

GÜTERS DIE  
LOHERVISION  
VERLAG SEINER  
HAUS NEUENWELT





Chris Paul

# Ich lebe mit meiner Trauer

GÜTERS DIE  
LOHERVISION  
VERLAGSEINER  
HAUSNEUENWELT



# Inhalt

## Einleitung

**Trauern ist die Lösung, nicht das Problem! 9**

**Das Kaleidoskop des Trauerns 10**

Überleben – Wirklichkeit begreifen – Gefühle – Sich anpassen – Verbunden bleiben – Einordnen – Begegnungen, die »Trittsteine« auf dem Trauerweg sind – Begegnungen, die »Stolpersteine« auf dem Trauerweg sind

## Die ersten Stunden

**Der Trauerweg beginnt 25**

**Trauerfacette Überleben 26**

Unwillkürliche Schutzreaktionen – Zusammenbruch? – Zusammenreißen – Das Überleben der anderen – Übung

**Trauerfacette Wirklichkeit 33**

Plötzliche und gewaltsame Tode als Stolperstein – Spirituelle Wirklichkeit und Rituale – Stolpersteine, die die Wirklichkeit verzerren

**Trauerfacette Gefühle 39**

Überleben kann wichtiger sein als Gefühle fühlen – Medikamente und Gefühle

**Trauerfacette Sich anpassen 43**

Nichts ändern können – Handlungsmöglichkeiten oder Bevormundung – Unterstützungsangebote

**Trauerfacette Verbunden bleiben 47**

**Trauerfacette Einordnen 48**

## Die ersten Wochen

### Eine besondere Zeit 51

#### **Trauerfacette Überleben 52**

Überlebensstrategien – Fachliche Unterstützung – Übung

#### **Trauerfacette Wirklichkeit 57**

Körperliche Wirklichkeit – Der letzte Abschied vom Körper – Die spirituelle Wirklichkeit des Todes – Übung – Wirklichkeit in Worten – Unperfekte Worte – Überwältigende Erlebnisse

#### **Trauerfacette Gefühle 69**

Von Fassungslosigkeit über Wut und Liebe bis zum Stress – Gefühle im Körper – Rituale – Übungen

#### **Trauerfacette Sich anpassen 78**

Begrenzte Wahlmöglichkeiten – Sachzwänge – Neue Aufgaben

#### **Trauerfacette Verbunden bleiben 83**

#### **Trauerfacette Einordnen 84**

Ein ganzes Leben zusammenfassen – Wem gehört der Verstorbene? – Bin ich krank oder verrückt?

## Das erste Trauerjahr

### Der Trauermarathon hat begonnen 91

#### **Trauerfacette Überleben 92**

Überlebenshilfen – Fachliche Unterstützung (auch für die weiteren Trauerjahre) – Trauergruppen für Erwachsene – Trauergruppen für Kinder und Jugendliche – Weitere hilfreiche Möglichkeiten – Trauercafe – Wandern, Segeln, Malen, Tanzen – Ärzte, Psychotherapeutinnen, Neurologen, Traumatherapeutinnen – Naturheilkunde, Homöopathie

### **Trauerfacette Wirklichkeit 111**

Alles zum ersten Mal – Feiertage und Urlaube – Wirklichkeit und Zeit

### **Trauerfacette Gefühle 115**

Starke Gefühle aushalten – Körperliche Beschwerden – Wut und Hass – Scham – Neid – Erleichterung – Einsamkeit – Angst – Sehnsucht und Liebe – Rituale – Trauer oder Depressionen

### **Trauerfacette Sich anpassen 135**

Umgang mit den Dingen – Was sage ich wem? – Mitmenschen, »stabile Personen«, »praktische UnterstützerInnen« – Umgang mit den Rollen

### **Trauerfacette Verbunden bleiben 141**

Erinnerungen – Die Angst vor dem Vergessen – Die Angst vor dem Schmerz der Erinnerung – Erinnerungen an überwältigende Situationen – Gegenstände – Orte – Symbole, die wir selber wählen – »Zeichen« – Bleibendes – Übung – Präsenzerlebnisse – Spiritualität und Glauben – Imaginationen – Übungen – Ähnlichkeiten – Vorwürfe und Hass – Mit-Leiden – Verbundenheit mit den Lebenden

### **Trauerfacette Einordnen 176**

Verunsicherung – Wie passt dein Tod zu deinem Leben? – Wie passt dein Tod zu meinem Leben? – Vergeltung oder Vergebung – Wie passen dein Tod und meine Trauer zu meiner Zukunft?

