

Heidi Anicic

Hilfe zur
Selbsthilfe bei
Verlust
und Trauer

Leben ohne Dich – nur wie?

Ellert & Richter Verlag

eBook
Ellert & Richter

Heidi Anicic

Hilfe zur
Selbsthilfe bei
Verlust
und Trauer

**Leben
ohne Dich -
nur wie?**

Ellert & Richter Verlag

Vorwort *von Klaus Obermeyer*

Was uns verbindet

Dein Herz kann heilen

Dein Verlust

Deine Trauer

Deine Gefühle

Deine Bedürfnisse

Wege zur Selbsthilfe

Wie Du Dir selbst helfen kannst

1. Wie überstehe ich die erste ganz schwere Zeit?
Antworten aufs Weh
2. Braucht Trauer einen Ort?
3. Was möchte und kann ich loslassen? Was will ich
bewahren?
4. Ungeklärtes lässt mich nicht zur Ruhe kommen, was
kann ich tun?
5. Ich hätte so gerne noch etwas gesagt.
6. Wie kann ich jetzt auch noch anderen gerecht
werden?

7. Ich fühle mich einfach nicht verstanden.

Entspannungsübung: Atempause – einen liebevollen Blick entwickeln

8. Wie kann ich das Verlorene um meiner selbst willen auf eine wertvolle Art sehen?

9. Ich muss viele Entscheidungen treffen, gerade jetzt. Wie schaffe ich das bloß?

10. Ich fühle mich so schwach, wo ist meine Stärke geblieben?

Wer kann helfen, wenn ich alleine nicht zurechtkomme?

Bindungs- und Interessen-Landkarte

Deine Werte

Deine Zukunft

Die 7 Säulen der Resilienz

Brief aus der Zukunft an einen trauernden Menschen

Dein Sinn

Über die Hoffnung

Starke Botschaften an Dich

Verwendete Literatur

Dieser Ratgeber kann und will
auf keinen Fall professionelle Beratung
oder Behandlung durch ausgebildete
und anerkannte Ärzte ersetzen.
Das schafft kein Buch, auch dieses nicht.

Vorwort

Dieses Buch nimmt uns mit auf eine Reise von der dunkelsten Finsternis zu neuem Licht.

Im Englischen gibt es die beiden Begriffe „griefing“ und „mourning“, die im Deutschen synonym mit „Trauer“ übersetzt werden und doch Unterschiedliches bedeuten. Während „griefing“ den akuten, niederschmetternden Schmerz im unmittelbaren zeitlichen Anschluss an den Verlust meint, geht es bei „mourning“ um den längerfristigen Prozess der Verarbeitung des Kammers, den anstrengenden, aber eben auch ungeheuer chancenreichen Weg zu neuer Zuversicht. Diese Entwicklung, oft als „Trauerarbeit“ bezeichnet, erfordert unser aktives Zutun.

Die akute Erfahrung von Tod und Verlust kann sich anfühlen, als gefriere alle Lebendigkeit in uns. Oft folgen bleierne Stunden des Schocks, in denen wir wie betäubt kaum etwas fühlen oder in unsagbarem Schmerz versinken. Was in diesen Abgründen wenig glaubhaft scheint, hat sich für viele Trauernde doch immer wieder erfüllt: Trauerarbeit lässt uns reifen und bringt uns an Türen, die Räume zu neuer Lebenskraft öffnen. „Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden, wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!“, so endet, voller Zutrauen in das Entwicklungspotenzial unserer Verluste, Hermann Hesses berühmtes Gedicht „Stufen“.

Heidi Anicic schöpft aus ihrer reichen Erfahrung als Bestatterin, Trauerbegleiterin und Beraterin. Vor allem begegnet uns die Autorin allerdings als lebenserfahrener Mensch, der seine eigenen Grenzen kennt, selber viele Täler durchschritten hat und uns in anrührender Großzügigkeit an diesem gelebten Leben teilhaben lässt. Wir werden nie belehrt oder mit rein technischen Rezepten überzogen. Eher treten wir in eine Zwiesprache mit der Autorin ein, die uns ihre Erfahrungen und Fragen im vollen Respekt vor der Einzigartigkeit jeder Leserin und jedes Lesers als warmherzig solidarische Denkanstöße zur Verfügung stellt. So wird dieses Buch zu einem wertvollen Begleiter für alle, die Trauer tragen. Trauer um geliebte Menschen oder Trauer über andere Verluste, Schicksalsschläge und Zumutungen, die uns widerfahren.

