



Wo stehen Sie?

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen bemerken viele Trauernde, dass nichts ist wie zuvor. Der Alltag hat sich komplett verändert, doch gleichzeitig geht das Leben einfach weiter. Ein merkwürdiger Spagat zwischen zwei Welten, der schwer zu bewerkstelligen ist. In dieser Phase ist es oft unglaublich schwer, den Alltag zu bewältigen, sich über das Leben zu freuen, geschweige denn, gerne am gewohnten Gesellschaftsleben teilzunehmen.


Der Verlust des geliebten Menschen kann traumatisch wirken. Kommen auch noch wichtige, aber ungeklärte Themen mit dem Verstorbenen oder Konflikte wie z.B. Erbschaftsstreitigkeiten hinzu, tragen diese zu möglichen reaktiven Depressionen oder Anpassungsstörungen in der Trauerzeit bei.

Einer reaktiven Depression geht ein traumatisches Ereignis wie der Tod eines geliebten Menschen voraus. Sie kann in den Wochen nach dem Verlust auftauchen und sich möglicherweise über einige Monate hinziehen. Mittlerweile wird diese Reaktion auch als Anpassungsstörung bezeichnet. Der Betroffene tut sich verständlicherweise schwer, sich an die neue Situation anzupassen und entwickelt unter Umständen Symptome wie Antriebsschwäche, Vergesslichkeit, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, innere Schwere, Appetitlosigkeit und Konzentrationsschwäche, die nun den Alltag bestimmen. Dies zusammengefasst trübt die Lebensfreude und macht Angst, denn wir funktionieren nicht mehr, wie wir es gewohnt sind, und scheinen keinen Einfluss darauf zu haben.

So war das auch bei mir

Meinen Alltag zu strukturieren und gleichzeitig das Leben in vollen Zügen zu genießen fiel mir immer so leicht, dass ich die Anstrengung, die so ein Alltag auch bedeuten kann, gar nicht bemerkte. Das änderte sich zunächst schleichend, dann aber unübersehbar nach dem Tod meines Partners, der 2006 nach langem und schwerem Kampf an Krebs verstarb, ich meine Arbeit verlor und mein Freundeskreis schlagartig vergessen hatte, dass es mich gab. Zusätzlich kam die Trauer über meine verstorbene Mutter, die ich mit 15 Jahren durch Suizid verloren hatte, zutage. Das Leben erschien mir als sehr anstrengend und bedrückend.






Als jemand, der bis dahin Probleme als Herausforderungen angesehen hatte, erlebte ich nun, dass ich nicht mehr ohne Weiteres funktionierte und die Lebensfreude sehr unter meiner neuen Situation litt. Vieles, was auf mich eingeströmt war, konnte ich nicht verstehen. Dass ich mit meiner Trauer vom Umfeld ausgeblendet wurde, war für mich nicht zu begreifen und stürzte mich in eine tiefe Krise. Ich lernte in dieser Zeit, dass meine Hauruck-Methoden nicht mehr griffen und ich ein echtes Problem hatte. Ich fühlte mich isoliert, und nach und nach wurden meine Versuche, ganz normal am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, immer weniger. Ich zog mich immer mehr zurück. Meine Irritation über mein Umfeld war groß, denn bis zum Tod meines Partners war ich im Freundeskreis recht beliebt, zumindest wenn es darum ging, Probleme mit mir zu besprechen. Mit einem Schlag sah es so aus, als existierte ich nicht mehr, als sei ich »mitgestorben«. So fühlte ich mich eigentlich überhaupt nicht, aber nach und nach begriff ich, dass ich erst einmal nicht mehr dazugehörte. Eine Erfahrung, die für mich sehr schmerzhaft war. Heute weiß ich, dass es vielen Trauernden so ergeht.

Die Entwicklung begann

Damals wollte ich meine Situation nicht so einfach hinnehmen. Deshalb entwickelte ich ein System, das mir helfen sollte, mich selbst aus dem Sumpf zu ziehen, ohne mein Umfeld gänzlich aus der Pflicht zu entlassen. Ich schrieb einfach mit, was mir guttat und half bzw. mich motivierte, um nach und nach in kleinen Schritten und mit viel Geduld wieder zu meiner gewohnten Kraft zurückzufinden.

So entstand das Trauertagebuch, das Sie nun vor sich haben und das Ihnen nun auch helfen soll, neuen Mut zu fassen und Ihren Alltag zu strukturieren. Durch den Tod Ihres geliebten Menschen ist alles anders als zuvor. Die Spannung zwischen dem alten Leben, das es so nicht mehr gibt, und dem Leben, das vor Ihnen liegt und ohne den geliebten Menschen so gar nicht erstrebenswert scheint, erzeugt einen inneren Konflikt, der sich negativ, ähnlich wie oben beschrieben, auf Sie auswirken kann.



