

# Passionsandachten 2017 – 15. März – Trauer

## Von der Wunde zur Narbe – Tagebuch eines Trauerjahrs

### 6. Oktober

Um 11.00 Uhr ist meine Uta, ist meine geliebte Frau gestorben. Ich sitze an ihrem Bett. Ich fühle, wie die Wärme aus ihrem Körper entweicht. Ich weiß, was geschehen ist, aber ich verstehe nicht, was geschehen ist.

### 11. Oktober

Meine Frau wird beerdigt. Wir waren uns einig, dass wir beide eine Erdbestattung wollten. Ich habe eine Grabstelle ausgesucht, die vom Sonnenlicht beschienen sein sollte. Ich habe auch sonst alles geregelt: Abholung des Pflegebettes und der zahlreichen medizinischen Hilfsmittel, die meiner Frau die letzten Tage ihres Lebens erleichtert hatten, Zeitungsanzeige, Trauerbriefe, Musik und Blumen für die Trauerfeier. Zum Nachdenken ist bei all dem, was zu organisieren war, keine Zeit gewesen. Nur nachts, im quälenden Wechsel zwischen wachen und schlafen, befallen mich Gedankentrümmer, die sich jedem Versuch eine Ordnung widersetzen. Bilder der Beisetzung zucken durch meinen Kopf, aber mir ist, als wäre ich nicht dabei gewesen. Ich weiß nicht, wer mich umarmt oder mir die Hand gegeben hat, ich weiß nicht, wie lange die Beerdigung gedauert hat, ich weiß nicht einmal, wie viele Tage zwischen dem Tod meiner Frau und dem Begräbnis gelegen haben und wie ich diese Tage hinter mich gebracht habe.

### 2. November

Ich bin jeden Tag am Grab, weil ich das Bedürfnis habe, bei meiner Uta zu sein. In den vergangenen Wochen hat sich in mir etwas geändert: Die verworrenen Gedanken und Gefühle haben begonnen, sich irgendwie zu bündeln. Ich fühle mich, als befände ich mich in der Inkubationszeit einer schweren Erkrankung der Seele. Ich weiß, dass meine geliebte Frau nicht mehr da ist, aber emotional hat mich diese Realität nicht erreicht. Man sagt so leicht dahin: Etwas sei unfassbar. Aber genau das ist es: Mein Verstand kann es nicht erfassen, dass sie nicht mehr lebender Teil meiner Gegenwart ist.

### 4. Dezember

Heute hätte meine Frau Geburtstag gehabt. Schon seit Tagen hatte ich Angst vor diesem Tag. Ich habe von guten Freunden Literatur zum Thema „Trauern“ bekommen. Es ist tröstlich zu lesen, dass andere Menschen nach dem Verlust eines Partners genau dieselben Schmerzen empfanden, die mich tagaus tagein quälen. Beschreiben lassen sich diese Schmerzen kaum. In einem Buch heißt es: „Niemand hat mir je gesagt, dass das Gefühl der Trauer so sehr dem Gefühl der Angst gleicht. Ich fürchte mich nicht, aber die Empfindung gleicht der Furcht. Das gleiche Flattern im Magen, die gleiche Unrast.“<sup>1)</sup> Ja, es trifft zu: Jeder Blick auf einen Gegenstand, den meine Frau zuletzt berührt hat, jeder Gedanke an vergangenes gemeinsames Erleben, jeder Versuch, mir eine Zukunft ohne sie vorzustellen, erzeugt ein körperliches Angstgefühl in mir, zieht sich durch meine Eingeweide, macht vernünftige Überlegungen unmöglich. Und es gibt kein Ausweichen.

