

Eva Terhorst

# Alleine weiterleben

Wenn der Partner stirbt:  
Den heilsamen Weg der Trauer finden

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C083411

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal  
Umschlagmotiv: © belander/shutterstock; © jopelka/shutterstock;  
© MicroOne/shutterstock

Satz: de·te·pe, Aalen  
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-60038-8

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	9
<b>Kapitel 1: Was Trauer mit unserem Geist und Körper macht</b>	13
Was im Gehirn passiert	14
Was im Körper passiert	17
Im ersten Trauerjahr: Alles zum ersten Mal erleben	19
Affirmation	21
Traumreise »Ja zu deinem Weg«	21
<b>Kapitel 2: Ein klarer Blick auf das, was ist</b>	26
Einen Berg neuer Aufgaben und »den ganzen Papierkram« angehen	27
Die Überforderung realisieren und Unterstützung organisieren	32
Affirmation	35
<b>Kapitel 3: Was ist mit den Kindern?</b>	36
Trauer bei jungen Kindern	36
Affirmation	44

Traumreise für Kinder »Dein Papa bleibt immer in deinem Herzen«	44
Trauer bei erwachsenen Kindern	48

#### **Kapitel 4: Unendlich erschöpft, niedergeschlagen oder depressiv**

Wenn für Seele und Körper alles zu viel wird	50
Was Sie in der Trauerzeit stärken kann	52
Affirmation	67
Hinterhersterben wollen: Wenn die Sehnsucht sehr groß wird	67
Traumreise »Wenn die Sehnsucht zu groß wird«	69

#### **Kapitel 5: Herzbewegungen**

Der letzte innige Kontakt	78
Unleidlichkeit in der Sterbezeit	80
Alte Wunden	82
Vorwürfe, die man lieber ungesagt machen würde	85
Hätte ich nur öfter gesagt, wie sehr ich ihn liebe	86
Affirmation	87

#### **Kapitel 6: Mögliche Reaktionen anderer und der Umgang damit**

Mit den Reaktionen der Familie umgehen	90
Mit den Reaktionen von Freunden umgehen	92
Kollegen und Nachbarn begegnen	96
Mit den Reaktionen anderer Männer umgehen	97
Feste und Feiern mit Freunden, die noch ihren Partner bei sich haben	99
Affirmation	102

<b>Kapitel 7: Exfrauen und Geheimnisse</b>	103
Der Umgang mit »anderen« Familienmitgliedern	103
Wenn Geheimnisse zutage treten	104
Affirmation	106
<b>Kapitel 8: Veränderung aushalten und gestalten</b>	107
Kurzfristige Veränderungen	109
Mittelfristige Veränderungen	112
Langfristige Veränderungen	116
Affirmation	118
Traumreise »Veränderung«	118
<b>Kapitel 9: Die Liebe weiterleben und die Erinnerung pflegen</b>	123
Die Liebe weiterleben	123
Traumreise »Begegnung im Park«	124
Geburtstage, Feiertage und Urlaub	128
Trauerrituale und Erinnerungsstücke	133
Affirmation	137
<b>Kapitel 10: Wie kann es gut weitergehen?</b>	138
Neue Wege ausprobieren	138
Neue Freundschaften eingehen	140
Affirmation	140
Traumreise »Dein Weg ist nicht mein Weg«	140
<b>Kapitel 11: Eine neue Liebe</b>	144
Zwischen Glücks- und Schuldgefühlen	144

Erzählen Sie es Ihren Kindern zum richtigen Zeitpunkt	146
Machen Sie Ihre neue Liebe überlegt öffentlich	147
Wenn Verlustängste und Vergleiche Ihnen im Weg stehen	149
Affirmation	150
<b>Kapitel 12: Spezielle Angebote für Witwen</b>	<b>151</b>
Trauergruppen, Selbsthilfegruppen, Trauerkur, Urlaubsfahrten für Witwen	151
Affirmation	154
Literaturempfehlungen	155
Anmerkungen	159
Hinweise	160

Gehen Sie für die Audiodownloads zu den Traumreisen in diesem Buch auf [www.herder.de/extras/](http://www.herder.de/extras/) und tragen Sie dort die ISBN 978-3-451-60038-8 und Ihre E-Mail-Adresse ein. Im Anschluss finden Sie die Downloads, die Sie als Service auch per Mail erhalten.