Tod und Sterben, aber auch die „kleinen Tode“, die mit vielfältigen Enttäuschungen des Lebens einhergehen, sind im großen existenziellen Bogen dieses Buches gleichermaßen aufgehoben. Die Zeit heilt, darauf weist Heidi Anicic zu Recht hin, nicht alle Wunden. Die hier vorgestellten Gedanken und Übungen machen uns die Zeit allerdings zur Verbündeten auf dem Weg zu einem neuen, veränderten Lebenshorizont. Sie stärken unsere Hoffnung, dass es möglich scheint, Abschied bewusst zu gestalten und dabei neues Leben zu gewinnen.

Ich wünsche Ihnen Hoffnung, Kraft und Zuversicht für die zugleich schmerzliche und kostbare Forschungsreise durch die Trauer. Möge dieses Buch dabei an Ihrer Seite sein.

Klaus Obermeyer
Diplompsychologe, Psychotherapeut
und systemischer Berater

Für meine Mama

Was uns verbindet

Manchmal ist es Bestimmung, manchmal sind es Erwartungen oder praktische Erwägungen, die uns entscheiden lassen, wie wir unser Leben gestalten. Bei mir war es wohl von allem ein bisschen. Und so begann ich 1990 unser Bestattungsunternehmen in Hamburg zu führen, nach Großvater und Vater in der dritten Generation.

Bis heute habe ich jede erdenkliche Art von Schmerz und Trauer kennengelernt. Ich habe Hinterbliebene durch dunkelste Täler und schlimmste Verzweiflung geleitet und unermessliche Traurigkeit und Ratlosigkeit miterlebt.

Dabei wurde mir immer bewusster, wie wichtig einfühlsame Begleitung auch nach der Beerdigung ist, wenn alles Notwendige geregelt wurde. Oft tut sich dann ein tiefer Abgrund aus Leere auf. Plötzlich wird erwartet, dass man wieder „normal funktionieren“ soll, obwohl man doch gerade dabei ist, sich von der ersehnten Zukunft und seinen Lebensplänen zu verabschieden.

Wer gesteht heute noch jemandem Trauerzeit zu? Schmerz und Verlust haben in unserer Spaßgesellschaft offenbar nichts zu suchen. Damit meine ich nicht nur den Verlust durch einen Todesfall. Eine Trennung, ein Beziehungsabbruch, der Verlust des Arbeitsplatzes oder auch eine schwere Enttäuschung, vielleicht verbunden mit der Erkenntnis, dass ein Stück vermeintliche Sicherheit abhanden gekommen ist, können als genauso schmerzhaft und einschneidend erlebt werden. Tiefe Trauer, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit können verschiedenste Gründe haben.

Wer hilft Dir dann? Oder wie kannst Du Dir selbst helfen?

In Zeiten, in denen Du eine tiefe Sinnlosigkeit spürst und eine akute Krise durchlebst, sollten neben Partner, Familie, lieben Freunden oder anderen Menschen, die mit Feingefühl und Empathie gesegnet sind, Deine ersten Vertrauens- und Hilfspersonen, Dein Hausarzt, ein Therapeut oder ein Seelsorger sein.

Ich selbst bin keine Psychologin und kein Arzt - nur ein Mensch, der viel ertragen musste und bis heute versucht, für sich so viel Gutes wie nur möglich aus allen Erfahrungen zu schöpfen. Was habe ich nicht schon alles durchgemacht: Ich musste den Suizid meines Vaters, wenige Wochen nachdem ich im Unternehmen angefangen hatte, verkraften, vier Fehlgeburten, eine davon sehr spät, Beziehungsabbrüche mit engsten Familienangehörigen, um nur die schmerzhaftesten Verluste zu nennen.