### 24. Dezember

Heiligabend. Ohne sie. Ich bin bei meinen Kindern. Alles verläuft nach dem äußeren Schein wie im Jahr zuvor. Der jetzt dreijährige Enkel zeigt seine überbordende Freude über die für ihn bestimmten Geschenke, wir Erwachsenen tauschen danach unsere Päckchen aus. Das spielt sich vor meinen Augen ab. In meinem Inneren läuft ein anderer Film, der Film vom Heiligen Abend vor einem Jahr: Ich fühle ihren Kuss auf meiner Wange, nachdem wir die Bescherung mit einem Glas Sekt eingeleitet hatten. Ich sehe, wie sie strahlte, weil sie den Enkel mit den von ihr liebevoll ausgewählten Geschenken glücklich gemacht hatte. Ich beobachte, wie sie neugierig mein Geschenk auspackte. Es sind zwei verschiedene Heilige Abende, die ich heute erlebe. Vor einem Jahr war mir ganz warm ums Herz, jetzt fühle ich mich wie versteinert. So fühlt es sich an, wenn im Gehirn die Botenstoffe fehlen, die Wohlbefinden oder Glücksgefühle hervorrufen, oder alle Nervenzellen verkümmert sind, die der Verarbeitung der Reize des Schönen auf dieser Welt dienen.

### 19. Januar

Mit guten, alten Freunden habe ich verabredet, dass wir in diesem Sommer gemeinsam eine Reise machen. Ein Jahr vor Utas Tod war ich mit ihr im Baltikum, und wir hatten den Urlaub wegen ihrer Krankheit in Tallinn abbrechen müssen. Jetzt will ich diese Reise zu Ende führen. Allein würde ich das nie unternehmen, aber meine Freunde machen mir Mut. Und dennoch habe ich Angst, Angst vor Situationen, von denen ich mir früher, in Gegenwart meiner Frau, gar nicht hätte vorstellen können, dass sie mir irgendwann einmal Angst würden bereiten können. Mit ihrem Tod habe ich, der ich mich mein ganzes Leben lang als ziemlich stark und selbstsicher empfunden habe, die Sicherheit verloren, die sie mir durch ihr bloßes Dasein geschaffen hat. Es stimmt, was ich in einem der Bücher über die Trauer lese: „Man bringt zwei Menschen zusammen, die vorher nicht zusammengebracht wurden. ... Dann wird irgendwann, früher oder später, aus dem einen oder anderen Grund, einer von beiden weggenommen.“

Und was weggenommen wurde, ist größer als die Summe dessen, was vorher da gewesen war. Mathematisch mag das nicht möglich sein, aber emotional ist es möglich.“<sup>2)</sup>

### **20. Februar**

Meine Kinder haben mich eingeladen, ein paar Tage mit ihnen auf Usedom zu verbringen. Das Verlassen meiner Wohnung ist mir sehr schwer gefallen. Immer, wenn meine Frau und ich in den Urlaub fahren, verließen wir das Haus zu zweit. Jetzt belastet mich das Gefühl, Utas Seele allein in der Wohnung zurück zu lassen. – Die Kinder kümmern sich während der Urlaubstage rührend um mich, aber ich verspüre das Bedürfnis, allein in der Natur und dabei in Gedanken an der Seite meiner Frau zu sein. Ich habe ihre Fotoausrüstung mitgenommen. Sie war eine begeisterte Fotografin mit einem wunderbaren Blick für besondere Naturmotive, und ich hatte mir vorgenommen, die Fotografie statt ihrer fortzuführen. “Anfangs macht man weiter das, was man immer mit ihr zusammen gemacht hat, aus alter Gewohnheit, Liebe, dem Bedürfnis nach einem Muster. Bald erkennt man, in welcher Falle man sitzt: gefangen zwischen der Wiederholung dessen, was man mit ihr zusammen gemacht hat, aber ohne sie, und sie dadurch zu vermissen; oder etwas Neues zu machen, etwas, was man nie mit ihr zusammen gemacht hat, und sie dadurch auf andere Art zu vermissen.“<sup>3)</sup>