# Einleitung

Wenn der Partner stirbt, endet eine einzigartige Verbindung, eine Geschichte, die keiner anderen gleicht. Vielleicht gab es einen zarten und vorsichtigen Beginn, dem ein ganz besonderer Zauber innewohnte. Oder war es Liebe auf den ersten Blick? Dann gab es Zeiten, in denen die Herzen synchron schlugen, und Momente, die nie enden sollten, aber auch Tiefpunkte und Konflikte, die Unsicherheit und womöglich Zweifel heraufbeschworen. Manchmal spielten vielleicht auch Turbulenzen eine Rolle, die sich legten und wiederauftauchten. Mit viel Liebe wurde möglicherweise eine Familie gegründet und ein gemeinsames Leben aufgebaut. Die Liebe, die Nähe, die Vertrautheit, auch die Konflikte, das Ringen um Lösungen und die gemeinsame Entwicklung haben ein Netz aus Handlungen und Gewohnheiten gewoben, das Geborgenheit vermittelte.

Nun ist das Aufgehobensein in der Partnerschaft und in der Liebe dahin und das Herz, das bis vor Kurzem so gerne für zwei geschlagen hat, muss sich daran gewöhnen, nur noch für sich selbst zu schlagen. Wir hören im nahen oder entfernteren Umfeld von solchen großen Verlusten und haben eine gewisse Vorstellung davon, was es bedeuten kann, aber fühlen und nachempfinden können wir es erst, wenn es uns selbst widerfährt. Viele meiner Klienten bestätigen

mir, dass sie es sich niemals auch nur im Entferntesten hätten ausmalen können, wie sehr und auf welche Weise ihnen der Tod ihres Lebensgefährten nahezu alle Kraft, beinahe jeglichen Lebenswillen und sogar die Lebenslust rauben würde.

Nun gehören Sie selbst zu den Betroffenen, die voller Trauer kaum begreifen können, was in Ihnen und um Sie herum vorgeht. Es ist eine Situation, die Aufklärung und Orientierung bedarf. Ein Zustand, in den wir hineinwachsen müssen, auch wenn sich alles in uns dagegen sträubt. Zu oft gilt es nun, in den nächsten Sekunden, Minuten, Stunden und Tagen und immer wieder auch in den nächsten Wochen und Monaten einen überwältigenden Schmerz auszuhalten. Gleichzeitig benötigen wir Hinweise und Fakten, um einen neuen Weg für uns, unseren Alltag und unser Leben zu finden, nachdem die gewohnten Sicherheit und Halt bietenden Strukturen allesamt verloren scheinen.

Diese Orientierung, Begleitung und, wo möglich, Wegweisung gebe ich Ihnen in diesem Buch und zudem Stärkung, Ermutigung sowie konkrete Information und Hinweise für die Zeit Ihrer Trauer um Ihren geliebten Mann.

Im ersten Kapitel erhalten Sie einen kurzen Überblick, wie der Verlust des Lebensgefährten auf Körper, Geist und Herz wirken kann. Hier bekommen Sie Hinweise dafür, wie Sie Ihre jetzige Situation besser einschätzen können, und darüber hinaus eine Art Kompass für die Zeit der Trauer, die vor Ihnen liegt.

Im zweiten Kapitel begleite ich Sie dabei, einen klaren Blick auf das zu richten, was ist – damit die Dinge nicht einfach geschehen und Sie sich diesen nicht allzu sehr ausgeliefert zu fühlen brauchen. Es geht um die vielfältigen Veränderungen, die nun Ihren Alltag, Ihr gesamtes Leben



betreffen und von denen einige wahrscheinlich keinen Aufschub dulden.

