ | 163 |

Zum Schluss 166

Anhang 168

| | |
|------------------------------------|-----|
| Adressen | 168 |
| Lesetipps | 170 |
| Vertiefende Literatur | 171 |
| Quellen | 172 |



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

auch wenn es im Bereich der Trauerbegleitung mittlerweile eine große Vielfalt an unterschiedlichsten Angeboten gibt, fühlt sich nicht jeder davon angesprochen. Mit diesem Buch möchte ich vor allem den Menschen etwas an die Hand geben, die mit ihrer Trauer lieber alleine bleiben möchten. Sie bekommen die Chance, gängige Themen aus Begleitungen oder Trauergruppen kennenzulernen, sodass eine selbstständige Beschäftigung im eigenen Tempo von zu Hause aus möglich wird.

Da es meines Wissens bisher kein deutschsprachiges Buch mit Schreibimpulsen speziell für Trauernde auf dem Markt gibt, fand ich es höchste Zeit, diese Lücke zu schließen. Dieses Buch ist für Menschen gedacht, die nach dem Tod einer ihnen sehr vertrauten, geliebten Person trauern und die sich über das Schreiben aktiv mit verschiedenen Aspekten der Trauer auseinandersetzen möchten.

Das Schreiben sehe ich aus vielerlei Gründen als wunderbare Ausdrucksmöglichkeit gerade in Zeiten der Trauer an. Genau deshalb ist dieses Buch entstanden.

Im **ersten Teil** stelle ich Ihnen Grundlagenwissen über Trauer zur Verfügung, denn wer Fakten kennt, kann Dinge besser einordnen. Leider wird Trauer nicht einfach von alleine besser, nur weil Zeit vergeht. Wir müssen uns der Trauer stellen und sie zulassen. Es gibt zwei kurze, prägnante Sätze, die ich gerne und viel nutze. Sie lauten „In der Trauer hilft nur trauern“ und „Der einzige Weg aus der Trauer heraus führt mittendurch.“¹



Der **zweite Teil** greift Themen und Fragestellungen auf, die Sie im Trauerprozess ein Stück weiterbringen können. Ich gebe Ihnen Impulse an die Hand, mithilfe derer Sie sich schreibend mit bestimmten Themen auseinandersetzen können. Das beugt einem Steckenbleiben in der Trauer vor und eröffnet neue Perspektiven. Ebenso hilft es dabei, den Verlust schneller und besser ins eigene Leben integrieren zu können, wodurch irgendwann ein gutes Weiterleben für Sie möglich wird.

Ich bin überzeugt und fasziniert von der Wirkung, die Schreiben in Zeiten der Trauer haben kann. Damit Sie ein möglichst breites Spektrum an Möglichkeiten kennenlernen, habe ich mich für eine Vielfalt an Schreibmethoden entschieden. Ich halte Sie auch bewusst nicht lange mit Erklärungen auf, sondern lasse Sie verschiedene Dinge einfach ausprobieren.

Als Trauernde habe ich vor vielen Jahren intuitiv meine Gedanken und Gefühle in einem Notizheft festgehalten und Briefe an meinen verstorbenen Verlobten verfasst. Mir hat es damals sehr geholfen, der Trauer und dem ganzen Schmerz auf diese Art einen Ausdruck geben zu können. Zu dieser Zeit wusste ich leider noch nichts über „kreatives“ oder „selbsttherapeutisches“ Schreiben und kannte keine hilfreichen Schreibaufgaben, die mich in meiner Trauer weiter unterstützt hätten. Erst während meiner Ausbildung zur Trauerbegleiterin erlangte ich auch theoretisches Wissen über die positiven Auswirkungen des Schreibens und beschäftigte mich ausführlicher mit dem Thema. Seitdem gebe ich gerne Schreibimpulse an die Teilnehmenden meiner Trauergruppen oder in Einzelbegleitungen weiter. Die Rückmeldungen bestätigen mir regelmäßig, wie förderlich die schriftliche Auseinandersetzung mit trauerrelevanten Themen sein kann.

Der **dritte Teil** enthält einige allgemeinere Tipps, die ebenfalls für Sie hilfreich sein können.

Ich hoffe sehr, dass Sie in diesem Buch viele für Sie nützliche Informationen und Anregungen finden, die Sie auf Ihrem ganz persönlichen Trauerweg unterstützen.

Ihre

Ina Willeke



TRAUER VERSTEHEN

Meiner Erfahrung nach profitieren trauernde Menschen sehr davon, wenn sie ein Verständnis davon gewinnen, was Trauer eigentlich ist. So können sie die eigenen Gefühle und Trauerreaktionen besser verstehen und sich leichter den neuen Herausforderungen stellen, die ihnen auf ihrem Trauerweg begegnen werden. Im folgenden Kapitel lesen Sie, was Sie über Trauer wissen sollten.



Was ist Trauer überhaupt?

Wir sollten aufhören, die Trauer als unseren Feind zu betrachten. Sie ist viel eher eine gute Freundin, die uns ein Stück begleiten möchte. Wenn wir sie willkommen heißen und gut behandeln, hilft sie uns dabei, den Verlust in unser Leben zu integrieren und ein gutes Weiterleben zu ermöglichen. Sie ist es auch, die mit der Zeit den Schmerz und die Verzweiflung verwandelt und Platz für Liebe und Dankbarkeit schafft.

Iris Willecke

Für mich ist die Trauer nach dem Tod einer nahestehenden Person der Weg, den wir gehen müssen, um irgendwann wieder in einem guten, glücklichen Leben anzukommen. Dieser Weg kann lang und sehr mühsam sein. Niemand kann ihn uns abnehmen, wir können zwar begleitet werden, aber gehen müssen wir ihn selbst.

Es fällt den meisten allerdings schwer, sich auf den Weg voll und ganz einzulassen und sich genügend Zeit dafür zu lassen. Wir suchen nach Abkürzungen und wollen schnell wieder im normalen Alltag ankommen. Wir befürchten aufzufallen und setzen uns selber unter Druck, um wenigsten nach außen hin ganz bald wieder normal zu funktionieren. Natürlich liegt das nicht nur an uns selbst, sondern vor allem an den gesellschaftlichen Anforderungen unserer Zeit.

Wir leben in einer Trauervermeidungskultur, in der Trauer als etwas Negatives angesehen wird und daher ganz schnell wieder verschwinden soll. Die wenigsten Menschen empfinden gerne Schmerzen, egal ob psychisch oder physisch. Trauer nicht spüren zu wollen und sie deshalb eher zu verdrängen, ist also im Grunde erst einmal sehr verständlich. Aber Trauer zu unterdrücken, kann auf Dauer krank machen. Wie bereits erwähnt, führt der einzige Weg aus der Trauer heraus mitten hindurch.