## **Todestage**

### **Der erste Todestag 185**

#### **Trauerfacette Überleben 186**

Unklares Sterbedatum – Serie von schweren Tagen

#### **Trauerfacette Wirklichkeit 188**

Das eigene Weiterleben – Belastende Erinnerungen

#### **Trauerfacette Gefühle 189**

**Trauerfacette Sich anpassen** 191

**Trauerfacette Verbunden bleiben** 191

Verbundenheit mit dem geteilten Leben

**Trauerfacette Einordnen** 193

Beispiele für die Gestaltung von Jahrestagen

## Die weiteren Trauerjahre

**Trauerwege und Trauerentwicklungen** 199

**Trauerfacette Überleben** 200

Kraftquellen – Darf Freude sein? – Nur Überleben? – Überleben und die anderen Trauerfacetten – Fachliche Unterstützung

**Trauerfacette Wirklichkeit** 208

Wirklichkeitsmacher – Redeverbote innerhalb der Familie

**Trauerfacette Gefühle** 212

Gefühle verändern sich – Verlust von Vertrauen in sich selbst – Sorge und Angst

**Trauerfacette Sich anpassen** 217

Neue Schwerpunkte – Beziehungen verändern sich – Neu verlieben – Ein neuer Platz für die alte Liebe – Die Eifersucht der »Neuen« auf die Verstorbenen – Wieder schwanger werden

**Trauerfacette Verbunden bleiben** 225

Mit dem Verstorbenen weiterleben – Mit sich selbst weiterleben – Idealisierung – Vermächtnis

**Trauerfacette Einordnen** 231

»Weil du trotzdem da bist.«

**Danksagung** 236

**Literaturhinweise** 237



# **Einleitung**



## **Trauern ist die Lösung, nicht das Problem!**

Die Menschheit existiert schon einige zehntausend Jahre und von Anfang an mussten Menschen damit umgehen, dass Familienmitglieder und andere Vertraute um sie herum starben. So ist es bis heute – wussten Sie, dass allein in Deutschland pro Jahr mehr als 800.000 Menschen sterben? Heutzutage sterben die meisten Menschen in Krankenhäusern oder Altenheimen. Andere kommen bei einem Unfall ums Leben, bei einer Naturkatastrophe oder sie töten sich selbst. Die Nachricht von einem Tod fühlt sich oft an, als käme ein wildes Tier und würde den wichtigsten Menschen im eigenen Leben wegreißen. Eigentlich alle Menschen wissen beim Tod eines sehr vertrauten Menschen nicht, wie es weitergehen soll. Doch die menschliche Seele hat eine Art Programm entwickelt, um das eigene Weiterleben zu ermöglichen – das ist der Trauerprozess. Er führt durch die Zeiten von einem Leben *mit* diesem Menschen, der gestorben ist, hin zu einem aushaltbaren Leben *ohne* ihn. Auch wenn Sie keine Ahnung haben, wie Sie den Schmerz und die Unsicherheiten nach einem Tod überstehen sollen – in Ihnen liegt die Fähigkeit, es zu tun.

Vieles werden Sie automatisch »richtig« machen, wenn Sie auf sich selbst hören. Man geht davon aus, dass mindestens 80 Prozent aller Hinterbliebenen keine fachliche Unterstützung für ihren Trauerprozess benötigen. Sie brauchen ihre Freunde und Familien – *jeder Mensch braucht andere Menschen*, aber eben als Freunde und Verwandte, nicht als »Trauerprofis«.

In diesem Buch erläutere ich die vielen Facetten eines Trauerprozesses. Ich möchte Sie anregen und ermutigen und dazu beitragen, dass Sie sich selbst besser verstehen. Und dass Sie die Menschen um sich herum ein bisschen besser verstehen.

