

Linus Mundy & Silas Henderson

Und plötzlich  
bist du nicht  
mehr da

Trost und Hoffnung  
nach dem Tod des Partners

Aus dem Amerikanischen von Manfred Mieth



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title "Finding Your Way When Your Spouse Dies"

Copyright © 2004 by Abbey Press, Saint Meinrad, India

Copyright © 2014 der deutschen Ausgabe: Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-442-1

1. Auflage 2014

Übersetzung: Manfred Miethe

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © Ozerina Anna, [www.shutterstock.de](http://www.shutterstock.de)

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © Ilaszlo, [www.shutterstock.de](http://www.shutterstock.de)

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# Inhalt

Einführung		7
Kapitel 1	<i>Erin Diehl</i> : Nach dem Tod des Partners wieder ins Leben finden	9
Kapitel 2	<i>Herbert Weber</i> : Die ersten Wochen nach dem Begräbnis überstehen	21
Kapitel 3	<i>Kathlyn S. Miller</i> : Nehmen Sie sich alle Zeit der Welt, um Ihren Verlust zu betrauern	33
Kapitel 4	<i>Darcie D. Sims</i> : Aufräumen: Wenn Sie die ganze Tragweite Ihres Verlustes begreifen	45
Kapitel 5	<i>Mary Kendrick Moore</i> : Die Fragen, die Witwen und Witwer am häufigsten stellen	57
Kapitel 6	<i>Ann Solari-Twadell</i> : Wenn der Partner plötzlich stirbt	69
Kapitel 7	<i>Jane Genzel</i> : Sechs Kraftquellen, aus denen wir nach dem Tod des Partners schöpfen können	81

Kapitel 8	<i>Erin Diehl</i> : Wie wir nach einem Verlust die Einsamkeit überwinden	93
Kapitel 9	<i>M. Donna MacLeod</i> : Warum wir die Geschichte des Menschen erzählen müssen, den wir verloren haben	105
Die Autoren		119

## Einführung

Im Lauf der Jahre haben wir Hunderte von trostspendenden Ratgeberbüchlein zu verschiedenen Themenbereichen veröffentlicht, von denen einige sehr spezifisch und andere eher allgemein gehalten waren. Die vorherrschenden Themen waren seelische und körperliche Pein und Leiden im Allgemeinen. Ein Thema erfuhr aber beständig die größte Nachfrage: der Tod eines Partners.

Das mag wohl daran liegen, der der Verlust eines Partners – unseres Seelengefährten – von uns die Mobilisierung all unserer Kräfte erfordert. Zudem erfordert ein solcher Verlust die Hilfe und Weisheit anderer Menschen, die ebenfalls einen solchen Schmerz erlebt haben. Neun Essays dieser Art finden Sie in diesem Büchlein.

»Ich wusste, dass mein Leben nie wieder wie vorher sein würde«, schrieb mir eine Freundin und Kollegin nach dem Tod ihres Mannes. »Aber ich wusste nicht, dass es irgendwie doch wieder ganz okay sein könnte.« Möge Ihnen dieses kleine Buch ein hilfreicher Führer zurück zur Normalität sein, zurück zu »ganz okay«.

Linus Mundy  
Autor der *Care Notes*



## Kapitel 1

# Nach dem Tod des Partners wieder ins Leben finden

von Erin Diehl

»Erin!

»Erin! Hilf mir, hilf mir! Ich glaube, ich sterbe«, schrie Dave. Und dann war er nicht mehr da. Erst drei Monate zuvor war bei ihm Lungenkrebs im fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert worden. Wir waren beide vollkommen überrascht gewesen, denn Dave hatte sich immer einer außergewöhnlich guten Gesundheit erfreut. Bei früheren Untersuchungen war nie etwas gefunden worden.

Bevor wir die Ergebnisse der Röntgenuntersuchung bekamen, versprach ich Dave, mit dem ich seit 43 Jahren verheiratet war, dass ich stark sein würde – ganz gleich, was die Aufnahmen auch zeigen würden. Und ich war

stark. Ich war stark in den aufreibenden drei Monaten der Krankheit, stark während der Trauerfeier und der Beerdigung und stark während des anschließenden Zusammenseins, das die Frauen meiner Gemeinde netterweise organisiert hatten. Ich war stark und noch mal stark und konnte nicht aufhören, stark zu sein!

