

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



Gütersloher Verlagshaus. Dem Leben vertrauen




*Im Andenken
an Rachel Welch
1966-2001*

Ich will dich nicht vergessen

Ein Begleiter durch die Zeit der Trauer
und des Abschiednehmens

von Jo Eckardt

Gütersloher Verlagshaus



*Wie soll ich atmen können
ohne dich,
wie soll ich Freude finden
ohne dich,
wie soll ich Zukunft träumen
ohne dich?*

CHRISTA SPILLING-NÖKER

Sie haben einen geliebten Menschen verloren

Ihnen begegnen Gefühle wie Verzweiflung, Unglauben, Bitterkeit, Wut, Unverständnis, aber auch Angst, Schuld, Hoffnungs- und Hilflosigkeit. Oder Sie empfinden gar nichts, nur Leere, als habe die Welt aufgehört, sich zu drehen. Dann wieder kommt der Schock und wird wieder und wieder erlebt. Sie grübeln – wie viele Menschen – tage- und wochenlang oder versuchen zu vergessen und zu verdrängen, was geschehen ist. Immer wieder stellen Sie sich die Frage:

Wie kann es überhaupt weitergehen?

Wohin mit Ihrer Trauer, mit Ihrer Sehnsucht, mit Ihren nicht erfüllten Wünschen? Nahe stehende Personen sind möglicherweise mit ihrer eigenen Trauer beschäftigt. Oder sie wissen nicht, wie man »Trauernde« trösten kann. Unsere Gesellschaft tut sich schwer mit dem Tod und der Reaktion auf ihn. Obwohl er allgegenwärtig ist, ist er in unserer Zeit nicht mehr Teil des Alltags. Daher wird Trauernden oft geraten, sich abzulenken, zusammenzunehmen, und schnellstmöglich »drüber wegzukommen«.

Die Trauer jedoch braucht ihre Zeit. Sie als trauernder Mensch müssen Ihren eigenen Weg finden, um Abschied zu nehmen. Das Gefühl, dass der geliebte Mensch nicht vergessen wird, dass er in der Erinnerung weiterlebt, lindert Ihren Schmerz.

Genau hier setzt dieses Buch ein: Es soll Ihnen in Ihrer Trauer helfen, Ihnen das Abschiednehmen erleichtern und gleichzeitig der geliebten Person ein Denkmal setzen. Niemand wird Ihnen sagen: »Jetzt reiß dich mal zusammen! Es wird bald wieder aufwärts gehen.« Niemand wird sich abwenden, weil Sie wieder von dem oder der Toten reden möchten.

Und genau das sollen Sie mit der Hilfe dieses Buches tun:

Von der geliebten Person reden!

Dieses Buch gibt Ihnen Gelegenheit, all die Dinge zu sagen und aufzuschreiben, die Ihnen vielleicht ohnehin durch den Kopf gehen. Sie sollten sich jedoch zu nichts zwingen und nur die Fragen beantworten, die Sie wollen. Verlassen Sie sich dabei ganz auf Ihr Gefühl – und wenn es sagt, das will oder kann ich (jetzt) nicht beantworten, dann folgen Sie dieser inneren Stimme. Wenn Sie sich während des Schreibens oder zu einem anderen Zeitpunkt so überwältigt fühlen, dass Sie nicht weiterwissen, suchen Sie das Gespräch mit anderen Menschen oder wenden Sie sich an professionelle Helfer. Indem Sie auf diese Weise wichtige und nötige »Trauerarbeit« leisten, entsteht gleichzeitig Ihr ganz persönliches Buch.

Wie Sie dieses Buch nutzen können

Sie selbst gestalten dieses Buch – ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Dabei sollten Sie Ihrem Gefühl vertrauen und nur die Dinge bedenken und notieren, denen Sie sich wirklich gewachsen fühlen. Die Beantwortung so mancher Frage wird Ihnen vielleicht sehr schwer fallen. Wahrscheinlich werden Sie sich manchmal sogar trauriger fühlen als vorher. Oder Sie denken: »Darüber war ich doch schon weg und jetzt kommt der Schmerz wieder hoch!« Leider gibt es aber keinen »einfachen« oder schmerzlosen Weg durch die Trauer. Das Buch wird auch keine Trauer provozieren, die nicht ohnehin irgendwo in Ihnen steckt. Im Allgemeinen können Sie davon ausgehen: Zugelassene Trauer ist gesund und heilend.