## Das Kaleidoskop des Trauerns

Der Trauerprozess beinhaltet deutlich mehr als Vergessen und Weitermachen. Trauern, so wie ich es erfahren habe, ist auch deutlich mehr als das Gefühl »Traurigkeit«. Trauerprozesse enthalten viele starke Gefühle und gleichzeitig viele wirre Gedanken. Sie bringen die mühsame Gewöhnung an ein verändertes Leben mit sich und die Auseinandersetzung mit spirituellen Fragen. Vor allem bestehen Trauerprozesse aus Erinnerungen. Das menschliche Überlebensprogramm nach dem Tod von anderen Menschen ruft die vielen Erinnerungen an den Verstorbenen ins Gedächtnis und sortiert sie nach ihrer bleibenden Bedeutung. Es ist wie eine sehr große Kiste voller Fotos und Videos, die angesehen werden. Schöne und beglückende Bilder, aber auch belastende und anstrengende Erinnerungen sind da versammelt. Irgendwann wird klar sein, welche Bilder die wichtigsten und stimmigsten sind. Zu diesen Bildern gibt es Geschichten, die auf den Punkt bringen, wer dieser Mensch war und was er im Guten hinterlassen hat. Trauerprozesse enden nicht mit Vergessen, sie münden irgendwann in »leichtes Gepäck«. Keiner weiß im Voraus, wann das so weit sein wird. Es dauert aber auf jeden Fall länger als sechs Wochen. Für viele dauert es länger als das berühmte »erste Trauerjahr«.

In diesem Buch habe ich die einzelnen Facetten des Trauerns mit feststehenden Begriffen benannt, die Sie immer wieder finden werden. Mitten in einem Trauerprozess fühlt es sich chaotisch und unübersichtlich an. Das löst Gefühle von Hilflosigkeit aus, die lähmend und entmutigend wirken können. Deshalb stelle ich Ihnen diese Struktur zur Verfügung, damit Sie ab und zu einen Blick auf sich selbst werfen können und ein bisschen Orientierung finden.

Die sechs Facetten des Trauerprozesses sind von Anfang an alle zugleich präsent. Sie formen ein Kaleidoskop

verschiedener Elemente und Farben, die sich immer neu mischen. Anders als in einem Programm, das Sie von Schritt Eins bis Schritt Sechs nacheinander abarbeiten sollen, beschäftigen Sie sich meistens mit mehreren Facetten gleichzeitig.

Wenn Sie bisher dachten, der Trauerweg sei wie ein schnurgerader Hürdenlauf, bei dem Sie von einem Startpunkt aus in gerader Strecke auf ein Ziel loslaufen, dann verabschieden Sie dieses Bild bitte. Der Trauerprozess ist kein geradeaus laufender Weg. Er ähnelt mehr einer *Spirale* (Sie laufen größer werdende Runden auf einem Sportplatz) oder einem *Labyrinth* (Sie laufen einen *Marathon* durch eine Stadt und werden in vielen Schleifen und Windungen immer durch dieselben Gebiete geleitet).

Jeder trauernde Mensch läuft seinen eigenen Weg im eigenen Tempo, Trauerprozesse sind kein Massenlauf mit der gleichen abgesteckten Wegstrecke für alle. Jeder Trauerweg ist individuell, verschieden von anderen Trauerwegen und doch unterwegs auf denselben Themenfeldern.

Trauern muss nicht »vorbei« gehen, also gibt es keine Ziellinie, wie bei einem Marathon. Es ist eher, als würden die Kreise immer weiter und dabei kämen immer mehr Facetten hinzu: Facetten des Lebens, in denen der Verlust keine Rolle spielt. Und die Gangart ändert sich, wird weniger angestrengt, kann zunehmend wieder ins Schlendern oder auch mal Hüpfen übergehen. In diesen weiter werdenden Kreisen betreten Menschen in unterschiedlich großen Zeitabständen immer wieder auch eine oder mehrere Facetten des Trauerns. Die wiederkehrende Beschäftigung mit den verschiedenen Facetten des Trauerprozesses führt dazu, dass die meisten Menschen erleben, wie die Wucht des Seelenschmerzes und der Ratlosigkeit mit der Zeit nachlässt. Sie finden einen inneren Frieden mit dem, was geschehen ist und sie haben hauptsächlich Erinnerungen, die sie genießen können. Das geschieht bei den meisten Trauernden

fast von allein – die Unterstützung ihrer Freunde und Angehörigen reicht als Wegbegleitung. Nur zehn bis zwanzig Prozent der Menschen, die um jemanden trauern, brauchen zusätzlich fachliche Unterstützung.

