

*Über die Autorin:*

Christina Rasmussen ist Therapeutin und Kriseninterventionsberaterin. Aus eigener Betroffenheit gründete sie die Organisation »Second Firsts« – ein unkonventionelles Programm über die Rückkehr ins Leben nach dem Tod eines geliebten Menschen. Basierend auf dem Grundgedanken »Handeln statt Erstarrung« hilft sie Trauernden, ihr Leben nach einem Verlust wieder aufzubauen. *Neustart ins Leben* ist ihr erstes Buch.

[www.christina-rasmussen.com](http://www.christina-rasmussen.com)

*Nicht die Zeit heilt alle Wunden,  
sondern dein eigenes Tun!*

Christina  
Rasmussen

# NEUSTART INS LEBEN

*Aus dem Englischen  
von Judith Elze*

**KNAUR**   
MENSSANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel »Second firsts« bei Hay House, Inc., New York.

**Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.knaur.de](http://www.knaur.de)**



Dieses Buch erschien bereits 2014 bei Knaur MensSana unter dem Titel »Lebe, lache, liebe«.

Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2016

Für die deutschsprachige Ausgabe: Knaur Taschenbuch

© 2013 Christina Rasmussen © 2016 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Jutta Ressel

Umschlaggestaltung: Patrizia DiStefano

Umschlagabbildung: © plainpicture / Lubitz + Dorner

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87678-7

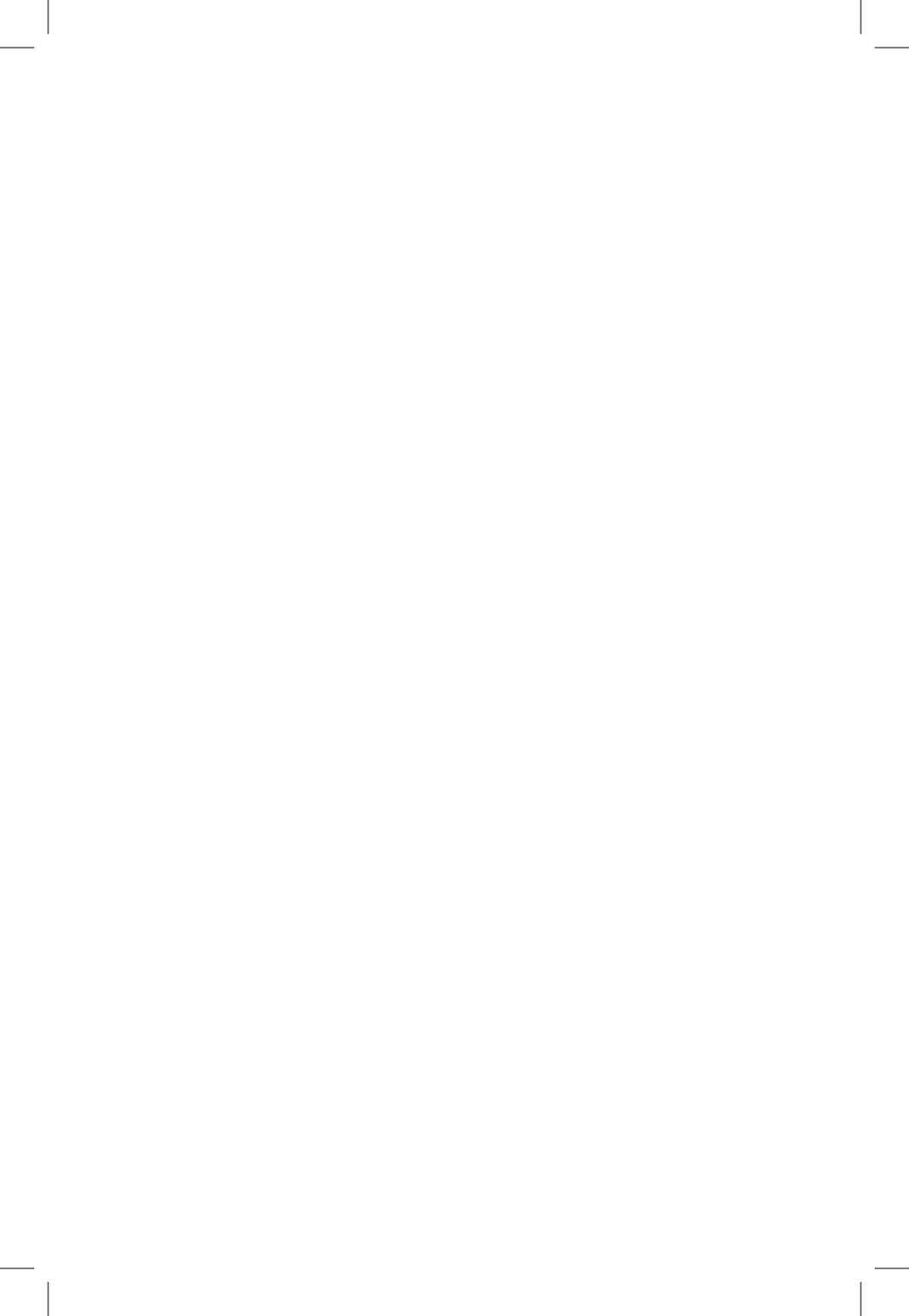
2 4 5 3 1

*Für alle noch nicht geborenen Lebensstarter –  
dieses Buch habe ich für Sie geschrieben.*



# Inhalt

Botschaft an den Leser .....	9
Vorwort .....	11
Kapitel 1: Meine ersten Schritte nach dem Verlust .....	19
Kapitel 2: Die Wissenschaft der Trauerbewältigung .....	39
Kapitel 3: Neustarter-Übungsprogramm, erste Stufe: Bestandsaufnahme .....	65