Ich möchte Dir erzählen, wie ich es geschafft habe, meine Kraft, die Zuversicht, meine Hoffnung und sogar den Humor nicht zu verlieren, weil ich glaube, Dir durch diese Erlebnisse und durch meine Erfahrungen und die meiner Klienten wertvolle kleine Hilfestellungen auf Deinen Weg mitgeben zu können.

Es hat mir in schweren Zeiten immer geholfen, mir einen Blick nach innen zu erlauben und mich zu fragen, was ich brauche, genau jetzt. Was oder wer mir gerade jetzt helfen kann. Manchmal kann das auch nur ein Innehalten sein.

Vielleicht geschieht das auch gerade jetzt mit Dir, während Du das Buch in Deiner Hand hältst.

Ja, ich erlaube mir, Dich zu duzen, liebe Leserin, lieber Leser. Denn ich möchte zu Dir eine Verbindung aufnehmen. Ich möchte Dir sagen: Es gibt Hoffnung. Auch in dieser Zeit voller Schmerz. Da ist ein Hoffnungsschimmer, ein zartes Licht, das Dir zeigt: Es geht weiter, ganz anders, als Du glaubtest, aber es geht weiter.

Heidi Anicic

Dein Herz kann heilen

Uns Menschen eint vieles, wenn wir einen Verlust erlitten haben. Unsere Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse ähneln sich in einer solchen Zeit. Ihre gefühlte Intensität und Dauer kann sehr unterschiedlich sein, doch sie sind immer da, in uns allen.

Dabei ist es fast unerheblich, auf welche Art wir etwas oder den anderen verloren haben, ob durch Tod, durch Verlassen- oder Hinausgeworfen-Werden oder dadurch, dass wir selbst gegangen sind. Jemanden oder etwas zu verlieren, der oder das uns viel bedeutet hat, ist einer der schwersten Einschnitte in unserem Leben. Innere und äußere Kämpfe, Unsicherheiten, Verletzbarkeit, der Schmerz, einen lieben Menschen zu vermissen, die Notwendigkeit, plötzlich auf sich allein gestellt zu sein – all das kann schlagartig auf uns einstürzen und uns hilflos zurücklassen.

Manche von uns teilen ihre Emotionen mit anderen, leben alles aus, andere nicht. Das eine muss nicht gut sein, das andere muss nicht schlecht sein. Für einige fühlt es

sich nach einem Verlust an, als wären sie im Auge eines Orkans. Innerlich scheint alles stillzustehen, während im Außen alles tobt.

Manchen Menschen fällt es innerlich und äußerlich schwerer als anderen, mit einem Verlust umzugehen. Der Zugang zu ihren Gefühlen mag für sie schwieriger sein. Bisweilen stehen auch angeeignete Überzeugungen, sogenannte Glaubenssätze, dem entgegen. Hat man nicht gelernt, dass man sich im Leben eben immer „durchbeißen“ muss oder „bloß keine Schwäche zeigen“ darf? Dass ein Junge nicht weint und man immer stark sein muss, haben viele von uns verinnerlicht. Solche Überzeugungen, die wir kaum beachten und selten hinterfragen, können das Verarbeiten von Trauer und das Wahrnehmen von Gefühlen empfindlich behindern.

Wenn aber Vernunft, Verstand und Disziplin nicht weiterhelfen, können sich Ratlosigkeit, Verunsicherung und Niedergeschlagenheit ausbreiten. Die Wucht der Erlebnisse trifft uns dann besonders hart.

Ich habe Gefühlen und Bedürfnissen einen besonderen Platz in diesem Buch eingeräumt und ebenso dem Weg, wie es möglich ist, ihnen die Beachtung zu geben, die sie jetzt brauchen. Gefühle besitzen eine wirkungsvolle, positive Kraft, die man in einer Situation des Verlusts dringend nötig hat.

Vielleicht ist Dir schon einmal aufgefallen, dass es Menschen gibt, die selbst schwierigste Situationen meistern, ja manchmal sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen scheinen. Diese Menschen sind mit etwas gesegnet, das man Resilienz nennt. Es handelt sich dabei um eine innere Widerstandsfähigkeit, eine Art seelisches Immunsystem, das bei ihnen gut funktioniert und auf das Verlass ist, wenn die Anspannung besonders groß ist.