



Und das Leben geht weiter

Die ersten Kapitel meines Manuskriptes
Und das Leben geht weiter

Und das Leben geht weiter – Mein Leben mit der Trauer

Vorwort

Ich möchte den Menschen mit diesem Buch zeigen, wie ich mit dem Verlust eines geliebten Menschen umgegangen bin. Wie ich mit dieser tiefen Trauer in mir leben konnte und wie sich diese Trauer verändert hat, wie ich mich verändert habe.

Wie hat sich mein Umfeld verändert?

Ich möchte den Menschen nahebringen, was in einem vorgeht – was geschieht mit mir? Aber vor allen Dingen möchte ich allen zeigen, dass es weitergeht, auch wenn vorerst alles sinnlos, kalt und leer erscheinen mag. Der Mensch ist so stark, man selbst vermag es kaum zu glauben. Ich möchte mit meinen Erlebnissen, meiner Art mit der Trauer zu leben, helfen, diesen schier unüberwindbaren und schweren Weg zu gehen. Ich selber stand vor einem Scherbenhaufen, einem tiefen Abgrund. Und deswegen möchte ich anderen, die in dieser Situation sind, Mut machen, Mut geben – Ja zum Leben zu sagen. Es verändert sich viel, aber man kann es schaffen!

Nein, man kann nicht, sondern man wird es schaffen, auch wenn dies anfangs nicht möglich scheint.

Ich werde dir kurz erzählen, was geschehen ist, damit du dir ein Bild von mir machen kannst, von meiner Geschichte, die ich genauso erlebt habe. Ich wünsche mir, dass ich allen da draußen, die einen ähnlichen Verlust erlebt haben, helfen kann, Tipps geben kann und einfach meinen Rat und meine Erfahrungen mit auf den Weg geben kann.

Kapitel 1: Unser Weg zum Traumurlaub in die Flitterwochen

Ich war so aufgeregt. Mein Jörg und ich standen um fünf Uhr auf. Einen Kaffee zum wach werden, Papiere checken, Tickets, Ausweis, Koffer noch einmal auf die Waage stellen und dann konnte es endlich losgehen. Unser erstes Ziel: Flughafen Hannover. Unser Hauptziel: Punta Cana, Dominikanische Republik. Vor uns lagen 15 Tage Flitterwochen. Es sollte etwas ganz Besonderes werden, da wir uns nach 14 Jahren Beziehung endlich das Jawort gegeben hatten. Es sollten unsere Traumflitterwochen werden. Schon die Fahrt zum Flughafen war voller Harmonie und guter Laune. Händchenhaltend, lachend wie Teenager, fuhren wir los. Zwar war ich furchtbar aufgeregt, weil ich noch nie so lange geflogen war und Flugangst habe, aber das schob ich auf die Seite. Zu groß war die Vorfreude auf unsere gemeinsame Zeit nur für uns. Am Flughafen angekommen waren wir ganz entspannt, hatten noch genügend Zeit, tranken Kaffee und schlenderten durch den Flughafen. Kurzzeitig klagte Jörg über Schmerzen im linken Unterkiefer, doch wir schenkten dem keine weitere Beachtung. Einen kleinen Aufreger gab es, weil unsere Sitzplätze ab Paris nicht nebeneinander waren. Es hatte mich schon sehr geärgert, 9 Stunden können schon sehr lange sein. Aber wir konnten es nicht mehr ändern, da der Flieger ausgebucht war. Und letztendlich sagten wir und, dass es halb so schlimm war, da wir 15 Tage nur für uns haben sollten. Der Flug nach Paris dauerte ca. eineinhalb Stunden. Kurzer Aufenthalt, dann ging es um 10:00 Uhr weiter nach Punta Cana. Nach weiteren 9 Stunden Flug, kamen wir erschöpft aber glücklich um 18.00 Uhr an. Mit einem Privattransfer ging es ins Hotel, was schon im Dunkeln traumhaft schön war. Nach dem Check-in bekamen wir ein wunderschönes Zimmer. Verziert mit Luftballons und einer Schärpe an der Tür mit dem Aufdruck: Honeymooner. Nachdem wir uns kurz frisch gemacht hatten, erkundeten wir das Hotel ein wenig und gingen danach essen. Wir waren völlig vom Glück durchflutet, ich konnte es kaum erwarten, dass es morgen wurde, damit ich endlich den Strand und das Meer sehen konnte. Aber wir genossen jede Minute. Händchenhaltend und glücklich verbrachten wir einen wunderschönen Abend. Am Morgen weckte ich Jörg ganz früh. Noch vor dem Frühstück