Kapitel 4: Neustarter-Übungsprogramm, zweite Stufe: Kontaktaufnahme .....	91
Kapitel 5: Neustarter-Übungsprogramm, dritte Stufe: Wandel .....	127
Kapitel 6: Neustarter-Übungsprogramm, vierte Stufe: Auf Entdeckungsreise .....	157
Kapitel 7: Neustarter-Übungsprogramm, fünfte Stufe: Rückkehr ins Leben .....	183
Willkommen zurück! .....	211
Anmerkungen .....	217



## Botschaft an den Leser

Ich habe im Schatten eines Verlustes gelebt, der einen für immer lähmen kann.

Ich habe getrauert wie ein echter Profi – immerzu und mit aller Kraft, bis ich keine mehr übrig hatte.

Ich bin gestorben, ohne meinen Körper zu verlassen.

Aber ich bin zurückgekehrt. Und jetzt sind Sie dran!

Ich bin stark, energiegeladen und *lebendig*, weil ich mich dafür *entschieden* habe, zu tanzen, zu lachen, zu lieben und wieder zu leben.

Ich habe gelernt, dass wir unser früheres Leben nicht zurückbekommen können – wir müssen uns das Leben komplett neu erfinden.

Und dieses Neu-Erfinden ist nicht etwa eine Strafe, sondern ein Geschenk.

Ich glaube, dass Ihr künftiges Selbst ein Kunstwerk ist und dass die Wissenschaft Ihnen bei seiner Erschaffung behilflich sein kann.

Falls Sie sich verloren haben ... falls Sie gar nicht mehr hier sind ... falls Sie die Worte, die auf dieser Seite stehen, kaum aufnehmen können ... möchte ich Sie bitten, Folgendes nicht zu vergessen: Sobald es für Sie an der Zeit ist loszugehen, werden Sie nicht etwa denken, Sie hätten gern noch länger getrauert; Sie werden denken, Sie hätten gern länger gelebt.

Deshalb bin ich hier. Und deshalb sind Sie hier.

Lassen Sie uns leben, als würde unser Leben davon abhängen.



# Vorwort

Ich weiß, dass du Angst hast; du hast Angst davor, noch einmal verletzt zu werden.

