

sich Raum zu lassen für die harte Arbeit, die das Trauern ist. Und, obwohl Sie, liebe Leserinnen und Leser, keine gut gemeinten Ratschläge von mir brauchen, werde ich Ihnen doch ein paar geben. In der Hoffnung, dass etwas dabei ist, das Sie inspiriert, Ihnen Kraft gibt und durch schwierige Momente trägt.

Ich werde Ihnen meine persönliche Geschichte erzählen und die Erfahrungen anderer Witwen mit Ihnen teilen, damit Sie verstehen, wie Trauer meiner Meinung nach funktioniert. Viele Trauernde haben nämlich nicht die geringste Vorstellung davon, was auf sie zukommt. *Ich hatte nicht die geringste Vorstellung.*

Zu meinem Schreibstil: Ich weiß, spüre und erlebe mit jeder Faser meines Seins, was für ein großes, schweres Thema die Trauer ist, und dennoch sind meine Texte leicht im Ton.

Das ändert natürlich nichts an der Ernsthaftigkeit des Themas und der Tiefe der Gefühle. So bin ich, so schreibe ich: Humor ist für mich ein wichtiges Überlebensinstrument. Ich habe viele Jahre gebraucht, bis ich über mich selbst lachen konnte. Nach all den Tränen war das ein Riesengewinn.

Schließlich – und ich weiß, dass Sie das inmitten Ihrer tiefsten Trauer nicht glauben können – erscheint Licht am Ende des Tunnels. Wirklich. Wir Trauernden können auch selbst etwas dafür tun, dieses Licht zu finden. Das habe ich in den letzten Jahren als Witwe selbst erlebt. Jetzt sind Sie an der Reihe, diese Erfahrung zu machen. Ich werde jedenfalls mein Bestes geben, damit es Ihnen gelingt.

Zum Schluss noch eine Bemerkung zum Lesen dieses Buches: Trauern und sich

konzentrieren geht nicht gut zusammen. Sie müssen dieses Buch nicht strikt von vorne bis hinten durchlesen. Lesen Sie einzelne Kapitel in der Reihenfolge, die für Sie stimmig ist. Suchen Sie sich vor allem das heraus, was Sie brauchen.

Schön, dass Sie da sind.

Mit herzlicher Umarmung,

Ihre

Maya Stomp

Ein riesiger Verlust
ändert alles:
deine Welt, dein Leben,
deine Zukunft.

Und mit der
Neueinstellung
zu dieser Realität
änderst du dich
letztendlich selbst.

1

Meinen Verlust annehmen

