

„Was man tun kann, wenn die eigenen Ängste vor dem Tod übermächtig geworden sind und das Leben erschweren?“

Liebe Lesenden!

Amöna Landrichter hat ein Buch über „**Und was ist mit mir, wenn Du stirbst – Eine erste Hilfe für Deine Angst vor dem Verlust**“ veröffentlicht. Es handelt über die Angst vor dem Verlust und der persönlichen Begegnung mit den Themen Sterben, Tod und Trauer.

Dank zahlreicher Initiativen, Gesetzesänderungen und umfassender Aufklärungsarbeit sind Begriffe wie "Patientenverfügung", "Letzte-Hilfe-Kurs" sowie "Sterben, Tod und Trauer" längst nicht mehr so tabubelastet wie noch vor wenigen Jahren. Und doch wird es schwer und still, wenn die emotionale Verarbeitung eines realen oder antizipierten Verlustes gemeint ist.

Nicht jede Verlustangst benötigt sofort eine Therapie oder ein Coaching. Manchmal reicht auch die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und Gedanken sowie das Gespräch. Im vorliegenden Buch beschreibt die Autorin die Furcht vor dem Verlust eines geliebten Menschen. Sie lädt durch vielseitige Übungen zur Selbstreflexion und Selbstfürsorge ein, sich dieser Angst zu stellen und sie somit als greifbar und berechenbar zu erleben.

In schweren Fällen rate ich zu einer Psychotherapie. Als hilfreich hat sich erwiesen, auf Sinnsuche zu gehen und sich zu fragen: Was macht mein Leben trotz des Todes sinnvoll und lebenswert?

Sie nimmt uns durch freundliche und direkte Ansprache ("Du") mit in die Reflektion, gibt praktische und lebensnahe Tipps und schafft es dadurch, der Schwere des Themas mit Leichtigkeit zu begegnen. Wer seiner Furcht vor dem Verlust begegnen, sich mit ihr auseinandersetzen und sich vom Leben nicht abhalten lassen möchte, findet in diesem Buch die richtige Begleitung.

Es soll ein Wegbegleiter, Gefühls-Ermöglicher, Tröster und ein gedanklicher Vorbereiter sein. Für mich persönlich ist es ein „großes“ Thema und ich freue mich das es in so einem „kleinen“ Buch thematisiert wird. Gerade wenn die Angst vor dem Verlust übermächtig wird, braucht unser Nervensystem kleine Dinge und Schritte um sich regulieren zu können.

Die „Macht der kleinen Schritte“ ist eine Erkenntnis, die für mich zu einer festen Methode geworden ist. Wer das Sterben von lieben Mitmenschen begleiten möchte, braucht Mut und die Bereitschaft, sich mit den eigenen Ängsten, Wunden und Tabus zu beschäftigen, das ist die Essenz dieses Buches.

Natürlich hat sie keine fertigen Antworten parat. Sie liefert Denkanstöße. Etwa den, dass jeder von uns mit dem Tod eines geliebten Menschen der Erfahrung des Todes ein Stück näherkommt und wir uns im Angesicht des Todes unseres eigenen Lebens wieder gewahr werden – obwohl vielleicht ein Stück von uns mit gestorben ist.

Ein Trostbuch, aber auch eine anrührende Liebeserklärung. Ein sinn-volles Leben ist die beste Vorbereitung auf den Tod. Das vermittelt dieses Buch. Ich hoffe, dass sie mit diesem Büchlein viele Menschen erreicht.

Mit herzlichen Grüßen,

A handwritten signature in a cursive script that reads "Monika Hesse-Haake". The signature is written in a light grey or blue ink on a white background.

Monika Hesse-Haake
Krefeld, Dezember 2024

Lesetipp 55_2023