Etwas bleibt gewiss:

Über die Trauer kommen wir nicht hinweg.

*Wir können nur durch sie hindurchgehen,
um sie zu überwinden.*

*Der Weg in die Trauer ist,
so seltsam sich das zunächst anhören mag,
der Weg aus der Trauer heraus.*

Antje Sabine Naegeli¹

Trauer ist ein ganz natürlicher Prozess und keine Krankheit, aber unter Umständen kann Trauer auch zu der Entstehung von Krankheiten oder Störungen beitragen. Das geschieht meist dann, wenn der Trauerprozess ins Stocken gerät und keinerlei Veränderungen mehr stattfinden. Wer beispielsweise über Monate hinweg Verbitterung bei sich wahrnimmt, sollte nach Unterstützung suchen. Reden Sie mit anderen, wenn Sie Sorge haben, Sie würden nur noch auf der Stelle treten. Außenstehende erkennen Veränderungen in der Regel besser als man selbst. Auch bei anhaltenden Suizidgedanken ist unbedingt Hilfe erforderlich. Bitte vergessen Sie nie: Sich Hilfe zu suchen und diese

anzunehmen, zeugt von Stärke, nicht von Schwäche! Hilfreiche Adressen finden Sie im Anhang auf Seite 168.

Wichtig zu wissen ist, dass Trauer immer etwas sehr Individuelles ist. Jeder Mensch trauert auf seine ganz eigene Art. Daher gibt es keine pauschalen Ratschläge, die für jeden passen. Hören Sie nicht auf das, was man Ihnen einreden will, wenn es sich für Sie nicht stimmig anfühlt. Nur Sie alleine wissen, was wann für Sie passt. Sie sind der Spezialist, was Ihre Trauer angeht, niemand sonst! Wenn Sie sich nicht sicher sind, probieren Sie Dinge aus, um festzustellen, ob sie Ihnen zurzeit guttun oder nicht. Sinnvoll ist es allerdings, offen für erneute Versuche zu einem späteren Zeitpunkt zu bleiben, denn in der Trauer kann sich vieles schnell ändern.

Trauer ist so viel mehr als nur traurig sein. Die meisten von uns durchleben ein regelrechtes Gefühlschaos mit ganz unterschiedlichen, zum Teil auch sehr verwirrenden oder als negativ angesehenen Emotionen.

*Trauer ist so viel mehr als nur traurig sein.
Zu trauern kann auch bedeuten, sich im eigenen Leben
und der Welt fremd und verloren zu fühlen.*

Iris Willecke

Der Tod eines geliebten Menschen hat fast immer weit mehr Auswirkungen als nur auf unser Gefühlsleben. Er kann unser gesamtes Leben auf den Kopf stellen. Dieser Umstand wird vom sozialen Umfeld oft nicht im vollen Ausmaß erfasst.

Trauer wird gerne mit Schwerstarbeit verglichen. Der Begriff „Trauerarbeit“ passt für mich allerdings nur bedingt, denn in der Trauer kommt es eben nicht nur auf unser aktives Tun an. Vieles hat auch mit Zulassen und Akzeptieren zu tun. Allerdings verbinden wir den Begriff Schwerstarbeit mit einer hohen, fast immer auch körperlichen Anstrengung, und das gefällt mir wiederum gut, denn auch für den Körper kann Trauer sehr kräftezehrend und belastend sein. Immer wieder berichten mir Trauernde von vielen ganz unterschiedlichen körperlichen Symptomen wie Schmerzen, Engegefühl, Schlafproblemen, Appetitlosigkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten.

In unserer Gesellschaft ist leider kaum bekannt, dass Trauer mitunter viel Zeit braucht. Drei bis fünf Jahre sind nach schweren Verlusten völlig normal. Das bedeutet nicht, dass jeder so lange trauert, aber es kann und darf sein. Setzen Sie sich niemals selbst unter Druck, es müsse doch nun langsam mal gut sein! Und wenn von mehreren Jahren die Rede ist, dann bedeutet es zum Glück nicht, dass der Schmerz jeden Tag über Jahre gleich stark ist.

*Trauer ist wie der Ozean;
sie kommt in Wellen,
die anschwellen und fließen.
Manchmal ist das Wasser ruhig
und manchmal ist es überwältigend.
Wir können nur schwimmen lernen.*

Vicki Harrison²

Trauer kommt in Wellen. Das heißt, dass sie mal weniger deutlich spürbar ist oder schon fast vergessen scheint, sich dann aber doch wieder zurückmeldet und man auch erneut das Gefühl haben kann, im Meer der Trauer zu ertrinken. Gut ist es, in solchen Zeiten seine persönlichen „Rettungsringe“ zu kennen (mehr dazu siehe Seite 89).

Ich mag den Vergleich von Trauer mit einer Heldenreise sehr. Die Heilpraktikerin Antje Uffmann hat ihn zuerst in ihrem Buch „Trauern und leben“ vorgestellt. Die Trauerbegleiterin Anja Wiese hat in Anlehnung daran im Buch „Um Kinder trauern“ folgende Zeilen veröffentlicht:

*Jeder Trauernde ist ein Held,
dem unsäglich viel zugemutet wird:
in einer total veränderten Innen- und Außenwelt
muss er Übermenschliches leisten.
Die Zeit der Trauer ist mehr
als ein Aufenthalt in einem fremden Land –
sie ist eine Reise in eine fremde Welt,
und der Trauernde lernt kennen,
dass Sprache von der Erlebniswelt des Fühlens
weit entfernt ist!
Sich mit dieser fremden Welt – innen und außen –
vertraut zu machen, ist der Trauerprozess.
Wenn der trauernde Mensch sich den Gefahren dieser
Reise aussetzt und seinen Weg durch das Unbekannte
findet, kehrt er verändert zurück.*

Anja Wiese³

Trauern heißt lieben. Zumindest meistens. Wäre uns der Mensch nicht so unglaublich wichtig gewesen, würden wir ihn nicht so sehr vermissen. Unsere Liebe für den Verstorbenen drückt sich nun in Form schmerzhafter Sehnsucht aus.

Wir haben dich sehr geliebt.

*Aber unsere Liebe war sprachlos und mit Schleiern
verhüllt. Jetzt schreit sie laut zu dir und möchte
aufgedeckt vor dir stehen.*

*Es war schon immer so, dass die Liebe ihre eigene Tiefe
bis zu Stunde der Trennung nicht kennt.*

Khalil Gibran⁴

Leider wird uns der Wert von Menschen, aber auch Dingen oder Umständen erst so richtig bewusst, wenn wir sie verloren haben. Nun bereuen wir unsere Ignoranz und machen uns Vorwürfe.