Meine persönlichen Vorschläge zur Benutzung dieses Buches sind:

Sie können

- sich für eine Frage viel Zeit nehmen oder in einem Schwung ein ganzes Kapitel durchgehen
- die Antworten ins Unreine schreiben und dann die endgültige Version übertragen
- die Fragen genau beantworten oder sie lediglich als Anregungen benutzen und frei schreiben


- längere Antworten oder Briefe auf gesondertem Papier aufschreiben und ins Buch einheften oder -kleben
- Fragen, die nicht zutreffen oder die Sie stören, mit Fotos oder Andenken überkleben
- das Buch systematisch von Anfang an durchgehen oder aber hin- und herspringen, wie es Ihnen in den Sinn kommt
- das Buch ganz für sich alleine gestalten ohne jemandem davon zu erzählen
- einzelne Stellen ausgesuchten Personen vorlesen
- das Buch mit ans Grab nehmen, um dort zu schreiben oder auch einzelne Stellen laut vorzulesen
- die geschriebenen Passagen immer wieder durchlesen (Falls nach einiger Zeit die Tränen weniger werden, werten Sie dies nicht als Zeichen, dass Ihre Gefühle an Tiefe verlieren, sondern als Beginn einer neuen Trauerphase.)
- das Buch zusammen mit einer/m Therapeutin/en oder Trauerbegleiter/in durcharbeiten
- das fertige Buch später einmal anderen Menschen zeigen (vielleicht den Kindern oder Geschwistern der verstorbenen Person)
- das Buch immer zu einer bestimmten Stunde zur Hand nehmen oder aber nur dann, wenn Ihnen danach ist
- das Buch immer bei sich tragen
- die einzelnen Eintragungen datieren, um später einmal den natürlichen »Werdegang« Ihrer Trauer nachvollziehen zu können
- ...

Ganz gleich, ob Sie sich für eine oder mehrere meiner Empfehlungen entscheiden oder auch Ihren ganz eigenen Umgang anstreben: Dieses Buch ist nicht zuletzt auch ein Abschiedsgeschenk an die geliebte Person.

Vielleicht möchten Sie aber auch zunächst oder zwischendurch etwas Theoretisches, etwas Allgemeines zu den Themen Sterben, Tod und Trauer lesen. Hierzu haben Sie im zweiten Teil des Buches die Möglichkeit. Dort finden Sie auch eine Liste ausgewählter Literaturempfehlungen, die Ihnen vielleicht parallel oder später zu lesen wichtig erscheinen.

Einen Anfang finden

Auf diesen Seiten haben Sie Gelegenheit, Fotos oder Erinnerungen, die Ihnen wichtig sind, einzukleben. Sie können aber auch mit einer Eintragung beginnen, in der Sie kurz beschreiben, wie es Ihnen geht, was Sie empfinden, und was Sie sich vom Schreiben in diesem Buch erhoffen.



*Wie in einem inneren Dialog
begleitet uns
weiterhin der Freund.
Denn die Freundschaft
wohnt in der Seele.*

KAREN HUTTER

Zur Person

In diesem Abschnitt geht es um den Menschen, den Sie geliebt haben. Vielleicht ist er Ihnen im Moment so nahe, dass Sie nicht das Gefühl haben, ihn beschreiben zu müssen. Sie werden ihn sicherlich nie vergessen. Beantworten Sie dennoch die folgenden Fragen. Vielleicht werden Ihnen beim Schreiben Dinge auffallen, die Ihnen vorher gar nicht so klar waren. In jedem Fall werden Sie für alle Zukunft festhalten, was Ihnen jetzt im Moment an der geliebten Person am wichtigsten war.

Was haben Sie ganz besonders an der verstorbenen Person geliebt und was machte das Einzigartige an ihr aus?

Wie sah die geliebte Person aus? Kleben Sie hier kein Foto ein, sondern beschreiben Sie mit Worten, wie Sie die Person sahen!

Umreißen Sie im Folgenden die wichtigsten Lebensstationen der verstorbenen Person von Geburt und Kindheit bis hin zu Beruf, Beziehungen, Freundschaften, Krisen und besonders glücklichen Zeiten!

Gibt es eine Geschichte aus der Kindheit, Jugend oder aus dem späteren Leben, die der geliebte Mensch besonders gern erzählte?

*Welche Wünsche und Träume, welche Hoffnungen und Ziele hatte die geliebte Person und welche davon konnte sie verwirklichen?
War sie auf etwas besonders stolz?*

Was mochte die geliebte Person gerne?

