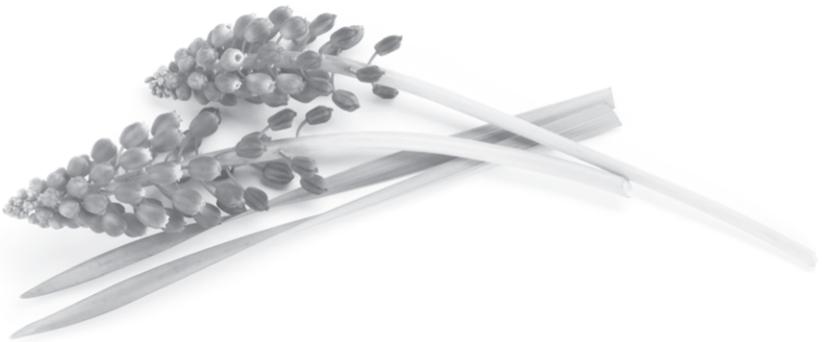


DR. DORIS WOLF

Einen geliebten Menschen verlieren

*Eine Begleitung durch
die Trauer*



pal

Mit dem Verlust
und Schmerz leben.

Kraft für die Zeit
der Trauer finden.

PAL Verlagsgesellschaft mbH

Seit 35 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen
erfahrener Psychotherapeuten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet über
<http://dnb.d-nb.de>

© **PAL Verlagsgesellschaft, München**

www.palverlag.de

ISBN 978-3-923614-48-6

24. Auflage 2019

Alle Rechte vorbehalten

Bild Umschlag: © karandaev – fotolia.com

Cover: Karin Etzold

Druck: Grafik und Druck GmbH, Peter Pöllinger, München

Dr. Doris Wolf arbeitet zusammen mit ihrem Partner und Kollegen
Dr. Rolf Merkle seit 35 Jahren als Psychotherapeutin in eigener Praxis.
Die Internetseite der Autorin: www.doriswolf.de

Die Ratschläge dieses Buches sind von der Autorin und vom Verlag
sorgfältig geprüft. Autorin und Verlag können jedoch keine Garantie
geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermögens-
schäden aus. Dieser Ratgeber ersetzt keine psychotherapeutische
Behandlung.



Inhalt

Einleitung	7
Teil I Was wir über den Tod wissen müssen	13
1 Der Umgang mit dem Tod in verschiedenen Kulturen	13
2 Phasen der Trauerverarbeitung	22
3 Wie Kinder trauern	44
4 Die verschiedenen Formen des Verlustes	57
5 Mythen zum Thema Tod	67
6 Tod und Religion	74
7 Die Macht unserer Gedanken	77
Teil II	
Konkrete Strategien der Trauerarbeit	85
8 Die Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens: Schock und Verleugnung	88
9 Die Phase der aufbrechenden Gefühle: Depression und Wut, Schuld, Angst, Einsamkeit, körperliche Reaktionen	97
10 Die Phase der Akzeptanz und Neuorientierung	166
11 Neues Lebenskonzept	206
Schlusswort	211
Organisationen, bei denen Sie eine Trauer- bewältigungsgruppe in Ihrer Nähe erfragen können	213
Weitere Informationen	215

Widmung

Ich möchte dieses Buch meiner Mutter widmen. Nie habe ich mich ihr so nahe und verbunden gefühlt wie beim Schreiben dieses Buches. Der Tod meines Vaters brach über unsere kleine Familie herein, als ich zehn Jahre und sie gerade 37 Jahre alt war. Wir waren alle überfordert, mit diesem Schicksalsschlag umzugehen.

Aus meiner kindlichen Hilflosigkeit heraus, aber auch dem berechtigten Wunsch nach einer glücklichen Familie habe ich ihr oftmals unrecht getan und sie verurteilt. Heute verstehe ich ihren Schmerz und wie sie sich gefühlt haben muss in einer Welt, die sich vor ihren Augen aufgelöst hat. Ich möchte ihr an dieser Stelle für all ihr Bemühen und ihren Kampf danken, uns dennoch eine schöne Kindheit zu gestalten, und sie bitten, mir meine Ungeduld und meinen Zorn zu verzeihen.

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir begegnen uns in einem der schwersten Lebensabschnitte Ihres Lebens. Sie haben einen lieben Menschen verloren und sind überwältigt von all dem, was sich in Ihrem Inneren abspielt. Sie fühlen Verzweiflung, Wut, Schuld, Angst und haben eine Vielzahl von körperlichen Beschwerden. Zugegeben, ich hätte Sie lieber auch an einer anderen Stelle in Ihrem Leben getroffen, an der wir gemeinsam hätten lachen können. Doch vielleicht ist diese Stelle jetzt sogar die Stelle, an der Sie mehr Unterstützung brauchen. Vielleicht können wir beide an dieser Erfahrung viel mehr wachsen als an dem gemeinsamen Lachen und der Freude.

