

Loslassen und Leben aufrumen

Von Christina Erdknig, Emir Ben Naoua
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #39627 in BcherVerffentlicht am: 2014-01-14Erscheinungsdatum: 2014-01-14Abmessungen: 8.07 x .40b x 4.92l, Einband: Taschenbuch160 Seiten | File size: 41.Mb

Von Christina Erdknig, Emir Ben Naoua : Loslassen und Leben aufrumen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Loslassen und Leben aufrumen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen11 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Abschied nehmen heit ein wenig sterbenVon eule 52Dieses Buch ist eine Gemeinschaftsproduktion der Journalistin

Christina Erdknig, 14 betroffenen 'Waisen' und dem Psychologen Emir Ben Naoua. Die Autorin bringt eigene Erfahrungen und moderiert die Szenarien, 7 Manner und 7 Frauen beschreiben ihre Emotionen, rationalen Überlegungen und finalen Problemlösungen und Emir Ben Naoua kommentiert die einzelnen sachbezogenen Kapitel unter den Gesichtspunkten moderner Psychologie. Einfühlsam geht er auf die unterschiedlichen Personen 'der Handlung' ein und führt sie zurück zu ihrem inneren Kind. So entsteht ein bersichtlicher, kompetenter, seriöser Ratgeber, den ich allen Betroffenen empfehlen kann. So unterschiedlich die Herangehensweisen auch sind, so haben sie doch alle eines gemeinsam: egal, wie alt wir sind, wir bleiben Kinder unserer Eltern lebenslang und darüber hinaus. Niemandes Kind mehr zu sein wirft einen Menschen, egal wie gebildet, begtert, emanzipiert, selbständig er auch ist, mit aller Wucht auf sich selbst zurück. Da ist niemand mehr mit der Autorität der Altvorderen, den man etwas fragen kann, niemand mehr, der bestimmt was geschieht, der seine Meinung kundtut. Die Verantwortung liegt voll in der Hand des verlassenen Kindes, und das kann erst einmal befordern. Wohl dem, der Geschwister hat, die ihm den Rücken stärken und einen Teil der Verantwortung mit tragen. Für diejenigen, die Glück haben, bleibt das Elternhaus immer eine Stütze der Zuflucht und Geborgenheit. Das sind aber die, die sich am schwersten tun, sich von Erinnerungsstücken, so banal sie für Außenstehende auch sind, zu trennen und das Elternhaus, den Hort der Liebe, aus der Hand zu geben und fremden, ahnungslosen Käufern zu verantworten. Da reit ein Jahre später abgesägter Apfelbaum die Wunden der Trauer wieder auf, weil mit ihm den 'unverwundbaren' Erinnerungen der Bezugspunkt genommen ist. Die anderen, die sich ihren Eltern entzogen, entfremdet haben, tun sich vielleicht schlussendlich leichter. Auch sie kommen nicht umhin, den Nachlass zu sichten, was sie zeitweise mit ihrem Gewissen konfrontieren kann, aber bei ihnen geht die Abwicklung schneller vonstatten, und sie fühlen sich danach entlastet und befreit. Die Pietät ist es, die schnelle Entscheidungen verzögert, wenn es darum geht, was mit dem Inventar der verstorbenen Eltern geschehen soll. Die Möbel, auf die sie so lange gespart haben, das gute Geschirr, das nur an Festtagen auf den Tisch kam, das Bild mit dem ruhenden Hirsch, das Vater so gefiel, der Sekretär, in dem das Tagebuch der Mutter eingeschlossen war. Dazu braucht es Zeit. Wohl dem, der sie hat. Doch der Gedanke, da unsere Eltern vom Himmel herunterschauen und sich vor Entsetzen darüber, da wir den Leichnam dem Entwürfer mitgegeben haben, im Grab umdrehen, ist mir. In der vierten Dimension gibt es keine Materie und folglich auch kein Anhaften an irdische Besitztümer. Es interessiert unsere Eltern nicht mehr, was wir mit ihren Sachen anstellen, denn sie haben sie längst losgelassen. Es ist ihnen schlichtweg schnurz und piepe, ob ihr Wohnzimmerschrank fortan dreckige Gummistiefel beherbergt oder durch den Kamin gelassen wurde. Dieser Aspekt kam mir in dem Buch etwas zu kurz. Es würde manchen Hinterbliebenen leichter fallen, den Nachlass ihrer Eltern aufzulösen, wenn sie sich darüber Klarheit verschaffen würden, wohin wir letztlich alle gehen. Ich will hier jetzt nicht so tun, als ob mir die Auflösung des elterlichen Hausrats im Blick auf meine persönliche Sicht in puncto Pietät und Loslassen leicht gefallen wäre. Ganz und gar nicht. Mein inneres Kind hat bei jedem Erinnerungsstück all die alten Geschichten ins Bewusstsein geholt. Nicht nur das Leben der Eltern, sondern auch mein Leben ist dabei Revue passiert, und das war nicht ausschließlich positiv besetzt. Aber eine ganze Menge ist mir klar geworden dabei. Abschied nehmen heißt ein wenig sterben - einen von vielen Toden in unserem Leben.

