

## Buchbesprechung

### Ich lebe mit meiner Trauer / Wir leben mit deiner Trauer

Stefan Federbusch ofm

„Trauern ist die Lösung, nicht das Problem!“, so steht die wichtigste Grundlage und Erkenntnis auf dem Rückseitencover und so ist die Einleitung überschrieben. Trauern ist die ganz normale und notwendige Reaktion auf den Verlust eines Menschen. Trauer ist keine Krankheit, sondern der psychische Mechanismus der Verarbeitung. „Trauerwege sind anstrengend, unvorhersehbar und ganz individuell. Die Trauernden gestalten ihren veränderten Alltag neu, suchen Antworten auf das >Warum?< eines Todes und beschäftigen sich mit dem Sinn des eigenen Weiterlebens.“

Eine Hilfe auf diesem Weg bietet das Buch der renommierten Trauerbegleiterin Chris Paul. Ihr Ansatz ist ein Kaleidoskop aus sechs Aspekten, die in jeder Phase des Trauerprozesses eine Rolle spielen. Sie bilden somit kein Nacheinander, sondern ein Durcheinander. Für jede/n Trauernde/n bilden sie eine individuelle Zusammensetzung und mal steht der eine, mal der andere Aspekt im Vordergrund. „Der Trauerprozess ist kein geradeaus laufender Weg. Er ähnelt mehr einer *Spirale* (Sie laufen größer werdende Runden auf einem Sportplatz) oder einem *Labyrinth* (Sie laufen einen *Marathon* durch eine Stadt und werden in vielen Schleifen und Windungen immer durch dieselben Gebiete geleitet)“ (11).

Die sechs Komponenten sind: Überleben, Wirklichkeit, Gefühle, Sich anpassen, Verbunden bleiben und Einordnen. Vorrang hat zunächst immer das Überleben nach der „Katastrophe“ (Farbe orange). Zur Trauer gehört es, überhaupt zu realisieren, dass ein geliebter Mensch wirklich tot ist (Farbe dunkelgrau). Trauerprozesse sind von einer Vielzahl ganz unterschiedlicher Gefühle begleitet. Jedes dieser Gefühle braucht einen Ausdruck. Oft drückt sich der Seelenschmerz auch körperlich aus. (Farbe rosa). Die Komponente Sich anpassen betrifft alles, was außerhalb der eigenen Gedanken stattfindet. Es gilt, sich in neuen Rollen und veränderten Verhaltensweisen im Leben zurecht zu finden (Farbe grün). Ebenso ist zu schauen, wie die Verbundenheit mit der/m Verstorbenen gelebt werden möchte und kann. Mit seinen Licht- und Schattenseiten gibt es das Bleibende und das, was allmählich zurücktritt (Farbe gelb). Das Einordnen bedeutet die Überprüfung der eigenen Grundüberzeugungen und das Neuausrichten auf die Zukunft (Farbe blau).

Für die sechs Komponenten gibt es jeweils allgemeine Beschreibungen sowie konkrete „Trittsteine“, die eine Hilfestellung sein können sowie eine Darstellung der „Stolpersteine“, die auftreten und wie mit ihnen umzugehen ist, um wieder Boden unter den Füßen zu bekommen und Fuß zu fassen.

Chris Paul orientiert sich dabei nach der Beschreibung des Trauer-Kaleidoskops (10-24) an den vier zeitlichen Trauerphasen: Die ersten Stunden (25-50), die ersten Wochen (51-90), das erste Trauerjahr (91-184), die Todestage (185-198) sowie die weiteren Trauerjahre (199-235). Das Werk endet mit einer Danksagung (236) und Literaturhinweisen (237).

Das Buch ist in seiner Farbigkeit und Gestaltung sehr ansprechend aufgemacht. Die Beschreibungen sind sehr lebensnah und die Hinweise sehr lebenspraktisch. Sie bieten Trauernden eine gute Hilfe,

sich in ihrem individuellen Prozess zu orientieren und durch die Tipps viele praktische Hinweise auf das, was ich tun kann, um den je eigenen Trauerweg „erfolgreich“ zu gestalten.

Dasselbe gilt für das ergänzende Werk „Wir leben mit deiner Trauer“, das für Familienangehörige und Freunde von Trauernden geschrieben ist. Es ist in derselben Aufmachung gestaltet. Ein Großteil der informierenden Texte ist identisch. Unterschiedlich sind die Passagen, die jeweils auf die Zielgruppe der Trauernden bzw. Begleitenden zugeschnitten sind.

### **Autorin**

Chris Paul ist Soziale Verhaltenswissenschaftlerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit dem Schwerpunkt Trauerberatung. Als Trainerin und Fachautorin setzt sie sich seit über 20 Jahren für die angemessene Begleitung von trauernden Menschen ein.



### **Bibliografie**

**Chris Paul**  
**Ich lebe mit meiner Trauer**  
**240 S.**  
**Gütersloher Verlagshaus,**  
**Gütersloh 2017 (2. Aufl. 2018)**  
**ISBN 978-3-579-07308-8**  
**Preis: 17,99 Euro**



### **Bibliografie**

**Chris Paul**  
**Wir leben mit deiner Trauer**  
**Für Angehörige und Freunde**  
**240 S.**  
**Gütersloher Verlagshaus,**  
**Gütersloh 2017**  
**ISBN 978-3-579-07309-5**  
**Preis: 17,99 Euro**