Ich weiß aber auch, dass du nicht dazu bestimmt bist, für immer und ewig zu trauern.

Verlust ist vernichtend.

Er tut weh, macht uns traurig und wirft uns vor allem aus der Bahn.

Er versetzt uns in Angst und zerstört unser Vertrauen in unsere Fähigkeiten.

Er bringt uns dazu, die Wirklichkeit in Frage zu stellen. Er ist so verdammt ungerecht.

Er ist so ziemlich das Schlimmste, womit wir je konfrontiert werden – und wir haben noch nicht einmal eine Wahl.

Denn Verlust gehört zum Menschsein dazu.

Wenn Sie einen Verlust erlitten haben und ihn betrauern, wenn Sie das Gefühl haben, in der Vergangenheit festzustecken, wenn Sie gerade Ihr zerbrochenes Leben wieder zusammenzukitten versuchen – dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie.

Sie sind mehr als Ihr Verlust; Sie sind ein Mensch, der nur darauf wartet, wieder zu leben. Wenn ich jetzt vor Ihnen stünde, dann würde ich das Licht in Ihren Augen sehen, noch bevor Sie selbst es wahrnehmen.

Dieses Buch habe ich geschrieben, um Ihnen zu helfen, die-

ses Licht wiederzufinden und zu erkennen, dass Sie den Mut haben, Ihre Angst zu überwinden. Und die Klarheit, den Nebel zu durchdringen, der Sie umgibt.

Ich wünschte, ich könnte jetzt bei Ihnen sein und Sie trösten. Ich würde Ihnen ins Ohr flüstern, dass Sie keine Angst vor der Zukunft zu haben brauchen. Ich würde Sie an der Hand nehmen und mit Ihnen an einen sicheren Ort gehen, wo wir uns unterhalten können. Ich würde Ihnen zuhören und Ihren Schmerz ernst nehmen. Und wenn ich dann das Gefühl hätte, dass Sie bereit wären, mir zuzuhören, dann würde ich Ihnen gern ein paar erstaunliche Informationen geben, die Ihnen, wie ich glaube, weiterhelfen werden.

Meine Aufgabe ist es, Ihnen und all denen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden, zu helfen, eine Brücke zu bauen, die die Vergangenheit mit der Zukunft verbindet, und zwar genau von dem Punkt aus, an dem Sie sich gerade befinden. Denn vor Ihrem Verlust besaßen Sie eine klare Identität. Sie wussten, wer Sie waren. Sie hatten einen festen Platz im Leben. Diese Gewissheiten gingen Ihnen jedoch im Augenblick Ihres Verlustes verloren, und somit führte der Verlust bei Ihnen nicht nur zu Schmerz und Trauer, sondern auch zu Verwirrung und Angst. Ihr Verstand verlor die Fähigkeit, zu planen und logisch zu denken.

Auf so etwas ist man nie vorbereitet.

Jetzt stehen Sie an der Schwelle zu etwas Neuem, Sie sind im Begriff, Ihr neues – zweites – Ich zu entdecken und herauszufinden, wie sich Ihr Leben von nun an gestalten soll. Es ist eine Zeit großer Ungewissheiten. Ein Teil von Ihnen möchte zum alten Leben zurückkehren, wenngleich das nicht möglich ist. Ein anderer Teil von Ihnen möchte hingegen vorwärtsgehen, weiß aber noch nicht so recht, wie.

Ich will Ihnen ein Geheimnis anvertrauen: Ihr Gehirn ist so

anpassungsfähig und mächtig, dass es Sie – je nachdem, wie Sie in dieser schmerzlichen Zeit Ihre Gedanken ausrichten – in eine außergewöhnliche, strahlende Zukunft führen kann. Trotz aller Verwirrung und Angst gibt es einen Weg aus diesem zwischenzeitlichen Dunkel heraus, hin zu einer tragfähigen Brücke. Sie selbst können einen Beitrag leisten, dass diese Brücke in die Zukunft entsteht – sie wird Sie tragen, wohin auch immer Sie wünschen.

