

(Free pdf) Zeig mir deine Wunde: Geschichten von Verlust und Trauer

Zeig mir deine Wunde: Geschichten von Verlust und Trauer

Von David Althaus

**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #409070 in BcherVerffentlicht am: 2015-02-10Abmessungen: 7.99 x 1.06b x 4.92l, Einband: Taschenbuch272 Seiten | File size: 71.Mb

Von David Althaus : Zeig mir deine Wunde: Geschichten von Verlust und Trauer before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Zeig mir deine Wunde: Geschichten von Verlust und Trauer:

Kundenrezensionen
 Hilfreichste Kundenrezensionen
 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein sehr empfehlenswertes Buch
 Von Marion Getz
 Zeig mir Deine Wunde ist ein sehr empfehlenswertes Buch, das tief berührt und durch die mutigen Erzählungen der betroffenen Frauen mitnimmt in die Erfahrung eines schmerzlichen Verlustes. Als Trauernder findet man sich mit seinen Gefühlen in diesem Buch wieder. Und erfährt dabei, dass man sich nicht zu engstigen braucht vor dem Gefühlsanstrom, der einen zu berschwemmen droht. Das Buch zeigt auf, dass alle Gefühle, die auftauchen und einem zusetzen, die man mitunter kaum in Worte fassen kann, dazugehören zum Trauerprozess. Sie sind in ihrer Wucht normal. Trauern ist ein schwieriger Weg, der viel, viel Zeit benötigt, weit mehr als in unserer schnellen Welt trauernden Menschen zugestanden wird. Dieses Buch unterstützt Trauernde dabei, nicht zusätzlich Energie aufzuwenden, um gegen das innere Chaos, die Zerrissenheit anzukämpfen, um einer unverständigen Umwelt gerecht zu werden. Es erlaubt mit seinen berührenden, schmerzvollen Erfahrungsberichten und auch durch die Texte von Autor David Althaus, die Trauer zu leben. Darüber hinaus kann dieses Buch auch für Außenstehende hilfreich sein. Die Mitmenschen stehen den vielfältigen Reaktionen Trauernder oft hilflos gegenüber - der ehrliche und nahe Blick, den das Buch erlaubt, bewegt, lässt mitfühlen und macht vieles verständlicher. Der Autor hat gemeinsam mit den betroffenen Frauen ein besonderes Lesebuch geschaffen. Ein hilfreicher, kostbarer Schatz mit einfühlsamen, verstehenden, erhellenden und dadurch tröstenden Worten des Autors.
 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein großartiges Buch
 Von Renate Fuhrmann
 r. David Althaus ist Psychotherapeut, und arbeitet hauptsächlich mit trauernden Menschen. Er ist auch bei den Verwaisten Eltern e.V. engagiert und es ist nicht sein erstes Buch. Dieses Buch entstand direkt aus seiner therapeutischen Arbeit. Er bat die Teilnehmer einer Trauergruppe die Geschichte ihres Verlusts aufzuschreiben. So entstanden sieben Lebensberichte. Sieben völlig unterschiedliche Geschichten, deren Schreiben die Beteiligten an ihre Grenzen brachte. Das ist zu spüren beim Lesen, man kann Luises Glück mit ihrem Egon zwischen den Zeilen spüren, Utas Zerrissenheit, als ihre Maie zwischen Leben und Tod hing, Gudruns Starre, als sie ihre Laura fand jede einzelne Geschichte ist lesenswert, berührt tief und schon alleine deshalb ist dieses Buch lesenswert. "Aufgewertet" wird das Buch von Herrn Dr. Althaus' Ausführungen. In seinem Vorwort schreibt er "Für viele wurde das Aufschreiben der eigenen Erlebnisse ein besonders wichtiges Ausdrucksmittel der Trauer. Den Verlust und die vielen Erinnerungen nicht nur zu erzählen, sondern niederzuschreiben, was einem widerfuhr, war eine besonders aktive Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte; sie erforderte Mut, Kraft und Ausdauer. Die Texte, die so entstanden sind, sind lebendige Zeugnisse der großen Liebe und Verbundenheit zum Verstorbenen. Ich nenne sie heilige Texte, denn trotz aller Sehnsucht und Traurigkeit, die ihnen innewohnt, sind sie für die Trauernden unendlich wertvoll. Sie sind eine Sammlung wichtiger Erinnerungen und tiefer Gefühle. Man kann immer wieder daran weiterschreiben, aber man darf den Text auch fortlegen. "Durch seine Ausführungen zwischen den Geschichten entstand tatsächlich eine Art Lesebuch, das ich für sehr hilfreich erachte. Nicht nur hilfreich für die, die ebenfalls einen Verlust durch den Tod eines nahestehenden Menschen erleben mussten, sondern eben auch für die "Anderen". Die so hilflos vor der Tatsache stehen, plötzlich eine Kollegin zu haben, deren Mann einen tödlichen Unfall hatte. Die als Nachbar lieber die Straßenseite wechseln, wenn sie eine verwaiste Mutter sehen, um nicht an ihrem "Guten Morgen" zu ersticken. Dr. Althaus hat dieses Projekt mit Herzblut vorangetrieben und die Frauen haben allesamt mit Herzblut geschrieben. Das merkt man diesem Buch an und ich lege Euch das ganz warm an's Herz.
 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein respektvoller Einblick in die Tiefe menschlicher Trauer!
 Von R. Wst
 "Zeig mit deine Wunde..." ist ein Buch, das (ber)Lebenskraft vermittelt - trotz oder gerade aufgrund des unermesslichen Schmerzes, den die sechs Frauen in ihrer Trauer schildern. In höchstem Maße bewundernswert finde ich ihren Mut und ihre Offenheit, die Verlusterlebnisse mit dem Leser zu teilen und einen Blick in ihre Gefühlswelten zuzulassen. Niemand - außer die Betroffenen selbst - kann empfinden, wie schwer das Erlebte wiegt und die Welt aus den Fugen gebracht hat. Doch die so persönlichen Schilderungen lassen uns mitfühlen und ermöglichen uns den Umgang mit eigenen Verlusten. Dr. Althaus verbindet die Erfahrungsberichte mit hilfreichen Zwischenkapiteln, Analysen und Fachwissen aus therapeutischer Sicht. Diese Metaebene ist für mich als Leser auch ein willkommener Rückhalt, die aufwühlenden und erschütternden Geschichten aushalten zu können.