Achtzehn Monate später traf mich dann etwas, was ein Autor einmal als »verzögerte Trauer« bezeichnet hatte. Daraus habe ich drei wertvolle Dinge gelernt: Wir müssen uns selbst gestatten zu trauern. Wir trauern alle auf unterschiedliche Weise. Wir trauern unterschiedlich lange.

## Wie damit umgehen?

In einem Buch über Trauer, das ich las, stach mir der Begriff »kreativer Hinterbliebener« ins Auge. Was für ein Ausdruck der Hoffnung! Dave hätte gewollt, dass ich genau das war. Ich kann beinahe hören, wie er auf seine ruhige, liebevolle und durch und durch praktische Art sagt: »Also, Erin, nun finde mal wieder ins Leben zurück. Setze einen Fuß vor den anderen und lauf einfach los.«

Das bedeutet sicher nicht, dass ich ihn nicht furchtbar vermisse. Es bedeutet aber, dass ich von der Weisheit profitiere, die er mit mir teilen würde und die ich, wie ich hoffe, in diesem Kapitel mit Ihnen teilen kann.



## Unternehmen Sie etwas gegen die Einsamkeit

Die Einsamkeit ist unser ständiger Begleiter. Ich rede mir ein, dass jeder von uns manchmal einsam ist – selbst Verheiratete. Aber nach Hause zu kommen und dort niemanden vorzufinden, dem ich erzählen kann, was ich erlebt habe, ist ein durch und durch deprimierendes Erlebnis. Die Abende und Nächte sind für mich immer am schlimmsten.

Wenn man sich in diesen langen Stunden des Abends mit etwas beschäftigt, kann das die Leere etwas abmildern. Da ich auch vorher schon mit einem Buch in der Hand meditiert hatte, wandte ich mich natürlich Büchern über das Trauern zu. Ich verbrachte viele schlaflose Nächte damit, über das Gelesene nachzudenken, und fand großen Trost darin. Ich hörte mir auch CDs über Trauerarbeit an.

Beten hat mir schon immer geholfen, und das Führen eines Tagebuches kann ebenfalls eine heilende und läuternde Wirkung haben. Fernsehen kann manchmal eine gute Ablenkung sein, aber da wir dabei so passiv sind, kann es auch leicht deprimierend wirken. Für mich ist das Radio, besonders die öffentlich-rechtlichen Sender, eine willkommene Form der Entspannung. Musik aller Art kann meine Stimmung heben.

Auch Haustiere können uns Trost spenden. Fange ich an zu weinen, kommen meine Hunde sofort angelaufen und betteln um meine Aufmerksamkeit. Und wer kann einer so deutlich gezeigten Zuneigung schon widerstehen?



## Es hilft

»Es hilft vielleicht, wenn wir uns klarmachen, dass unser lieber Verstorbener glücklich ist, dass er frei von Schmerz und allen Sorgen ist und dass wir mit ihm wiedervereinigt sein werden. Wären Sie gestorben, hätten Sie gewollt, dass sich Ihre Lieben für den Rest ihres Lebens vor Verzweiflung die Haare raufen? Sie würden doch wollen, dass sie so glücklich wie möglich wären, oder? Und genau das will der Verstorbene für Sie.«

Ken Czillinger: *After the First Year...*

*Thoughts for the Bereaved*





## Lassen Sie sich von anderen helfen

Gehen Sie auf andere Menschen zu und gestatten Sie ihnen, Ihnen einen Teil des Schmerzes abzunehmen, der in den ersten Tagen der Trauer Ihr ständiger Begleiter ist. Stoisches Ertragen wird Ihnen nicht helfen, aber viele Menschen möchten Ihnen helfen, wenn Sie ihnen nur mitteilen, was Sie brauchen und sich wünschen. Die Liebe, mit der Familienangehörige und Freunde Sie überschütten, kann eine große Quelle des Trostes sein und Ihnen ein Gefühl der Verbundenheit vermitteln.