Dieses Buch möchte Ihnen nur den Anstoß geben, sich mit Hilfe von Werkzeugen, die Sie bereits besessen, durch Ihre Trauer jedoch verloren haben, auf eine Reise zu begeben. Meine Rolle besteht darin, Ihnen zu bestimmten Schritten zu verhelfen, die Sie schließlich in eine ganz neue, ideale, vor allem aber selbstgewählte Lebensform führen werden. Während dieses Prozesses bin ich Ihre Begleiterin. Ich werde Sie unterwegs motivieren und inspirieren, aktiv zu werden. Ich werde Sie dabei unterstützen, Ihr wahres Selbst kennenzulernen, damit Sie sich Ihr neues Leben vorstellen können. Dann werden Sie wissen, dass dieses neue Leben – das dem alten äußerlich ähneln oder auch komplett anders sein kann – genau das richtige für Sie ist. Dabei können Sie die Gelegenheit beim Schopf packen, Teile von sich selbst neu zu entdecken, die durch den Verlust verschüttet wurden. Auch können Sie Verhaltensweisen oder Einstellungen aufgeben, die Ihnen nicht mehr entsprechen. Sie können neue Hobbys pflegen. Sie können neue Freundschaften schließen. Neue Gegenden bereisen. Den Job wechseln. Umziehen. Sich neu verlieben. Es liegt an Ihnen. Sie haben die Wahl, sich ein neues Ich zu erschaffen, mit dem Sie das Leben völlig neu erleben – und das zum zweiten Mal. Verlust tut zwar weh, doch die Kontrolle, wer Sie sein wollen und was als Nächstes geschehen soll, liegt allein bei Ihnen.

Eines weiß ich ganz sicher: Wenn Sie sich ein neues Leben

gestalten wollen, werden Sie lernen müssen, anders zu denken und neue Alltagsgewohnheiten zu entwickeln. Und vor allem werden Sie – wie verheerend Ihre Verlusterfahrung auch gewesen sein mag – lernen müssen, sich jeden Tag aufs Neue auf das Leben einzulassen. Ihr Denken, Ihr Tun und die Art und Weise, wie Sie am Leben teilhaben, werden Ihr Gehirn und Ihre Identität – wie subtil auch immer – verändern.

## Die Welt der ersten Schritte nach einem Verlust

Ich betrat die Welt der ersten Schritte nach einem Verlust im September 1998, als ich an der Universität Durham in England meine Masterarbeit über die Stadien der Trauer ablieferte. In den realen emotionalen Abgrund, aus dem heraus ich mir selbst einen Neuanfang erschaffen musste, wurde ich jedoch erst im Sommer 2006 gestoßen, als mein fünfunddreißig Jahre alter Ehemann unsere Welt verließ. Er starb nach einem drei Jahre währenden, vernichtenden, emotional aufzehrenden Kampf gegen Dickdarmkrebs und ließ mich als trauernde, alleinerziehende Mutter zweier noch kleiner Töchter zurück. Nichts von dem traf zu, was man mir über schwere Verlusterfahrungen beigebracht oder was ich darüber zu wissen geglaubt hatte.

Ich war untröstlich, fühlte mich verloren und hatte schreckliche Angst vor der Zukunft.

Dies ist das Buch, das ich nach dem Verlust meines Mannes hätte gebrauchen können. Es basiert auf meinem Verständnis von der Biologie des Gehirns und ist ein Plädoyer für ein bewusstes Durchlaufen eines in fünf Stufen gegliederten Entdeckungsprozesses für Selbstlerner, den ich als *Neustarter-Übungsprogramm* bezeichne. Diese Methode entstand aus

