



GÜTERS DIE  
LOHERVISION  
VERLAGSEINER  
HAUSNEUENWELT



Im Andenken an Rachel Welch  
1966 – 2001

# Ich will dich nicht vergessen

**Ein Begleiter** durch  
die Zeit der Trauer und  
des Abschiednehmens

von **Jo Eckardt**

GÜTERS DIE  
LOHERVISION  
VERLAGSEINER  
HAUSNEUENWELT



# Inhalt

<b>6</b>	<b>Vorwort</b>
<b>8</b>	<b>Sie haben einen geliebten Menschen verloren</b>
<b>8</b>	<b>Wie kann es überhaupt weitergehen?</b>
<b>9</b>	<b>Wie Sie dieses Buch nutzen können</b>
<b>12</b>	<i>Einen Anfang finden</i>
<b>16</b>	<i>Zur Person</i>
<b>24</b>	<i>Gemeinsames</i>
<b>34</b>	<i>Letzte Momente</i>
<b>44</b>	<i>Bei Suizid</i>
<b>48</b>	<i>Abschied nehmen</i>
<b>56</b>	<i>Gedenkstätten</i>
<b>64</b>	<i>Andenken</i>
<b>72</b>	<i>Gefühle</i>
<b>84</b>	<i>Resilienz</i>
<b>102</b>	<i>Was bleibt</i>
<b>108</b>	<i>Was wird</i>
<b>116</b>	<i>Jahrestage</i>



<b>122</b>	<b>Die verschiedenen Stufen der Trauer</b>
<b>122</b>	<i>Schock</i>
<b>124</b>	<i>Trauer, Verzweiflung und Depression</i>
<b>126</b>	<i>Unsicherheit und Angst</i>
<b>127</b>	<i>Schuld</i>
<b>129</b>	<i>Wut</i>
<b>130</b>	<i>Scham</i>
<b>131</b>	<i>Psychische Störungen und Symptome</i>
<b>133</b>	<i>Versöhnung und Heilung</i>
<b>134</b>	<b>Wenn der Tod keinen Sinn macht</b>
<b>135</b>	<b>Rituale</b>
<b>137</b>	<b>Abschied</b>
<b>139</b>	<b>Vom Umgang mit anderen</b>
<b>142</b>	<b>Kinder und Trauer</b>
<b>147</b>	<b>Literaturempfehlungen</b>
<b>149</b>	<b>Nachwort</b>

## Vorwort

Es freut mich sehr, dass dieses Buch, das mir immer besonders am Herzen gelegen hat, nach fünfzehn Jahren noch einmal neu aufgelegt wird. Ursprünglich war »Trauma« mein Fachgebiet, doch als ich dann im Jahr 2001 selbst den Tod eines nahen Menschen erlebte, war ich darauf überhaupt nicht vorbereitet. Instinktiv begann ich zu schreiben. Verzweifelt versuchte ich, alles, was mit Rachel zu tun hatte, festzuhalten, aufzuschreiben, für die Ewigkeit aufzubewahren. Aus diesen frühen Notizen ist dieses Buch entstanden, das ich am Anfang immer »Mein Trauerbuch« nannte, und das dann »Ich will dich nicht vergessen« wurde. Ich habe das Buch also eigentlich für mich selbst geschrieben, um meinen Gedanken und Erinnerungen einen Rahmen zu geben.

Dass so viele Menschen mit Hilfe dieses Buches einen Weg gefunden haben, ihrer Trauer und Liebe zu einer verstorbenen Person Ausdruck zu verleihen, erfüllt mich mit Freude. Ich glaube nach wie vor fest daran, dass die eigene Kreativität eine der größten Ressourcen ist, die wir haben, um mit Verlust und Schmerz umzugehen. Niemand kann uns sagen, wie oder was wir fühlen sollen, wir müssen unseren Weg alleine finden. Daher habe ich versucht, jeder Leserin und jedem Leser dieses Buches durch sehr offene Fragen und Denkanstöße die Möglichkeit zu geben, ihr ganz individuelles, einmaliges Buch zu erschaffen, das ihrer ganz speziellen Situation und der verstorbenen Person gerecht wird.

Ich habe diese Neuauflage noch einmal sorgfältig überarbeitet, habe neue Fragen eingefügt, den theoretischen Teil aktualisiert und die Literaturliste auf den neuesten Stand gebracht. Nicht zuletzt ist ein ganz neues Kapitel hinzugekommen: Resilienz. Denn während der Trauer kommt oft die Achtsamkeit sich selbst gegenüber zu kurz. Dabei verfügen wir alle über innere Stärken

und Ressourcen, die uns helfen können – nur müssen wir sie erst einmal erkennen.

Ich hoffe, dass auch diese Neuauflage vielen Menschen helfen wird, in ihrer Trauer Trost zu finden und ihr persönliches Erinnerungsbuch zu erschaffen.