*Zur Trauer über den Tod eines Mitmenschen kommt
stets das Bedauern über das, was man mit ihm nicht
gelebt hat.*

Ernst Reinhardt⁵

Wenn der Tod uns einen Menschen genommen hat, ist plötzlich keine Zeit mehr, noch irgendetwas gemeinsam zu erleben oder Dinge zu klären. Auch all das, was uns in einer Beziehung womöglich gefehlt hat, wird nun nicht mehr nachgeholt. Viele Hoffnungen, die wir in die Zukunft hatten, sind oder scheinen zumindest vorerst mit dem Menschen gestorben zu sein. Auch damit gilt es, in der Trauer umzugehen. Sie sehen, Trauer ist ganz viel auf einmal und ein wirklich großes und wichtiges Thema.

Trauer braucht Ausdruck

*Gib Worte deinem Schmerz: Gram, der nicht spricht,
presst das beladne Herz, bis dass es bricht.*

William Shakespeare⁶

Trauer braucht Ausdruck. Der Ausdruck sorgt dafür, dass Emotionen überhaupt erst einmal richtig wahrgenommen werden und sie sich dann mit der Zeit verändern können. Oft sind wir uns unserer Gefühle gar nicht wirklich bewusst. Wir meinen, wir wären „nur“ traurig, dabei kann dahinter auch ganz viel Wut, Enttäuschung, Neid usw. liegen. Das sind oft Emotionen, die wir nicht wahrhaben wollen und die wir deshalb teils bewusst, teils unbewusst verdrängen.

Unterdrückte Gefühle können uns aber krank machen. Gefühle, denen keine Beachtung geschenkt wird, bleiben im Körper verhaftet und können dort eine zerstörerische Wirkung entfalten. Manchmal wirken sie ganz im Stillen, manchmal brodeln sie wie ein unterirdischer Vulkan, bei dem es irgendwann zu einem unerwarteten, aber umso heftigeren Ausbruch kommen kann.

*Unterdrückte Gefühle sind wie Inhaftierte, die jeden
Ausbruchsversuch wagen, um sich zu befreien.
Du kannst ihrer ebenso wenig Herr werden, wie du
leben könntest, ohne zu atmen.*

Peter E. Schumacher⁷

Der Ausdruck nimmt den Gefühlen ihre Wucht. Dadurch, dass sie akzeptiert und angeschaut werden, können sie anfangen, sich zu verändern.

Drücke deine Gefühle aus und du wirst sie beherrschen.

Unterdrücke deine Gefühle und sie werden dich beherrschen.

Autor unbekannt

Es gibt viele Formen, wie Ausdruck geschehen kann: Reden, Weinen, Tanzen, Aktivität, Kreativität, Schreiben ... Erst einmal bevorzugen wir in der Trauer die Ausdrucksformen, die wir ohnehin nutzen. Es lohnt sich aber, bewusst neue Ausdrucksmöglichkeiten auszuprobieren oder sich auf früher genutzte zurückzubesinnen. Viele Trauernde haben für sich z. B. das Malen neu oder auch wiederentdeckt, andere sind über die Trauer zum Schreiben gekommen.

Die Liste der positiven Aspekte, die durchs Schreiben (zum Teil auch wissenschaftlich belegt) beobachtet werden können, ist sehr lang. Hier nenne ich einige:

- Schreiben kann Erleichterung bringen. Es heißt nicht umsonst, „sich etwas von der Seele schreiben“.
- Es fördert den Prozess der inneren Auseinandersetzung mit der Trauer.
- Es hilft, Worte für eigentlich Unbegreifliches und Unausprechliches zu finden.
- Über das Schreiben bekommen wir Zugang zu Unbewusstem, und es hilft uns, neue Perspektiven zu entdecken.

SCHREIBIMPULSE

Im praktischen Teil dieses Buches möchte ich Sie dazu anregen, sich aktiv mit Ihrer Trauer auseinanderzusetzen. Schreiben hilft, den Weg durch die Trauer bewusster zu gehen. Die zahlreichen Impulse in diesem Kapitel haben alle einen mehr oder manchmal auch weniger offensichtlichen Bezug zu den vorgestellten Traueraufgaben und Trauerfacetten. Sie geben Ihnen die Gelegenheit, viel dafür zu tun, dass der Schmerz mit der Zeit erträglicher wird und immer mehr die Liebe zum Verstorbenen und die Dankbarkeit für die gemeinsame Zeit in den Vordergrund tritt.



Mit dem Schreiben beginnen

Trauer braucht einen Ausdruck. Sie braucht aber auch Zeit, Raum und Zeugen. All das geben wir ihr, wenn wir uns mit verschiedenen Aspekten unserer Trauer beschäftigen und dazu Notizen machen oder Texte verfassen.

Womit schreiben?

Ich möchte Ihnen das Schreiben mit der Hand ans Herz legen. Es ermöglicht Ihnen einen größeren Gestaltungsspielraum und eignet sich meiner Erfahrung nach besser, die Gedanken zu ordnen. Aber Sie können natürlich auch gerne den Rechner oder Ihr Smartphone nutzen. Mittlerweile gibt es praktische Tagebuch-Apps, die Sie auch mit Fotos befüllen können.

Haben Sie ein schönes Notizbuch oder Schreibheft zu Hause? Falls nicht, besorgen Sie sich etwas Ansprechendes. Ihre Gedanken und Gefühle und die Erinnerungen an Ihren geliebten Menschen verdienen ein liebevoll ausgesuchtes, warmes Zuhause.

Überlegen Sie sich schon im Vorfeld, ob Sie lieber Papier mit Linien, Kästchen oder ganz ohne Markierung nutzen möchten. Da haben wir alle unsere eigenen Vorlieben. Probieren Sie auch aus, mit welchen Stiften Sie gerne schreiben: Füllfeder, Kugelschreiber, Tintenroller, Bleistift? Jede Stiftart liegt anders in der Hand und gleitet anders über das Papier.

Die meisten von uns sind es gar nicht mehr gewohnt, viel mit der Hand zu schreiben. Es ist also gar nicht verwunderlich, wenn es sich für Sie und vor allem Ihre Schreibhand erst einmal komisch anfühlt und bei längerem Schreiben etwas anstrengend werden kann.

Wie schreiben?

