

David Althaus · Marion Getz

Abschiede im Leben

David Althaus · Marion Getz

Abschiede im Leben

Geschichten, die trösten

Kösel

*Wir danken all den Menschen,
die sich uns anvertraut haben.
Ohne sie wäre dieses Buch
nicht möglich gewesen.*



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2016 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Textredaktion: Dr. Peter Schäfer, Gütersloh (www.schaefer-lektorat.de)
Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: © plainpicture / Jeanene Scott | BildNR. p495m716379
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37177-8

Weitere Informationen zu diesem Buch und
unserem gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Inhalt

- 9 Vorwort

- 11 Der Abschied als kleiner Bruder des Todes**
- 13 Von kleinen und großen Abschieden
- 16 Schmerz als elementare Erfahrung
- 17 Die Angst vor dem Tod

- 21 Hänschen klein ging allein: Abschied von der Kindheit**
- 23 Verlust der heilen Welt
- 27 Die Erfahrung der Einsamkeit
- 29 Wachstum durch Übernahme von Verantwortung
- 30 Aus dem Leben: Erinnerungen an eine Kindheit

- 35 Zerbrochene Träume**
- 37 Jeder ist seines Glückes Schmied?
- 40 Abschied von der Planbarkeit des Lebens
- 44 Die Akzeptanz der veränderten Realität
- 48 Aus dem Leben: Dein Name wäre Max gewesen

- 55 Wenn gemeinsame Wege sich trennen**
- 57 Das hohe Lied der Liebe
- 59 Was eine gute Partnerschaft ausmacht
- 61 Bis dass der Tod euch scheidet

- 63 Das Ende der Partnerschaft
- 68 Aus dem Leben: Protokoll einer Verlassenen

- 73 **Abschied von der Illusion der eigenen Stärke**
- 75 Die Verleugnung der eigenen Verletzbarkeit
- 78 Die Scham, nicht mehr zu sein wie früher
- 81 Die Annahme des Alterns
- 84 Aus dem Leben: Wenn Mann nicht mehr kann

- 93 **Fortgerissen: Abschied von einem geliebten Menschen**
- 95 Den Abschied leben
- 97 Aus dem Leben: Brief an einen sterbenden Vater
- 102 Die lange Zeit der Trauer
- 105 Immerwährende Wunde?
- 107 Aus dem Leben: Tagebucheinträge einer trauernden Mutter

- 111 **Das Ende der Zeit**
- 113 Aus dem Leben: Gedanken über das Altwerden
- 117 Sterben als Teil des Lebens: Abschiede brauchen Rituale
- 119 Der Brandner Kaspar
- 122 Leben in Unsicherheit
- 124 Das Festhalten an der Hoffnung
- 126 Carpe diem
- 129 Die Einsamkeit im Sterben
- 131 Das Leben ausatmen
- 133 Aus dem Leben: The Time of my life

- 147 **Das Salz der Tränen: Die Zeit nach dem Abschied**
- 149 Die Natur als Spiegelbild
- 151 Zeit und Raum für Tränen

- 152 Weitergehen: einen Weg finden
- 153 Der erste Reif: Abschied vom Sommer
- 157 »Rezept« für den Umgang mit Abschiedserfahrungen

- 159 Lektüreprüfungen
- 160 Quellennachweis

Vorwort

Von Anfang an gibt es in unserem Leben Veränderungen, zu denen zahlreiche Abschiede gehören: Je älter wir werden, umso häufiger müssen wir uns von anderen Menschen, aber auch von wichtigen Lebensabschnitten verabschieden.

Selbst unsere Geburt ist ein Abschied: Neun Monate wächst der werdende Mensch im Bauch seiner Mutter, eingebettet in Wärme, behütet und versorgt, um dann aus der schützenden Umgebung heraus ins nackte und kalte Leben entlassen zu werden. Der Beginn unserer Existenz als Wesen, das nach immer mehr Autonomie strebt, ist gleichzeitig der Abschied aus dem Leib der Mutter. Es ist ein buchstäblich lebensnotwendiger Abschied, denn der Fötus ist nun zu groß, um noch weiter in der Mutterhöhle existieren zu können. Nur die Trennung macht das Weiterleben möglich.

Im Grunde ist dieser erste Abschied in unserem Leben, den jeder von uns durchmacht, beispielhaft für all die vielen kleinen und großen Abschiede, die uns im Leben erwarten. Dabei haben Abschiede unterschiedliche Qualität. Manche fallen leichter, weil die Verheißung auf etwas Neues im Vordergrund steht, andere scheinen unerträglich wie der Tod eines geliebten Menschen. Doch allen Abschieden ist gemeinsam, dass etwas zu Ende geht, unwiederbringlich vorbei ist und dass das Leben dennoch nicht stoppt und verhartet, sondern weitergeht und sich Neuem

zuwendet. Bei manchen Abschieden ist dies kaum auszuhalten, man möchte sich gegen die Zeit stemmen, sie aufhalten, um zu bewahren, was gewesen ist. Bei anderen Abschieden ist das Weiterfließen der Zeit dagegen beinahe Erlösung: Das erwartete Neue bedeutet Verheißung und Aufbruch.

Abschied ist unvermeidlich. Er gehört zum Leben, wie auch der Tod zum Leben gehört. Die Natur spiegelt dieses Prinzip wieder und zeigt es uns täglich. Abschied und Entstehung neuen Lebens sind ganz eng miteinander verbunden und bedingen sich manchmal sogar. Trotz allen Leids bedeutet er nicht das Ende der Welt, sondern er lehrt uns das Prinzip des Werdens und Vergehens. Oft möchten wir uns dagegen aufbäumen und ihn zurückweisen. Aber die Erfahrung des Abschieds gehört unabdingbar zu den notwendigen Erfahrungen unseres Menschseins, und es ist wichtig, sich mit diesem Thema zu beschäftigen.

Dieses Buch wurde vom Psychotherapeuten David Althaus und der Sozialpädagogin Marion Getz geschrieben. David Althaus hat viele Menschen nach dem Verlust eines geliebten Angehörigen begleitet und dabei die verschiedenen Facetten des Abschieds kennengelernt. Marion Getz unterstützt Familien mit unheilbar kranken Kindern, die einen langsamen Abschied hin zum Tod leben müssen. Darüber hinaus weiß sie aus eigener Erfahrung, was Abschied bedeutet – sie ist Mutter eines Sohnes, der nach langjähriger schwerer Krankheit gestorben ist.

*Der Abschied
als kleiner
Bruder des Todes*



David Althaus, Marion Getz

Abschiede im Leben

Geschichten, die trösten

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-37177-8

Kösel

Erscheinungstermin: Oktober 2016

Abschied ist unvermeidlich und gehört zum Leben wie der Tod. Trotz allen Leids lehren uns Abschied und Tod das Prinzip des Werdens und Vergehens und sind eine Einübung in die eigene Vergänglichkeit. Gibt es dabei eine gute Art, Abschied zu nehmen? Was befähigt Menschen, mit Abschied umzugehen und wie kann Abschied in den verschiedenen Stadien unseres Lebens gelingen? Das sind zentrale Fragen, denen sich das Buch widmet.



Der Titel im Katalog