Wenn dann allerdings Einladungen von Verwandten und Freunden kommen, ist es für Sie möglicherweise schwer, diese auch anzunehmen. Ich finde es am besten, so viele wie möglich anzunehmen. Machen Sie sich klar, dass das Telefon in beide Richtungen funktioniert und dass Sie nicht nur erwarten sollten, dass Menschen Sie anrufen, sondern dass Sie auch selbst anrufen können.

Manche Menschen wissen nicht, was sie Ihnen sagen sollen, oder gehen Ihnen sogar aus dem Weg. Das ist einfach so und Sie sollten sich dadurch nicht zu sehr verletzt fühlen. Rechnen Sie damit, dass sich Ihre Beziehungen verändern. Ihr Freundeskreis wird nun nicht mehr so stark auf Paare ausgerichtet sein. Auch wenn Ihre verheirateten Freunde Sie gerne mit einschließen möchten, so unterscheidet sich ihre Lebensweise doch nun von der Ihren. Sie können neue kostbare Freundschaften mit anderen Verwitweten oder Alleinstehenden schließen.

Ich kann Selbsthilfegruppen nicht genug rühmen. Ich gehöre selbst zwei solchen Gruppen in meiner Gemeinde an. Ich nahm zudem an einem Einführungsseminar für verwitwete oder geschiedene Menschen und an einem Wochenendseminar zum Thema »Wie gehe ich mit meiner Trauer um?« teil. Gemeinsam geweinte Tränen und gemeinsames Lachen sind sehr heilsam, anderen zu helfen ist ein sehr wirksames Mittel gegen den eigenen Schmerz.



### **Gehen Sie Veränderungen so behutsam wie möglich an**

Während dieser Zeit des Wandels ist es klug, keine überstürzten Entscheidungen zu treffen – ganz gleich in welchem Bereich. Warten Sie noch mit dem Verkauf des Hauses, dem Entsorgen persönlicher Gegenstände, größeren Anschaffungen oder anderen nachhaltigen Veränderungen.

Nehmen Sie Hilfe in praktischen Dingen an, um Ihnen die Anpassung an die neuen Umstände zu erleichtern. Unser Anwalt half mir nach Daves Tod bei allen rechtlichen Fragen; Freunde der Familie und Geschäftspartner gaben mir ebenfalls wertvolle Ratschläge.

Da diese Phase des Trauerns und der Anpassung so stressig ist, müssen Sie darauf achten, dass Sie Ihre Kräfte durch eine ausgewogene Ernährung aufrechterhalten. Körperliche Bewegung, vor allem Spaziergehen an der frischen Luft, lüftet das Gehirn durch. Da Trauern sehr anstrengend ist, sollten Sie nachts unbedingt ruhen, selbst

# Ich wusste

»Ich wusste, dass mein Leben nie wieder wie vorher sein würde. Aber ich wusste nicht, dass es irgendwie doch wieder ganz okay sein könnte.«

Mary Wiker: *Briefe*



wenn Sie nicht schlafen können. Entspannungstechniken können Ihnen dabei helfen.

Weinen Sie, wenn Ihnen danach zumute ist. Sinnen Sie über Ihr Leben nach, und machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie eine Zeit lang nicht viel schaffen.

Während Sie die nötigen Veränderungen vornehmen, entdecken Sie wahrscheinlich, dass Sie unabhängiger werden. Ich habe neues Vertrauen in meine Handlungen und Entscheidungen gewonnen, und mir gefällt es, jene Ängste zu überwinden, die mich früher davon abgehalten hatten, bestimmte Dinge zu tun. Ich bin stolz auf die neuen Wege, die ich auf der Arbeit und in der Fortbildung beschreite. Und ich gehe sie voller Freude.



### Verlassen Sie sich auf Ihren Glauben

Ganz gleich, welcher Religion Sie auch angehören mögen, Sie können aus ihr die größte Kraft schöpfen. Als Dave starb, kamen seinen Bruder Tom, ein Priester, und unsere vier erwachsenen Kinder sofort zu mir. Tom sprach Gebete, während ich am Bett saß und Daves Hand hielt und die Kinder um uns herum standen.

Plötzlich ging draußen die Sonne auf und sandte ihre rotgoldenen Strahlen durch das Fenster. Was für eine wunderbare Auferstehung! Gott hatte ein Bild gemalt, das Dave sicherlich gefallen hat, als er sich zu seinem himmlischen Vater gesellte. Zu einem Vater, den er als Kind so gut kannte, dass er ihn »Kapitän« genannt hatte.