meiner Forschungstätigkeit sowie aus meiner eigenen Erfahrung und den Erfahrungen Tausender Menschen, die ich in ihrem Trauerprozess begleitet habe. Dabei nutze ich das Wissen über die Fähigkeit des Gehirns, sich neu zu vernetzen. Dank dieser Eigenschaft des Gehirns können Sie die Angst und die Traurigkeit überwinden, die momentan Ihr Leben beherrschen. Jede Stufe des Programms führt Sie ein Stück weiter aus dem Abgrund heraus und in ein neues Leben hinein. Auch wenn die Methode hier Schritt für Schritt vorgestellt wird, ist ein solcher Neustart natürlich nie ein linearer Prozess. Während Sie die folgenden Kapitel durcharbeiten, werden Sie sicher ab und an zurückblättern, um das eine oder andere vielleicht mehrmals zu lesen. Die Übungen sollten regelmäßig praktiziert werden, und ich werde Ihnen auch immer wieder Hinweise geben, wie sich das am besten bewerkstelligen lässt. Nutzen Sie das Material in Ihrem eigenen Tempo, aber bleiben Sie bitte dran, denn so kann sich das Gehirn am besten entsprechend formen. Wie Samen für die Zukunft gesetzt werden, so führt uns das Neustarter-Übungsprogramm langsam in die bunte Wirklichkeit eines neuen Lebens hinein, das mindestens ebenso lohnenswert und erfüllend ist wie Ihr altes, nun abgeschlossenes Leben. Bereiten Sie sich also auf Ihre ersten Schritte nach Ihrem schmerzlichen Verlust vor.

Auf das erste Date danach.

Auf den ersten Urlaub danach.

Auf das erste Vorstellungsgespräch danach.

Jeder Neustart kann schwer sein – er kann aber auch aufregend sein, wenn wir ihn dafür nutzen, neue oder vergessene Anteile unserer Identität zu entdecken. Schneller, als Sie denken, werden Sie mit diesem Buch lernen, sich Ihr Leben so zu gestalten, wie Sie es gern leben möchten. Das ist zwar nicht

einfach, dennoch können wir mit dem Neustart so umgehen, dass Veränderung möglich wird.

Ich selbst habe diesen Prozess genutzt, um mein Leben zu verändern. Er hat es mir ermöglicht, wieder richtig glücklich zu werden – mit einem neuen Ehemann, einem neuen Beruf und zwei weiteren wunderbaren Töchtern. Auch meinen Privatklienten und den Teilnehmern an meinem Online-Übungsprogramm hat der Prozess erlaubt, sich ihr Leben zurückzuerobern. Und Sie haben es ebenfalls verdient, glücklich zu sein – ohne sich vorwerfen zu müssen, etwas unversucht gelassen zu haben. Verlust ist kein Vorgang von Dauer, sondern ein einmaliges Ereignis. Sie selbst entscheiden, wann Sie den Schritt zurück ins Leben tun wollen.

### Beginnen Sie genau dort, wo Sie gerade sind

Wenn Sie gerade intensiv trauern, werde ich Sie mit Sicherheit nicht bitten, irgendetwas Kompliziertes zu tun oder Ihren Schmerz in einem Tempo zu verarbeiten, das Ihnen unangenehm sein könnte. Ich möchte Sie nur einladen, jeden Tag einmal aus Ihrem Schmerz emporzutauchen und den Willen aufzubringen, sich Ihr Leben anzuschauen und es zu leben, damit Sie geltend machen können, was Ihnen zusteht. Achten Sie darauf, dass Sie sich – falls sich Ihr Verlust gerade erst ereignet hat – während der Lektüre dieser Seiten so gut wie möglich um sich selbst kümmern. Selbstfürsorge und Selbstliebe sind gerade jetzt wichtig zur Heilung. Ich möchte Ihnen jedenfalls ans Herz legen, dieses Buch zu lesen, denn es wird Ihnen zumindest einen kleinen Hoffnungsschimmer geben. Selbst wenn Sie für das Übungsprogramm noch nicht bereit sein sollten, wird ein erster Samen gesetzt, der Sie dann befähigt

higt, Ihr Leben wieder in Gang zu bringen, sobald die Zeit gekommen ist. Dieses Buch wird Sie begleiten und Ihnen den Weg aufzeigen.

