

Das  
Wohlfühl-  
MAGAZIN  
Nr. 1

GEFÜHL DES MONATS  
GÜTE

Anderen wohlwollend und  
mit Nachsicht zu begegnen  
zeugt von Herzenskraft

# vital

## in vital

Das Fit-und-munter-  
Aufbauprogramm

6 schnelle  
Pfannengerichte

Glücklicher mit Musik

## Volle Energie für den Tag

Nie mehr nur Not-  
strom: Mit diesen  
Tricks verlängern Sie  
Ihre „Akku-Laufzeit“

## Gutes Essen macht schön!

Gesunde Ernährung  
glättet und pflegt die  
Haut von innen

## Ohne dich leben

Wie eine Balance  
aus Trauer &  
Selbstfürsorge  
gelingen kann

## Madeira im Frühling

Die betörenden  
Gärten der  
Blumeninsel



3,20 €  
Österreich 3,40 €  
Schweiz 6,00 CHF  
vital.de

# Die tiefe Sehnsucht nach Ruhe

Raus aus dem Hamsterrad: Im großen **vital-Test** erfahren  
Sie alles über Ihr persönliches Stress-Management  
Plus: 9 Tipps, die Ihr **seelisches Immunsystem stärken**

# Ein Platz für die Trauer

Nach dem Tod eines geliebten Menschen verlieren Angehörige den Boden unter den Füßen. Erfahren wir davon, **würden wir gern helfen**, wissen aber nicht, wie. Doch indem wir zugeben, dass auch wir bedrückt und unsicher sind, indem wir zuhören, begleiten wir Hinterbliebene auf ihrem Weg und öffnen ihnen einen Raum für ihre Gefühle

REDAKTION: STEPHAN HILLIG





**D**er Tod gehört zum Leben dazu, heißt es oft. Karen Gutmann überlegt. „Ja, als ich ein Kind war, wurden die Toten manchmal noch drei Tage lang aufgebahrt.“ Sie wuchs im oberbayerischen Altmühltal auf. Heute lebt sie in Nürnberg, begleitet und berät Angehörige von Schwerkranken und Verstorbenen (siehe Protokoll auf S. 81, [sterben-und-werden.de](http://sterben-und-werden.de)). Nicht nur, aber auch weil der Tod heute eben nicht mehr zum Leben gehört. Für die Trauer gilt das Gleiche. Viele, die zu Karen Gutmann kommen, Frauen und Männer, Junge und Alte, wissen nicht (mehr), wie sie mit diesem Gefühl weiterleben sollen, das sie fast zerreißt.

### Große Sprach- und Hilfslosigkeit macht es beiden Seiten schwer

„Niemand erklärt uns, wie wir mit Trauer umgehen sollten“, sagt Karen Gutmann. „Durch den medizinischen Fortschritt haben wir den Tod immer stärker an die Technik und Institutionen abgegeben. Wir haben kaum Berührungspunkte mit dem Tod.“ Die Folge: Viele müssen diese Welt anders verlassen, als sie insgeheim vielleicht gehofft haben. Nicht friedlich, selbstbestimmt und im Kreis der Familie, sondern oft einsam, in einem Krankenhaus oder einem Pflegeheim. „Gleichzeitig markiert der Tod die ultimative Grenze, die jede und jeder von uns berqueren wird“, sagt die 37-Jährige. „Das ist beängstigend. Deshalb herrscht auch beim Thema Trauer eine große Hilf- und Sprachlosigkeit.“

Hat etwa eine Kollegin oder Freundin ihren Partner verloren, wissen wir häufig nicht, wie wir ihr gegenübertreten sollen. Welche Worte spenden Trost? Welche nicht? „Hinterbliebene sind sehr verletzlich“, bestätigt Karen Gutmann. Ihre Mutter starb 2014, ihr Vater 2015. Beide →

## „Die Gespräche mit Peter gaben mir Sicherheit nach seinem Tod“

Viel zu früh, mit 38, betrauerte **Iris Lieser** ihren Mann und musste danach ihre drei Kinder allein großziehen



„Peter, mein Mann, war **Arzt, Anästhesist**. Ich bin medizinisch-technische Assistentin. Als bei ihm Darmkrebs und tennisballgroße Metastasen in der Leber festgestellt wurden, wussten wir beide sofort, dass es keine Chance gab. Als Peter starb, empfand ich erst gar keine Trauer, sondern war unendlich froh, weil er es geschafft hatte. Die Trauer kam erst später. Sie war nicht kontinuierlich, nicht kontrollierbar. Aber aus den vielen Gesprächen, die ich mit Peter noch vor seinem Tod führen konnte, habe ich eine Sicherheit gewonnen, die mich lange trug. Peter plante z. B. erst eine Feuer-

bestattung. Als er aber merkte, wie unwohl ich mich damit fühlte, sagte er zu mir: ‚Mach alles so, wie es für DICH richtig ist.‘ Dieser eine Satz hat unglaublich viel bewirkt. Bis heute ist Peters Grab für mich ein wichtiger Ort. An das Urnengrab, das sich mein Vater und mein Opa keine 20 Meter weiter teilen, gehe ich kaum.