Das Wandeln an Gottes Seite während der Zeit der Trauer hat meinen Glauben noch gestärkt. Ich war nie wirklich wütend auf Gott, weil ich immer wusste, dass mein liebevoller Gott mich mit Daves Tod nicht strafen wollte.

Gott wandelt auch an Ihrer Seite. Sie müssen sich aber darüber im Klaren sein, dass die Trauer nicht an einem bestimmten Punkt aufhört. Nach achtzehn Monaten spüre ich meinen Verlust manchmal sogar noch intensiver als zuvor. Aber diese Phasen halten nicht mehr so lange an wie früher.

Wenn Sie das Gefühl haben, in Ihrem Gram »festzustecken«, mag es hilfreich sein, sich an einen verständnisvollen Therapeuten zu wenden – besonders dann, wenn Sie von hartnäckigen Selbstmordgedanken geplagt werden. Aber vor allem wird es Ihnen helfen, sich klarzumachen, dass Sie ein integraler Bestandteil von Gottes Plan und in den Augen Gottes über alle Maßen kostbar sind.



### Bedauern Sie nichts

Die Ärzte hatten mir im Vertrauen gesagt, dass Dave möglicherweise noch sechs, aber wahrscheinlich nur noch drei Monate zu leben hätte. Aber er war fest entschlossen, sich seine positive Einstellung zu bewahren – in der Hoffnung, doch noch zu genesen. Riefen Freude an, hörte ich ihn häufig sagen: »Ach, ich hab nur so einen Anflug von Krebs.«

## Wenn aber

»Wenn aber der Gram geheilt ist, warum verspüren wir dann an Feier- und Jahrestagen einen solchen Verlust – selbst dann, wenn wir es am wenigsten erwarten? Warum haben wir selbst noch sechs Jahre nach unserem Verlust einen Kloß im Hals? Weil Heilen nicht mit Vergessen gleichzusetzen ist und weil ›das Leben geht weiter‹ nicht bedeutet, dass wir nicht einen Teil des geliebten Menschen immer in uns tragen.«

Adolfo Quezada



Ich wollte Dave nicht sagen, dass sein Krebs unheilbar war, weil er dies offensichtlich nicht hören wollte. Als ich ihn eines Abends fragte, warum er sich vor mir verschloss, antwortete er, dass dies nicht seine Absicht sei, dass er aber einfach zu krank wäre, um über bestimmte Themen zu sprechen.

Heute habe ich das Gefühl, dass wir etwas verpasst haben, weil wir über die Krankheit nicht so reden konnten wie über die Dinge davor. Aber ich versuche, nicht daran zu denken, was ich besser hätte machen können. Ich habe mein Bestes getan. So wie er.

Wenn Sie etwas bedauern, das Sie vor dem Tod Ihres Partners getan oder nicht getan haben, versuchen Sie, mitfühlend mit sich selbst zu sein. Der Mensch, der Sie, so sehr geliebt hat, würde nicht so hart über Sie urteilen, also sollten auch Sie diesen quälenden Gedanken nicht frönen.

## Nur Mut!

Es gibt Tage, an denen es scheint, als wäre ein so großes Stück aus meinem Leben gerissen worden, dass nur noch ein klaffendes Loch übrig geblieben ist. Aber es gibt auch Tage, an denen ich einen Neuanfang zelebriere. Mein Leben und meine Rollen haben sich verändert, und viele der Veränderungen, die ich durchgemacht habe,



Und plötzlich bist du nicht mehr da

---

sind positiver Natur. Ich lerne jeden Tag, wie ich eine »kreative Hinterbliebene« sein kann. Ich vertraue darauf, dass Sie das ebenfalls lernen werden.

*Erin Diehl ist Sozialpsychologin, geistliche Leiterin und freiberufliche Autorin. Sie leitet in ihrer Gemeinde eine Selbsthilfegruppe für Verwitwete.*



## Kapitel 2

# Die ersten Wochen nach dem Begräbnis überstehen

von Herbert Weber

### Ich traf

Ich traf mich mit den Kindern einer Familie am Tag nach der Beerdigung ihrer Eltern in ihrem Elternhaus. Da nun sowohl Mutter als auch Vater von ihnen gegangen waren, mussten sie das Haus aufräumen und die persönlichen Dinge sortieren, bevor sie in die verschiedenen Teile des Landes zurückkehren würden. Schon bald würden sie sich um den Verkauf des Hauses kümmern und sich mit der Nachlassregelung beschäftigen müssen.

