



# Leseprobe

Maya Stomp

## Wir Witwen sind ein zähes Volk

Trauern ist Marathon für die Seele

---

Maya Stomp erzähle »einfühlsam und detailreich über ihren Schmerz und ihre depressiven Phasen.« *Kirchenzeitung Diözese Linz*

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 160

Erscheinungstermin: 27. April 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Trauern ist Hochleistungssport**

Der Tod eines geliebten Menschen verändert alles. Die Welt rückt unfassbar weit weg, sie ist nicht mehr wie zuvor.

Am 7. September 2010 wurde Maya Stomp mit 41 Jahren plötzlich Witwe. Seit diesem Tag lernt sie, was Trauern heißt, was hilft, aber auch was eben nicht hilft, den Verlust eines geliebten Menschen ins eigene Leben zu integrieren. Die Autorin erzählt ihre persönliche Geschichte und stellt auch Erfahrungen anderer Witwen vor.

Ihre Mission ist, dass Trauernde lernen, Mitgefühl mit sich selbst zu entwickeln und sich Raum zu lassen für die harte Arbeit, die das Trauern ist. Denn jeder, der einen schweren Verlust erlitten hat und bleischwere und unsichtbare Trauerarbeit leistet, ist für Maya Stomp ein Held. Obwohl diese Arbeit so mühsam ist, bekommt keiner von ihnen eine Auszeichnung, eine Belohnung oder Applaus. Die wahre Trauerarbeit ist für andere unsichtbar und wird durch dieses Buch sicht- und erlernbar.



### **Autor**

## **Maya Stomp**

---

Maya Stomp, geboren 1969, studierte Personal- und Organisationsentwicklung, danach arbeitete sie in Wirtschaft und Verwaltung. Derzeit ist sie Organisationsberaterin am Niederländischen Forensischen Institut. Im Jahr 2010 starb ihr Mann plötzlich und ihre Welt brach zusammen. Sie war

Maya Stomp

# Wir Witwen sind ein zähes Volk

Trauern ist Marathon  
für die Seele

Aus dem Niederländischen von  
Waltraud Heitzer-Gores



Für

Anneke, Paulina, Yvonne, Lenie, Ria, Gre, Pauline, Heike, Martje, Anita, Carla, Petra, Regine, Sonja, Annelies, Tineke, Mary, Ellen, Karin, Willeke, Frederica, Jennie, Thea, Andrea, Hennie, Patty, Wilma, Nanda, Marjolijn, Corrie, Eva, Judith, Jolanda, Erika, Marja, Ans, Marlies, Simone, Cynthia, Janny, Saskia, Annagr e, Anja, Pien, Simone, Rina, Miranda, Rieke, Monica, Marianne, Liesbeth, Chantal, Isolde, Fineke, Claire, Mia, Phili, Riet, Anne, Gitte, Jeannette, Jose, Conny, Fabienne, Lea, Nick, Willy, Cindy, Clarissa, Ingrid, Joyce, Dineke, Janis, Gonny, Truus, Brenda, Henny, Martje, Nette, Marjolein, Bianca, Resi, Lettie, Betsy, Dianne, Elly, Wies, Astrid, Annemieke, Annita, Mientje, Claudia, Dea, Corinne, Charlotte, Ilse, Kristien, Gertie, Manuela, Sandra ...  
und alle anderen Frauen, die ihre Männer viel zu früh verloren haben.

# Inhalt



Vorwort.....	10
--------------	----

## 1 **Meinen Verlust annehmen**

Der Elefant pustet immer zu früh .....	15
Unsichtbare Amputation.....	17
Ich ohne Wir .....	20
Es gibt kein Patentrezept .....	25
Dominoeffekt.....	29
Marathon für die Seele.....	33
Trauerarbeit für Dummies .....	36
Der Verlust ist da, noch bevor der Elefant gepustet hat .....	41
Tier und jetzt .....	45

## 2 **Meinen Schmerz spüren**

Die Warum-Frage .....	49
Es ist zum Haare-Raufen.....	53
Schlüssel im Gefrierschrank.....	55
Einen Elefanten verspeisen .....	61
Ich möchte zuschlagen.....	63
Vom Blumenkohl zur Barbiepuppe.....	68
Todesanzeige aufgeben .....	72
Grabesstimmung .....	74

### 3 Mein Herz heilen

Trampelpfad.....	79
Die Theorie der Trauer .....	81
Meine Kraft entdecken .....	86
Seelenröster Kaffee .....	91
Selbstfürsorge.....	98
Die Zeit heilt nichts .....	103
Die Grief Recovery Method® .....	105
Antistress-Ratschläge – pardon: Maßnahmen.....	109
Eigene Rituale finden .....	113

### 4 Mein Leben neu gestalten

Von Tag zu Tag .....	121
Wieder Verbindungen aufbauen .....	123
Frösche küssen.....	127
Das Erbe .....	132
Aufräumen.....	134
Feiertage .....	138
Wer lässt jetzt den Hund raus?.....	143
Tränen in der Arbeit .....	145
Mein neues Ich .....	149

Vielen Dank! .....	154
Die Autorin .....	155
Anhang.....	156

Doch ich erklärte ihm, dass tiefer Kummer im übertragenen Sinne ein Ort sei, quasi eine Koordinate auf der Landkarte der Zeit. Wenn man in einem Wald der Trauer stehe, könne man sich nicht vorstellen, dass man je wieder heraus- und an einen besseren Ort findet. Aber wenn einem jemand versichern könne, dass er schon an derselben Stelle gestanden habe und weitergegangen sei, so mache einem das zuweilen Mut.

*Elizabeth Gilbert, »Eat, pray, love«, 2006*

## Vorwort

Die schmerzhafteste Wahrheit ist, dass wir leben, lieben und geliebte Menschen verlieren. Wir können den Tod nicht aufhalten. Der Tod eines geliebten Menschen verändert alles. Die normale Welt rückt unfassbar weit weg, du schaust auf die Welt und gehörst nicht mehr dazu. Alles geht an dir vorbei, berührt dich nicht. Das Einzige, was jetzt für dich wichtig ist, kannst du nicht teilen. Um dich herum scheint alles so zu sein wie zuvor, das Leben anderer Menschen geht unverändert weiter. Das zu sehen ist beinahe genauso herzzerreißend wie die intensive Sehnsucht in dir. Die Welt ist nicht mehr deine Welt, dein Leben gibt es nicht mehr.

»Wir Witwen sind ein zähes Volk« habe ich für alle unsichtbaren Heldinnen (und Helden) geschrieben. So nenne ich euch, Sie. *Uns*. Jeden, der einen schweren Verlust erlitten hat und bleischwere und unsichtbare Trauerarbeit leistet. Obwohl diese Arbeit so mühsam ist, bekommt keiner eine Auszeichnung, eine Belohnung oder Applaus. Die wahre Trauerarbeit ist für andere unsichtbar.

Am 7. September 2010 wurde ich plötzlich Witwe. Seit diesem Tag lerne ich, was trauern heißt, es gelingt mal mehr, mal weniger. Ich vertiefte mich in Trauerliteratur, ich nahm an Seminaren teil, ich wollte das Trauern verstehen und ich versuchte, mich zu verstehen. Mit meinem Wissen und meiner Erfahrung von heute möchte ich anderen Menschen im Land der Trauer zur Seite stehen.

Meine Mission ist die, dass Trauernde lernen, Mitgefühl mit sich selbst zu entwickeln und 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