Im dritten Kapitel lege ich den Fokus darauf, wie Sie mit den Bedürfnissen gegebenenfalls noch kleiner Kinder umgehen können und was möglicherweise wichtig werden kann, wenn Sie bereits erwachsene Kinder haben.

Im vierten Kapitel lenke ich Ihren Blick auf Ihre psychische Verfassung. Sie werden mehr über Ihre Bedürfnisse erfahren, sich selbst besser verstehen und erkennen, wie Sie gut für sich sorgen können.

Im fünften Kapitel geht es um das, was trauernde Frauen häufig für lange Zeit, nachdem der Lebensgefährte gestorben ist, immer wieder in ihrem Herzen bewegen: letztes gemeinsames Erleben, letzte Worte, nicht mehr Gesagtes.

In Kapitel sechs greife ich die meist wohlwollenden, aber oft hilflosen und sogar belastenden Reaktionen von Menschen aus dem Umfeld von Trauernden auf. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, wie Sie damit umgehen und sogar Positives daraus ziehen können.

Besondere Fragen, die im Todesfall des Lebensgefährten aufkommen können, werden im siebten Kapitel betrachtet. Außerdem wird das beleuchtet, was viele zu lange im Dunkeln lassen: Geheimnisse des Lebenspartners, die manchmal nach dessen Tod ans Licht kommen.

Im achten Kapitel werden die kurz-, mittel- und langfristigen Veränderungen in den Blick genommen; Sie erhalten Hinweise, wie Sie diese aushalten und auch selbst gestalten können.

Rituale können Sie darin unterstützen, Ihren Weg der Trauer zu gehen und Ihre eigene Erinnerungskultur zu entwickeln. Dafür finden Sie Vorschläge und Ideen im neunten Kapitel.

In den Kapiteln zehn und elf soll es zumindest perspektivisch um Ihre weitere Zukunft gehen. Hier wird Ihnen

aufgezeigt, dass es gut weitergehen kann, welche Stolpersteine es möglicherweise gibt und wie Sie nach einigen Entwicklungen Ihr Leben irgendwann auch wieder genießen können, selbst wenn Sie es sich hier und jetzt noch nicht vorstellen können.

Als Abschluss finden Sie in Kapitel zwölf hilfreiche Hinweise zu Angeboten speziell für Witwen.

Ich selbst habe meinen Partner Tom 2006 durch Krebs verloren. Mir erging es damals so ähnlich, wie es Ihnen vermutlich jetzt geht. All diese wirklich schweren Zeiten und Empfindungen, die ich damals durchlitten habe, brachten mich dazu, dass ich mich zur Trauerbegleiterin ausbilden ließ. Meine Erfahrungen und die aus meiner Arbeit mit meinen größtenteils weiblichen Klientinnen fließen in meine Bücher ein. Immer wieder berichten mir Leserinnen und Leser, dass es für sie in gewisser Weise erleichternd und ermutigend war, bei der Lektüre festzustellen, dass andere Ähnliches empfunden haben, dass ihr Erleben weitestgehend »normal« und Teil des Trauerweges ist. Für Sie selbst, liebe Leserin, ist es jetzt vermutlich noch nicht an der Zeit, positiv in Ihre Zukunft zu blicken; solange das so ist, kann dieses Buch Ihnen Orientierung und Halt geben. Meine eigene Geschichte und die meiner Klientinnen, die wie ich trotz allem wieder auf die Beine kamen und sogar wieder lieben können, zeigen, dass – auch wenn Sie es jetzt noch nicht spüren können –, ein anderes und auch wieder schönes Leben auf Sie warten kann und darf.

Geben Sie sich für Ihre Trauer so viel Zeit, wie es sich für Sie richtig anfühlt. Auch dazu möchte ich Sie mit diesem Buch ermutigen. Ob es kleine oder auch mal ganz kleine Schritte sind – es entsteht daraus Ihr Weg. Darauf können Sie vertrauen.