Die Stimmung war sehr angespannt. Nach einer halben Stunde Aufräumen und Sortieren fing eine der Töchter an zu weinen. Sie beklagte sich, dass ihr das alles zu schnell

gehe. Man solle doch die Sachen der Eltern nicht so eilig entsorgen. Andere stimmten ihr zu, wiesen aber darauf hin, dass »die Arbeit doch erledigt werden müsse«. Die Anspannung nahm noch weiter zu.

Schließlich schlug jemand vor, in einem nahegelegenen Restaurant zu Mittag zu essen. Dabei beschlossen sie, erst in zwei Wochen weiterzumachen, damit die Gefühle etwas zur Ruhe kommen konnten. In der Zwischenzeit wollten sie miteinander in Kontakt bleiben.

## Wie damit umgehen?

Für viele Menschen sind die ersten Wochen und Monate nach der Beerdigung des Partners weitaus schwieriger als die Aufbahrung und das Begräbnis selbst, denn Freunde und Bekannte sind nun wieder gegangen und das Leben ist für alle ziemlich schnell wieder in die üblichen Bahnen zurückgekehrt. Aber für die engsten Familienmitglieder hat der Trauerprozess gerade erst begonnen.

Wenn Sie nicht wissen, wie Sie sich in den ersten chaotischen Wochen und Monaten nach dem Verlust zwischen Ihrer Trauer und Ihren alltäglichen Pflichten zurechtfinden sollen, können die folgenden Vorschläge für Sie möglicherweise hilfreich sein.



## Vergessen Sie vorübergehend, was »normal« bedeutet

Aufgrund des erst kürzlich erlittenen Verlustes eines lieben Angehörigen von mir weiß ich, dass der Tod eines nahestehenden Menschen den Hinterbliebenen viel zusätzliche Arbeit beschert. Schließlich müssen seine persönlichen Angelegenheiten schnell und effizient geregelt werden. Gleichzeitig verlangt aber auch die Trauer nach unserer Aufmerksamkeit, und wir realisieren erst allmählich, dass eine tiefe und permanente Veränderung eingetreten ist. Die verschiedenen Familienmitglieder trauern auf unterschiedliche – manchmal durchaus überraschende – Weise, so dass Spannungen und Missverständnisse entstehen können. Das erfordert aufseiten aller Hinterbliebenen ein hohes Maß an Toleranz und Verständnis.

Viele Menschen setzen sich selbst übermäßig unter Druck, weil sie erwarten, dass sie frei werden sollten vom Schmerz des Geschehenen und dass das Leben schnell wieder in normale Bahnen zurückkehren sollte. Geschieht das nicht, schämen sie sich, weil sie denken, dass mit ihnen etwas nicht stimmen kann. Aber alles stimmt, nur eines nicht: die Erwartungshaltung, dass das Leben schnell wieder normal sein sollte.

Ich habe

»Ich habe herausgefunden, dass die tägliche Routine aus Beruf und Familie mir geholfen hat, meinem Leben inmitten des durch die Trauer verursachten Chaos eine vertraute Struktur zu geben.«

Robert DiGiulio: *Losing Someone Close*





## Üben Sie sich bei der Bewältigung des Chaos in Geduld

Eine Familie muss häufig den Besitz des Verstorbenen und Erinnerungsstücke an ihn aufteilen. Wurde kein Testament aufgesetzt, kann das häufig in einen regelrechten Verteilungskampf zwischen den Kindern und dem überlebenden Partner ausarten. Versuchen Sie, alle Meinungsverschiedenheiten gütlich zu regeln und den anderen keine bösen Absichten zu unterstellen. Der erste Schritt, um Klarheit zu erlangen und auf einen Kompromiss hinzuarbeiten, kann zum Beispiel darin bestehen, eine Liste der Besitztümer zu erstellen und diese an die engsten Familienmitglieder zu versenden, damit sie ihre Wünsche artikulieren können.