Und das Leben geht weiter

gingen wir zum Strand. Ich konnte es kaum glauben, so etwas Schönes hatte ich nie zuvor gesehen. Weißer Sand, riesige Palmen und türkises Wasser. Ich hatte Tränen in den Augen, weil es so wunderschön und ich so unendlich glücklich war. Mein Glück war vollkommen perfekt. Ich war mit meinem Traummann an einem Traumstrand. Ich kann mit Worten kaum beschreiben, wie wunderbar es war. Mein Jörg und ich genossen jede einzelne Minute miteinander. Es waren unendlich intensive Stunden, die wir hatten. Am Nachmittag als wir zum Zimmer aufbrachen, sagte Jörg zu mir, wie schade es sei, dass der Tag schon vorbei war. Ich lächelte nur und sagte, dass wir doch noch 14 Tage Zeit hätten.

Am Abend fuhren wir mit einer Art Golfwagen durch die Anlage. Es war viel Trubel dort und nach einem Cocktail sagte Jörg zu mir, dass wir uns irgendwo hinsetzen sollten, wo wir mehr für uns wären. Ich werde niemals vergessen, wie wir dort standen, er mir tief in die Augen sah und mir sagte, wie sehr er mich liebt und wie glücklich er ist, dass wir verheiratet sind. Es war ein Moment, in dem wir alle um uns vergaßen, es gab nur Jörg und mich. Wir standen da, uns fest umklammernd und küssten uns – wir genossen es so sehr. Wir fanden einen Tisch, etwas fernab von all dem Trubel. Im Hintergrund spielte eine Live Band, es war perfekt. Dort saßen wir bis tief in die Nacht. Das einzige, womit ich zu kämpfen hatte, waren die unzähligen Moskitostiche, aber das war mir in diesem Moment egal. Gegen halb eins gingen wir aufs Zimmer, etwas angetrunken. Dort saßen wir noch auf unserem Balkon und betrachteten fasziniert das Spiel der Wolken. Glücklich, zufrieden und berauscht von unseren Gefühlen, gingen wir gegen 2 Uhr zu Bett.

Es war noch dunkel, als ich wach wurde. Es war erst 5 Uhr morgens. Da meine Moskitostiche so juckten, wollte ich Salbe darauf machen. Um Jörg nicht zu wecken, ließ ich das Licht aus, zumal komischerweise im Flur und Bad das Licht an war. Ich schlich mich leise aus dem Bett, cremte im Bad die Stiche ein und schlich mich leise wieder zurück. Ich wollte mich an Jörg kuscheln und berührte seine Schulter mit der Hand. Es durchströmte mich wie ein Blitz. Er war eiskalt und ich ahnte sofort, was geschehen war. Ich hatte trotzdem schreckliche Angst, das Licht anzumachen, wusste ich im Innern auch bereits, was ich sehen würde. Nach Sekunden knipste ich dennoch das Licht an, sah auf seinen Brustkorb, der sich nicht mehr hob und senkte.

Jörg war tot.....

Er lag auf dem Rücken mit geschlossenen Augen... schon leichenblass und man konnte die ersten Leichenflecke erkennen. Ich wusste nicht, was ich tun sollte, versuchte dann aber, ihn wiederzubeleben. Ich schüttelte ihn, rief seinen Namen, aber ich wusste, dass es zu spät war. Ich lief schreiend in die Lobby und rief: „Please help me!“. Man ging mit mir auf das Zimmer, die Ärztin kam, sah mich nur an und sagte: „Sorry, it's to late.“ Sie zog das Laken über ihn. Von dieser Minute an wurde mir erst richtig klar, dass er tot war. Ich sah alles wie durch einen Schleier, war wie betäubt und dachte, bitte, lass mich aus diesem Alptraum erwachen. Ich wollte und konnte es nicht glauben, gar nicht fassen. Der Schmerz war so tief als hätte man mir mein Herz herausgerissen. Ich bekam eine Tablette, die mich sehr ruhig und müde machte, aber an schlafen war nicht zu denken. Es kamen viele Menschen ins Zimmer, ich wurde befragt. Im Nachhinein weiß ich, es war die Polizei vor Ort. Ich beantwortete alle Fragen, funktionierte wie mechanisch. Ich weinte still vor mich hin. In meinem Kopf war nur eins: ich will auch sterben. Irgendwann brachte man mich in ein anderes Zimmer, es musste viel erledigt werden. Die Botschaft war bereits informiert, ich musste die Versicherung informieren, wegen der Überführungskosten.