Sie sollten immer ganz ohne Anspruch schreiben. Es geht nicht darum, literarische Meisterwerke zu erschaffen. Sie schreiben erst einmal nur für den Moment und nur für sich selbst. Es kommt wirklich nicht auf das Ergebnis an, sondern es geht um das In-Berührung-Kommen und Fließen-Lassen der Gedanken, Gefühle und Erinnerungen. Sie tun es, damit sich Ihre Trauer mit der Zeit in Liebe und Dankbarkeit verwandeln kann. Dennoch kann es natürlich sein, dass aus Ihren Aufzeichnungen irgendwann einmal noch etwas ganz anderes entsteht – das sollte jetzt jedoch keine Rolle spielen.

Stilfragen, Rechtschreibregeln, Schönschrift ... all das darf und sollte Ihnen völlig egal sein. Es geht darum, möglichst intuitiv die Gedanken aufs Papier fließen zu lassen und im besten Fall in einen Schreibflow zu kommen. Auf unbedeutende Dinge zu achten, wäre nur hinderlich und lähmend.

Ihr Schreibbuch oder Heft darf ruhig chaotisch und natürlich auch bunt werden. Erlauben Sie sich kreative Seitenmalereien, Kritzeleien und Skizzen. Sie können auch Dinge einkleben. Verstehen Sie Ihr Schreibheft als Arbeitsbuch! Alle Texte, die Ihnen besonders wichtig sind, können daraus später ordentlich in ein anderes Buch oder wohin auch immer übernommen werden.

Es wird bestimmt häufiger vorkommen, dass Ihnen zu bestimmten Impulsen im Nachhinein Ergänzungen einfallen. Das ist ganz normal. Sie können Themen immer wieder neu aufgreifen. Wenn Sie keinen Platz mehr für Ergänzungen haben, machen Sie beispielsweise eine Fußnote und schreiben einfach an anderer Stelle weiter.

Wenn Sie eigene Ideen entwickeln, worüber Sie schreiben wollen, dann ist das prima! Geben Sie unbedingt Ihren eigenen Themen den Vorrang und schreiben Sie, worüber Sie möchten. Sollten Ihnen irgendwann die Ideen ausgehen, lassen Sie sich durch dieses Buch anregen.

Die Impulse müssen selbstverständlich nicht in der vorgegebenen Reihenfolge „abgearbeitet“ werden. Sich mit verschiedenen Traueraspekten zu beschäftigen, macht natürlich Sinn, aber was wann für Sie an der Reihe ist, wissen Sie selbst am allerbesten. Zwingen Sie sich zu nichts. Wenn Ihnen komplett die Lust zum Schreiben fehlt, dann ist das so und völlig in Ordnung. Ein Sprichwort sagt allerdings „Manchmal kommt der Appetit beim Essen“. So ist es mit dem Schreiben auch. Ab und zu kann man also mal ausprobieren, ob da nicht doch etwas aufs Blatt fließen möchte.

Fühlen Sie sich auch frei, jede Methode für jedes Thema zu nutzen. Wenn Sie beispielsweise merken, dass Ihnen das Schreiben von Gedichten zusagt, dann schreiben Sie viele Gedichte.

Wann schreiben?

Manche Menschen profitieren davon, sich Strukturen zu schaffen. Sie schreiben beispielsweise immer am selben, gut vorbereiteten Ort zur gleichen Tageszeit. So wird das Schreiben schnell zu einem festen Ritual. Wenn Sie das Buch nutzen möchten, um möglichst diszipliniert viel „Trauerarbeit“ alleine zu leisten, könnte das für Sie ein guter Rat sein. Sie dürfen auch dann entscheiden, was und worüber Sie an welchem Tag schreiben möchten, Sie sollten aber nicht allzu viele Themen für sich komplett streichen. Fragen Sie sich, warum Sie manche Impulse lieber schieben oder ausklammern würden. Berühren sie ein Thema, auf das Sie nicht gerne schauen, obwohl es eigentlich viel mit Ihnen zu tun hat?

Wenn Sie merken, dass Ihnen das Schreiben guttut, können Sie sich zusätzlich auch ein Journal oder Tagebuch anschaffen. Schreiben Sie regelmäßig, worüber Sie möchten. Manche führen ein Gefühlstagebuch und schreiben auf, wie die aktuelle Gefühlslage den Tag über war. Durch die Beschäftigung mit den eigenen Emotionen wird die Wahrnehmung geschärft und Veränderungen deutlicher. Nicht jeder Tag ist gleich. Andere führen ein reines Dankbarkeitstagebuch, in das jeden Abend drei Dinge notiert werden, für die man dankbar ist.

Man kann auch den Tag mit Schreiben beginnen. Oft fallen in diesem Zusammenhang die Begriffe „Morgenseiten“ oder „Morning Papers“, die durch die amerikanische Autorin Julia Cameron bekannt wurden. Bei dieser Schreibmethode soll man morgens am besten direkt nach dem Wachwerden intuitiv, ungefiltert und ohne zu überlegen ganze drei DIN-A4-Seiten schreiben. In Zeiten der Trauer erscheint mir diese Methode für die tägliche Schreibroutine ungeeignet, aber gegen morgendliches Schreiben spricht natürlich nichts.

Wer ein Traumtagebuch führen möchte, sollte sich unbedingt Heft und Stift ans Bett legen und morgens direkt nach dem Aufwachen noch vor dem Aufstehen die Träume aufschreiben. Die meisten unserer Träume sind ansonsten ganz schnell vergessen.

Einige nutzen das morgendliche Journal-Schreiben auch, um den Tag zu planen, Ziele festzuhalten, sich eine Affirmation zu notieren oder Ähnliches.

ZUSAMMENGEFASST:

- Schreiben Sie am besten mit der Hand.
- Suchen Sie sich ein passendes Heft oder Buch und Schreibgerät aus.
- Schreiben Sie ohne Anspruch – es kommt nicht auf Rechtschreibung oder Schönschrift an.
- Ihr Buch darf bunt und chaotisch werden, auch Kritzeleien sind erlaubt, Ergänzungen sind jederzeit willkommen.
- Geben Sie eigenen Impulsen Vorrang: Sie bestimmen, wann Sie worüber schreiben möchten.
- Wenn Sie möchten, machen Sie das Schreiben zu einem festen Ritual.

Bitte beachten: Wenn Sie bei einem Schreibimpuls oder während einer Imagination starke Widerstände verspüren, sich unwohl fühlen, oder wenn schwer zu kontrollierende Gedanken auftauchen, brechen Sie das Schreiben oder die Gedankenreise sofort ab. Es gilt immer: Achten Sie auf sich und machen Sie nur, was Ihnen guttut!