**Meinen drei Kindern ist das Grab nicht so wichtig.** Sie denken anders an ihren Vater. Es war nicht einfach, sie nach Peters Tod allein großzuziehen. Gerade als sie in die Pubertät kamen, stand ich ab und an mit dem Rücken zur Wand. Da ist mir schon mal dieser Satz rausgerutscht: ‚Was hätte Papa dazu gesagt?!‘ Hinterher entschuldigte ich mich dafür. Kindern gegenüber finde ich Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit am allerwichtigsten, erst recht beim Thema Trauer und Tod. Meine älteste Tochter studiert Medizin in Leipzig. Mein Sohn will Krankenpfleger werden. Peter hat das nie von ihnen verlangt, aber er hätte sich darüber gefreut. Bis heute bitte ich ihn oft innerlich um Rat.“

an Krebs. „Danach fühlte es sich an, als hätte ich keine Haut mehr.“

Auch Iris Lewe erinnert sich an diese Dünnhäutigkeit. 2010 verlor sie ihren Mann Rainer (s. Protokoll auf Seite 83). „Ich bekam eine Beileidskarte von einer Freundin, auf der stand: ‚Auf Regen folgt Sonnenschein.‘ Das fand ich vollkommen daneben. Ich wurde richtig sauer.“ Heute weiß Iris Lewe, dass die Freundin damals selbst schwere Zeiten durchmachte. Sie sprachen sich aus. Die Episode zeigt, wie schnell Missverständnisse entstehen.

### Die Trauer ist nicht unser Feind. Sie hilft uns loszulassen

Für unsere Expertin Stephanie Witt-Loers, Trauerbegleiterin aus Bergisch Gladbach (siehe S. 83, [dellanima.de](http://dellanima.de)), fangen die Irrtümer schon damit an, dass wir Trauer gedanklich immer mit Tod verbinden.

„Dabei gehört sie von Anfang an in unser Leben“, erklärt die 55-Jährige. „Jedes Mal, wenn wir uns verändern oder etwas aufgeben müssen, verlassen werden oder z. B. unsere Arbeit verlieren, trauern wir. Wir dürfen auch um Lebensträume oder einen Vater trauern, den wir nie kennengelernt haben. Die Trauer ist nicht unser Feind.“ Sie hilft uns loszulassen.

Doch je mehr Unsicherheit ein Thema auslöst, desto hastiger suchen wir häufig nach etwas, das uns (wieder) Halt gibt. Dazu gehört z. B. die noch immer sehr populäre Theorie, dass Trauer stets in fünf Phasen abläuft. Entwickelt wurde sie von der 2004 verstorbenen Schweizer Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross. Das Problem: „Es gibt keine Belege dafür“, so Stephanie Witt-Loers. „Phasen-Modelle täuschen eine Struktur vor.“

Obendrein lösten sie bei Trauernden oft das Gefühl aus, etwas falsch zu machen, wenn bei ihnen z. B. eine Phase länger dauere, ausbleibe oder sich wiederhole. „Auch wenn das Umfeld verschnupft reagiert, weil eine Hinterbliebene die Einladung ausschlägt, obwohl der Todestag doch schon zwei Jahre her ist, steckt oft ein Phasen-Modell in den Köpfen. Beim Trauernden kommt dann



## „Durch den Tod meiner Eltern lernte ich eine tiefe Dankbarkeit für das Leben“

Ihre Mutter starb 2014, ihr Vater 2015. Beide hatten Krebs. Heute hilft **Karen Gutmann** anderen Hinterbliebenen

„**Nach dem Tod meiner Eltern** fand ich nichts, was mir in meiner Trauer wirklich half. Meine Mutter hatte Eierstockkrebs. Mein Vater, der sich zwei Jahre lang um sie kümmerte, bekam ein Non-Hodgkin-Lymphom, eine Krebsart, die das Lymphsystem betrifft. Meine Geschwister konnten sich damals nicht so intensiv um sie kümmern wie ich. Außerdem war mein Weg zu ihnen am kürzesten. Ich lebte da schon in Nürnberg, meine Eltern im Altmühltal. Ich pendelte oft hin und her und war immer für sie erreichbar. Das war sehr be-

lastend. Ich war komplett raus aus meinem Alltagsleben. 2014 starb dann meine Mutter, ein Jahr später mein Vater. Obendrein hatte auch mein Mann Fritz 2011 seine Mutter verloren. Es war wie in einem Horrorfilm. Ich fühlte mich oft so alleine, völlig überfordert und hilflos.