Und dann kam eine noch schwerere Aufgabe. Ich musste Zuhause allen Bescheid geben. Seinen Eltern, meinen Kindern, meiner Mama und unseren Freunden. Und dann wollte ich einfach nur noch nachhause. Als ich später erneut in unser Zimmer gehen musste, um unsere Koffer zu packen, war in mir nur eine große Leere. Jörgs Leiche war in der Zwischenzeit weggebracht worden. Es war schlimm, zu wissen, dass ich ihn nun dort ganz alleine lassen musste, aber ich wollte einfach nur weg. In Deutschland setzten meine Familie und Freunde alles in Bewegung, um einen Rückflug für mich zu bekommen. Und dann grünes Licht, ich konnte noch am selben Abend nachhause fliegen, nonstop nach Frankfurt. Ich war am Flughafen ganz auf mich alleine gestellt, ich fühlte mich einfach nur allein, leer, zerbrochen. Dank Medikamenten überstand ich den



Und das Leben geht weiter

Flug gut und schlief fast die ganze Zeit. In Frankfurt angekommen, brach ich endgültig zusammen. Die Sanitäter mussten kommen. Man holte ausnahmsweise meine Freunde, die mich abholten zu mir. Als ich sie sah brach ich in ihren Armen weinend zusammen. Der Arzt vor Ort gab mir ein Beruhigungsmittel. Es machte mich nicht müde, aber ließ mich ruhiger werden. So konnte ich auf dem Nachhauseweg schlafen – sein Hemd, das er am letzten Abend trug, fest an mich gedrückt. Es hatte noch seinen Geruch und ich gab es nicht her. Endlich zuhause angekommen, fiel ich meinen Kindern in die Arme. Jörg war nicht ihr leiblicher Vater, aber er hatte sie die letzten 14 1/2 Jahre mit durchs Leben begleitet. Er war Freund, Kumpel und Stiefvater für sie. Wir waren nicht nur traurig, nein, fassungslos, der Boden wurde uns unter den Füßen weggezogen. Der Tod hatte uns allen unseren geliebten Jörg genommen, meinen Engel, meinen Mann, unseren Freund und Kumpel. Einen Menschen, der einzigartig für uns war. Einige Tage später, habe ich in einem Telefonat mit dem Beerdigungsinstitut in Santa Domingo erfahren, woran er verstarb. Er erlitt den plötzlichen Herztod. Er hatte eine Arterienverkalkung vierten Grades. Daraufhin folgte Herzversagen und der plötzliche Herztod. Es gab nie Anzeichen hierfür. Er wurde nie aufgrund dessen behandelt, er wusste es nicht. Keiner konnte es fassen. Jörg wurde nur 44 Jahre alt.

Das war meine Geschichte, in der ich dir zeigen wollte, was geschehen ist. Auf den folgenden Seiten möchte ich dir meinen Weg von dort an beschreiben. Die Phasen meiner Trauer, die sehr unterschiedlich waren, Hilfe, die ich mir geholt habe und vor allem den Umgang der Menschen mit mir, sowie mein Umgang mit Familie, Freunden und Bekannten. Ich möchte helfen, zeigen, dass viele Dinge, die du machst oder fühlst, völlig normal sind. Ich werde versuchen, dir einige Hilfestellungen zu geben, da ich weiß, wie hilflos man ist. Vielleicht bewirke ich mit meinem Geschriebenen, dass du ein wenig besser mit deiner Trauer umgehen kannst, aber vor allem, möchte ich dir damit sagen, so schwer es auch ist, gib niemals den Mut auf. Ich möchte dich auf diesem Weg begleiten. Es wird ein langer und schwerer Kampf, aber es lohnt sich, zu kämpfen, sich nicht aufzugeben, denn eines Tages, wird auch für dich die Sonne wieder scheinen. Ich wollte es auch nicht hören, aber Fakt ist, das Leben geht weiter, es wird anders sein, aber es geht weiter. Es ist ein bisschen wie Laufen lernen. Erst völlig unsicher und sehr sehr wackelig, aber mit der Zeit werden die Schritte stabiler, weniger wackelig und am Ende werden sie sicherer, Schritt für Schritt.