## Kapitel 1: Was Trauer mit unserem Geist und Körper macht

Wenn der geliebte Partner gestorben ist, wird plötzlich aus dem Wir ein Ich. Ob er plötzlich oder nach langer Krankheit und nach einem langen, sogenannten »erfüllten« Leben gegangen ist: Das gemeinsame Sein, das sich über Jahre aufgebaut und entwickelt hat, ist mit einem Mal zu Ende und das lässt uns in ein tiefes Loch fallen. Wir fühlen nur noch Schmerz, nie waren wir so verletzt und verletzlich, nichts ist mehr, wie es war. Kam der Tod plötzlich, beschäftigt uns für lange Zeit die Frage nach dem Warum und wie wir es hätten verhindern können, denn der Schmerz, den dieser Verlust bedeutet, lässt keine innere Weite mehr zu. Ist der Partner in höherem Alter gestorben, stellt sich oft die andere Frage nach dem Warum: Warum er zuerst, warum nicht ich, warum lässt er mich alleine? Fragen, die nicht zu beantworten sind und zu nichts führen. Fragen, die immer wieder im Kopf kreisen, während das Herz bis zum Umfallen schmerzt, aber einfach nicht aufhört, weiter zu schlagen. Das Leben geht weiter, obwohl das Leben des geliebten Mannes zu Ende ist. Das ist schwer zu ertragen. Auch wenn wir alle sterben, immer gestorben wurde und der Tod zum Leben dazugehört, ist unser Sein maßgeblich auf das Leben ausgerichtet. Dabei blenden wir den Tod aus, auch viele ältere Menschen, die bereits auf ein langes Leben zurückblicken können, tun das. Denn der Tod macht uns

Angst, wir verstehen ihn nicht. Wir wissen nicht mit Sicherheit, was nach unserem Tod mit uns passiert, und eigentlich wissen wir auch nicht so recht, wo wir herkommen. Vielleicht sind Nähe und Liebe genau die Werte, die wir, wenn wir geboren werden, aus der einen Welt mitbringen und die wir in eine andere Welt mitnehmen, wenn wir sterben. So hinterlässt ein Mensch, dessen Liebe und Nähe wir sicher waren, wenn er stirbt, einen riesigen Krater in unserem Herzen. Wir müssen ohne ihn, ohne diese Quelle der Liebe in die Zukunft schauen.

Die Trauer greift tief in unser gesamtes System ein, unser Geist und Körper und insbesondere das Herz sind betroffen. In diesem Kapitel erhalten Sie einen Überblick über die möglichen Folgen, damit Sie wissen, womit Sie es zu tun haben, und vielleicht mehr Geduld mit sich selbst bekommen. Die Informationen mögen Ihnen auch helfen, die Auswirkungen auf Sie zu mildern. Auf die psychische Verfassung gehe ich im vierten Kapitel gesondert ein.

## Was im Gehirn passiert

Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, ist das ein schwerer Schicksalsschlag. Wir reagieren darauf mit Trauer. Obwohl wir uns während dieser Zeit öfter mal als »verrückt« empfinden, handelt es sich nicht um eine psychische Erkrankung. Es verändert sich lediglich unsere Wahrnehmung. Wir sind unkonzentrierter, weniger aufnahmefähig und gleichzeitig wesentlich empfindlicher. Es fühlt sich an, als würde vieles von dem, was uns nun begegnet, ungeschützt auf uns einprasseln und als hätten wir dem nichts entgegensetzen. Gedanken werden nicht zu Ende gedacht oder sie verschwinden einfach, wir sind unglaublich vergesslich; ältere Frauen vermuten darin erste Anzeichen

einer Demenz und beobachten sich selbst misstrauisch. Der Partner ist verstorben und weder im Außen noch im Innen ist irgendetwas so, wie wir es gewohnt sind. Für diese Vorgänge gibt es Gründe. Um diese zu wissen, hilft, den eigenen Zustand besser zu verstehen und dadurch besser damit umzugehen.