5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wichtiges Buch zu einem wichtigen Thema. Von Michael64 Das Buch "Loslassen und Leben aufräumen" befasst sich mit einem Thema, das bislang wenig Beachtung fand: den Prozess des Auflösens des Elternhauses nach dem Tod von Vater und Mutter. Die Autorin erzählt einfühlsam die Geschichten von 14 Betroffenen und lässt dabei auch immer wieder ihre eigenen Aufräum-Erfahrungen einfließen, was das Buch besonders glaubwürdig macht. Wie schwer kann es sein, sich von den alten Baccara-Gläsern der Mutter zu trennen, vor allem weil sie der Mutter so viel zu Lebzeiten bedeutet hatten? Wohin mit all den Dingen der Eltern? Einfach in den Müll werfen? In zehn Kapiteln erfährt der Leser viel über die Gefühlswelt von Menschen beim Aufräumen der elterlichen Wohnung. Kapitel 7 zum Beispiel erzählt vom Wunsch der Hinterbliebenen, die Gegenstände ihrer Eltern auch nach ihrem Tod in "guten Händen" zu wissen. Barbara z.B. ist ganz erleichtert, als die Stoffreste-Sammlung ihrer Mutter im Kindergarten ihrer Tochter noch Verwendung findet. Oder Rolf, der sich sehr freut, als ein Japaner den Montblanc-Füller seines Vaters bei E-Bay erwirbt. Die Betroffenen sind beruhigt, wenn sie wissen, die Gegenstände der Eltern werden auch nach ihrem Tod noch geschützt. Kapitel 8 beschäftigt sich mit dem "Entwürfer", der für viele die letzte Rettung ist bei den Unmengen an Dingen, die sie im Elternhaus vorfinden. Dieser Entwürfer weckt aber häufig sehr widersprüchliche Gefühle bei den Betroffenen, weil er im ersten Moment ein Wildfremder ist, der die Privatsphäre der Eltern verletzt. Ein interessanter Aspekt, der in dem Buch angesprochen wird - haben Verstorbene noch eine Privatsphäre? "Loslassen und Leben aufräumen" zeigt, wie tiefgreifend der Prozess des Auflösens der elterlichen Wohnung nach deren Tod ist. Ein Prozess, der endlich in einem Buch begleitet wird und allen Menschen in dieser Lebenssituation ein guter Ratgeber sein kann. Am Ende jedes Kapitels gibt der Psychologe E. Ben Naoua dann noch Einschätzungen, die den Betroffenen helfen, die eigenen Emotionen und Verhaltensmuster besser zu verstehen. Das Buch ist ein wertvoller Beitrag zu einem Tabuthema. Absolut lesenswert!

3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. die Trauer bewusst gestalten. Von Knud Müller Die Tatsache, da wir unsere Eltern verlieren ist leider unausweichlich. Das Buch von Christina Erdknig und Ben Naoua ist ein unschätzbare Begleiter, der auch für Leute interessant ist, die sich schon einmal auf das Thema vorbereiten möchten. Christina Erdknig erzählt sehr offen und persönlich von ihrem Verlust und den ganz praktischen Problemen mit denen sie nach dem Tod ihrer Eltern umzugehen hatte. Das Buch macht Mut dazu

auch in dieser Lebensphase Neues zu Entdecken, räumt mit Denktabus auf und steht mit den kurzen psychologischen Schlaglichtern am Ende der jeweiligen Erfahrungsberichte hilfreich zur Seite. Stück für Stück wird das Thema Trauer und Aufarbeitung für den Leser handhabbar gemacht, so dass die oft widerstreitenden Gefühle bewußt gestaltet werden können. Das Buch strukturiert diesen Ausnahmezustand und unterstützt eine konstruktive Trauerphase.

Produktbeschreibung *Loslassen und Leben aufräumen* * Aufl. 2014 * Seiten: sehr sauber * Versand innerhalb 24h, Rechnung mit ausgewiesener MwSt, zuverlässiger Service

Kurzbeschreibung* Das erste Buch zu einem Thema, das uns alle angeht * Begleitung und Hilfestellung für Erwachsene in einem schwierigen Prozess Schon bald nach dem Tod der Mutter oder des Vaters müssen die Kinder die Wohnung oder das Haus des Verstorbenen - diesen besonderen Ort der Erinnerung - auf- und aufräumen: ein schwieriger Prozess des Loslassens. Die Erzählungen der Frauen und Männer, die Christina Erdknig dazu befragt hat, zeigen, wie vielschichtig das Geschehen sein kann und sie geben Betroffenen hilfreiche Hinweise und Orientierung. Der Psychologe Emir Ben Naoua erläutert zudem, wie man mit den oft verwirrenden Gefühlen umgehen kann. Der Autor und weitere Mitwirkende Christina Erdknig, Dipl.-Kulturwirtin, Hörfunk- und Fernsehjournalistin, arbeitet als freie Redakteurin, Moderatorin und Reporterin beim SWR-Hörfunk und lebt im Raum Stuttgart. Emir Ben Naoua ist als Psychologe und Psychologin in Stuttgart tätig.