Wenn ein naher Mensch gestorben ist, dauert dieser Weg durch die verschiedenen Facetten eines Trauerprozesses oft mehrere Jahre. Dieses Buch begleitet Sie durch alle Zeiten Ihrer Trauer – von den Sterbestunden durch das ganze erste Trauerjahr bis zu den weiteren Trauerjahren. Die Facetten des Trauerns mischen sich auf diesem Weg immer neu. Deshalb beschreibe die einzelnen Trauerfacetten ausführlich in jedem Zeitabschnitt. Ich zeige Ihnen, wie vielfältig Sie jede einzelne Trauerfacette ausgestalten können. Hinweise auf die Stolpersteine, die Ihren Trauerweg erschweren können, ergänze ich um viele verschiedene Trittsteine. Mit diesen Hilfen können Sie Schritt für Schritt auch durch schwierige Trauerzeiten gehen.

Dieses Buch ist für Sie auf Ihrem Trauerweg geschrieben. Wenn Sie Ihren engen Familienangehörigen und Freunden das Kaleidoskop des Trauerns nahebringen möchten, können Sie Ihnen das Buch »Wir leben mit deiner Trauer« empfehlen und vielleicht sogar darüber ins Gespräch kommen. Ich habe es für die Menschen geschrieben, die Ihnen den Trauerweg erleichtern und dabei manchmal selbst Unterstützung brauchen.

## Kaleidoskop des Trauerns



**Überleben**

Wirklichkeit

**Gefühle**

**Sich anpassen**

**Verbunden bleiben**

**Einordnen**

## Überleben

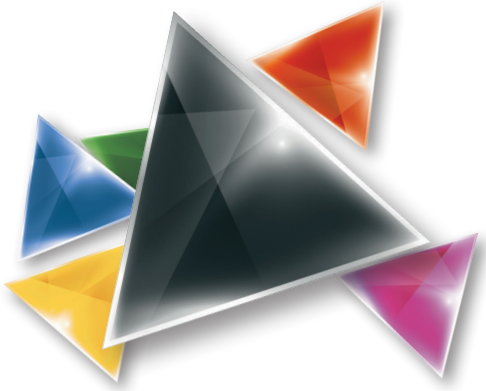


*Dieser Facette habe ich die Farbe Orange zugeordnet. Leuchtend und schrill wie eine Warnweste. Denn Überleben ist etwas anderes, als es sich gut gehen zu lassen. Überleben ist eine rohe, simple Angelegenheit. Man atmet weiter und übersteht den Tag und die Nacht und den nächsten Tag. Jeder von uns macht das anders. Alles Fühlen, Erinnern und Sprechen ist diesem Anliegen untergeordnet. Überleben hat Vorrang und Überleben ist immer wieder dran zum *Kraftschöpfen und zum Ausruhen* von den Anstrengungen der anderen Trauerfacetten.*

Hier eine unvollständige Liste der Möglichkeiten, die wir nutzen, um etwas Erschreckendes zu überstehen:

Ablenken, laute Musik, Fernsehen, Alkohol, Internet. Sich in Arbeit stürzen. Alles so machen wie zuvor. Reden wie ein Wasserfall. Verstummen. Nähe suchen. Sich zurückziehen. Einschlafen. Innerlich abschalten. Ganz viel Sport. Raus in die Natur. An Schönes denken. Aggressiv werden. Beten oder Meditieren. Pflichtbewusst sein. Für andere da sein. Weglaufen. In der Vergangenheit leben. Die Vergangenheit abstreiten. Vieles von dem, was Ihnen an Ihrem eigenen Verhalten seltsam und unvernünftig erscheint, ist eine Überlebensstrategie. Das gilt auch für das Verhalten der Menschen um Sie herum.