### **Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen**

Die Vergesslichkeit und mangelnde Konzentration hängen eng mit den ausgetretenen Pfaden in unserer Gehirnstruktur zusammen. Wenn Sie an dieser Stelle kurz gemeinsam mit mir darüber nachdenken, wird Ihnen klar, dass nahezu alle über die Jahre in Ihrem Gehirn angelegten Strukturen irgendwie im Zusammenhang mit Handlungen für und mit Ihrem Partner stehen. Das beginnt mit dem morgendlichen gemeinsamen Aufwachen, erstreckt sich über eine gemeinsame Tagesplanung, eventuell über den Tag verteilt kurze Nachrichten oder Überlegungen, was Sie zu Essen kochen, wie Sie den Abend verbringen, was noch im Haus zu erledigen ist, welche Freunde Sie treffen, oder Planungen für gemeinsame Unternehmungen und den nächsten Urlaub. All diese kleinen und großen Handlungen und Gedanken, die in Bezug zu Ihrem Liebsten stehen, haben über die Jahre Bahnen in Ihrem Gehirn hinterlassen, die Sie wie automatisch betraten, wenn sie benötigt wurden. Diese Automatismen, die Ihnen bisher das Leben erleichtert haben, machen Ihnen nun Ihre neue Situation enorm schwer. Wie gewohnt möchten Sie beispielsweise Kaffee für Sie beide kochen, im Supermarkt greifen Sie wie immer nach den Mengen, die Sie für mindestens zwei Personen benötigen, und während Sie das tun, wird Ihnen schmerzlich bewusst, dass genau diese vielen kleinen Alltagshandlungen nur noch für Sie selbst stattfinden. Ihr Partner ist gestorben und Sie sind alleine zurückgeblieben! Das, was Sie eigentlich

schon wissen, aber erst nach und nach begreifen können, wird Ihnen in jedem dieser kleinen Augenblicke automatischen Handelns für Sie beide schmerzhaft bewusst. Immer wieder aufs Neue müssen Sie erkennen, dass die gewohnten Handlungen ohne den geliebten Menschen so keinen Sinn mehr ergeben. Es braucht Sie also nicht zu wundern, wenn Sie über den Tag verteilt, nahezu egal, was Sie tun, immer wieder unkontrolliert in Tränen ausbrechen, denn Ihre Handlungen laufen in eine schier unerträgliche Leere.

Die alten Strukturen funktionieren nicht mehr und es braucht Zeit, um neue Handlungsmuster anzulegen und im Gehirn zu bahnen. Nur eine einzige unerwünschte Gewohnheit abzulegen, das weiß jeder aus Erfahrung mit guten Vorsätzen beispielsweise an Sylvester, benötigt viel Zeit, Aufmerksamkeit, Konzentration und oft einen eisernen Willen. Jetzt befinden Sie sich aber in der Situation, in der Sie gleichzeitig unzählige Gewohnheiten ablegen müssen – und das auch noch gegen Ihren Willen. Selbstverständlich sind die Folgen davon Vergesslichkeit und Konzentrationsschwierigkeiten, denn Ihr wunderbares Gehirn läuft auf Hochtouren, um es Ihnen zu ermöglichen, sich so schnell wie möglich an die neue Situation anzupassen. Gleichzeitig arbeiten Sie vielleicht unbewusst dagegen an, denn mit jeder neuen Struktur realisieren Sie ein wenig mehr, dass Ihr Partner nicht mehr da ist und auch nie mehr wiederkehren wird, und dagegen wehrt sich alles in Ihnen. Seien Sie also nicht ungeduldig mit sich selbst, wenn Ihnen Ihr Alltag, so wie Sie es gewohnt sind, nur schwer oder kaum mehr gelingt. Lassen Sie stattdessen Ihr Gehirn vertrauensvoll gewähren und seien Sie beeindruckt von der ungeheuren Leistung, die Sie gerade vollbringen.

