

Vorwort

Verluste gehören zu jedem Leben. Der kleine Junge hat sein Spielzeugauto verloren und die Urgroßmutter betrauert den Verlust ihrer Eigenständigkeit. Der lieb gewonnene Wecker funktioniert nicht mehr, ein Börsencrash stürzt die Wirtschaft in die Krise und eine Inflation bringt die Menschen um den Wert ihrer Ersparnisse. Krankheiten nehmen uns Lebensqualität und mit zunehmendem Alter lassen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Augenlicht und Gehör und Erinnerungsvermögen nach. Menschen verlieren ihren Arbeitsplatz und ihre Zukunftsperspektiven, Zurückweisungen führen zum Verlust der Selbstachtung. Existenzängste und das Gefühl, das Leben nicht mehr kontrollieren zu können, nehmen uns Selbstsicherheit, ein Unfall beendet abrupt die bisherigen Lebensgewohnheiten. Freunde wenden sich ab, Gemeinschaften lösen sich auf, Partnerschaften leben sich aus und Ehen werden geschieden. Der Tod entreißt uns einen vertrauten oder geliebten Menschen und die Trauer und der Schmerz sind so groß, dass wir glauben, die Welt müsse stehen bleiben. Nichts ist mehr wie vorher, wir haben den Sinn des Lebens verloren. Und schließlich müssen wir mit der Gewissheit leben, dass wir mit dem Tod unser eigenes Leben verlieren werden.

Erinnerungen an gute Zeiten helfen nicht, denn sie sind vorbei und Glaube und Zuversicht, es könne jemals wieder gut werden, scheinen in weiter Ferne.

In der Verlustsituation können wir kaum einen Sinn erkennen, Deutungsmöglichkeiten tragen nicht.

Verlust, Ver-Lust. Wo ist sie hin, die Lust? Wer oder was hat sie mir genommen und warum? War ich es gar selbst? Womit habe ich das verdient? Solche Fragen treiben uns um und verstärken oft noch unser Verlustgefühl und unsere Trauer. Diese Fragen gehören aber auch zu einem guten Umgang mit Verlusten; sich einen Verlust einzugestehen ist der erste Schritt zu seiner Bewältigung. Allmählich kann sich unser Denken weiten und darauf richten, was uns hilft, uns in der Verlustsituation nicht zu verlieren. Wir suchen nach not-wendigen Hilfen, Hilfen, die die Not wenden. Und schließlich, wenn wir nicht mehr verzweifelt nach dem Sinn eines Verlustes fragen, sondern eine Weile mit ihm leben, werden wir offen für die Frage: Hat der Verlust nur Nachteile? Oder gibt es auch einen Vorteil, den der Verlust mir schenkt?

Verluste gehören zu jedem Leben. Das Leben trotzdem anzunehmen, seine Möglichkeiten zu nutzen, die Fülle zu gestalten, neue Sinnperspektiven zu entdecken – das gehört zum guten Umgang mit Verlusten und davon handelt dieses kleine Buch.