

# Leben nach dem Tod

A photograph of a rose bush growing from the base of a tree trunk in a cemetery. The rose is pink and white, and the tree trunk is dark and textured. The background is a blurred cemetery with many other graves and trees. The text 'Leben nach dem Tod' is overlaid on the top part of the image.

Letzter Teil unserer Serie: Wie zwei Hinterbliebene einen Neuanfang wagen



BILD: MAX GRÖNERT

■ SERIE

# Das Gefühl

Sie verlor ihren Mann, er seine

VON INA HENRICH

**Lena Marquard (Namen geändert), 44, Witwe:** Mein Mann ist im November 2001 gestorben. An den Folgen der Krankheit ALS. Als die Diagnose gestellt wurde, war mir schnell klar: Unser gemeinsamer Weg hört hier auf. Damals waren wir neun Jahre zusammen, unsere Tochter war drei. Ich muss sagen, dass ich die Endgültigkeit ziemlich schnell akzeptiert habe. Dagegen ankämpfen? Es ändern? Das geht nicht. Also habe ich mir gesagt: Das ist eben unser Leben. Die Zeit, die wir haben, müssen wir nutzen. Wir sind viel gereist, haben viele Freunde getroffen, haben uns immer wieder aufgerafft: Auch wenn ich später 20 Minuten für die Vorbereitung gebraucht habe, um mit meinem

LEBEN MIT DEM TOD

## Weiterleben

Mann im Rollstuhl auf der anderen Seite der Straße in der Sonne ein Eis zu essen.

Der Abschied war lang, er zog sich über vier Jahre hin. Aber man kann nicht 24 Stunden lang ans Sterben denken. Wir haben die Türen nach außen aufgemacht. Denn es sind nicht viele, die in dieser Situation auf einen zukommen. Der Tod verbreitet Angst. Weil man sich mit ihm abfinden muss, sich nicht vor ihm drücken kann. Wir beide wussten: Sprachlosigkeit trennt.

Wir haben also viel geredet, viel gelacht, viel geweint, bevor jeder seines eigenen Weges gegangen ist. Für ihn würde das Leben bald aufhören. Für mich würde es eine Zeit danach geben. Mit 38 Jahren Witwe. Und dann? Wenn ich mich nicht vergrabe, würde vielleicht noch mal jemand kommen. Das wusste er, wollte sich das natürlich nicht vorstellen. Wie auch ich nicht.

Er war der Mann meines Lebens, der Vater meines Kindes. Noch einmal so eine intensive Beziehung? Sicher, ich wollte nicht alleine bleiben, aber eine Partnerschaft wie diese? Daran konnte ich nicht glauben. Ich habe in die Augen des Mannes ge-

sehen, mit dem ich weiterleben wollte.

Das Stückchen Leben zum Schluss ging schnell zu Ende. Er ist zu Hause gestorben, er konnte nicht mehr – und hat einfach aufgehört zu atmen. Es war ein Schock. Trotz aller Auseinandersetzung. Den Tod kann man nicht

## Für mich würde es eine Zeit danach geben

LENA MARQUARD

theoretisch üben. Ich habe mich der Trauer ganz und gar gestellt. Abends war es besonders schlimm, wenn ich meine Tochter ins Bett gebracht hatte. Ich war beinahe jede Nacht im Internet. Habe mich in Foren und Chats mit Menschen unterhalten, die in ähnlicher Situation waren. Auch das hat mich vor dem Absturz bewahrt.

Nach einem Dreivierteljahr habe ich dann Uwe getroffen. Die Zeit, glaube ich, ist völlig irrelevant. Was ist schon angemessen? Ein halbes Jahr. Fünf Jahre? Niemand sollte sich von anderen vorschreiben lassen, wie er sich wann zu fühlen hat. Vor einer neuen Beziehung ist vielmehr die Frage wichtig, ob man wieder ganz ist. Und nicht mehr denkt: Mir fehlt ein Stück.

Als ich wieder rausgegangen bin, war ich ganz und hatte das Gefühl, noch einmal 18 Jahre alt zu sein und mein Leben neu zu entdecken. Dann diese Freude und das Erstaunen, wirklich noch einmal partnerschaftliche Liebe empfinden zu können – für mich unglaublich. Die neue Liebe nimmt der vorherigen Liebe nichts weg. Die Vertrautheit mit einem Menschen, der mich gut kennt, dem ich nichts erklären muss, hatte ich so vermisst. Er selbst hatte einige Wochen vor-

DIE SERIE

Dies ist die letzte Folge der Serie „Leben mit dem Tod“.