**Irgendwann fing ich an**, meine Gedanken aufzuschreiben. Papier ist sehr geduldig, und niemand muss ja lesen, was du da notierst. Mir hat das sehr geholfen. Ich habe in Gedanken noch nie so viel Zeit mit meinen Eltern verbracht wie nach ihrem Tod. Ich habe auch Briefe an sie

geschrieben. So konnte im Nachhinein vieles heilen. Trotzdem fiel es mir erst sehr schwer, Gegenstände von ihnen wegzugeben.

**Fritz half mir in der Zeit sehr.** Du weißt nie, wann was in dir hochkommt. Dennoch empfinde ich die Trauer heute als weisen Prozess. Sie war schmerzhaft, aber ich habe auch tiefe Spiritualität erlebt. Was mir half, darf ich jetzt an andere weitergeben. Darüber bin ich sehr froh. Der Tod macht für mich das Leben wertvoll.“

ebenfalls an: „Du machst das nicht richtig.“, warnt Stephanie Witt-Loers. „Aber es gibt kein Richtig oder Falsch.“ Jede(r) trauert anders.

„Es holt einen immer wieder ein“, erzählt Iris Lewe. Gerald, ihr neuer Partner, plante kürzlich für die Mutter seiner verstorbenen Frau den Umzug in ein Seniorenheim. „Ich wollte ihm eigentlich beim Ausräumen ihrer Wohnung helfen“, so Iris Lewe. Es ging nicht. Die Eltern von Rainer, ihrem verstorbenen Mann, hatten in einer ganz ähnlichen Wohnung gelebt. Sie stand in der guten Stube von Gerald's Schwiegermutter und brach in Tränen aus. Trauer folgt keiner Chronologie.

„Sie stellt uns Aufgaben“, sagt unsere Expertin Stephanie Witt-Loers. „Aber die muss und darf jeder ganz individuell für sich bearbeiten.“ Erzählt sie das in ihren Seminaren, spürt sie, wie sehr das viele Trauernde entlastet. „Sie werden ja ohnehin beobachtet.“ Beobachtet? „Die Trauer trifft nie einen Menschen allein. Keine Bezugsperson bleibt davon unberührt“, sagt Stephanie Witt-Loers. „Eben weil der Tod so starke Ängste auslöst, schaut das Umfeld ganz genau, wie Hinterbliebene ihn verkraften.“ Dahinter steckt eine emotionale Wechselwirkung: Je besser Trauernde ihren Verlust verkraften, je schneller sie wieder „funktionieren“, →

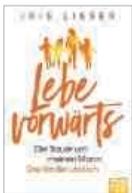


## BUCH-TIPPS



### SO VIELE ERSTE MALE

Weihnachten, Geburtstag, Hochzeitstag – liegt der Tod eines geliebten Menschen noch nicht lang zurück, tun solche Ereignisse (ohne ihn) oft besonders weh. Gerade dann ist das Buch von Eva Terhorst eine Stütze. „Das erste Trauerjahr“, Herder, 160 Seiten, 18 Euro



### WIE GING ES WEITER?

Diese Frage bekam Iris Lieser nach dem Tod ihres Mannes Peter, den sie ebenfalls in einem Buch („Bis auf den letzten Schritt“) verarbeitete, oft gestellt. Hier gibt sie nun die Antwort.

„Lebe vorwärts“, Bastei Lübbe, 368 Seiten, 11 Euro



### EINFACH DA SEIN

In ihrem einfühlsamen Buch zeigt unsere Expertin Stephanie Witt-Loers, wie Freunden, Nachbarn, Kollegen die Begegnung mit Trauernden im Alltag gelingen kann.

„Trauernde begleiten“, Vandenhoeck & Ruprecht, 160 Seiten, 18 Euro



desto weniger Ängste ruft ihre Situation in ihrem Umfeld hervor. „Das setzt viele Trauernde zusätzlich unter Druck“, sagt Stephanie Witt-Loers.

Gleichzeitig sehnen sie sich selbst nach Normalität – und schämen sich, wenn sie nicht gelingen will. Andere packt Wut und Neid, wenn sie sehen, dass viele Mitmenschen nach kurzer Zeit zur Tagesordnung übergehen. „Gerade am Anfang war es schwierig, glückliche Paare zu sehen“, erzählt Iris Lieser, die 2006 ihren Mann Peter verlor (s. Buch-Tipp links und Protokoll auf Seite 80). „Es gibt bis heute immer noch Momente, wo

ich traurig werde.“ Auch daran sei nichts falsch, betont Stephanie Witt-Loers. „Im Trauerprozess sind widersprüchliche Gefühle vollkommen normal.“