Die Trauer, sie ist oft wie ein reißender Fluss:
endlos, tobend, unvorhersagbar. Heute will
ich mir Orte der Erinnerung an Gutes gönnen,
mir »Trittsteine« vergegenwärtigen. Sie sind
ja in diesem tobenden Fluss immer noch an
ihrem Platz. Ich will versuchen, ein paar solcher
Trittsteine zu beschreiben:

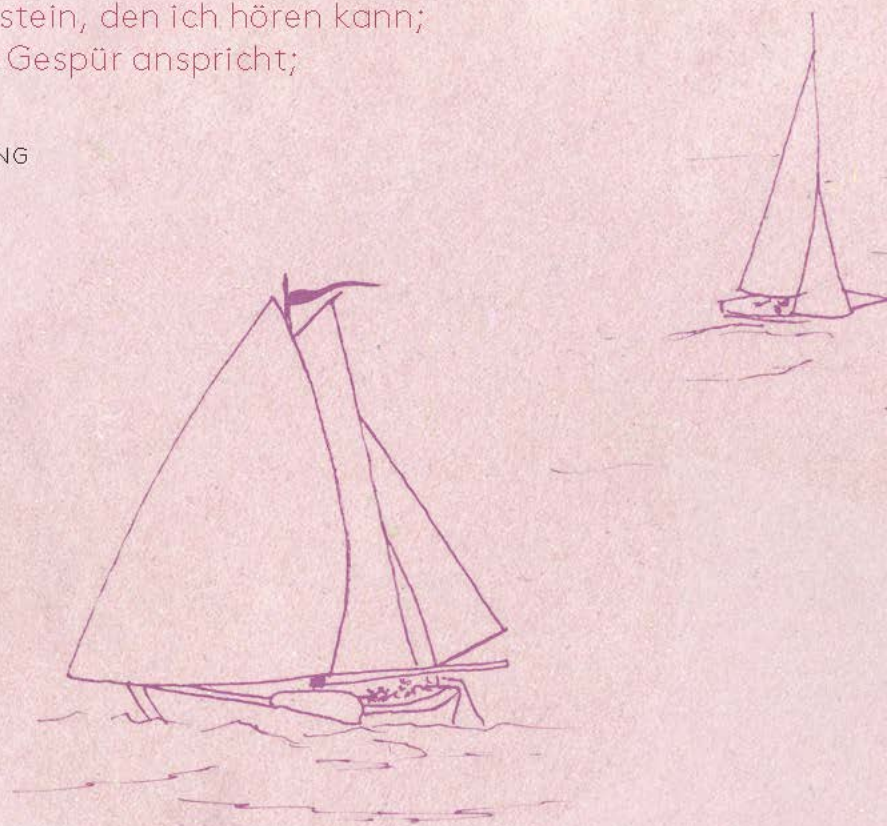
»Trittstein zaghaftes Lächeln« (Wann, wo habe
ich es gefunden, erlebt?);

»Trittstein Geschenk« (Mit vielen Details
beschreiben!);

»Trittstein Zusammengehörigkeitsgefühl«
(Wie sieht dieser Trittstein aus? Kann ich ihn
malen oder ein schönes Bild für ihn finden?);

ferner: ein Trittstein, den ich hören kann;
einer, der mein Gespür anspricht;
und ...

RUTHMARIJKE SMEDING



Am Morgen: Wie war die Nacht?

___ sehr gut ___ gut ___ einigermaßen
___ schlecht ___ ganz schlecht

Weil ich:

- ___ schöne Träume hatte
- ___ tief geschlafen habe
- ___ mich beim Wachwerden erholt gefühlt habe
- ___ nicht einschlafen konnte
- ___ immer wieder wach geworden bin
- ___ schwere Träume hatte
- ___ Albträume hatte

Was möchte ich heute für jemand anderen tun?

Helfen: _____
Zuhören: _____
Spenden: _____

Was kann heute jemand anderes für mich tun?

Mit mir etwas unternehmen: _____
Mir zuhören: _____
Mich in Ruhe lassen: _____

Was ist der Plan für den heutigen Tag?

Uhrzeit: _____ Termin/Vorhaben: _____

Was möchte ich heute tun?

Für meinen Körper

Sport: _____
Ernährung: _____
Medizin: _____

Für meinen Geist

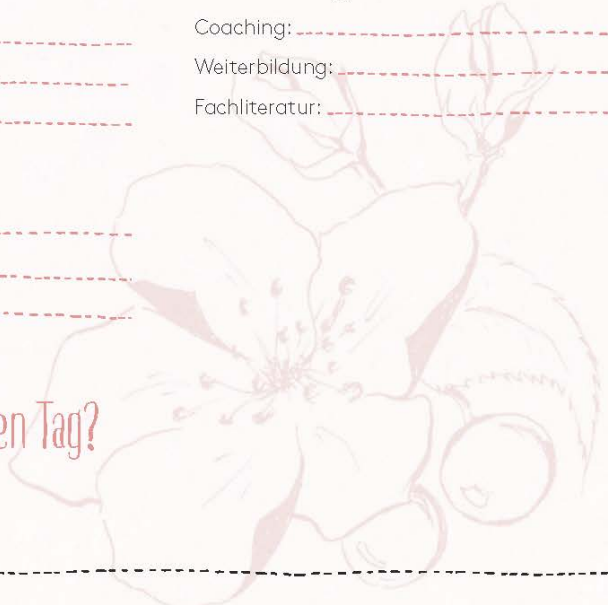
Kultur: _____
Unterhaltung: _____
Kreativ: _____

Für meine Seele

Meditation: _____
Zum Therapeuten gehen: _____
Eigentherapie: _____

Für meinen Beruf/meine Karriere

Coaching: _____
Weiterbildung: _____
Fachliteratur: _____



VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten
© 2017 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG,
Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Innenillustration: Andreas Wollenzien
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG,
Calbe
Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0866-4