Ich weiß, dass ich Ihnen diesen lieben Menschen nicht ersetzen kann. Niemand kann das. Der Tod eines lieben Menschen ist vergleichbar mit einer schweren Operation, der Sie sich unterziehen. Er hinterlässt eine Wunde, die sehr schmerzt und die nur sehr langsam heilen wird. Es wird eine Narbe bleiben, aber Ihr Körper und Ihre Seele können mit ihr leben lernen. Sie können Vertrauen haben, die Wunde wird sich schließen. Sie wird sich schließen, wenn Sie alles dafür tun, dass sie sich schließen kann. Es wird immer eine Narbe bleiben, aber Ihr Körper und Ihre Seele können lernen, mit ihr zu leben.

Ich habe mich entschlossen, ein Buch zum Thema Tod und Trauer zu schreiben, weil ich jeden Tag in meiner Praxis erlebe, wie hilflos wir Menschen bei diesem Thema sind. Der Tod verbindet uns Menschen miteinander, denn jeder von uns wird einmal sterben, aber gleichzeitig trennt er uns auch. Wenn wir einen nahen Angehörigen verlieren, fühlen wir uns meist sehr allein.

Keiner kann unseren Schmerz verstehen und nachempfinden. Um uns herum läuft die Welt weiter, als ob nichts geschehen wäre, während für uns die Welt stehen zu bleiben scheint.

Ich selbst wurde schon mehrmals mit dem Tod in unmittelbarer Nähe konfrontiert. Als ich zehn Jahre alt war, starb mein Vater an Krebs. Ich erlebte, wie hilflos man sich fühlt, wenn man einen lieben Menschen verliert, und ich erlebte die Hilflosigkeit meiner Mutter, mit ihrer Trauer und der ihrer Kinder umzugehen. Wie dankbar wäre ich gewesen, jemand hätte mir damals beigegeben und mir erklärt, was in einem vorgeht, wenn man trauert. Später verstarb der Schwiegervater sehr plötzlich an einem Herzinfarkt, was in mir erneuten Schmerz und auch nochmals viele Erinnerungen an den Tod meines Vaters wachrief. Schließlich wurde meine Mutter zu Grabe getragen und damit rückt dann der Tod als „nächste Generation“ noch ein wenig näher zu mir heran.

Um Trauer zu empfinden, muss der Tote jedoch nicht zu den nächsten Familienangehörigen gehören. Jeder Mensch, der für uns wichtig ist, den wir in unser Herz geschlossen haben, hinterlässt, wenn er geht, eine Lücke, die für uns schmerzhaft ist und uns Kraft kostet, zu schließen. Ja, sogar der Mensch, den wir hassen, hinterlässt nach seinem Tod in unseren Gefühlen eine Spur.

Ich weiß nicht, ob Ihr Verlust schon viele Monate zurückliegt oder gerade erst vor kurzem eingetreten ist. Ich weiß nicht, ob Sie Ihren Partner, Ihr Kind, Ihren Freund oder Ihre Freundin, Mutter oder Vater, einen Schulkameraden oder Geschäftskollegen verloren haben.

Ich möchte hier nicht so tun, als wüsste ich, wie Sie sich fühlen. Sie sind der einzige Mensch, der wirklich weiß, wie sich Ihre Trau-

er anfühlt. Trauer ist eine einzigartige Reaktion, die sich bei jedem Menschen anders äußern kann. So kann ich Ihnen nur sagen, dass ich weiß, wie sich meine Trauer anfühlt, und dass eine Zeit kommen wird, in der an die Stelle Ihrer Verzweiflung ein neues Lebensgefühl treten wird. Aus eigener Erfahrung und der meiner Patienten kann ich Ihnen versichern, dass wir Menschen mit der Fähigkeit geboren werden, zu trauern und nach der Trauer zu einem inneren Frieden zu gelangen.

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch helfen, Ihre Gefühle und Ihr Verhalten besser zu verstehen und sich in Ihrer Trauer zunächst einmal anzunehmen. Dann möchte ich Sie durch die verschiedenen Phasen begleiten, die jeder vom tiefsten Schmerz bis zu langsam wieder erwachender neuer Lebensfreude durchläuft. Auch Sie können in Ihrem Leben wieder Freude empfinden, lachen und einen neuen Lebenssinn finden, auch wenn dies im Augenblick für Sie unvorstellbar oder sogar sarkastisch klingen mag.

