

MIKE TUCKER

MIT DEM  
*Morgen*  
KOMMT DIE  
**FREUDE**



MEIN WEG DURCH DIE **TRAUER**



ADVENT  
VERLAG

# Inhalt

Widmung . . . . .	7
Vorwort . . . . .	9
Einleitung . . . . .	11
<b>Teil 1 Verlust</b>	
1. Verlusterfahrungen . . . . .	15
2. Antizipierte Trauer und das Lazarus-Phänomen . . . . .	25
3. Meine Verlusterfahrung . . . . .	29
4. Deine Verlusterfahrung . . . . .	43
<b>Teil 2 Hindernisse</b>	
5. Anpassungen . . . . .	63
6. Überraschungen . . . . .	67
7. Erwartungen und Kritik . . . . .	71
8. Tempo . . . . .	79
9. Schuld . . . . .	83
10. Unbehagen . . . . .	87
11. Einsamkeit und Gesellschaft . . . . .	91
12. Gegenwind, Leid und Freude . . . . .	95
13. Tränen . . . . .	99
14. Gute Tage, schlechte Tage und Hoffnung . . . . .	101
15. Feiertage und „erste Male“ . . . . .	103
16. Gottes Wesen . . . . .	111

17. Wut auf Gott - 1 . . . . .	117
18. Wut auf Gott - 2 . . . . .	121
19. Ärger und Schuldgefühle gegenüber dem Verstorbenen . . . . .	127
20. Berechtigte Wut . . . . .	131
21. Selbstmord . . . . .	139
22. Ausräumen und Treulosigkeit . . . . .	143
23. Von Schreinen und Herzen . . . . .	147
24. Der Trauerweg, Erinnerungen und Fortschritte . . . .	151
25. Schwere Barmherzigkeit, wunderbare Gnade . . . . .	155
26. Der erste Jahrestag . . . . .	159

**Teil 3 Trauernde unterstützen**

27. Unterstützung . . . . .	165
28. Mythen über Trauer . . . . .	169
29. Urlaub von der Trauer . . . . .	173

**Teil 4 Loslassen**

30. Mit dem Morgen kommt die Freude . . . . .	179
---	-----

# Vorwort

In meiner jahrelangen Tätigkeit als Berater, Pastor und Seelsorger leitete ich Seminare für Trauerbewältigung. Ich verwies darin auf die Forschung, sprach über meine eigenen Erfahrungen und teilte Trauerberichte derjenigen, denen ich hatte helfen dürfen. Im Großen und Ganzen waren meine Lehren hilfreich und viele Menschen bestätigten den Nutzen für ihren eigenen Prozess der Neuausrichtung.

Obwohl ich schon am eigenen Leib Verluste erlebt hatte, gab es nie diesen einen lebensverändernden, niederschmetternden Verlust, den man nur durch den Tod eines Partners, eines Kindes oder durch eine Scheidung erleidet. Diese drei Verluste gehören zu den schwersten, die Menschen im Leben erfahren.

Das alles änderte sich am 10. April 2016, als Gayle Anne Whitacre Tucker – über vierzig Jahre lang meine Ehefrau, beste Freundin und Kollegin – starb. Sie zu verlieren war anders als alles andere, das ich bis dahin erlebt hatte.

Mein Leben lag in Trümmern, doch Gayle zu verlieren hatte noch eine weitere unerwartete Auswirkung. Ihr Tod stellte alles infrage, das ich jemals in all den Jahrzehnten auf meinen Trauerbewältigungsseminaren weitergegeben hatte. Mit einem Mal war ich gezwungen, alles neu zu bewerten, was ich gelehrt hatte und was ich zu wissen glaubte.

Nachdem ich nun alle meine Lehren geprüft habe, kann ich absolut überzeugt sagen, dass die veröffentlichte Literatur und die langjährige Forschung tatsächlich verlässlich sind. Auch wenn jede Person und jede Verlusterfahrung anders ist, treffen die in der Literatur genannten Prinzipien zu und können von unschätzbarem Wert sein.

Ich bin so gut es ging meinen eigenen Ratschlägen gefolgt und finde, dass das Vertrauen angemessen ist, das ich bisher in sie setzte. Die Dinge, die ich lehrte, sind wahr, die Methoden, mit dem Verlust umzugehen, sind hilfreich, die Denkweisen sind glaubwürdig und eine Neuorientierung ist tatsächlich möglich.

Es ist mein Ziel, etwas von dem, was ich lehrte und erlebte, zu teilen. Zusätzlich zu dem, was ich unterrichtete, gewann ich einige neue Einsichten, die ebenfalls hilfreich waren. Es ist mein aufrichtiger Wunsch, dass der Inhalt dieses Buches wertvoll für dich ist, wenn du auf deiner eigenen Reise durch die Verluste des Lebens unterwegs bist.