Den Tod realisieren

Wir wollen es nicht wahrhaben, und doch müssen wir die Realität akzeptieren. Es führt kein Weg daran vorbei: Der geliebte Mensch ist tot. Er kommt nicht wieder. Je schneller es Ihnen gelingt, diese Tatsache anzunehmen, desto besser ist das für Ihren weiteren Trauerweg.

Verschleiernde und beschönigende Formulierungen wie „entschlafen“, „verloren“, „von uns gegangen“ helfen uns beim Realisieren nicht weiter. Für viele Trauernde ist es am Anfang sehr schwer, mit eigenen Worten anderen von dem Tod zu berichten. In meinen Trauergruppen üben wir daher das Aussprechen dieser Tatsache, indem jeder beim Anzünden einer Kerze den Namen der verstorbenen Person nennt und dazu sagt, wann diese (manchmal auch unter Angabe der Todesursache) gestorben ist. Diese Übung macht das Sprechen über den Tod mit der Zeit leichter.

Wenn es Ihnen schwerfällt, den Tod Ihres geliebten Menschen als Tatsache zu akzeptieren, schreiben Sie in Ihr Schreibheft klare, kurze Sätze wie „Du bist tot. Du bist am ... gestorben“ und lesen sich diese laut vor.

Nutzen auch Sie lieber andere Begriffe wie „entschlafen“ oder „gegangen“? Falls ja, schreiben Sie darüber, warum. Belassen Sie es aber nicht dabei, sondern schreiben Sie auch auf, wieso es für Sie besser ist, den Tod zu akzeptieren. Ein Anfang könnte lauten „Du bist tot und kommst nicht wieder. Ich muss es glauben, auch wenn ich es nicht wahrhaben will.“

Machen Sie eine Tabelle mit zwei Spalten und tragen in die erste alle beschönigenden Formulierungen ein, die Ihnen einfallen. In der zweiten Spalte stellen Sie diesen jeweils eine klare Formulierung gegenüber. Da es davon nicht so viele gibt, dürfen es immer wieder die Formulierungen „Du bist tot“ oder „Du bist gestorben“ sein.

In Zeitungsartikeln geht es um sachliche Informationsweitergabe. Verfassen Sie einen kurzen Artikel über den Tod Ihres geliebten Menschen.

Einigen Trauernden fällt es extrem schwer, auf den Friedhof zu gehen. Geht es Ihnen auch so? Falls ja, kann das viel mit dem Thema Realisieren zu tun haben. Schreiben Sie darüber, was Sie an einem Grabbesuch hindert. Wenn Sie noch keine Ideen dazu haben, probieren Sie aus, den Satz „Ich meide den Friedhof, weil ...“ auf verschiedene Arten fortzusetzen. Wenn Sie keine Probleme mit Grabbesuchen haben, schreiben Sie darüber, wie es für Sie ist, dort zu sein.

AUF EINEN BLICK – DEN TOD REALISIEREN

Schreiben Sie doch mal ...

- kurze, klare Tatsachensätze zum Tod des geliebten Menschen
- warum Sie möglicherweise beschönigende Ausdrücke bevorzugen
- eine Tabelle mit beschönigenden und klaren Formulierungen über den Tod
- einen Zeitungsartikel über den Tod Ihres geliebten Menschen
- über Grabbesuche

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Seine Gefühle beherrscht man, indem man sie zulässt.

Matthias Pleye²⁶

In der Trauer erleben wir viele ganz unterschiedliche Gefühle, manchmal zum Teil auch auf den ersten Blick gegensätzliche. Manche können uns irritieren, peinlich sein oder sogar schockieren. Dabei hat jedes Gefühl seine Berechtigung, und wir sollten es nicht in gut oder schlecht, angemessen oder nicht einordnen. Jede Emotion ist erlaubt. Auch bei den Gefühlen gilt „Annehmen, was ist“. Vor dem Annehmen steht aber erst einmal das Wahrnehmen, und damit tun sich viele relativ schwer. Und das Benennen ist auch gar nicht immer so leicht. Wenn man es nicht gewohnt ist, viel über sein Gefühlsleben zu erzählen, fehlen oft die passenden Begrifflichkeiten.

Überlegen Sie, welche Gefühle Sie in Ihrer Trauer schon kennengelernt haben, und listen Sie diese auf. Versuchen Sie, Gefühle, zu denen Ihnen vielleicht kein Name einfällt, kurz zu beschreiben.

Mir gefällt das Bild des Trauer-Kochtopfs: Im Topf befindet sich eine Art Suppe oder Brei. Wie bei einem Eintopf besteht die Masse aus vielen verschiedenen Zutaten, die zum Teil kaum noch erkennbar oder bereits zu einem undefinierbaren Mischmasch verkocht sein können. Der Topf bleibt rund um die Uhr auf dem Herd, und der Inhalt verändert sich täglich ein bisschen. Mal

überwiegt eine Zutat, mal eine andere. Es kommt auch ab und zu etwas ganz Neues hinein. Was da in dem Topf drin ist, sieht weder schön aus noch schmeckt es uns besonders gut, aber irgendwie hält es uns doch am Leben. Wie sehr es unter dem Deckel kocht und brodeln, hängt auch von äußeren Faktoren ab. Wird von außen beispielsweise ordentlich eingeheizt, kann der Topf auch schnell mal überkochen. Wichtig ist, gelegentlich Druck abzulassen, damit es nicht zu einer unkontrollierten Explosion kommt.

Wenn Ihnen das Bild gefällt, können Sie sich ein paar Fragen stellen. Schreiben Sie auf, aus welchen „Zutaten“ Ihr Trauer-Eintopf zurzeit besteht. Welche Zutaten schmecken Ihnen eigentlich gar nicht? Welche sind in Ordnung? Was heizt von außen ein? Wie lassen Sie Druck ab? Kocht alles auf hoher Flamme oder nur leicht vor sich hin?



So bin ich

*Ich bin froh,
aber traurig bin ich auch.
Froh bin ich und glücklich.
Und unglücklich und traurig.
Bin ich traurig-froh?
Ich bin froh-traurig, oder?
Ich bin so.
So bin ich.*

Tanja Zeiser²⁷

Ich mag dieses Gedicht sehr, da es anschaulich ein Phänomen aufgreift, das viele Trauernde sehr irritiert: Es kann ein Nebeneinander von verschiedenen Gefühlen geben, die man eigentlich als gegensätzlich ansieht. Ich kann beispielsweise wütend auf den Verstorbenen sein und ihn dennoch unheimlich vermissen und lieben. Es gibt nicht nur ein „Entweder-oder“, sondern auch ein „Und“, oder anders formuliert ein „Sowohl als auch“.