Weitere Informationen zum Thema sowie alle Folgen der Serie finden Sie im Internet unter [www.ksta.de/sterben](http://www.ksta.de/sterben)

# für die Liebe bleibt

Verlobte – und dann wurden sie ein Paar – zwei Protokolle

her seine Freundin verloren – und die Trauer war das Erste, worüber wir gesprochen haben. Die Erfahrungen haben es uns ganz bestimmt einfacher gemacht: Ich musste nichts unterdrücken, nicht lange Verständnis erarbeiten. Mein verstorbener Mann konnte Teil meines Lebens bleiben. Ich musste ihn nicht aus dem Leben schubsen, um einem anderen Platz zu machen. Der eine hat mit dem anderen nichts zu tun.

Mein verstorbener Mann ist selbstverständlich immer noch präsent. Allein schon, weil meine Tochter von ihm so viel redet. So etwas kann einen Partner verletzen, der völlig unerfahren ist. Über so etwas muss man aber offen und ehrlich reden. Bei uns gibt es kein Tabu. Wir wohnen immer noch in der Wohnung, in der mein Mann gestorben ist. Wir sind jetzt fünf Jahre zusammen. Und ja, es gibt Momente der Erinnerung. Dann sehe ich grinsend schräg nach oben. Es ist ein gutes Gefühl. Ich denke nicht: „Schön, wenn du jetzt da sein könntest.“ Das wäre absurd.

Wer unentwegt daran denkt, das alte Leben wiederhaben zu wollen, bleibt blockiert. Der verpasst die Gelegenheit zu einem neuen Glück. Und es kann eines geben. Ich habe sie beobachtet, die trauernden Menschen, die völlig am Boden waren. Und plötzlich tauchte jemand auf, und von jetzt auf gleich waren sie verwandelt. Das Gefühl für die Liebe stirbt nicht mit.

## Uwe Lennard, 43, Witwer

Ich hatte nicht viel Zeit darüber nachzudenken, ob es für mich noch einmal eine neue Liebe geben würde. Keine Zeit und auch gar keine Lust. Ich wollte davon nichts wissen. Es war kein Thema.

Das Ende meiner Beziehung kam so abrupt. Wir waren fünf Jahre zusammen, als wir heiraten wollten. Sie kam aus Sankt Petersburg. Einen Monat vor unserer Hochzeit fuhr sie noch einmal nach Hause zu ihrer Familie. Ich war auf der Arbeit, als ich den Anruf erhielt. Ich konnte die Stimme nur schwer verstehen, dieses gebrochene Englisch. Es

war die Kollegin meiner Freundin. Unfall? Krankenhaus?

Irgendwann fand ich heraus: Sie wurde ermordet. Innerhalb von fünf Stunden habe ich mir ein Visum besorgt und saß am gleichen Tag noch im Flieger. Die folgenden sieben Tage waren wohl die intensivsten meines Lebens. Ich habe mich um die Beerdigung gekümmert. Ich muss sagen, es war eine sehr spirituelle Erfahrung. Ich war ihrer Seele ganz nah.

Ich empfand keine Wut, keinen Hass. Wir hatten eine wahre Liebesbeziehung, solche dunklen Gefühle hatten gar keinen Platz. Im Gegenteil: Der intensive Ab-

## Als hätten sich zwei Seelen im Himmel getroffen

UWE LENNARD

schied hat letztlich die Fähigkeiten gestärkt, die mich ausmachen. Die Fröhlichkeit zum Beispiel, die sie an mir so geliebt hat. Es gab bei der Beerdigung zwei Schlüsselszenen: in Russland werden den Toten ganz viele Beigaben in den Sarg gelegt. Ihre Schwester wollte ihr eine Packung Zigaretten mitgeben. Aber meine Freundin wollte aufhören zu rauchen. Und ich fand: Das wäre jetzt ein guter Zeitpunkt. Und sagte, dort, wo sie hinget, gibt es ohnehin kein Feuer. Also blieben die Zigaretten draußen. Später saß ich etwas abseits – und eine Taube setzte sich neben mich. Die Russen glauben, dass Tauben die Seele der Verstorbenen transportieren.

