

Dieser Text über Trauer ist am 25. November im Wiesbadener Kurier erschienen (online zu finden unter: [http://www.wiesbadener-kurier.de/vermischtes/leben-und-wissen/du-fehlst-gedanken-ueber-trauer-zum-totensonntag\\_18340505.htm](http://www.wiesbadener-kurier.de/vermischtes/leben-und-wissen/du-fehlst-gedanken-ueber-trauer-zum-totensonntag_18340505.htm))

## Du fehlst

Ob ich dieses Gefühl beschreiben kann? Diese Frage hat eine Freundin mal gestellt. Nein. Ich finde keine Worte. Es ist kein Gefühl, es ist eine Wucht. Die mich aus dem Leben geschleudert hat. Seit diesem Samstagabend im April 2016 hat sich alles geändert. Als ich von der Arbeit nach Hause kam, mich auf den Feierabend mit Dir gefreut hatte, die Umarmung, den Begrüßungskuss. Und ich Dich gefunden habe, Du Dich nicht mehr bewegt hast. Notruf. Plötzlich die Wohnung voller Ärzte, Sanitäter, medizinischem Gerät. Und die Polizistin beantwortet, in unserem Wohnzimmer, mit einem kaum sichtbaren Nicken meine Frage: „Ist es wahr? Ist meine Frau gestorben?“ Ich hatte mir nie vorstellen können, dass solche psychischen Schmerzen möglich sind.

Dein Herz ist stehen geblieben. Irgendwann, als ich im Büro vielleicht gerade über einen blöden Witz gelacht habe. Ich werde nie wieder lachen können. Sagt mir die Wucht an diesem schwarzen Abend. Dein Herz war so tapfer. Obwohl es seit der Geburt mit einem Fehler zu kämpfen hatte, hat es fast 44 Jahre lang dafür gesorgt, dass Du ein intensives Leben leben konntest. Zwanzig Jahre davon gemeinsam mit mir.

Fast zwanzig Monate sind nun vergangen. Ich lebe noch. Ich lebe wieder. Und der Wucht habe ich es gezeigt: Ja! Ich kann auch wieder lachen. Ich vermisse Dich. Weil Überwältigendes fehlt. Deine Liebe, Deine Stimme, Deine Augen für den Augenblick, das Du-und-Ich. Und unsere täglichen Umarmungen, wenn einer von uns aus dem Haus ging. Ich bin süchtig, ich bin noch auf Entzug. Aber ich habe die Wucht bearbeitet. Irgendwann habe ich die Geschichte von den Eltern gelesen, deren Kind gestorben war. Und die Mutter sagte zu dem Vater: „Wir werden unser Leben lang traurig sein. Aber wir werden nicht unser Leben lang unglücklich sein.“

Ich fand die Hilfe einer Therapeutin. „Es geht jetzt nur darum, jeden Tag zu überleben“, forderte die Seelenfee anfangs. „Es ist schmerzlich, Sie so traurig zu sehen“, sagte sie. „Es hätte heute auch anders sein können: Sie würden lachen, arbeiten, sich auf Sport freuen.“ Ich stutzte, sie fuhr fort: „Wenn Sie Ihre Frau nie kennengelernt hätten. Dann hätten Sie von ihrem Tod nichts mitbekommen. Wäre das eine Alternative? Wollen Sie das?“ Es waren die wichtigsten Ersthelfer-Sätze. Denn in meinem Nebel und meiner Gefühlsbetäubung hat meine Seelenfee sehr früh diesen entscheidenden Knopf gefunden: Dankbarkeit für das, was war. Für das Geschenk der Zweisamkeit, das Erlebte. Und für all das lohnt es sich, die Trauer auszuhalten, zu leiden, die Wucht zu bekämpfen. Jeden Tag überleben.

Du sahst schön aus, wie immer. Mit Deinen wunderschönen Haaren. Die Augen geschlossen. Aber es war deutlich zu sehen, dass es kein Schlaf war. Auf mich

wirkte die Realität in der Leichenhalle: Du warst tot. Ich weinte. Legte meine Hand auf Deine Hände. Und spürte die Kälte. Eine Kälte, die sich in jede Nervenzelle und Hautfaser meiner Hand eingebrannt hat. Noch heute weiß ich, wie es sich anfühlt, sendet mir die rechte Hand dieses Signal. Ein Signal, das auch vor Augen führt: Tod. Kalt. Abschied. Keine Wiederkehr. Diese Konfrontation war wichtig damals. Denn jedes bohrende Es-kann-nicht-wahr-sein wurde mit den Bildern und der Kälte dieses Augenblicks beantwortet. Das hat geholfen.