Kurzbeschreibung
 Seit vielen Jahren begleitet der Psychotherapeut David Althaus Menschen nach schweren Verlusterlebnissen. Regelmäßig ermutigt er die Trauernden, ihre Geschichten aufzuschreiben. Sechs Geschichten von Frauen über den Tod eines Kindes oder Partners stehen im Mittelpunkt dieses Buches. Jede Geschichte ist zutiefst authentisch, bewegend, manchmal unerträglich. Zum besseren Verständnis hat David Althaus Zwischenkapitel eingefügt, die sich aus Sicht des Psychotherapeuten mit Tod, Abschied und Trauer befassen, die Situation einfühlsam analysieren und Mut machen. So ist ein Lesebuch entstanden, das sich an alle diejenigen wendet, die selbst um einen Menschen trauern oder denen es ein Anliegen ist, Trauernde besser zu verstehen und zu unterstützen. Wer einen schweren Verlust erlitten hat, ringt darum, nicht vollends niederzustrzen. Es ist, als hätte ein schwerer Sturm so sehr an einem Baum geweht, dass große Äste herabgebrochen und die Wurzeln gelockert sind. Die Trauer mit all ihren unterschiedlichen und widersprüchlichen Emotionen, Gedanken und körperlichen Veränderungen unterstützt den Menschen darin, seine

Lebensfähigkeit zu erhalten oder wieder herzustellen. Die Wurzeln können sich aber nur langsam festigen, es dauert, bis der Baum erneut ein festes Fundament entwickeln kann. Autorenkommentar David Althaus, Dr. hum. biol., geb 1965, ist Diplom-Psychologe und niedergelassener Psychotherapeut in Dachau bei München. Er ist Mitbegründer und Vorstandsmitglied des Deutschen Bündnisses gegen Depression e.V. und erhielt zahlreiche Preise, darunter den Klinikförderpreis 2002 der Bayerischen Landesbank.