*Jo Eckardt, im Herbst 2017*



## **Sie haben einen geliebten Menschen verloren**

Ihnen begegnen Gefühle wie Verzweiflung, Unglauben, Bitterkeit, Wut, Unverständnis, aber auch Angst, Schuld, Hoffnungs- und Hilflosigkeit. Oder Sie empfinden gar nichts, nur Leere, als habe die Welt aufgehört, sich zu drehen. Dann wieder kommt der Schock und wird wieder und wieder erlebt. Sie grübeln – wie viele Menschen – tage- und wochenlang oder versuchen zu vergessen und zu verdrängen, was geschehen ist. Immer wieder stellen Sie sich die Frage:

### **Wie kann es überhaupt weitergehen?**

Wohin mit Ihrer Trauer, mit Ihrer Sehnsucht, mit Ihren nicht erfüllten Wünschen? Nahestehende Personen sind möglicherweise mit ihrer eigenen Trauer beschäftigt. Oder sie wissen nicht, wie man »Trauernde« trösten kann. Unsere Gesellschaft tut sich schwer mit dem Tod und der Reaktion auf ihn. Obwohl er allgegenwärtig ist, ist er in unserer Zeit nicht mehr Teil des Alltags. Daher wird Trauernden oft geraten, sich abzulenken, zusammenzunehmen, und schnellstmöglich »drüber wegzukommen«.

Die Trauer jedoch braucht ihre Zeit. Sie als trauernder Mensch müssen Ihren eigenen Weg finden, um Abschied zu nehmen. Das Gefühl, dass der geliebte Mensch nicht vergessen wird, dass er in der Erinnerung weiterlebt, lindert Ihren Schmerz. Der geliebte Mensch ist tot, doch die Liebe zu ihm lebt weiter!

Genau hier setzt dieses Buch ein: Es soll Ihnen helfen, die Beziehung zu der verstorbenen Person fortzuführen, wenn auch in veränderter Form. Es soll Ihnen erlauben, der geliebten Per-

son ein Denkmal zu setzen und sie so festzuhalten. Gleichzeitig will es Ihnen helfen, einen Weg zu finden, der die Vergangenheit einschließt und doch nach vorne gerichtet ist, weiter ins Leben.

Dieses Buch gibt Ihnen Gelegenheit, all die Dinge zu sagen und aufzuschreiben, die Ihnen vielleicht ohnehin durch den Kopf gehen. Sie sollten sich jedoch zu nichts zwingen und nur die Fragen beantworten, die Sie beantworten wollen. Verlassen Sie sich dabei ganz auf Ihr Gefühl – und wenn es sagt, das will oder kann ich (jetzt) nicht beantworten, dann folgen Sie dieser inneren Stimme. Wenn Sie sich während des Schreibens oder zu einem anderen Zeitpunkt so überwältigt fühlen, dass Sie nicht weiterwissen, suchen Sie das Gespräch mit anderen Menschen oder wenden Sie sich an professionelle Helfer.

Indem Sie auf diese Weise wichtige und nötige »Trauerarbeit« leisten, entsteht gleichzeitig Ihr ganz persönliches Buch.

## **Wie Sie dieses Buch nutzen können**

Sie selbst gestalten dieses Buch – ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Dabei sollten Sie Ihrem Gefühl vertrauen und nur die Dinge bedenken und notieren, denen Sie sich wirklich gewachsen fühlen. Die Beantwortung so mancher Frage wird Ihnen vielleicht sehr schwer fallen. Wahrscheinlich werden Sie sich manchmal sogar trauriger fühlen als vorher. Oder Sie denken: »Darüber war ich doch schon weg, und jetzt kommt der Schmerz wieder hoch!« Leider gibt es aber keinen »einfachen« oder schmerzlosen Weg durch die Trauer. Das Buch wird auch keine Trauer provozieren, die nicht ohnehin irgendwo in Ihnen steckt. Im Allgemeinen können Sie davon ausgehen: Zugelassene Trauer ist gesund und heilend.

Manchmal fordere ich Sie auf, sich etwas vorzustellen, was Sie sich gewünscht hätten, was aber in Wirklichkeit nicht passiert ist. Womöglich sagen Sie dann: »Das möchte ich nicht, das ist zu traurig. Was soll das bringen?« Ja, es kann sehr schmerzhaft sein, sich zu vergegenwärtigen, was hätte sein können. Aber zum einen können solche »fantasierten« Gespräche oder Begegnungen helfen, das Geschehen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und Einsichten zu erlangen, die einem sonst nicht so schnell gekommen wären. Zum anderen unterscheidet das Gehirn nicht, ob ankommende Bilder aus der Realität stammen oder aus der Vorstellung. Deswegen gerät es immer noch unter Stress, wenn schreckliche Erinnerungen kommen, obwohl es doch wissen müsste, dass die Bilder vergangen sind. Wenn Sie sich aber positive, tröstende Szenen und Begegnungen vorstellen und immer wieder einüben, dann reagiert das Gehirn, als ob diese wirklich passiert seien: Stresshormone werden abgebaut, die Physiologie beruhigt sich, Sie empfinden Trost!