Aber die Gedanken ans Aufgeben schaufelten sich den Weg in mein Gehirn. Schlafen war in den ersten Wochen der schönste Zustand überhaupt. Es war wie ein In-Den-Urlaub-Gehen vom Schmerz des Tages. Mit dem Augenaufschlag am Morgen war die Verzweiflung aber wieder da. Als hätte sie neben mir im Bett auf diesen Moment gewartet. Wen wundert es, dass ich mich nach dem langen Schlaf sehnte? Vielleicht sogar nach dem ewigen Schlaf. Ebenfalls tot sein. So wie Du. Vielleicht ist es ja tatsächlich so – und wir sehen uns dann wieder. Warum nicht ausprobieren? „Suizid-Impuls“ nannte mein Arzt diese Gedanken. Das sei nicht ungewöhnlich in der Trauer-Situation. Aber weit entfernt von Suizid-Gedanke oder -Plan. Mit Hilfe der Seelenfee und meiner Freunde gelang es, den „Impuls“ abzustellen. Aufgeben war keine Option. Weiterkämpfen. Leben.

Die Strohhalme. Die Trostpflaster. Ich habe nach allem gegriffen, was mir hingehalten wurde. Ich wollte die Wucht besiegen. Meine Seelenfee war ein Geschenk. Das Besinnen auf den Glauben und die Gespräche mit der Pfarrerin zeigten den Weg. Die Arbeit und die Kollegen waren und sind wichtige Stabilisatoren. Der Besuch bei einer Homöopathin und die empfohlenen Tropfen wirkten Wunder. Und die professionelle Trauerbegleitung lieferte ein Fundament, auf das ich ein neues Leben aufbauen kann – mit dem Angebot von „Auxilium“, dem Wiesbadener Verein, der Tod und Trauer begleitet. „Es wird eine schwierige und lange Zeit“, hatte mir meine Trauerbegleiterin beim ersten Treffen prophezeit. Sie schenkte mir eine Karte: „Wenn der Schmerz kommt, frag ihn, was er von dir will.“

Die Gespräche mit dem Schmerz, die Auseinandersetzung, sind die Basis für den Kampf gegen die Wucht. Der erste Urlaub alleine, das Konzert von Sting, der unser Hochzeitslied spielte, das erste Fußball-Spiel ohne Dich, Weihnachten, Dein erster Todestag – all das kostete Kraft, aber es ergibt ein großes Mosaik mit Trostpflastersteinen. Eine Freundin hat mir eine Kerze geschenkt, auf der steht: „Freunde sind wie Sterne: Du kannst sie nicht immer sehen, aber sie sind immer da.“ Freunde sind meine wichtigste Hilfe in der Trauerzeit. Sie hören zu, fühlen mit, weinen, bauen auf, nehmen in den Arm. „Was würden wir darum geben, wenn wir dir einen Teil des Schmerzes abnehmen könnten“, sagte Marina, eine der treuesten Begleiterinnen durch die dunkle Zeit, „aber leider können wir das nicht.“ In der Tat: Die Freunde sind da. Sie sind wie Zaunpfähle, die um mich herum dafür sorgen, dass ich nicht fallen kann. Aber: In der Mitte stehen – das muss ich alleine.

Es ist erstaunlich und schön, wie das Leben zurückkehrt. Es gibt Auswege aus dieser dunklen Trauer-Höhle. Auch wenn es am Anfang nicht so scheint. Wichtig ist: Hilfe annehmen. Es schmerzt, die Sonne abends gehen zu lassen. Aber es ist ein wunderbares Versprechen: Sie kommt jeden Morgen wieder. Du fehlst mir weiterhin. Es gibt immer noch Momente der Verzweiflung. Die Sehnsucht nach der Zweisamkeit. Es fließen Tränen. Aber: Ich gebe nicht auf, im Kampf gegen die

Wucht. Ich weiß, dass Du bei mir bist, das hast Du schon oft genug gezeigt. Zum Beispiel, indem Du mir geholfen hast, diesen Text zu schreiben.

Ich werde mein Leben lang traurig sein. Aber ich werde nicht mein Leben lang unglücklich sein.

Peter Schneider  
Newsmanager