Fallen Ihnen Sätze zu Ihrer Gefühlslage mit „Sowohl als auch“ ein? Schreiben Sie sie auf.

Nun schauen wir uns ein paar Gefühle etwas näher an.

Wut und Zorn

Wut

*Ich kann mich nicht dagegen wehren
und sollte es vielleicht auch nicht:
Oft bin ich so wütend!
Warum hast du mich verlassen,
warum bin ich jetzt allein?
Am liebsten würde ich mich verstecken,
damit keiner sieht, wie wütend ich bin.
Seltsames Gefühl, noch nie habe ich mich so erlebt.*

*Ich kann mich nicht, ich will mich nicht,
ich soll mich nicht dagegen wehren.
Wut gehört dazu – haben sie mir gesagt.
Wie recht sie haben.*

Stephan Volke²⁸

Wut und Zorn sind ganz normale Gefühle in der Trauer. Wir dürfen sie empfinden. Es ist völlig legitim, wenn wir zeitweise wütend auf uns selber, auf andere, auf die verstorbene Person, auf die ganze Welt oder das Schicksal sind. Wichtig ist, sich diese Wut zu erlauben und sie auszudrücken, denn dann brodelt sie nicht in uns wie ein unterirdischer Vulkan. Wut oder auch Zorn, die unterdrückt im Körper bleiben, führen zu nichts Gutem. Wenn sie einen Ausdruck finden, verwandeln sie sich mit der Zeit und es kommt nicht zum großen Ausbruch.

Wir dürfen auch Gott anklagen. Ein kluger Kirchenmensch sagte einmal, dass wir mit Gott schimpfen und ihn beschuldigen dürfen. Er hält das aus, denn all das ist nichts anderes als eine Form des Gebets.

Auf wen und warum sind Sie wütend? Lassen Sie Ihre Wut in einem Wutbrief raus. Wichtig ist, dabei nichts zu beschönigen oder zu relativieren. Stehen Sie zu Ihrer Wut und allen Hassgefühlen, die momentan vielleicht da sind. Nutzen Sie ruhig die übelsten Schimpfwörter. Und wenn Sie mögen, wünschen Sie wem auch immer die Pest an den Leib. Alles ist erlaubt! Wichtig: Schicken Sie den Brief nicht wirklich ab, falls er an lebende Personen gerichtet ist.

So ein Wutbrief kann Wunder bewirken. Eine verwitwete Klientin eines Kollegen litt furchtbar unter der Wut auf ihren Mann. Sie wusste vom Verstand her, dass er für seinen Tod nicht verantwortlich war, und dennoch fühlte sie sich schrecklich von ihm im Stich gelassen. Außer Wut waren kaum andere Gefühle spürbar. Der Trauerbegleiter gab ihr den Rat, ihrem Mann einen Wutbrief zu schreiben.

Also schrieb sie ihrem Mann einen acht Seiten langen Brief. Die erste Seite bestand aus den schlimmsten Anschuldigungen. Doch schon auf der nächsten Seite änderte sich der Ton, und es wurde der reinste Liebes- und Sehnsuchtsbrief. Für diese Frau war der Wutbrief tatsächlich ein guter und schneller Weg, um Zugang zu anderen, viel heilsamere Gefühle in ihrer Trauer zu bekommen. Die Wut war seitdem wie weggeblasen und für sie kein Thema mehr.

*An Zorn festhalten ist wie Gift trinken und erwarten,
dass der andere dadurch stirbt.*

Buddha²⁹

Manche Verletzungen oder tatsächliche Vergehen wiegen so schwer, dass wir keinen Weg sehen, jemals unseren Zorn oder Hass loszuwerden. Wir wollen auch gar nicht vergessen oder verzeihen, weil das, was geschehen ist, nie wieder gutzumachen ist. Unser Zorn soll die schwere Schuld des anderen bis in alle Ewigkeit bezeugen und für ihn Strafe sein. Leider schaden wir uns damit aber nur selber.

Du vergibst für dich, weil es dich befreit. Es ermöglicht dir, dem Gefängnis zu entkommen, in dem du dich befindest.

Louise Hay³⁰

Wir müssen keine Absolution erteilen. Wir müssen auch nichts vergessen und niemandem verzeihen, aber wir sollten irgendwann einen Schlusstrich ziehen, damit der Zorn oder Hass uns nicht innerlich zerfrisst.

Wenn wir dahin kommen, Situationen zu akzeptieren, wie sie sind, baut sich ein emotionaler Abstand auf und Ruhe kann einkehren. Um dahin zu gelangen, finde ich es hilfreich, sich immer wieder klarzumachen, dass Akzeptieren nicht Gutheißen bedeutet. Am Ende kann es unter Umständen auch zum Verzeihen (und dann vielleicht sogar zu einer Versöhnung) kommen, aber erst einmal muss das überhaupt kein Ziel sein.

Gibt es etwas, das Sie nicht verzeihen können? Falls ja, kann es hilfreich sein, wenn Sie Ihre Vorwürfe einmal in sachlicher Form aufschreiben. Stellen Sie sich dafür vor, Sie würden schriftlich eine Anzeige bei der Polizei stellen. Dadurch, dass der Tatbestand von Ihnen dokumentiert wird, ist er für alle Zeit gesichert und Sie selber brauchen ihn nicht ständig im Kopf zu behalten.

Machen Sie sich noch einmal bewusst, warum es für Sie und Ihr weiteres Leben so wichtig ist, sich vom Zorn zu befreien. Nun schreiben Sie einen Brief aus der Sicht einer liebevollen Freundin oder eines sehr guten Freundes an sich selbst: Die Person macht sich Sorgen um Sie und nennt Ihnen Gründe, warum es wichtig ist, sich vom Zorn zu befreien.

Trotz

Trotz kommt nicht nur bei Kindern vor, sondern auch wir Erwachsenen verhalten uns gelegentlich trotzig und verharren im Widerstand. Das hartnäckige Weigern, den Tod als Realität zu akzeptieren, kann eine Form von Trotz sein.

Auch im Rahmen zwischenmenschlicher Kontakte reagieren Trauernde manchmal trotzig, vor allem dann, wenn sie vorher enttäuscht wurden. Hinter dem Trotz verstecken sich in der Regel andere Gefühle, beispielsweise Sehnsucht, Verzweiflung, Angst oder Überforderung.

Fällt Ihnen eine Ergänzung auf den Satzanfang „Ich will ...“ ein? Sie können auch viele Sätze schreiben.