Meine persönlichen Vorschläge zur Benutzung dieses Buches sind:

- Sie können sich für eine Frage viel Zeit nehmen oder in einem Schwung ein ganzes Kapitel durchgehen;
- die Antworten ins Unreine schreiben und dann die endgültige Version übertragen;
- die Fragen genau beantworten oder sie lediglich als Anregungen benutzen und frei schreiben;
- längere Antworten oder Briefe auf gesondertem Papier aufschreiben und ins Buch einheften oder -kleben;
- Fragen, die nicht zutreffen oder die Sie stören, mit Fotos oder Andenken überkleben;
- das Buch systematisch von Anfang an durchgehen oder aber hin- und herspringen, wie es Ihnen in den Sinn kommt;
- das Buch ganz für sich alleine gestalten, ohne jemandem davon zu erzählen;
- einzelne Stellen ausgesuchten Personen vorlesen;

- das Buch mit ans Grab nehmen, um dort zu schreiben oder auch einzelne Stellen laut vorzulesen;
- die geschriebenen Passagen immer wieder durchlesen (Falls nach einiger Zeit die Tränen weniger werden, werten Sie dies nicht als Zeichen, dass Ihre Gefühle an Tiefe verlieren, sondern als Beginn einer neuen Trauerphase.);
- das Buch zusammen mit einer/m Therapeutin/en oder Trauerbegleiter/in durcharbeiten;
- das fertige Buch später einmal anderen Menschen zeigen (vielleicht den Kindern oder Geschwistern der verstorbenen Person);
- das Buch immer zu einer bestimmten Stunde zur Hand nehmen oder aber nur dann, wenn Ihnen danach ist;
- das Buch immer bei sich tragen;
- das Buch nur als Anregung und Vorlage nutzen, um ein eigenes Album anzulegen;
- die einzelnen Eintragungen datieren, um später einmal den natürlichen »Werdegang« Ihrer Trauer nachvollziehen zu können ...

Ganz gleich, ob Sie sich für eine oder mehrere meiner Empfehlungen entscheiden oder auch Ihren ganz eigenen Umgang anstreben: Dieses Buch ist nicht zuletzt auch ein Abschiedsgeschenk an die geliebte Person.

Vielleicht möchten Sie aber auch zunächst oder zwischendurch etwas Theoretisches, etwas Allgemeines zu den Themen Sterben, Tod und Trauer lesen. Hierzu haben Sie im zweiten Teil des Buches die Möglichkeit. Dort finden Sie auch eine Liste ausgewählter Literaturempfehlungen, die Ihnen vielleicht parallel oder später zu lesen wichtig erscheinen.

## *Einen Anfang finden*

Auf dieser Seite haben Sie Gelegenheit, Fotos oder Erinnerungen, die Ihnen wichtig sind, einzukleben. Sie können aber auch mit einer Eintragung beginnen, in der Sie kurz beschreiben, wie es Ihnen geht, was Sie empfinden, und was Sie sich vom Schreiben in diesem Buch erhoffen.

*Wie sieht ein typischer Tag in Ihrem Leben im Moment aus? Beschreiben Sie entweder die letzten 24 Stunden oder einen »normalen« Tag und notieren Sie alles, was Sie getan haben oder tun, auch wenn es nicht viel mehr ist als »im Bett liegen« oder »weinen«. Wann gehen Sie ins Bett, wann stehen Sie auf, wie viel Stunden Schlaf liegen dazwischen, welche Mahlzeiten nehmen Sie ein? Dieser Eintrag soll Ihnen später dazu dienen zu schauen, was sich womöglich verändert hat.*

*Welche »Aufgaben« stehen an? Notieren Sie hier, was Sie in nächster Zeit erledigen wollen/sollen. Überlegen Sie dann, wen Sie um Hilfe bitten können, um Ihnen dabei zu helfen.*

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Jo Eckardt

**Ich will dich nicht vergessen**

Ein Begleiter durch die Zeit der Trauer und Abschiednehmens

Gebundenes Buch, Pappband, 152 Seiten, 16,0 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-579-07313-2

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: Januar 2018

»Das Abschiednehmen erleichtern und der geliebten Person ein Denkmal setzen ...« (Jo Eckardt)

Wenn man einen geliebten Menschen verliert, durchlebt man die unterschiedlichsten Gefühle: Verzweiflung, Schuld, Angst, tiefe Traurigkeit, Hoffnungs- und Hilflosigkeit. Immer wieder stellt man sich die Frage: Wie kann es weitergehen?

Dieses Buch hilft, mit der Trauer zu leben. Es bietet Raum, Gedanken, Gefühle und Erinnerungen schriftlich festzuhalten, erleichtert das Abschiednehmen und lindert den Schmerz. Es leitet an, über den Verstorbenen nachzudenken und ihn im Herzen zu behalten.



**Der Titel im Katalog**