

Fachratgeber Klett-Cotta

## [Verlustangst und wie wir sie überwinden](#)

Bearbeitet von  
Ulrike Sammer

6. Aufl. 2015. Taschenbuch. 192 S. Paperback

ISBN 978 3 608 86034 4

Format (B x L): 13,6 x 21 cm

Gewicht: 278 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:  
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Leseprobe

Zur Einleitung: Es gibt unglaubliche Geschichten

Mütter versinken in nicht enden wollender Verzweiflung, wenn ihr fast erwachsenes Kind auszieht;

Trennungen zwischen Partnern hinterlassen Wunden, die nie mehr zu heilen scheinen;

Ausgewachsene Männer werden sofort krank, wenn sich ihre Partnerin entfernt;

Frauen überwachen ihre Männer per Handy auf Schritt und Tritt;

Väter sind auf alles und jeden eifersüchtig;

Frauen betteln darum, nicht verlassen zu werden, und drohen mit Selbstmord  
und, und, und.

Was haben diese unglaublich anmutenden Geschichten gemeinsam?

Es handelt sich um Menschen, die sich zwar im Beruf intelligent und entscheidungsfähig erleben, aber wenn es um Beziehungen geht, werden sie plötzlich hilflos wie kleine Kinder. Sie fragen sich selbst, was mit ihnen los ist, denn das Leid, das in ihnen immer wieder aufbricht, ist ihnen unerklärlich.

Der Schlüssel zu der Misere heißt Verlustangst. Ihre Ursachen und Auswirkungen sind vielen Betroffenen nicht so klar. Wir werden uns also der Verlustangst an die Fersen heften. Wir wollen begreifen, was Menschen so an den Rand ihrer Möglichkeiten bringt. Es wird uns dabei interessieren, wo die Wurzeln des Leides zu suchen sind, welche frühen Verletzungen und ungünstigen Voraussetzungen die Entstehung einer Verlustangst begünstigen. Betroffene stehen manchmal fassungslos vor ihren eigenen Gefühlen, denn sie übersehen, wie ein aktueller Schmerz die Verlustwunden, die in der Kindheit erlitten wurden, wieder dramatisch aufleben lässt. Diese oft vergessenen seelischen Verletzungen haben viele Auswirkungen. Sie gehen tiefer, als die Betroffenen ahnen.

Speziell Mütter, in ihrer besonderen Ausrüstung als Pflegerinnen des Beziehungsnetzes, leiden vermehrt unter quälenden Verlustängsten. Daher soll ihnen hier auch ein besonderes Verständnis zukommen. Aber nicht nur die Mütter sollen rehabilitiert werden. Auch Frauen, die keine Kinder geboren haben, und viele Männer tragen oft schwer an ihren alten Verlusttraumen. Sie sind Opfer ihrer Vergangenheit und werden gleichzeitig zu Tätern an ihrer Umgebung. Oft merken sie gar nicht, wie sehr sie die Menschen um sich herum terrorisieren, und fühlen sich als ewig ungerecht Behandelte. Vielleicht lassen ihnen die folgenden Texte manche Zusammenhänge klar werden. Zuerst werden wir uns mit der Angst an sich beschäftigen und uns den, zum Teil genetisch bedingten, Beziehungen zwischen den Generationen zuwenden. Dann sehen wir, dass diese Bindungen durch alte Defekte und Defizite gestört sein können: durch die Auswirkungen einer alten Verletzung, der 'Wunde des Verlustes'. Nach diesen frühen Trennungen, die schmerzende Stellen in den Seelen der Betroffenen hinterlassen haben, wenden wir uns den aktuellen Beziehungsrissen zu und sehen, wie sie den alten Schmerz wieder aufleben lassen. Auch die unlauteren Mittel und Tricks, zu denen sowohl Männer als auch Frauen greifen, wenn sie Menschen an sich binden wollen, um ihrer Verlustangst nicht ausgesetzt zu sein, werden uns interessieren. Schließlich wird der Versuch skizziert, über Trauerarbeit, Wandlungsrituale,

Psychotherapie und mithilfe von Partnern und Umwelt einen neuen Anfang zu finden. Mit dem positiven Verarbeiten einer Trennung wird gleichzeitig die alte Wunde geheilt und die 'unsichtbare Nabelschnur' zwischen den Generationen saniert. Das bedeutet, dass der frühere Schmerz nicht mehr in die nächste Generation als fatales Erbe weitergetragen werden muss.