Natürlich fühlen wir uns unbehaglich, wenn eine Freundin, Kollegin oder Nachbarin plötzlich anfängt zu weinen. „Viele Trauernde glauben dann, sich dafür entschuldigen zu müssen“, weiß Stephanie Witt-Loers. „Vermitteln wir ihnen stattdessen, dass ihre Tränen in Ordnung sind, geben wir ihnen Raum für ihre Gefühle, nehmen wir viel Druck raus.“ Dafür müssen wir gar nicht viel sagen. „Zuhören ist viel wichtiger“, sagt Gerald

## „Die Trauer ist immer noch da. Aber durch die Liebe wurde sie weicher“

**Iris Lewe und Gerald Gräf** verloren ihre Partner. Sie trafen sich in einer Trauergruppe – und wurden ein Paar



**Am 1. Juli 2010 stellten Ärzte bei Iris Lewes Mann Rainer einen Tumor im Darm fest. Am 12. Juli 2010 starb er im Krankenhaus.**

„Rainers Todestag war für mich wirklich traumatisch. Bis heute werde ich umso trauriger, je näher er rückt. Trotzdem denke ich oft, dass Rainer mir Gerald geschickt hat. Kurz bevor ich 2011 in die Trauergruppe ging, in der ich Gerald traf, träumte ich intensiv von Rainer. Er gab mir zu verstehen, dass ich nach vorn blicken soll. Und viel, viel später, an dem Abend als Gerald mir seine Liebe gestand und ich erst mal flüchtete, lief im Autoradio ‚Der Weg‘ von Grönemeyer.

Genau dieses Lied hatte sich Brigitte, Gerald's verstorbene Frau, für ihre Beerdigung ausgesucht. Ich hatte an dem Abend wirklich das Gefühl, dass sie im Auto neben mir saß und uns ihren Segen gab. Wir reden oft über Rainer und Brigitte. Sie hatten von Anfang an ihren Platz in unserem Alltag. Und das leichte Kribbeln zwischen Gerald und mir trug mich durch schwere Phasen.“

**Fünf Jahre stand Gerald Gräf seiner erkrankten Frau Brigitte bei. Sie starb 2009 im Hospiz an Krebs.**

„Dass Iris und ich uns getroffen haben, ist für mich etwas ganz Besonderes. Ich war ja schon ein Jahr in der Trauergruppe, als Iris dazustieß. Von Anfang an war da bei mir mehr als ein Kribbeln. Aber in dem Moment war Iris für mich die ‚trauernde Frau‘, unantastbar. Außerdem bin ich schüchtern und habe lang auf den richtigen Moment gewartet. Aber es war gut, dass wir uns Zeit gelassen haben. Wir verstehen uns oft ohne Worte. Die Trauer ist bei uns beiden noch da. Aber durch die Liebe ist sie weicher geworden.“

Gräf (s. Protokoll links). Iris Lewe nickt. Vor allem aber, da sind sich beide einig, nicht darauf warten, dass Trauernde sich von sich aus melden. „Viele sagen ja: ‚Ruf an, wenn du etwas brauchst.‘“, erklärt Iris Lewe. „Das wird kein Trauernder tun.“ Nicht aus böser Absicht, sondern weil ihr oder ihm einfach die Kraft dafür fehlt.

### Bitte dranbleiben! Trauernde dürfen unsere Hilfe ablehnen

„Trauern kostet enorm viel Energie“, sagt Stephanie Witt-Loers. „Deshalb ist es so wichtig, dass Hinterbliebene schauen, wo und wie sie Kraft tanken können.“ Und genau dabei können wir ihnen helfen, etwa mit einem gemeinsamen Spaziergang, einem Kinobesuch oder einer Einladung ins Café. „Sie dürfen unsere Angebote aber ablehnen“, betont Stephanie Witt-Loers. „Das müssen wir aushalten. Nicht werten, sondern wertschätzen und weiter Hilfsbereitschaft signalisieren.“ Auch ganz praktisch: die Einkäufe übernehmen, Essen kochen, mit dem Hund rausgehen oder den Abwasch machen.

„Wir sollten aber nur das anbieten, was wir auch wirklich leisten können“, rät Karen Gutmann. „Und wir dürfen auch sagen, wenn es uns zu viel wird.“ All das helfe Hinterbliebenen, jedes Gefühl zuzulassen und ihrem Trauerprozess zu vertrauen. „Körper und Seele streben immer nach Heilung“, ermutigt Karen Gutmann. Weihnachten 2018 hatte sie es geschafft. „Ich dachte an meine Eltern und zündete eine Kerze für sie an.“ Es tat nicht mehr so weh. Es war gut. 



**Stephanie Witt-Loers, 55,** Trauerbegleiterin, Autorin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, rät Hilfesuchenden, sich beim Bundesverband Trauerbegleitung zu informieren: [bv-trauerbegleitung.de](http://bv-trauerbegleitung.de)