## Wirklichkeit begreifen



*Dieser Facette habe ich die Farbe Dunkelgrau zugeordnet, weil es sich so unerträglich dunkel und bedrückend anfühlen kann, wenn man begreift, dass ein geliebter Mensch »wirklich« tot ist. Es fällt schwer zu verstehen, dass jemand gestorben ist und was das eigentlich bedeutet. Die Möglichkeit, den Sterbenden und dann den Verstorbenen sehen und berühren zu können, hilft dabei. Dieses buchstäbliche »Be-greifen« am Sterbebett, bei einer Totenwache oder beim Abschiednehmen unterstützt die Realisierung des Todes. Darüber zu sprechen hilft auch dabei, die Wirklichkeit eines Sterbens zu verstehen. Jedes Mal, wenn klar benannt wird, dass jemand gestorben ist (nicht »gegangen« oder »eingeschlafen«), wird der Tod ein Stück wirklicher. Die Geschichte des Abschieds erzählen können, von anderen etwas dazu hören, sich austauschen und bestätigen, macht den Abschied wirklicher. Hilfreich beim Realisieren ist auch der Zugang zu den Informationen darüber, woran und wie jemand gestorben ist, so entsteht eine zusammenhängende begreifbare Geschichte.*

Sterben ist wirklich etwas anderes als Verreisen oder den Kontakt abrechnen. Es ist *end-gültig*, nicht zurück zu nehmen und für immer. Diese Wirklichkeit des Todes lernt man nur mit jedem Tag, der vergeht.

Sterben ist auch deshalb anders als Verreisen, weil es *Fragen nach dem »Danach«* aufwirft. Seelenwanderung? Auferstehung? Schwarzes Loch? Wiedergeburt? Das sind Glaubensinhalte und Überzeugungen, aber sie fühlen sich ganz wirklich und wahrhaftig an und Menschen brauchen diese Vorstellungen für ihr »Begreifen der Wirklichkeit eines Todes«.

## Gefühle



*Dieser Facette habe ich ein kräftiges Rosa zugeordnet, weil die vielen unterschiedlichen Gefühle so intensiv und stark sind, aber auch zart und zärtlich sein können.*

Trauerprozesse enthalten eine Vielzahl von Gefühlen: Verzweiflung, Wut, Ohnmacht, Schmerz, Erleichterung, Angst, Neid, Dankbarkeit, Sehnsucht, Liebe und viele mehr. Alle diese *verwirrenden überwältigenden Gefühle* sind wichtig. Auch wenn sie anstrengend sind, die Konzentration für den Alltag rauben und einem selbst peinlich sind – sie helfen, den Verlust zu bewältigen. *Jedes Gefühl braucht dafür auch einen Ausdruck*, hier einige Beispiele:

Traurigkeit, Verzweiflung und auch Sehnsucht können sich in *Tränen* einen Weg bahnen oder in Rückzug. Wut, Hilfslosigkeit und Abwehr äußern sich in Geschrei und Streit oder in



Schweigen und Abwendung. Sehnsucht findet z. B. in Grabbesuchen, Trauertagebüchern, dem Gestalten von Erinnerungskisten oder Fotobüchern ihren Ausdruck. Liebe und Dankbarkeit können sich in Erzählungen und Ritualen ausdrücken.

*Der Seelenschmerz drückt sich oft auch körperlich aus.* Manchmal verwandelt sich der Seelenschmerz direkt in *Körperschmerz* – z. B. in Magenkrämpfe und Kopfschmerzen. Nicht nur das metaphorische Herz, sondern auch das physische Herz fühlt sich dann schwer an und stolpert. Der Seelenschmerz kann sich in Atemnot, Beklemmungen und starkem Frieren ausdrücken. Die inneren Kreisläufe sind oft so durcheinander wie die eigenen Gedanken und Gefühle – Schlafen und Essen finden dann nur mit Mühe in einen vertrauten Rhythmus zurück. Der Körperschmerz braucht den Ausdruck des Seelenschmerzes, um langfristig wieder in den Hintergrund zu treten!

## Sich anpassen



*Dieser Facette habe ich die Farbe Grün zugeordnet, weil es um uns herum immer etwas Grünes gibt, und hier geht es um alles, was außerhalb der eigenen Gedanken stattfindet.*

Nach dem Tod eines nahen Menschen ändert sich das eigene Leben – manchmal bleibt keine Minute des Alltags, wie sie vorher war. An diese Veränderungen müssen Trauernde sich anpassen. Sie sind gezwungen neue Wege zu finden, mit sich selbst und dem Leben umzugehen.