Kapitel 2: Achterbahn der Gefühle - die ersten Wochen

Die ersten Tage zuhause kann ich mit sehr vielen Worten beschreiben. Es ist so viel Schmerz, so viel Traurigkeit in mir gewesen, dass ich es manchmal kaum ertragen konnte. Aber ich konnte es auch nicht glauben, mein Kopf wollte nicht fassen, dass er nie wieder kommt. Und mein Herz konnte es schon gar nicht. Ich konnte nicht schlafen, nicht essen, habe nur geweint. Diese Leere in mir, es fühlte sich an, als wäre mein Herz zerbrochen. Immer und immer wieder stellte ich mir die Frage: Warum, wieso er, wieso ich. Ich habe den Glauben an alles verloren. Der Tod, etwas Unwiderrufliches, Endgültiges. Noch nie in meinem Leben habe ich solchen Schmerz empfunden. Oft dachte ich, ich möchte einfach hinterher, zu ihm. Ich habe es nicht ertragen und habe deshalb anfangs starke Beruhigungsmittel genommen und dazu ein Schlafmittel. Zu diesem Zeitpunkt gab es für mich persönlich keine andere Lösung, zu stark war der Schmerz. Viele sprechen sich dagegen aus, aber ich finde, wenn dies unter ärztlicher Kontrolle stattfindet, spricht nichts dagegen. Der Schmerz ist nicht weg, man weint und trauert trotzdem, aber es ist leichter zu ertragen. Ich hatte so viel zu erledigen, musste die Beerdigung organisieren; meine Mama, meine Kinder, waren stets an meiner Seite. Ich hatte etwas zu tun, aber man funktioniert einfach nur noch, tut was nötig ist. In die Trauerfeier habe ich all meine Liebe zu ihm hineingelegt. Angefangen von der Musikauswahl bis hin zu den Blumen und der Trauerrede. Ich wollte, dass alles perfekt wird. Ich wollte ihm damit meine letzte Ehre erweisen. Ich fand, all das zu organisieren, für mich persönlich sehr wichtig und ich glaube, das wird auch vielen anderen so ergehen. Es ist schwer, aber unumgänglich und es tut gut, viel Liebe hineinzulegen. Denn



Und das Leben geht weiter

es ist ein Abschied für immer, zumindest in unserer Welt. Ich würde es wieder so machen – alles selbst organisieren, mich um alles Nötige kümmern. Natürlich war es nicht einfach seine Sachen, die er tragen sollte, herauszusuchen. Ich habe dann das genommen, was er am liebsten mochte, seine Lieblingskleidung. Ich habe es gewaschen, ein letztes Mal schweren Herzens gebügelt. Wenn du in der Situation bist, versuche all diese Dinge selber zu machen, denn auch wenn man es unter Tränen tut, so macht man es doch für den verstorbenen Partner bzw. Partnerin. Ich war sehr froh darüber, dass ich die Hilfe meiner Mutter und meiner Kinder hatte. Es ist wichtig, nicht alleine zu sein, weil man einfach den Halt und die Kraft braucht, die einem seine Liebsten geben. Und das geschieht nur dadurch, dass sie einfach bei dir sind. Weise sie nicht ab, sondern nimm es an. Du wirst merken, wie wichtig Familie ist. Für die Trauerrede kam die nette Dame zu uns. Ich hatte im Vorfeld einige Seiten über meinen Jörg geschrieben. Dinge, die er liebte, Dinge, die er gerne machte, persönliche Dinge, die mir wichtig erschienen. So konnte sie auch ihre Trauerrede ein wenig nach meinem Geschriebenen richten. Als sie hier war, waren die Kinder und unsere engsten Freunde dabei. Wir erzählten viel von Jörg, zeigten ihr Fotos von ihm, damit sie sich ein Bild von ihm machen konnte. Mir war dieser Abend sehr wichtig – über ihn reden, schöne Geschichten erzählen. Auch wenn es unendlich wehtat, fand ich diese Art von der Erarbeitung der Trauerrede sehr wichtig. Die folgenden Tage war ich mit viel Papierkram beschäftigt, mit Dingen, die unumgänglich sind. Aber es ist auch gut, weil man nicht so viel Zeit zum Nachdenken hat. Ich bin froh, dass ich so viel zu erledigen hatte. Am Ende eines Tages, hatte ich wieder einen Tag geschafft... einen Tag nach dem anderen. An arbeiten war für mich nicht zu denken, aber heute denke ich manchmal, ich hätte es tun sollen. Damals habe ich mit älteren Menschen gearbeitet und ich wollte einfach nicht mit Krankheit oder Tod konfrontiert werden.