Folgen Sie mir bitte durch dieses Buch. Ich kann Ihnen Ihre Trauer nicht ersparen, abnehmen oder wegnehmen, aber ich möchte Ihnen helfen, Ihre Gefühle, die Sie überwältigen, zu verstehen, zu akzeptieren, und Ihnen Mut machen, dass Sie sie beeinflussen und verändern können. Sie dürfen traurig sein. Ihre Trauer ist normal und menschlich. Ihre Trauer ist ein Teil Ihres Lebens, aber Sie können lernen, mit ihr umzugehen. Sie können lernen, Trauer als eine Aufgabe anzusehen, die SIE bewältigen können.

Haben Sie den Eindruck, unter diesen Umständen nicht weiterleben zu können? Dann geben Sie sich noch eine Chance. Suchen Sie einen Psychotherapeuten auf. Er kann Ihnen die Entscheidung über Leben und Tod nicht abnehmen. Er kann Ihnen aber helfen, die einzelnen Möglichkeiten und Lebensperspektiven,

die Ihnen bleiben, noch einmal behutsam anzuschauen. Sie mögen im Augenblick verwirrt und unfähig sein, sie zu erkennen. Mit ihm können Sie offen über Ihre Gefühle sprechen. Sie brauchen sich nicht zu verstecken oder zu verurteilen, dass Sie sich so elend und hilflos fühlen. Im Anhang finden Sie Adressen, an die Sie sich wenden können. Versprechen Sie mir, es zu tun. Sie können sich auch an mich wenden, wenn in der Liste kein Therapeut in Ihrer Nähe ist. Ich werde Ihnen dann auf alle Fälle persönlich antworten und Adressen von Therapeuten zuschicken.

Auch wenn Sie Ihren Partner schon vor mehreren Jahren verloren haben, kann es ein, dass Sie die Phase der Trauer noch nicht überwunden haben. Sie empfinden noch immer heftigen Schmerz, wenn der Name des verlorenen Partners fällt, wenn Sie mit ihm in der Erinnerung verknüpfte Orte aufsuchen oder von ihm träumen. Wenn das, was Sie vor sechs Monaten schmerzte, heute noch mit der gleichen Heftigkeit weh tut, wenn Sie noch immer gleich häufig an den Toten denken, dann ist es hilfreich für Sie, einen Therapeuten aufzusuchen.

Ich schreibe der Einfachheit halber immer nur von dem Verlust des Partners. Damit könnte gemeint sein: der Verlust einer guten Freundin, eines Freundes, der Mutter, des Vaters, eines Kindes, von Geschwistern.

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Ich habe dieses Buch in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil möchte ich Ihnen darüber berichten, wie unterschiedlich verschiedene Kulturen mit dem Tod umgehen, welche Phasen alle Trauernden durchlaufen und welche Mythen in unserer Gesell-

schaft zum Tod existieren. Ferner erfahren Sie, auf welche Weise sich die Trauer bei Kindern äußern kann, welche Hilfe uns die Religion für den Umgang mit dem Tod gibt und welche inneren Kräfte wir einsetzen können, um mit dem Verlust fertig zu werden. Im zweiten Teil möchte ich Sie durch die unterschiedlichen Phasen Ihrer Trauer begleiten und Ihnen dabei behilflich sein, sich zu verstehen, anzunehmen und die Phasen zu überwinden.

Was kommt nach der Trauer?

Am Ende der Trauer werden Sie sich stärker, reifer und unabhängiger fühlen und besser für kommende Krisen gerüstet sein. In Ihrer Krise steckt auch für Sie die Chance einer positiven Veränderung. Bitte bleiben Sie bei mir und lesen Sie mit mir zusammen dieses Buch. Sie können lernen, Ihren Verlust zu akzeptieren, ohne Ihren Partner zu vergessen. Sie werden wieder ein gesundes, normales Leben führen können, wenn die Zeit dafür gekommen ist. Wie viel Zeit Sie dafür benötigen, können Sie mitbestimmen. Haken Sie sich bei mir unter und wir werden uns gemeinsam auf den Weg machen.

Ihre

Doris Wolf

Weitere Informationen

Anschrift der Autorin
Dr. Doris Wolf
Am Oberen Luisenpark 33
68165 Mannheim
www.doriswolf.de

Die Audio-CD *Tiefentension nach Jacobson*, die ich in Kapitel 9 erwähnt habe und die Ihnen beim Entspannen und Einschlafen helfen kann, können Sie in jeder Buchhandlung, im Internet oder direkt beim PAL Verlag bestellen: info@palverlag.de oder <https://shop.palverlag.de/collections/cd>

Kostenlose Hilfen im Internet

www.palverlag.de
www.angst-panik-hilfe.de
www.psychotipps.com
www.partnerschaft-beziehung.de

*Lust auf mehr positive Lebensimpulse?
Abonnieren Sie den PAL Newsletter -
kostenlos, zweiwöchig, immer sonntags!*

www.palverlag.de/newsletter