Jeder Mensch mit einer schmerzlichen Verlusterfahrung ist in der Lage, seine innere Einstellung so zu verändern, dass ein neues Leben möglich wird. Ich möchte Sie bitten, offen zu sein für die Chancen, die Ihnen dieses Buch bietet, und sich mit Herz und Verstand darauf einzulassen – und nicht zuletzt auch ein wenig Vorstellungskraft aufzubringen. Denn hier wohnt die Hoffnung, Sie wohnt an der Schnittstelle zwischen Wirklichkeit und Traumwelt, wo alles möglich ist.

Es ist an Ihnen, eine neue Welt zu entdecken und für sich aufzubauen. Es ist nie zu spät ... oder zu früh ... Und Sie sind auch nie zu alt dafür.

Zu einem späteren Zeitpunkt werde ich Sie bitten, alle Überzeugungen loszulassen, die Sie über die Trauer oder ein Leben nach einem Verlust haben mögen. Sie können auch leben, während Sie trauern, und Sie können sich trotz Ihrer Angst weiterentwickeln und verändern, obwohl Sie sich wünschen, derselbe Mensch zu bleiben. Zugleich werde ich Sie bitten, nachsichtig und freundlich zu sich selbst zu sein, anzuerkennen, wo Sie gerade stehen, und sich bewusst Zeit dafür zu nehmen, Ihre Einstellung zu Trauer und Leben zu reflektieren. In dem Moment, in dem Sie feststellen, dass Trauer die Koexistenz zweier Welten bedeuten kann – nämlich der alten und der neuen Welt –, werden Sie das Leben erkennen, das unmittelbar vor Ihnen liegt.

Manch einer mag einwenden, dass unsere Gesellschaft der Trauer nach einem Verlust nicht genügend Zeit einräumt. Dagegen würde ich einwenden, dass es zwar wichtig ist, sich Zeit für die Trauer zu nehmen, es aber ebenso wichtig ist zu wissen, wann der Zeitpunkt gekommen ist, zu handeln und den

Fokus von dem Leben, das wir einmal hatten, auf das Leben zu lenken, das wir künftig führen wollen. Die meisten Bücher und wissenschaftlichen Beiträge, die ich zu diesem Thema gelesen habe, betonen, dass die Trauerphasen eine Reise darstellen. Diese Reise endet jedoch nicht mit der Trauer.

Bei einem Neuanfang geht es nicht nur um das Leben, das Sie hinter sich gelassen haben. Es geht um das Leben, das vor Ihnen liegt.

Meine Aufgabe auf den nachfolgenden Seiten ist es, Ihnen eine Struktur für einen Neuanfang zu geben. Thema dieses Buches ist der Neubeginn nach Katastrophen, die innige Bindungen beendet haben und die Aufnahme neuer Beziehungen behindern.

Bitte erlauben Sie mir, Sie an der Hand zu nehmen und Sie bei Ihren ersten Schritten nach Ihrem schmerzlichen Verlust anzuleiten. Es ist mir eine Freude, daran teilzuhaben, wie Sie noch einmal neu lernen zu leben, zu lachen und zu lieben.

## Kapitel 1

# Meine ersten Schritte nach dem Verlust

Ich musste die Schönheit meiner Zukunft erst sehen, um sie gestalten zu können.

Ich schenkte meinen Träumen Sendezeit, und sie sprachen zu mir.

Ich erkannte die Stimme der Trauer und stellte sie leise.

War das leicht? Nein.

Hatte ich Angst? Ja.

Bremste mich die Angst aus? Nein, zum Teufel.

Und das wird sie auch nie tun.

Mein Leben ist mehr wert als das.

Deines ist es auch.

Ich glaube, ich weiß genau, wann ich gestorben bin.

Während seines Sterbens habe auch ich mein Leben verloren.