Kapitel 3: Schuldgefühle

Ungefähr 10 Tage nach seinem Tod habe ich damals die Todesursache erfahren: Arterienverkalkung 4. Grades, darauf Herzversagen, plötzlicher Herztod. Wie konnte das passieren, war mein erster Gedanke, er war doch erst 44 Jahre alt. Ich habe nur noch im Internet gelesen, warum, wieso, welche Anzeichen.... Hätte ich etwas tun können? Ich hatte sehr große Schuldgefühle. Habe einfach nicht glauben können, dass er starb, während ich schlief. Wieso wurde ich nicht wach, vielleicht hätte ich etwas tun können. Wieso hat er nichts gemerkt, hätte ich die Anzeichen sehen müssen? Hätte ich ihn retten können? Sowohl das Internet als auch sein Arzt vor Ort, sagten mir, dass bei der Todesursache ich nichts für ihn hätte tun können. Und es wäre auch in Deutschland geschehen. Vielleicht nicht an dem Tag, aber es wäre geschehen. Das alles hat mich nicht getröstet. Es hat mich nicht getröstet, dass er nichts gemerkt hatte, als er im Schlaf verstarb, dass er keine Schmerzen hatte. Ja, er war glücklich und an einem traumhaften Ort und er war bei mir. Das sagte ich mir immer und immer wieder, aber es wurde dadurch nicht leichter. Denn Schuldgefühle sind etwas, das man nicht einfach ignorieren kann. Das Internet verleitet zu sehr zum Nachlesen und Recherchieren. Man sucht und man findet auch sehr viel und bezieht alles, was man z. B. über die Todesursache findet, auf seinen verstorbenen Partner oder Familienmitglied. Das ist nicht zwangsläufig gut, da es die Schuldgefühle noch verstärken kann, man sich immer mehr fragt, wieso man es nicht gesehen hat. Man redet sich mehr und mehr ein, dass man wirklich die Schuld trägt, weil man denkt, hätte ich das oder das gesehen, würde er noch leben. Aber Fakt ist: „Hätte“, „Wenn“ und „Aber“ werden unsere Liebsten nicht zurückbringen. Es kam so weit, dass ich in meinen Gedanken immer und immer wieder Szenarien durchspielte, in denen ich ihn rettete. Das hat mich umgehauen, weil ich am Ende eines jeden Szenarios immer wieder zum selben Ende kam – nämlich dass er tot ist. Ich möchte damit sagen, dass ich es mir damit doppelt so schwer machte. Ich weiß, ich habe leicht reden, da ich das alles hinter mir habe. Ich möchte einfach nur, dass du versuchst, dich nicht zu sehr darin einzufangen zu lassen, dass du dies oder das hättest tun können, um den Tod zu verhindern. Denn eines ist klar, nichts wird deinen Liebsten zurückbringen können. Ich weiß, dass diese Gefühle der Schuld, nicht



Und das Leben geht weiter

leicht zu verdrängen sind, aber ein Versuch ist es wert.

Mein persönliches Fazit:

Diese Schuldgefühle, die bei mir, und ich bin davon überzeugt, auch bei vielen, die so etwas oder ähnliches erleben mussten, genauso so da sein werden, kann man weder ignorieren, noch beiseiteschieben, denn wir können unsere Gedanken nicht kontrollieren. Aber mit der Zeit lernt man, damit umzugehen. Man darf sich jedoch nicht zu sehr davon leiten lassen. Versuche dir immer wieder zu sagen: Ich konnte nichts dafür. Es ist nicht meine Schuld.

Es wird einige Zeit dauern, aber die Schuldgefühle werden irgendwann weniger. Leider gibt es dafür keine Zeitangabe. Das wird bei jedem Menschen anders sein.

Hab Geduld – Wir sind Menschen, keine Maschinen

Lesen Sie [hier](#) die komplette Diskussion zu diesem Text ([PDF](#)).