Diese Veränderungen betreffen das *Zuhause* und den Alltagsablauf. Sie betreffen auch die Rollen und Aufgaben, die man in einer Familie oder Partnerschaft übernimmt. Veränderungen, an die Trauernde sich anpassen müssen, betreffen auch die Reaktionen aller Menschen, denen man begegnet, z. B. in der Nachbarschaft, im Kollegenkreis, in der Lerngruppe oder im Fitnessstudio. Man muss damit umgehen, dass manche Menschen nicht mehr grüßen und andere mit ungebetenem Ratschlägen reagieren.

Es kostet Kraft, sich im veränderten Leben zurechtzufinden und *neue Rollen* und Verhaltensweisen auszuprobieren.

## Verbunden bleiben



*Dieser Facette habe ich ein leuchtendes Gelb zugeordnet, weil die Verbundenheit mit dem Verstorbenen für viele Trauernde wie ein Sonnenstrahl ist.*

Menschliche Beziehungen zwischen Lebenden bestehen aus dem Bewusstsein innerer Verbundenheit, aber auch aus Blicken, Berührungen und gemeinsamen Aktivitäten. Nach dem Tod eines Menschen muss man auf alle körpergebundenen Gemeinsamkeiten verzichten und sich mit gedachten und geahnten Bindungsfaktoren begnügen:

*Erinnerungen und Anekdoten ermöglichen ein Gefühl von Verbundenheit. Träume vom Verstorbenen und die Wahrnehmung von »Zeichen« schaffen ein Gefühl von innerer Verbindung.*

Manchmal ist es, als sei der Verstorbene auf eine nicht zu erklärende Weise immer präsent im eigenen Leben, unterstützend und freundlich. Manche empfinden die Verstorbenen wie *gute Geister oder Schutzengel*, die in entscheidenden Momenten spürbar werden und Rat geben.

Verstorbene waren normale Menschen, die *Licht- und Schattenseiten* hatten. Auf der Suche nach innerer Verbun-

denheit über den Tod hinaus werden beide Seiten und alle Widersprüche auch einer Beziehung näher erinnert. Denn bedrückende und beängstigende Erfahrungen können ebenso innere Bindungen schaffen wie Beglückendes. In dieser Trauerfacette geht es um das *Suchen nach dem, was bleiben soll und dem, was in den Hintergrund treten kann.*

Früher dachte man, Trauernde müssten sich komplett von den Verstorbenen lösen, um sich den Lebenden zuwenden zu können. Das gilt als überholt. Trauernde, die sich mit ihren Verstorbenen in positiver und stärkender Weise verbunden fühlen, sind offen für das Leben und die Menschen darin.

## Einordnen



*Dieser Facette habe ich die Farbe Blau zugeordnet, Blau wie der Himmel über uns, der so selbstverständlich ist, dass wir ihn oft gar nicht mehr bemerken.*

Genauso wenig achten wir im Alltag auch darauf, *welche Gedanken wir denken*, und darum geht es hier. Trauerprozesse bringen nicht nur intensive Gefühle mit sich, sondern sie bewirken auch in unserem Gehirn Höchstleistungen! Jede »Warum?«-Frage, jede Suche nach neuem Lebenssinn ist

eine Denkaufgabe. Trauernde versuchen einzuordnen und zu bewerten, was ihnen zugestoßen ist.

Der Tod eines nahen Menschen und die eigene Reaktion darauf stellt alle bisherigen *Grundüberzeugungen* in Frage: Stimmt das so noch? Oder muss das jetzt alles noch mal neu interpretiert und geordnet werden? Bin ich das Glückskind, die starke Frau, der gute Mensch, für den ich mich immer gehalten habe? Ist die Welt wirklich gerecht? Habe ich mein Schicksal in der Hand, wie ich immer dachte? Heilt Liebe doch nicht alle Verletzungen und Krankheiten?

Manchmal bestätigt ein Sterben frühere Erfahrungen und tiefe Ängste. Manchmal widerspricht es dem Optimismus, der bisher stets getragen hat.

Die Neubewertung der Vergangenheit färbt den Blick auf die Gegenwart und hat dann auch Auswirkungen auf die *Zukunft*. Je düsterer und hoffnungsloser die Interpretation des eigenen Lebens in der Vergangenheit ausfällt, desto weniger Freude und Zufriedenheit sind für die Zukunft denkbar. Umgekehrt sind Vergangenheitsdeutungen, die Freude und Leid nebeneinanderstehen lassen können, ein guter Ausgangspunkt für wachsende Lebensfreude.