(Hobbys, Talente, Lieblingsautoren, Musik, Orte – was immer Ihnen einfällt.)

Schreiben Sie auch auf, was die Person gerade an diesen Dingen so mochte!

Welche Schwächen und Stärken hatte die Person?

Wie wurde der geliebte Mensch mit Enttäuschungen, Krisen oder Schicksalsschlägen fertig?

Was sagen andere Menschen über die oder den Toten?

(Wenn Sie nicht sicher sind, bitten Sie Freunde oder Verwandte um Briefe oder Texte über die Person, die Sie hier anheften können.)

Welche anderen Menschen waren im Leben der geliebten Person wichtig und was war das Besondere an der jeweiligen Beziehung?

*Wir waren jede für sich
in der Welt.*

*Und doch wurdest du ein Teil
von mir
und ich von dir.*

MARION KUNZ

Gemeinsames

Die geliebte Person war für Sie mehr als der Mensch, den Sie bis jetzt beschrieben haben. Sie war gleichzeitig auch ein Teil von Ihnen! Die Beziehung, die zwischen Ihnen bestand, hat beide geprägt und zu den Menschen gemacht, die Sie waren. Ohne die oder den Verstorbenen ist Ihre eigene Person, so empfinden Sie vielleicht, nicht mehr vollständig. Niemand wird jemals diese gleiche Position wieder einnehmen können. Sie haben nun Gelegenheit, das Besondere und Einmalige dieser Beziehung zu beschreiben, um sie auf dem Papier für immer festzuhalten.

*Wie und wann haben Sie die verstorbene Person kennen gelernt?
Wie hat sich Ihre Beziehung im Laufe der Zeit entwickelt?*

Hatten Sie und der/die Verstorbene Kosenamen füreinander?

Was haben Sie einander bedeutet? Was fehlt Ihnen am meisten?

Gab es Dinge, die Sie voneinander nicht wussten?

(Gibt es vielleicht Tagebücher oder Briefe, die Sie jetzt zum ersten Mal gelesen haben?)

Wie hätte sich die Beziehung entwickeln können, wenn die Person nicht verstorben wäre?

Welche gemeinsamen Erlebnisse wollen Sie nicht vergessen?

(Beschreiben Sie eine schöne oder auch traurige Erinnerung an Ihre gemeinsame Zeit!)

Wo waren Sie am glücklichsten, welchen Moment würden Sie gerne noch einmal erleben?

In welchen besonderen Situationen haben Sie einander beigestanden?

*Ist Ihnen seit dem Tod etwas besonders Schlimmes oder auch etwas Schönes passiert, worüber Sie gerne mit der geliebten Person geredet hätten?
(Schreiben Sie einen kurzen Text, in dem Sie ihr davon erzählen!)*

*Welche Ratschläge, Wünsche oder Hoffnungen hat der verstorbene Mensch Ihnen mit auf den Weg gegeben?
Wie würde er Sie im Moment unterstützen?*

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Jo-Jacqueline Eckardt

Ich will dich nicht vergessen

Ein Begleiter durch die Zeit der Trauer und des Abschiednehmens

Gebundenes Buch, Pappband, 92 Seiten, 15,0 x 23,5 cm
ISBN: 978-3-579-05453-7

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: Mai 2003

Ein einfühlsames Traueralbum zur eigenen Gestaltung

- Ein persönliches Erinnerungsbuch mit einer außergewöhnlichen Innengestaltung
- Ein Mut machendes Geschenk für Trauernde
- Gegen die Sprachlosigkeit - für eine aktive Trauerbewältigung

Trauer um den Verlust eines geliebten Menschen braucht ihre Zeit. Oft ist diese Zeit eine Zeit der Sprachlosigkeit, der Verzweiflung, der Angst und auch der Wut. Der Hinterbliebene hat das starke Bedürfnis, den Schock zu überwinden, Klarheit zu erhalten und sein Leben weiterzuleben. Jeder trauernde Mensch muss jedoch seinen eigenen Weg dazu finden. Hier will dieses Buch eine Hilfe sein: Es enthält Denkanstöße und durch gezielte Fragen zur verstorbenen Person die Aufforderung, eigene Gedanken und Gefühle in diesem Buch festzuhalten und schließlich dem geliebten Menschen »ein letztes Geschenk« zu machen. Dieses sehr praktische »Traueralbum« - mit einem theoretischen Teil am Schluss - schafft die Möglichkeit für eine neue, individuelle und sehr persönliche Trauerbewältigung.