Als ich nach Deutschland zurückkam, bin ich von zwei guten Freunden aufgefangen worden. Ich fing wieder an zu arbeiten. Meinen Kollegen sagte ich: Ich bin zwar traurig, aber ich habe den Auftrag weiterzumachen. Das will ich auch. Die Leere war schlimm. Mein Freund, der sich in meiner Abwesenheit um die Wohnung gekümmert hatte, war sich unsicher, was er mit all den Fotos und Erinnerungsstücken machen sollte. Er legte sie in eine blaue Kiste und überließ mir die Entscheidung. Inzwischen habe ich sie wieder herausgenommen.

Einen Monat später hat mich mein Freund mit auf eine Party genommen. Ich müsse mal raus, brauche Ablenkung. Ich hatte überhaupt keine Lust. Und dort habe ich eben Lena getroffen. Wie es mir geht, hat sie mich gefragt. Gar nicht gut. Schrecklich. Ich sagte ihr, was passiert war. Da wurde sie ganz nachdenklich. Und erzählte, dass ihr Mann ein Dreivierteljahr vorher gestorben war. Es war ein langes Gespräch. Was drum herum geschah: keine Ahnung. Es gab nur das Thema. Ich habe also nicht angefangen zu suchen. Es hat sich einfach gefügt. Wie soll ich es sagen? Wir spürten eine Kraft, als hätten sich zwei Seelen im Himmel getroffen, die wollten, dass es uns beiden gut geht. Unsere Partner waren für uns einzigartig. Wir haben keine Vergleiche gezogen und dennoch waren und sind die beiden noch da. Zu den Geburtstagen zünden wir immer eine Kerze an. Natürlich werde ich dann traurig. Aber ich finde bei Lena auch Trost.

Für einen Menschen, der diese oder ähnliche Erfahrungen nicht selbst gemacht hat, wäre diese Konfrontation wohl eine Zumutung. Er hätte vielleicht das Gefühl, gegen etwas ankämpfen zu müssen, was für den anderen eine Bedeutung hat. Das wäre wie Schattenboxen. Das war und ist bei uns nicht der Fall. Es gibt keine Tabus, nichts, worüber wir nicht redeten, keine Bilder, die wir uns nicht zeigten. Unsere Beziehung zu erklären war nach so kurzer Zeit schwierig. Von außen gab es zwar Freude, aber auch Zweifel. Das geht doch nicht.

Viel zu schnell. Nicht nachvollziehbar. Es gab schwierige Auseinandersetzungen. Ich erwarte aber von Menschen, die eben nur eine Vorstellung von Verlust haben, ihn aber nicht erlebt haben, Unterstützung. Die Unterstützung kann zwar nur bedingt sein. Im Prinzip ist man ja allein. Dennoch. Es gibt da eine Begebenheit, die mich wirklich beeindruckt hat. Ich war einmal in einem Trauerinstitut, wo verwaiste Kinder aufschreiben sollten, was ihnen in der Trauerzeit geholfen hat: Was nicht half: Sprüche wie: „Kopf hoch“, „wird schon“, „vergiss die Zeit nicht“.

Wirklich hilfreich und viel wichtiger aber war: Zuhören, in den Arm nehmen, sich vieler Kommentare enthalten. Natürlich haben wir beide uns auch anfangs gewundert. Wir haben auf dem Balkon gesessen, in die Sterne geguckt, und gefragt: Geht das überhaupt? Ja. Es geht. Vielleicht auch, weil wir Vertrauen in den ehemaligen Partner hatten. Wir wussten: Sie hätten es gut gefunden. Wer Angst vor einer neuen Beziehung hat, sollte wissen: Der Verstorbene hat einen geprägt und man muss ihn nicht loslassen. Er bestimmt das weitere Leben irgendwie mit. Er ist Teil des eigenen Ichs. Wichtig ist es, auf sich zu hören. Und nicht krampfhaft nach einem Neuanfang zu suchen. Die Gelegenheit ergibt sich in Augenblicken, in denen man nicht damit gerechnet hat. Dann muss man den Mut haben, es zuzulassen.

Internettipp: Forum für junge Witwen und Witver unter [www.verwitwet.de](http://www.verwitwet.de)