Überlegen Sie im Anschluss, welche Gefühle in Ihren „Ich will“-Sätzen stecken. Schreiben Sie neue Sätze, die mit „Ich bin ...“ anfangen und die auf das jeweilige Gefühl eingehen.

Denken Sie mal an ein kleines, verzweifertes Kind, das mit Tränen in den Augen und am Rande der Erschöpfung auf dem Boden liegt, mit Armen und Beinen auf den Boden trommelt und immer wieder nur „Ich will aber!“ ruft. Dieses Kind braucht ganz dringend liebevolle Zuwendung. Auch Sie brauchen Trost und keine Vorwürfe.

Schreiben Sie auf, was eine sehr nette, verständnisvolle Person zu Ihnen sagen würde, nachdem Sie mit ihr offen über Ihren Trotz gesprochen haben. Sie können auch einen Dialog entstehen lassen.

Enttäuschung

Das Gefühl von Enttäuschung ist bei vielen Trauernden präsent. Es gibt eine Menge, weshalb wir enttäuscht sein können und dürfen. Natürlich macht es Sinn, auch immer mal die Perspektive zu wechseln und sich in die Rolle des Menschen zu versetzen, der

uns enttäuscht hat, aber wir brauchen nicht ständig unsere eigenen Gefühle zu unterdrücken und sie „wegzudenken“. Es ist in Ordnung, enttäuscht zu sein, auch vom Verstorbenen.

Schreiben Sie über Ihre Enttäuschung. Stellen Sie sich dazu Fragen wie: Wer hat Sie womit enttäuscht? Haben Sie eine Erklärung, wie es dazu kam? Sind vielleicht Ihre Erwartungen zu hoch gewesen?

Erleichterung

Manchmal spüren wir auch Erleichterung im Zusammenhang mit dem Tod einer geliebten Person. Dieses Gefühl erschreckt uns, und wir fühlen uns schuldig und schlecht. Aber das brauchen wir nicht. Wenn wir das Gefühl einer Erleichterung verspüren, dann nur, weil es vorher eine Belastung und oft sogar eine extreme Überbelastung gab, die nun weggefallen ist. Erleichterung zu spüren, ist also völlig normal und menschlich. Auch dieses Gefühl sagt rein gar nichts über unseren Charakter oder über unsere Liebe und die Beziehung zum Verstorbenen aus.

Schreiben Sie über Ihre Erleichterung: Worüber genau sind Sie erleichtert? Bleibt Ihnen etwas erspart? Bleibt dem Verstorbenen etwas erspart?

WEITERE ANREGUNGEN

Zum Abschluss möchte ich Ihnen gerne noch einige weitere Anregungen und Informationen mit auf Ihren Weg geben. Sie betreffen ebenfalls Themen, die oft in meinen Begleitungen eine Rolle spielen und die ich als wichtig und hilfreich ansehe.

Treffen Sie keine wichtigen Entscheidungen

Für den Fall, dass Sie noch relativ am Anfang Ihres Trauerweges stehen, möchte ich Ihnen raten, in dieser Zeit keine schwerwiegenden Entscheidungen wie Wohnungswechsel, Jobkündigung, Grundstücksverkäufe usw. zu treffen, sofern nicht wirklich dringender Handlungsbedarf besteht. Mir berichten häufiger Trauernde davon, dass sie in der ersten Schockphase Dinge aus dem Bauch heraus entschieden und umgesetzt haben, die sie nach einiger Zeit bitter bereut haben.

In den ersten Wochen ist man nicht wirklich in der Lage, Situationen auf längere Sicht abschätzen zu können. Wenn es also nicht nötig ist, sollten Sie besser nichts überstürzen, sondern sich mit Entscheidungen Zeit lassen, bis Sie sich wirklich sicher sind. Das gilt auch für das Weggeben von Kleidung und Besitztümern des Verstorbenen. Manche Trauernde sind ganz schnell damit, sich von Dingen endgültig zu trennen, die dann nach einiger Zeit doch als wichtiges Erinnerungsstück vermisst werden.

Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, Gegenstände aus dem täglichen Umfeld zu nehmen, spricht überhaupt nichts dagegen, es könnte aber von Vorteil sein, die Sachen fürs Erste nur in einen Karton für eine spätere Begutachtung und Entscheidung zu packen. Sind erst einmal alle Sachen weggegeben, entfällt z. B. die immer beliebter werdende Möglichkeit, sich aus Kleidungsstücken der verstorbenen Person ganz individuelle Erinnerungstücke (Kissen, Stofftiere, Decken, Taschen ...) selbst zu nähen oder anfertigen zu lassen.

Jeder trauert anders

Wie schon mehrfach erwähnt, ist Trauer etwas sehr Individuelles. Jeder Mensch erlebt sie anders und geht auf seine Art mit ihr um. Wenn wir selbst trauern, vergessen wir das allerdings oft und gehen davon aus, dass zumindest Partner und engste Familienangehörige so wie wir selber reagieren müssen. Wenn es dann für uns den Anschein hat, als wenn die anderen gar nicht wirklich trauern, führt das oft zu Konflikten. Leider kommt es nicht selten vor, dass daran Partnerschaften zerbrechen oder Beziehungen zu älteren Kindern oder betagten Eltern stark belastet werden.

Auch kleineren Kindern merkt man ihre Trauer nicht immer an, denn sie ist nicht kontinuierlich für das Kind spürbar. Man sagt, dass Kinder in Pfützen der Trauer springen, aber auch schnell wieder herausspringen können. Mir gefällt das Bild gut. Wichtig finde ich, dass wir als Erwachsene nicht vergessen, dass es auch sehr tiefe Pfützen geben kann und Kinder unter Umständen darin zu ertrinken drohen. Es besteht auch die Gefahr, dass wir das tiefe Leid von Kindern und Jugendlichen nach einer Verlust-erfahrung gar nicht wahrnehmen, da es eben nicht immer von

außen sichtbar ist. Kinder geben sich z. B. oft aus für uns gar nicht nachvollziehbaren Gründen Schuld am Tod eines Menschen.

Zum Thema Trauer von Kindern und Jugendlichen gibt es eine Menge an Literatur, und auch im Internet finden Sie hilfreiche Informationen, z. B. unter www.kindertrauer.info. Zum Glück existieren an vielen Orten und im Internet mittlerweile Trauerbegleitungsangebote speziell für Kinder und Jugendliche.

Nicht nur Kinder trauern anders als Erwachsene, auch Männer trauern anders als Frauen. Wenn man über geschlechtsspezifische Unterschiede in der Art zu trauern redet, darf man nicht vergessen, dass man stark pauschalisierend vorgeht und es ca. 30 Prozent Männer gibt, die eher wie Frauen trauern. Genauso kann man von ca. 30 Prozent Frauen ausgehen, die eher männliche Trauerreaktionen zeigen. Worin bestehen nun aber die Hauptunterschiede?

