

*“ Trotzige Hoffnung lässt nicht locker und besteht auf den guten Ausgang, auch gegen alle  
Wahrscheinlichkeiten*

*(Ruth Pfau)*

Liebe Lesenden!

Die beiden Autorinnen **Susann Brückner** und **Caroline Kraft** schildern in ihrem Buch "**endlich - Über Trauer reden**" aus persönlicher Perspektive den Umgang mit Trauer. Die Macherinnen des Podcasts „endlich. Wir reden über den Tod“, erzählen abwechselnd ihre Geschichten. Neben eigenen Erfahrungen beziehen sie dabei auch die Ergebnisse von Recherchen und Interviews zu dem Thema, die sie geführt haben, mit ein. Die Geschichten thematisieren u.a. die Trauer-Vielfalt, zu der das Begreifen, die Körperlichkeit von Trauer, Kinder und Trauer, Rituale und Suizid gehören.

Das Buch hat mir sehr gut gefallen, weil die Autorinnen persönliche Erfahrungen und Forschungsergebnisse gekonnt und einfühlsam miteinander in Verbindung bringen. Dabei geht es darum, wie man mit dem Tod geliebter Menschen durch Krankheit oder Suizid umgehen kann. Möglichkeiten, die eigene Trauer zu gestalten, werden aufgezeigt, ohne dass behauptet wird, es gebe nur eine richtige Art mit Trauer umzugehen. Die Autorinnen verweisen viel mehr darauf, dass jeder die Freiheit haben sollte, den eigenen Trauerprozess individuell zu gestalten und sich die Zeit zu nehmen, die er selbst braucht. Es gibt hilfreiche Hinweise, wie der eigenen Trauerprozess gestaltet werden kann und macht Mut, einen Weg zu finden, der der eigenen Persönlichkeit und nicht gesellschaftlichen Vorgaben entspricht. Trauer und Tod sollten ganz natürlich als Teil unseres Lebens anerkannt sein und nicht kollektiv verdrängt und kleingehalten werden und das zeigen die Autorinnen sehr gut.

Eine von Herzen kommende Empfehlung gibt es also von mir.

Mit herzlichen Grüßen,

*Monika Hesse-Haake*