Zum Schluss hoffe ich, dass dieses Buch auch als ein kleines Andenken für Gayle gilt. Ihr Leben hatte durch ihre Seminare, Fernsehsendungen und ihre langjährige Tätigkeit als Pastorin und Lehrerin einen positiven Einfluss auf Millionen von Menschen. Ich wünsche mir, dass dieses Buch irgendwie dazu beiträgt, Gayles Dienst für ihre Mitmenschen in den kommenden Jahren weiterzuführen.

Besonderer Dank gilt Jennifer LaMountain, Casey Tom Baker, Pam Tucker und Vicki Tucker für ihre Ermutigung, ihre redaktionelle Unterstützung, für Inspiration und Vorschläge, die dazu beigetragen haben, dieses Buch zu verbessern. Die Zeit und das Talent, das ihr in dieses Projekt investiert habt, blieben nicht unbemerkt. Ich danke euch dafür, dass ihr dabei geholfen habt, dieses Buch Realität werden zu lassen.

# Einleitung

Dieses Buch ist das Tagebuch der Verlusterfahrung eines Mannes. Es erhebt keinerlei Anspruch darauf, das A und O aller Trauerbücher zu sein. Meine Erfahrung kann sich von deiner sehr stark unterscheiden und auch mein Weg der Trauerbewältigung muss nicht genauso aussehen. Dennoch wird es zwangsläufig Ähnlichkeiten geben. Es sind diese Gemeinsamkeiten, in denen du die größte Hilfe für den Umgang mit deinem eigenen Verlust erfährst.

In diesem Buch sind die persönliche Geschichte über meinen Verlust und Auszüge aus Blogartikeln von meinem Trauerweg enthalten sowie Artikel aus verschiedenen Publikationen, die entweder von mir selbst oder von anderen über meinen Verlust geschrieben wurden. Sachliche Informationen, Anregungen für Übungen und Geschichten sollen darin unterstützen, den Bewältigungsprozess in Gang zu bringen.

Tod ist nicht der einzige bedeutende Verlust im Leben. Weitere Verluste können bei sexuellen Übergriffen, bei einer Brustentfernung, bei Amputation, beim Verlust des Arbeitsplatzes und in vielen weiteren Fällen auftreten. Obwohl sich dieses Buch hauptsächlich auf den Verlust durch Tod bezieht, gelten die genannten Prinzipien auch für andere Verlusterfahrungen. Die vorgeschlagenen Übungen können abgewandelt werden, sodass sie in verschiedene Verlustsituationen passen.

Es ist mein inniger Wunsch, dass dieses Buch dir inmitten deiner Trauer hilft. Wenn es nicht mehr bewirkt, als dich dazu zu ermutigen, einen Fuß vor den anderen zu setzen, dann will ich dies als Erfolg werten.

Gott segne dich, während du lernst, ohne deine(n) geliebten Menschen zu leben. Mögest du Mut für den schwierigsten Weg des Lebens finden.

# Teil 1

## Verlust

Was sind die Verluste unseres Lebens? Welche Auswirkungen haben sie auf uns, körperlich, mental, emotional und geistlich? Gibt es einen vernünftigen Weg, mit unseren Verlusten umzugehen? Wenn ja, welcher Weg ist das?

Auch wenn keine magische Pille gegen die Trauer existiert, glaube ich, dass es Dinge gibt, die du erlernen kannst, die dir auf deinem eigenen Weg zur Neuorientierung helfen werden. Starte mit mir gemeinsam in den Prozess, den Verlust zu analysieren, seine Auswirkungen auf uns zu verstehen und einen besseren Umgang damit zu finden.





# 1

## Verlusterfahrungen

Niemand ist vor Verlust gefeit. Verlust begegnet uns im Tod eines Haustiers, eines Freundes oder Verwandten; durch eine Scheidung oder das Ende einer Beziehung; durch den Wegzug eines Freundes oder den Auszug eines Kindes; im Scheitern, ein Ziel zu erreichen, einen Traum zu verwirklichen, eine Arbeitsstelle zu bekommen oder sie zu behalten; in der Entfernung eines Körperteils durch Amputation und in vielen anderen Dingen. Während diese Verluste sehr stark in ihrer Heftigkeit variieren können, verlangt jeder einzelne nach einer gewissen Erfahrung im Umgang mit Trauer.