Viele Männer sind es nicht gewohnt, über Gefühle zu sprechen. Manchen fällt es schwer, sie überhaupt differenziert wahrzunehmen und dafür passende Worte zu finden. Gefühle zu zeigen, zeugt für viele nach wie vor von Schwäche, und Schwäche wird als Gefahr gesehen. Aus diesem Grund versuchen Männer häufiger, sich von der Trauer abzulenken und sie zu verdrängen. Ich höre häufig Sätze wie „Ich habe Angst davor, nicht mehr mit dem Weinen aufhören zu können, wenn ich erst einmal damit anfangen“ oder „Wer soll denn für uns sorgen, wenn ich mich auch noch der Trauer hingeb?“.

Männer versuchen, im Außen für Stabilität zu sorgen, indem sie möglichst wie gewohnt weiterfunktionieren und für den Lebensunterhalt sorgen, damit nicht noch zusätzliches Leid auf die

Familie zukommt. Sie versuchen nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere stark zu sein.

Bei Männern finden Gefühle eher über Aktivität ihren Ausdruck als über Gespräche. Für die Mehrheit der Männer braucht es daher andere, neue Formen von Trauerbegleitungsangeboten, da sie sich von den klassischen nicht angesprochen fühlen. Trauernde Männer profitieren von Angeboten, bei denen sie überwiegend mit anderen Männern in Kontakt kommen und dabei der verbale Austausch eher nebenbei und mit Unterbrechungen erfolgen kann.

Mehr Informationen zu geschlechtsspezifischen Unterschieden finden Sie unter anderem in dem Buch „Männer trauern anders“ (siehe Anhang) von Thomas Achenbach, das ich Frauen, die mir von für sie unverständlichen Trauerreaktionen bei Männern berichten, immer gern empfehle.

Zum besseren Verständnis, warum es sein kann, dass andere ganz anders trauern, möchte ich an dieser Stelle auch noch einmal kurz auf die verschiedenen Trauertypen von Seite 76 verweisen.

Zusätzlich kommt noch ein zeitlicher Faktor hinzu. Dafür eignet sich das Bild eines Trauermeeres: Je nach Standort treffen Trauerwellen nicht jeden Menschen gleichzeitig. Für den einen fühlt sich das Meer gerade relativ ruhig an, die andere wird zur selben Zeit von einer heftigen Welle erwischt und verliert jeglichen Bodenkontakt.

Viele Trauernde, deren Partner verstorben ist, tun sich anfangs schwer mit dem Gedanken an eine neue Partnerschaft, weil es sich für sie irgendwie wie Betrug anfühlt. Und doch ist vielleicht das Bedürfnis nach Nähe und Intimität da.

Andere sind völlig überzeugt, dass für sie nie mehr eine neue Beziehung infrage kommt. Das Leben steckt aber voller Überraschungen, und es kommt nicht selten vor, dass Trauernde schon recht bald nach dem Verlust Gefühle für jemanden entwickeln und daraus eine neue Partnerschaft entstehen kann. Die Parallelität von tiefen Trauergefühlen auf der einen Seite und Glücksgefühlen auf der anderen ist für die meisten anfangs sehr irritierend.

Es gibt auch Menschen, die sich nach dem Partnerverlust regelrecht in eine neue Beziehung stürzen. Das ist dann meist der Versuch, dem Trauerschmerz zu entfliehen und schnellstmöglich die gewohnte Lebenssituation wiederherzustellen.

Leider verurteilt es das soziale Umfeld oft, wenn Trauernde schnell wieder eine neue Partnerschaft eingehen. Geben Sie bitte nichts darauf, was andere denken oder sagen! Es ist Ihr Leben! Und Sie haben alles Recht darauf, wieder glücklich zu werden und ein gutes Leben zu leben. Wenn Ihnen eine neue Partnerschaft guttut, dann freuen Sie sich über dieses Glück und erlauben Sie es sich unbedingt selber! Ihr Verstorbener gönnt es Ihnen ganz sicher. Und eine neue Beziehung ändert nichts an der Liebe zu ihm.

Falls Sie bisher an „die eine große Liebe“ geglaubt haben, verabschieden Sie sich davon. Es kann definitiv mehrere im Leben geben. Ein Teil Ihres Herzens darf ein Leben lang dem Verstorbenen gehören und dennoch hat es auch Platz für die Liebe zu jemand anderem. Es ist wie bei einer Mutter, die ihr Erstgeborenes nicht auf einmal weniger lieben muss, wenn ein zweites Kind in ihr Leben tritt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-4232-4 (Print)

ISBN 978-3-8426-4233-1 (PDF)

ISBN 978-3-8426-4234-8 (EPUB)

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch überwiegend die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine psychologische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: Shutterstock / Floral Deco, Mimma Key, Marina Tachinska

Illustrationen: stock.adobe.com / Ekaterina

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Die heilsame Kraft des Schreibens

Die eigene Trauer lässt sich in Gesprächen oft nicht in Worte fassen, weil man vielleicht nicht darüber reden kann oder möchte. Ebenso tröstlich wie ein Gespräch kann es jedoch sein, in Ruhe seine Gefühle aufzuschreiben. Dieser Ratgeber hilft Ihnen dabei – mit wertvollen Schreibimpulsen und Anregungen. So können Sie Ihre Gefühle, Gedanken und Ängste während der Trauerzeit zu Papier bringen und sich selbst neue Perspektiven eröffnen. Iris Willecke kennt Trauer und die positiven Effekte des Schreibens aus beruflicher, aber auch aus ganz persönlicher Erfahrung. Mit diesem Buch möchte sie ermutigen, den Trauerprozess aktiv und bewusst zu gestalten und neue Perspektiven zuzulassen.



Schreibimpulse für alle, die nach dem Tod einer geliebten Person trauern

IRIS WILLECKE war als Krankenschwester auf onkologischen Stationen und in einem Hospiz tätig und begleitete Familien mit lebensverkürzend erkrankten Kindern. Sie ist ausgebildete Trauerbegleiterin und seit 2016 Heilpraktikerin (Psychotherapie). Für trauernde Menschen bietet sie Einzelgespräche, offene oder feste Trauergruppen, verschiedene Kreativangebote und Trauertherapie an. Iris Willecke ist außerdem Traueraktivistin und „End-lich leben“-Botschafterin.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-4232-4



9 783842 642324 19,99 EUR (D)