Obwohl beinahe jeder irgendeine Kleinigkeit haben will, reagieren wir doch sehr unterschiedlich, wenn es an die Verteilung der Erinnerungsstücke geht. Die Tatsache, dass nicht allen wichtig ist, was mit jedem einzelnen Gegenstand geschieht, bedeutet ja nicht, dass man kaltherzig oder desinteressiert ist. Jeder Mensch hat einzigartige Erinnerungen an und einzigartige Gefühle für die verschiedenen Objekte. Daher sollte man mit den Gefühlen der anderen sensibel umgehen und die Einzigartigkeit jeder Erinnerung respektieren.



## Was loslassen, was festhalten?

Manchmal haben bestimmte Familienmitglieder den geradezu überwältigenden Wunsch, alles festzuhalten,

was mit dem Verstorbenen zu tun hat, weil sie so an ihm hängen. Oftmals fällt das Loslassen leichter, wenn man sich gegenseitig Geschichten erzählt und Erinnerungen miteinander teilt.

Bei der Beerdigung werden häufig kleine Geschichten über den Verstorbenen erzählt. Wichtiger und wertvoller sind allerdings die Geschichten und Erinnerungen, die in den darauffolgenden Wochen und Monaten auftauchen. Haben Sie keine Angst, Ihre Erinnerungen zu behalten, denn sie können in dieser Zeit eine wichtige Quelle der Heilung und des Trostes sein.



### **Erkennen Sie die verschiedenen Ebenen des Verlustes an**

Nur ein einziger Verlust, nämlich der eines Menschen, der Ihnen sehr nahestand, reicht schon aus, um den ganzen Tag lang Trauer zu fühlen. Aber ein Verlust hat immer verschiedene Ebenen. Die Person, die Sie lieben, ist nicht mehr da, aber außerdem verlieren Sie möglicherweise Ihr Heim, Ihren sozialen Status, die Beziehung zu anderen Familienmitgliedern ändert sich und auch die Art und Weise, wie Sie sich selbst betrachten. Manchmal ist es sehr schwer, genau zu wissen, mit welcher Ebene des Schmerzes Sie es gerade zu tun haben.

Ein jeder

»Ein jeder wirklicher Schmerz  
hat zwanzig Schatten,  
die ihm gleich sehen.«

William Shakespeare: *Richard II.*





Wenn Sie sich selbst eingestehen, dass Sie mehrere Verluste erlitten haben, können Sie einzeln und auf unterschiedliche Weise mit ihnen umgehen. Das hilft Ihnen auch, sich gegen das »Schnellerholungssyndrom« zu wappnen, demzufolge es am besten ist, einfach weiterzumachen wie bisher. Lassen Sie sich von der Taubheit, die sich in den ersten Tagen und Wochen häufig einstellt, nicht täuschen. Taubheit ist keine Heilung, und wenn Sie zu schnell wieder zur Tagesordnung übergehen, werden Sie die notwendige und unvermeidliche Trauerarbeit nur hinauszögern.



### **Erkennen Sie Ihre Schuldgefühle an und lernen Sie, mit ihnen umzugehen**

In den hektischen Wochen nach dem Begräbnis erscheinen Ihnen das Sortieren der persönlichen Dinge, der Verkauf des Hauses, der Wiedereinstieg in den Beruf oder selbst ein Lächeln oder Lachen möglicherweise bereits als Verrat an dem Verstorbenen.