Trauer kann als Prozess der psychologischen, sozialen und spirituellen Reaktion auf Verlust beschrieben werden. Sie beinhaltet intensives emotionales Leid, akuten Schmerz und tiefe Traurigkeit. Der Trauernde erinnert sich an den Verstorbenen und dies ruft unangenehme, beängstigende Gefühle und tiefe Traurigkeit hervor. Kennzeichen der Trauer beinhalten Folgendes, sind aber nicht darauf beschränkt:

- Engegefühl in der Brust oder Kloß im Hals
- Leeres Gefühl im Magen oft in Verbindung mit Appetitlosigkeit
- Schuldgefühle oder Wut
- Ruhelosigkeit
- Konzentrationsschwäche

- Lustlosigkeit an Aktivitäten, die man früher gerne gemacht hat
- Verlust des Kurzzeitgedächtnisses
- Gefühl, der Verlust sei nicht real oder in Wahrheit gar nicht passiert
- Verspüren der Anwesenheit des geliebten Menschen; Erwarten, dass die Person zur gewohnten Zeit zur Tür hereinkommt
- Stimme des geliebten Menschen hören oder sein Gesicht sehen
- Schlafstörungen
- Ausgeprägte Beschäftigung mit dem Verstorbenen
- Intensive Gefühle der Wut gegenüber dem geliebten Menschen, weil er gegangen ist
- Bedürfnis, immer und immer wieder über den geliebten Menschen zu sprechen
- Häufige Stimmungsschwankungen
- Weinen in unerwarteten Momenten

Als ob das nicht genug wäre, haben Menschen, die trauern, auch ein geschwächtes Immunsystem, sie sind einem höheren Risiko für Infektionen und Krankheiten ausgesetzt und sehen sich sogar einer höheren Wahrscheinlichkeit eines plötzlichen Todes gegenüber. Ihre Energiereserven sind erschöpft und sie werden emotional und körperlich schlechter mit den täglichen Herausforderungen fertig, die das Leben mit sich bringt. Alles, egal wie unscheinbar es sein mag, wirkt überwältigend. Dinge, die normalerweise ganz einfach sind, fallen einem mit einem Mal sehr schwer.

Die intensivsten Symptome dauern häufig zwischen sechs Monaten und zwei Jahren an. Üblicherweise berichten Betroffene, dass die intensivsten Symptome nach etwa sechs bis neun Monaten nachlassen und dann am ersten Jahrestag des Verlustes wieder stark zunehmen. Im Anschluss an den ersten Jahrestag lassen sie wieder nach. Doch es ist ebenso möglich, vier bis

fünf Jahre lang aktiv zu trauern, ohne übertriebene Trauer zu empfinden. Die Faustregel besagt, *je früher und intensiver man trauert, desto schneller geht es einem wieder besser.*

Dieser Satz gehört wahrscheinlich zu den wichtigsten Dingen, die ich in diesem Buch sagen kann. Intensives, frühes Trauern war ein hilfreiches Konzept für meine eigene Trauererfahrung. Auch wenn mein Trauerweg ganz anders sein mag als der, den du gehen wirst, glaube ich fest daran, dass das Konzept des frühen, intensiven Trauerns einer der wirkungsvollsten Ansätze ist, die ich dir mitteilen kann.

Andererseits, je länger du das Trauern verzögerst, desto länger dauert der Prozess der Trauerbewältigung und desto schwieriger wird er. Du kannst die Trauer für eine gewisse Zeit ignorieren, aber letztendlich wird sie dich doch einholen und einen sehr hohen Preis dafür einfordern. Frühes, intensives Trauern ist eine viel bessere Herangehensweise an jeden Verlust.

Ich begegnete einmal einem Mann, dessen Frau unerwartet verstorben war. Der Mann entschied sich, das Trauern zu vermeiden, indem er sieben Tagen die Woche irrsinnig lange arbeitete. Er tat dies über zehn Jahre! Dann traf er eine Frau, verliebte sich (wann er die Zeit dazu gefunden hatte, werde ich nie erfahren) und bat sie, ihn zu heiraten. Als die beiden begannen, sich auf den großen Tag vorzubereiten, erinnerte ihn dies an seine erste Hochzeit. Diese Erinnerungen schienen eine Flut von Emotionen freizusetzen. Diese Gefühle, die lange unterdrückt worden waren, wurden nun so intensiv und überwältigend, dass der Mann ins Krankenhaus eingewiesen wurde. Seine Hochzeit musste verschoben werden, während er endlich den Verlust seiner Ehefrau betrauerte.

*Es führt kein Weg an der Trauer vorbei. Der Verlust erfordert es.* Du kannst vor der Trauer nicht davonlaufen, sie mit Medikamenten behandeln, sie ignorieren, schneller als sie arbeiten, sie in Alkohol ertränken, sie wegrationalisieren oder vergeistigen. Du musst durch sie hindurchgehen. Selbst wenn du versuchst, die Trauer zu ignorieren, wird sie dich früher oder später einholen.