Es war wenige Stunden vor seinem letzten Atemzug. Ich lag neben ihm auf dem Bett und lauschte seinem Herzen. Wartete auf das Unvermeidliche. Als sein Herzschlag langsamer wurde, begann meines schneller zu schlagen. *Wir waren beide irgendwo zwischen den Welten.*

Aus diesem Zustand kann man nie einfach so zurückkehren, und zugleich hat man noch nicht die Freiheit weiterzugehen.

Mein Mann starb am 21. Juli 2006 um zwei Uhr morgens.

Ich starb mit ihm, um zwei Uhr eins.

Sein Körper war leblos.

Mein Körper war fühllos.

Der Verlust war wie ein Tsunami, der mich von innen traf – meinen Verstand, mein Herz, meine Arme, meine Beine – und mein tiefstes Wissen darüber fortspülte, wie sich das Leben anfühlen soll.

Mit Worten lässt sich nicht beschreiben, wie es ist, jemanden zu verlieren, den du mehr liebst als das Leben selbst. Bevor du es nicht selbst erlebt hast, kannst du nicht wissen, wie sich das anfühlt.

Der Mann, den ich acht Jahre zuvor geheiratet hatte, war dabei, diese Welt zu verlassen. Nachdem er dreieinhalb Jahre lang gegen Dickdarmkrebs gekämpft hatte, lag er nun auf der Intensivstation im Sterben. Mir war, als hätte ich eine außerkörperliche Erfahrung oder würde in Zeitlupe einen Film anschauen. Ich wünschte, ich wüsste, wie es für ihn war. Ich wollte ihm folgen und mit ihm sprechen. Ich wollte ihn fragen, wie es dort war, wo er gerade hinging.

Ich wollte mit ihm gehen.

Aber ich wusste, dass ich das nicht konnte. Unser Weg teilte sich. Es war Zeit, Lebewohl zu sagen. Für immer.

Den Augenblick, in dem mir klarwurde, dass mein Leben im Begriff war, sich zu verändern, werde ich nie vergessen. Damals erkannte ich, dass der Tod, den ich in mir spürte, etwas war, worauf ich nie vorbereitet gewesen war, und dass ich diesen schrecklichen Schmerz womöglich nicht überleben würde.

Ich war vierunddreißig Jahre alt und begriff zum ersten Mal in meinem Leben, dass ich in Wahrheit *rein gar nichts* von dieser Art von Schmerz gewusst hatte.

Ich vermisste meinen Mann schon in den ersten wenigen Sekunden, die ich ohne ihn war.

Ich erinnere mich, wie ich mich in dem Zimmer umsaß.

Die Dunkelheit, die Stille des Moments wahrnahm.

Alle hatten den Raum verlassen, damit wir ungestört Abschied nehmen konnten. Die Zeit blieb stehen. Ich schaute ihn an.

Dann nahm ich den ersten Atemzug in diesem neuen Leben.

Ich stand vom Bett auf und rang nach Luft. Mein Körper fühlte sich fremd an. Er war schwer und müde und reagierte, als wolle er nicht dorthin, wohin ich wollte. Ich nahm ihn trotzdem mit. Das war nun also der Anfang eines neuen Lebens, und ich begegnete ihm an meinem absoluten Tiefpunkt.

Emotional gepeinigt, völlig verstört durch die Trauer, untröstlich und vor allem verliebt in meinen toten Mann, hatte ich mein neues Leben begonnen.

Es war geschehen.

Er war tot.

Für immer.

Die Stille, die ich an diesem frühen Morgen erfuhr, zeigte sich auch körperlich. Die Stille der Trauer greift deinen Körper an. Sie hinterläßt ihre Spuren. Sie ist schwer, das Leben verlangsamt sich, bis alles stehen bleibt. Jedes Mal, wenn du dich bewegst, und jedes Mal, wenn du sprichst, wird die Stille lauter.

Ich hatte nicht gewusst, wie laut die Stille ist, wenn man trauert.

Sie schrie mich an.

Sie sprach zu mir, ohne dass ich sie hätte hören können. Ich fühlte mich verrückt. Ich fühlte mich nicht gerüstet, das neue Leben anzugehen, das auf mich wartete.