### **22. März**

Mein erster Geburtstag ohne meine Uta. Natürlich denke ich daran, dass der fröhlich-bunte Blumenstrauß fehlt, den sie mir sonst immer an diesem Tag für mich hingestellt hat, dass sie mir nicht den Geburtstagskuchen gebacken hat, der sonst immer auf dem Geburtstagstischchen zwischen den Geschenken stand. Aber merkwürdig: Trotzdem fühle ich mich ganz wohl, als ich – noch im Morgenmantel – mit einem Becher Kaffee neben mir die Zeitung lese. Nachmittags sneien dann verschiedene Freunde herein, abends gehe ich mit meinen Kindern und Geschwistern essen. Es gibt viele gute Gespräche, es fehlt auch weder an Tiefe noch an Fröhlichkeit, und doch können diese Gespräche in keiner Hinsicht den vertrauten Gedankenaustausch mit dem Partner ersetzen. „Man empfindet den schmerzlichen Verlust des gemeinsamen Vokabulars, der Metaphern, Neckereien, Abkürzungen, Insider-Witze, Albernheiten, vorgeblichen Rügen, amourösen Fußnoten – all der versteckten Anspielungen, die voller Erinnerungen sind, aber wertlos, wenn man sie Außenstehenden erklärt.“<sup>4)</sup>

### **12. April**

Heute ist ein schlimmer Tag. Durch irgendwelche Zufälle werde ich mehrfach mit Erinnerungen an das gemeinsame Leben mit Uta konfrontiert, die mich zum Weinen bringen. Am Abend bin ich so erschöpft, dass ich mir Rat bei meiner Schwester hole. Sie erkennt meinen Zustand und rät mir, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

### **10. Mai**

Die Sitzungen bei dem Psychiater, die zweiwöchentlich stattfinden, sind unglaublich anstrengend. Ich weine fast ununterbrochen und fühle mich anschließend wie ausgebrannt. Ich erzähle von Träumen, in denen mir Uta häufig begegnet und in denen sie mir manchmal zum Greifen nah und dann wieder in anderen Räumen unerreichbar ist. Ich weiß nicht, ob mir diese Gespräche wirklich helfen. So ist es offenbar auch anderen gegangen, die sich in derselben Lebenslage wie ich befunden haben und ihre Erfahrungen niedergeschrieben haben: „Trauerarbeit. Dieses Wort mit dem zuversichtlichen zweiteiligen Namen klingt wie ein klares und solides Konzept. Dabei ist es flüssig, glitschig und metaphorisch. Manchmal ist diese Arbeit passiv, ein Warten darauf, dass die Zeit und der Schmerz vergehen; manchmal aktiv, eine bewusste Hinwendung zu Tod und Verlust und dem geliebten Menschen; manchmal notwendigerweise ablenkend (ein langweiliges Fußballspiel, eine überwältigende Oper). Und man hat so eine Arbeit noch nie gemacht. Sie ist unbezahlt und doch nicht freiwillig; sie ist hart, doch es gibt keinen Aufseher; sie ist anspruchsvoll, doch es gibt keine Lehre. Und es ist schwer zu erkennen, ob man darin Fortschritte macht oder was einem dazu verhelfen würde.“<sup>5)</sup>