Und wenn dies geschieht, wird es länger dauern und ein schwierigerer Prozess sein, als er es gewesen wäre, wenn du früh und intensiv getrauert hättest.

Jeder Verlust verlangt nach einem Erleben der Trauer. Das ist unvermeidlich. Manche Verlusterfahrungen mögen leicht und von kurzer Dauer sein, während andere dazu führen können, dass man für eine bestimmte Zeit eine tiefe Trauer empfindet.

In gewisser Weise erholt man sich nie vollständig von einem Verlust. Selbst wenn die Symptome nachlassen oder völlig verschwinden, wirst du nie wirklich über den Verlust hinwegkommen. Er wird dich für immer verändern und es wird immer wieder Zeiten geben, in denen du traurig bist und weinst, für den Rest deines Lebens.

Meine Schwester und mein Schwager verloren früh in ihrer Ehe ein Baby. Das Baby starb gegen Ende der Schwangerschaft. Während meine Schwester den Verlust betrauerte, tat mein Schwager dies nicht. Über fünfundzwanzig Jahre später, als er bei der Beerdigung eines Freundes in der Kapelle saß, fing er unkontrolliert an zu weinen. Als er seinen Tränen freien Lauf ließ, erkannte er, dass er um das Baby weinte, das sie so viele Jahre zuvor verloren hatten; ein Verlust, den er nie wirklich verarbeitet hatte.

Meine Schwester berichtet, dass sie in den fünf Jahren nach dem Verlust ihres Babys immer wieder scheinbar grundlos in Tränen ausbrach. Während sie gerade an einer Ampel wartete oder Lebensmittel einkaufte, überkam sie der Schmerz. Es ist dreißig Jahre her, dass sie dieses Baby verloren hat, aber von Zeit zu Zeit verspürt sie immer noch das Bedürfnis, um das Baby zu weinen.

So schwierig der Prozess der Trauerbewältigung auch sein mag, *es ist möglich, mit dem Schmerz aufsolch eine Art und Weise umzugehen, dass du schließlich wieder Freude und einen neuen Sinn im Leben findest.* Doch das passiert nur, wenn du dich der mühevollen Trauerarbeit stellst.

## Trauerarbeit

Was ist Trauerarbeit? Vier Tätigkeiten kommen mir dabei in den Sinn: denken, schreiben, reden und weinen. Diese vier Tätigkeiten sind für den Prozess entscheidend. Schauen wir uns jede Tätigkeit einzeln an.

**Denken:** Mach eine Erinnerungsreise durch das Haus oder andere Bereiche, die dich an die Person erinnern, die du verloren hast. Für die Hinterbliebenen ist das Erinnern ein heiliger Akt! Spiel gemeinsame Erlebnisse im Geist noch einmal durch. Denk die Gedanken zu Ende, wenn sie kommen, egal ob sie angenehm oder schmerzhaft sind. Zu denken und sich zu erinnern, ist von entscheidender Bedeutung.

**Schreiben:** Führe ein Tagebuch oder verwende ein Notizbuch. Blogartikel zu schreiben, kann ebenfalls sehr wertvoll sein. Schreibe über deine Gefühle. Wenn du nicht gerne schreibst, mach eine Ton- oder Videoaufnahme. Egal ob du schreibst oder eine Aufnahme machst, erzähle die Geschichte des Lebens des Verstorbenen und – noch wichtiger – erzähle die Geschichte eures gemeinsamen Lebens. Wie war die erste Begegnung? Wie waren die ersten Jahre? Wie hat sich die Beziehung im Laufe der Jahre verändert? Welche bedeutsamen, romantischen oder sogar lustigen Begebenheiten sind dir wichtig?

Für Verluste, die nicht mit dem Tod eines geliebten Menschen einhergehen, ist es dennoch wichtig, über die Bedeutung dessen zu schreiben, was verloren wurde. Zum Beispiel ist es für Frauen hilfreich, über die Auswirkungen einer Brustamputation zu schreiben. Das beinhaltet Gefühle von Schönheit und Weiblichkeit sowie Muttergefühle. Der Verlust eines Arbeitsplatzes kann viel weitreichender sein als die erwarteten finanziellen und beruflichen Konsequenzen – für Männer und Frauen. Die Auswirkungen, die dieser Verlust auf das Selbstwertgefühl hat, sind enorm. Über diese Dinge zu schreiben, kann sehr wertvoll sein.

**Reden:** Rede mit guten Freunden, Beratern oder auch mit einer Selbsthilfegruppe. Kleinigkeiten sollten wieder und wieder