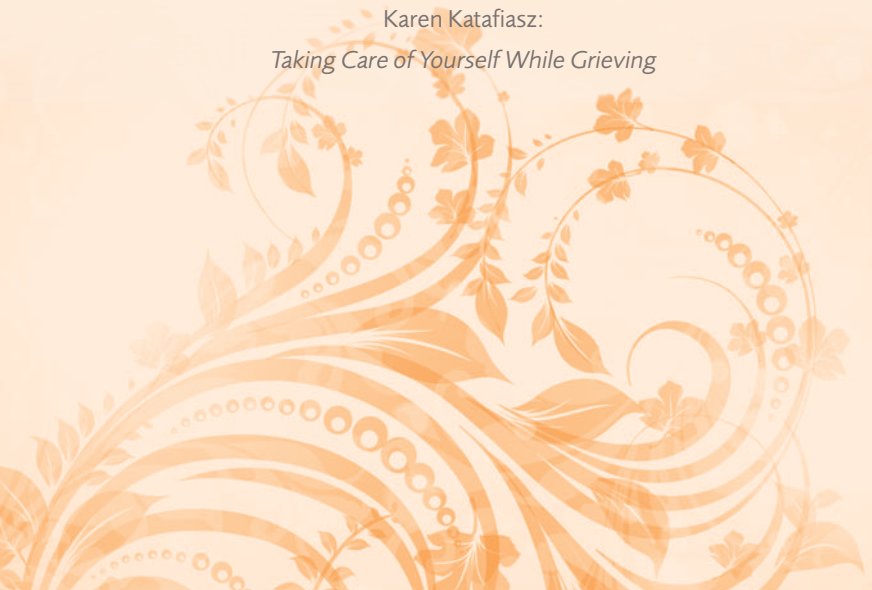
Aber Sie sollten sich fragen, was die verstorbene Person wohl für Sie gewollt hätte. Vermutlich würde sie doch wollen, dass Sie alles tun, was notwendig ist, um die Herausforderungen zu bewältigen, die ein solcher Verlust mit sich bringt. Die vielen Verpflichtungen, die mit dem Tod eines geliebten Menschen einhergehen, sind niemals einfach, aber Sie werden ohne die zusätzliche Belastung durch Schuldgefühle und Gefühle des Verrats besser mit ihnen fertigwerden.

# Nur wenige

»Nur wenige von uns haben die Mittel oder leben in Umständen, die es ihnen erlauben, sich während der Zeit der Trauer von der Welt zurückzuziehen. Wir alle haben Verpflichtungen, einen Beruf und Menschen sowie Tiere, um die wir uns kümmern müssen. Aber inmitten der Trauer müssen wir uns auch um uns selbst kümmern – um jeden Aspekt unseres Selbst –, so dass der Prozess des Trauerns eine Zeit der Heilung, des Wachstums, der Vertiefung und schließlich der Verwandlung wird.«

Karen Katafiasz:

*Taking Care of Yourself While Grieving*



Zudem ist es wichtig zu verstehen, dass Gefühle der Schuld oder des Verrats auf tiefere Gefühle hinweisen können, zum Beispiel darauf, dass die Beziehung zu dem Verstorbenen unvollständig oder unvollkommen war. Daher können derartige Gefühle ebenfalls eine Form der Trauer sein und sollten respektvoll betrachtet und angegangen werden.

Im Verlauf der Zeit wird es sogar noch wichtiger, anderen mitzuteilen, was wir brauchen. Wenn der Totenschein ausgestellt ist, wenn die persönlichen Dinge weggegeben wurden, wenn ein Anwalt eingeschaltet werden muss, wenn die Erbschaft geregelt ist, wenn der Grabstein fertig ist, werden Sie spüren, dass sehr verwirrende Gefühle in Ihnen aufsteigen. Wenn diese Verwirrung Sie fest im Griff hat, sollten Sie die anderen wissen lassen, dass Sie keinen guten Tag haben, damit sie Ihnen Raum geben und Sie auf die Weise unterstützen können, die Sie gerade brauchen.

## Nur Mut!

Die ersten Wochen und Monate nach dem Begräbnis eines geliebten Menschen sind eine Zeit des Trauerns und des Wiedereinstiegs. Während Sie Ihren Pflichten nachgehen, angemessen trauern und sich allmählich selbst gestatten weiterzuleben, werden Sie merken, dass der

geliebte Mensch in Ihrer Erinnerung – aber noch wichtiger: in dem Geist, der auch Sie beseelt – weiterlebt.

Und wenn Sie in diesen neuen Lebenszyklus eintreten, werden Sie erkennen, dass die Bereitschaft, zu genesen und Ihr Leben neu aufzubauen, das Beste widerspiegelt, was der geliebte Mensch Ihnen hinterlassen hat.

*Herbert Weber ist Priester der römisch-katholischen Diözese von Toledo, Ohio. Seine Ausbildung als Sozialarbeiter fließt in seine beratende, seelsorgerische und schriftstellerische Tätigkeit ein.*