### **28. Juni**

Ich habe beschlossen, dass der heutige Termin bei dem Psychiater der letzte sein soll, weil die Gespräche mir keine wirkliche Hilfe sind. Freunde hatten mir neulich einen Artikel aus der ZEIT mitgebracht, in dem es heißt: „Trauer kann man weder teilen noch mitteilen ... Trauern ist etwas Innerliches, etwas, was man mit sich alleine ausmachen muss, wie Bücherlesen. Trauer macht einsam. Man fühlt sich mutterseelenallein. Trauer schlägt nicht zu, sie beschleicht einen, löst ein benommenes Gefühl aus wie nach zu viel Alkohol. Man steigt in sich selbst hinab wie auf einer Wendeltreppe. Es ist dunkel, man hat ständig Angst davor, auszugleiten, und klammert sich mit beiden Händen an ein Geländer, es ist ein kaltes, glitschiges Tau. Vor allem hört das Trauern einfach nicht auf. ... Das klingt alles schrecklich, es klingt zum Fürchten, und noch viel fürchterlicher, als es klingt, fühlt es sich an. Wer trauert, ist stumm, weil er nichts mitzuteilen hat; er ist taub, weil er anstatt der Musik nur noch unzusammenhängende Klänge hören kann, und er ist blind, weil er nichts anderes mehr sieht als Licht oder Schatten, Farben und Weiß. Die Welt hat sich ihm zwar nicht verschlossen, aber all ihre Schönheit in den Keller geräumt. ... Man muss die

Trauer ertragen, weil nur ein Leben, das neben Höhen auch Tiefen enthält, als ein gelebtes Leben zu betrachten ist.“<sup>6)</sup>

## **12. Juli**

Für ein paar Tage besuche ich Freunde in der Uckermark. Es herrscht warmes Sommerwetter, wir machen gemeinsam lange Fahrradtouren. Als wir an einem einsamen See vorbeikommen, beschließen wir spontan, darin zu baden. Badezeug haben wir nicht mit, also springen wir nackt ins Wasser. Als wir wieder auf den Fahrrädern sitzen, wird mir bewusst, dass meine Frau das nicht mitgemacht hätte: Sie war zu schamhaft und hätte sich auch geweigert, über den morastigen Seegrund in das tiefere Wasser zu gehen. Vielleicht wäre ihr auch die ganze Fahrradtour zu lang und zu anstrengend gewesen. Zum ersten Mal steigt in mir eine ganz zarte Freude auf, etwas Schönes erlebt zu haben, was ich zusammen mit meiner Uta nicht hätte erleben können.

## **22. August**

Ich bin jetzt schon zwei Wochen lang mit meinen Freunden im Baltikum unterwegs. Die ersten Tage, an denen wir die Orte aufgesucht hatten, die ich vor zwei Jahren mit meiner Uta bereist hatte, haben mich viele Tränen gekostet: Das Wiedersehen mit diesen Orten war mit schmerzhaftesten Erinnerungen verbunden, glücklicherweise hatten meine Freunde mich aber aufgefangen. Jetzt liegen Etappen vor mir, die in nicht bekannte Gebiete führen. Als ich heute morgen zu dem neuen Reiseziel aufbreche, habe ich das Gefühl, als sei mir leichter ums Herz, als sei eine Last von mir abgefallen. Ich kann es kaum glauben, dass in mir so etwas wie eine Vorfreude auf etwas Neues aufkommt.

## **13. September**

Zurück in Altenholz. Ich habe den Eindruck, der Urlaub sei im Zeitraffer ähnlich einem Trauerjahr verlaufen: Anfangs dominiert von zahlreichen schmerzhaften Erinnerungen, dann mit dem Betreten von Neuland zusehends von diesen Schmerzen befreit, zum Schluss sogar mit dem Bewusstsein, Einiges erlebt zu haben, was ich gemeinsam mit meiner Frau nicht oder jedenfalls nicht so wie geschehen hätte erleben können. Ich hatte lange Fahrradtouren gemacht, die die Kräfte meiner Frau überfordert hätten. Ich war oft in einsamen, unwegsamen Gebieten unterwegs gewesen, vor denen meine Frau zu Recht kapituliert hätte. Sollte ich den Verlust meiner Uta so schnell überstanden haben? Treffender, als ich es in einem der Bücher über die Trauer gelesen habe, lässt sich diese Frage kaum beantworten: „Es rasch überstehen? Aber die Worte sind mehrdeutig. Nach einer Blinddarmoperation besagt der Satz: »Der Patient hat es überstanden« etwas anderes als nach einer Beinamputation. Nach diesem Eingriff heilt der Stumpf, oder der Mensch stirbt. Heilt er, so hört der wilde, ständige Schmerz auf. Nach einiger Zeit gewinnt der Operierte seine Kraft zurück und ist imstande, auf seinem Holzbein umherzuhumpeln. Er »hat es überstanden«. Aber wahrscheinlich wird er in dem Stumpf zeitlebens von Zeit zu Zeit Schmerzen haben, und zwar vielleicht ziemlich heftige; und er wird stets einbeinig bleiben.“<sup>7)</sup>