## Was im Körper passiert

Der Verlust des geliebten Partners bedeutet enormen seelischen Stress. Unser biologisches System reagiert auf Reize. In Stresssituationen werden sofort unsere Energiereserven aktiviert, damit unser Körper in die Lage versetzt wird, das vor uns liegende Problem zu bewältigen. Nach dem Verlust des Partners wird unser Immunsystem permanent herausgefordert und bei so einer dauerhaften hohen Anspannung läuft es sehr bald auf Reserve. Wir fühlen uns unendlich müde und erschöpft, gleichzeitig angespannt, hellwach, unfähig abzuschalten. Ruhe und Entspannung können helfen, doch in dieser Verlustsituation erscheinen uns diese Begriffe wie völlig unverständliche Fremdworte. Trauer erscheint in dieser Zeit wie ein unendlicher Marathon. Eine Folge davon ist, dass unser Körper übersäuert. Der Basen-Säure-Haushalt gerät aus dem Gleichgewicht. Um unseren Körper dabei zu unterstützen, sich selbst wieder zu regulieren, helfen Bewegung, Entspannungsübungen und eine basenreiche Ernährung. Nehmen Sie sich Zeit und Aufmerksamkeit, um sich über das Thema Säure-Basen-Haushalt zu informieren<sup>1</sup>. So ist es beispielsweise wichtig zu wissen, dass der pH-Wert des Körpers, weist er nur geringe Abweichungen auf, wichtige Körperfunktionen wie den Nähr- und Sauerstofftransport und die Funktion unserer Hormone und Enzyme stören kann. So kann ein mangelndes Gleichgewicht von Säuren und Basen im Körper für Symptome sorgen, die nicht nur aktuell Ihre Gesundheit beeinträchtigen und Ihr Immunsystem schwächen, sondern Sie auch auf lange Sicht schädigen können. Folgen können unter anderem schwache Knochen, Zahnprobleme, Übergewicht, Müdigkeit, Hautprobleme, Schleimansammlungen, Muskelschmerzen und Schlafstörungen sein.

Grob gesagt unterstützen Sie sich selbst am besten, wenn

Sie auf Alkohol, Zigaretten, Drogen, Fleisch und sogar auch auf tierische Produkte verzichten oder sie zumindest reduziert zu sich nehmen. Gut hingegen sind basenbildende Nahrungsmittel wie bestimmte Obst und Gemüsesorten. Fehlt Ihnen die Kraft, nun auch noch auf Ihren Ernährungsplan zu achten, besorgen Sie sich vorerst ein Basenpulver in der Apotheke oder im Drogeriemarkt und trinken Sie morgens nach dem Aufstehen einen Teelöffel davon in Wasser aufgelöst. So legen Sie für den Tag gleich zu Beginn eine gute Basis und wenn mit der Zeit Ihre Kapazitäten Ihnen wieder etwas mehr Luft lassen, können Sie sich ausführlicher um Ihre Ernährung, Bewegung und Entspannung kümmern. Trinken Sie viel Wasser und konsumieren Sie verstärkt grünes Gemüse und grüne Blattsalate. Calcium- und magnesiumhaltige Lebensmittel wie roher Kakao, Bananen, Avocados, Kürbiskerne, Bohnen, grünes Blattgemüse, Brokkoli, Grünkohl, Brennessel, Haselnüsse, Trockenfeigen und Chia-Samen helfen Ihnen dabei, Ihre Gesundheit zu unterstützen. Allein schon ein Glas Zitronenwasser am Morgen kann wirken.

### Was im Herzen passiert

Ich kann mich gut daran erinnern, dass ich nach dem Tod meines Lebenspartners Tom monatelang Herzschmerzen hatte. Viele meiner Klientinnen berichten mir ebenfalls davon und in einer Studie<sup>2</sup> wurde nachgewiesen, dass das Herzinfarktrisiko nach dem Verlust eines geliebten Menschen in den ersten 24 Stunden danach 21-mal höher als normalerweise ist. Eine Woche nach dem Verlust liegt das Risiko noch bei einer sechsmal höheren Quote<sup>3</sup>.

Ihr Herz können Sie rein pflanzlich mit diversen Weißdorn, Ginseng- oder Ginko-Präparaten unterstützen, doch empfehle ich auch Entspannungsübungen. Wie wichtig das ist, wurde in der Studie ebenfalls nachgewiesen.