## **6. Oktober**

Jetzt ist es genau ein Jahr her, dass der Tod meiner geliebten Uta mein Leben verändert hat, ein Jahr „wie ein Negativbild des gewohnten Jahresablaufs. Das Jahr ist jetzt nicht mehr mit Ereignissen besetzt, sondern mit Nicht-Ereignissen: Weihnachten, der eigene Geburtstag, ihr Geburtstag, der Jahrestag des Kennenlernens, der Hochzeitstag. Und darüber legen sich neue Jahrestage: der Tag, an dem die Angst einsetzte, der Tag des ersten Sturzes, der Tag, an dem sie ins Krankenhaus kam, der Tag, an dem sie das Krankenhaus verließ, der Tag, an dem sie starb, der Tag, an dem sie beerdigt wurde.“<sup>8)</sup> Ich bin in diesem Jahr ein anderer geworden, und ich vermute, die Veränderungen werden fortschreiten. „In jungen Jahren teilt sich die Welt, grob gesprochen, in Menschen, die schon Sex hatten, und solche, die noch keinen hatten. Später dann in Menschen, die Liebe erlebt haben, und solche, die das noch nicht haben. Noch später ... teilt sich die Welt in Menschen, die Leid erfahren haben, und solche, die das nicht haben. Diese Einteilungen sind absolut; es sind Wendekreise, die wir überschreiten.“<sup>9)</sup> Ich gehöre nun zu der Gruppe derjenigen, die Leid erfahren haben. „Eine andere Frage ist die der Abgrenzung von Leid gegen Trauer. Man kann versuchsweise sagen, Leid ist ein Zustand und Trauer ein Prozess, aber beides muss sich zwangsläufig überschneiden. Nimmt der Zustand ab? Schreitet der Prozess voran? Woran erkennt man das? Vielleicht ist es einfacher, wenn man die beiden Begriffe metaphorisch auffasst. Leid ist vertikal – und schwindelerregend –, Trauer hingegen horizontal. Leid dreht einem den Magen um, raubt einem den Atem, schneidet die Blutzufuhr zum Gehirn ab; Trauer bläst einen in eine neue Richtung. Doch da man in einer Wolkendecke steckt, kann man überhaupt nicht erkennen, ob man in einer Flaute festsetzt oder sich in trügerischer Bewegung befindet.“<sup>10)</sup>

<sup>1)</sup> Clive S. Lewis, Über die Trauer, Insel Taschenbuch 2581, Seite 25

<sup>2)</sup> Julian Barnes, Lebensstufen, Kiepenhauer & Witsch, 4. Aufl. 2015, S. 83

<sup>3)</sup> Julian Barnes, a.a.O., S. 107

<sup>4)</sup> Julian Barnes, a.a.O.

<sup>5)</sup> Julian Barnes, Lebensstufen, Kiepenhauer & Witsch, 4. Aufl. 2015, S. 126 f.

<sup>6)</sup> DIE ZEIT vom 4.5.2016

- 7) Clive S. Lewis, Über die Trauer , Insel Taschenbuch 2581, Seite 63 f.
- 8) Julian Barnes, Lebensstufen , Kiepenhauer & Witsch, 4. Aufl. 2015, S. 108
- 9) Julian Barnes, a.a.O., S. 84
- 10) Julian Barnes, a.a.O., S. 107