

Und plötzlich bist du nicht mehr da ...

Wenn die liebsten Menschen sterben, entsteht eine Lücke im Leben, die sich nie wieder schließt. Drei Betroffene schildern, wie sie ihren schmerzlichen Verlust erlebten. Was sie bewegte. Und was sie tröstet

Anzeige 1/1

„Klaus tat alles, um es mir leichter zu machen“

Maria Köllner (54) aus Buchholz Die Journalistin verlor ihren Mann Klaus im Jahr 2000 – nach 15 Jahren Beziehung und zehn Jahren Ehe. Klaus wurde nur 57 Jahre alt. Die Schwarz-Weiß-Aufnahme zeigt ihn mit der gemeinsamen Tochter Johanna. Über ihre Trauer hat Maria Köllner ein Buch geschrieben („Neuer Lebensmut in der Begegnung mit dem Tod“, Via Nova, 14,95 Euro). Sie lebt auf einem idyllischen Hof bei Hamburg, hat sich mit dem Magazin „Mensch & Natur“ einen Lebenstraum verwirklicht (www.mariakoellner.de)



September 1999: In den letzten Monaten hat sich Klaus sehr verändert. Mein mitreißender, charmanter Mann wirkt wie ein Getriebener. Seit er die Diagnose Bauchspeicheldrüsenskrebs bekommen hat, ist er gereizt, kühl, distanziert. Er tut, als ob nichts sei. Dabei weiß er ebenso gut wie ich, dass die Diagnose einem Todesurteil gleichkommt. Ich möchte mit ihm über seine Ängste sprechen und über die meinen. Darüber, was werden soll aus Johanna und mir, wenn er nicht mehr da ist. Wer weiß, wie viel gemeinsame Zeit uns noch bleibt? Aber er ist verstummt. Ich habe Angst, dass er mir entgleitet.

3. Mai 2000: Ich lege mich zu Klaus ins Bett. Er hustet. Suchend tasten seine bleichen, mageren Finger nach meiner Hand. Er umfasst sie, drückt

sie kraftlos. Ganz leicht nur. Und doch kommt es mir vor wie eine Umarmung, die alles an Verstehen und Verzeihen, alle Liebe und Innigkeit ausdrückt, die uns verbunden hat. Wir sind uns wieder nahe – endlich. Ich weiß, dass jetzt der Tod meinen Klaus an die Hand nimmt.

3. Mai 2001 Ein Jahr ist es jetzt her, dass Klaus gegangen ist. Seine letzte Berührung bedeutet mir mehr als die vielen Zärtlichkeiten unseres gesamten Lebens davor. Ich habe „I Wanna Wake Up with You“ von Boris Gardiner aufgelegt. Unser Lied. Ich vermisse Klaus so sehr, dass es körperlich schmerzt. Allmählich beginne ich zu begreifen, dass Klaus mir mit seinem abwehrenden Verhalten den Abschied leichter machen wollte. Es gelingt mir langsam, die Qual über seinen Verlust

abzustreifen und die Erinnerung an seine guten Tage auferstehen zu lassen.

Januar 2008: Es ist der siebente Jahreswechsel ohne Klaus. Nach seinem Tod hatte ich befürchtet, mich zu verlieren. Stattdessen habe ich zu mir gefunden. Ich lebe ein neues Leben, ein ganz anderes als unser gemeinsames. Manchmal kommt es mir so vor, als hätte er mich freigegeben für das, was ich heute tue.

September 2011: Es vergeht kein Tag, an dem ich nicht an Klaus denke. Blicke ich Johanna an, sehe ich ihn. Sie ist jetzt 19 und hat seine großen braunen Augen, seinen weichen Mund. Es mag seltsam klingen, aber zweimal schon hatte ich das Gefühl, dass Klaus uns nicht ganz verlassen hat. Dass ich meinen eigenen Weg gefunden habe, würde ihm gefallen.

„Am Ende warst Du mir so nah“

Ulrike Kräft (47) aus Hamburg Erst vor sechs Wochen starb ihre 80-jährige Mutter, Alzheimerkrank, vom Krebs gezeichnet. Ulrike Kräft und ihr 11-jähriger Sohn Jonathan haben sich bis zum Schluss um sie gekümmert. Um Abschied zu nehmen, hat Ulrike einen Brief an ihre Mutter geschrieben

Liebe Mama, Du bist eingeschlafen. Friedlich hast Du ausgesehen am Ende. Jonathan war auch gekommen, um Dich zu verabschieden. Er hat Dir die Hände geküsst. Und ich hätte am liebsten laut gerufen: Mama, bleib hier, ich brauche Dich.

Dabei haben wir es die meiste Zeit unseres Lebens nicht leicht miteinander gehabt. Als Kind habe ich mich nach einer heilen Familie geseht. Eine Mutter, die mich umarmt, mit der ich lachen kann, die mir Aufmerksamkeit schenkt. Wie oft war ich wütend auf Dich, weil Du mir nicht die Liebe geben konntest, die ich wollte. Weil Du mir nicht zugehört hast, wenn ich Dich als Mutter brauchte. Dir war immer wichtiger, dass wir gute Noten schreiben und „artig“ sind. Wie oft hatte ich mir gewünscht, Du würdest mir und Dir eingestehen, dass Du als Mutter nicht alles richtig gemacht hast. Ich dachte, das würde mir helfen. Dabei hatte ich einfach übersehen, wie traurig Du warst, wie überfordert – alleinerziehend mit drei Kindern.

Ich habe lange gebraucht, um das aufzuarbeiten, was mir in meiner Kindheit und Jugend fehlte.

Als dann die Alzheimer-Demenz kam, wurde alles anders. Du wurdest sanft, fast zärtlich, Du warst voller Humor. Die Pfleger im Heim, in dem Du die letzten drei Jahre warst, haben

Dich geliebt. Es war schön zu sehen, dass Dir in Deinen letzten Jahren so viel Zuneigung entgegengebracht wurde. Ich bin sicher, Du hast es gespürt, auch wenn sich der Schleier des Vergessens immer dichter über Dich legte. Manchmal denke ich, vielleicht hast Du diese Krankheit gewählt, um Dich ohne Angst der Liebe anvertrauen zu können.

Mama, ich bin froh darüber, dass wir uns in den letzten Jahren so nahe gekommen sind. Es war ein langer Abschied. Er begann vor drei Jahren, an dem Tag, an dem Du mich nicht mehr erkanntest. Weißt Du noch, wie ich da geweint habe? Denn da habe ich zum ersten Mal über Deinen Tod nachgedacht. Vor sechs Wochen hast Du Deine Augen zugemacht. Im Sterben hattest du mir gesagt: „Nun pass mal gut auf, Ulrike ...“ Mehr nicht. Da hattest Du zum ersten Mal wieder meinen Namen genannt. Dass ich Dir zwischen all dem Vergessen noch einmal so nah war, bedeutet mir alles. Ich möchte, dass Du das weißt.

Wir wollten Dich zu Deinem Abschied besonders schön machen. Du trugst das schwarze Spitzenkleid, das Oma selbst für sich genäht hatte. Ich hatte es all die Jahre in meinem Kleiderschrank aufgehoben. Dein Sarg war nicht mit Blumen geschmückt. Sie kamen ja nicht infrage. Du hast sie noch nie gemocht. Später hat Jonathan Dir Deinen Schutzengel mit in die Urne gelegt, damit Du nicht allein bist.

Mama, ich bin glücklich, dass wir durch Deine Krankheit zueinandergefunden haben. Ich vermisse Dich. Auch Jonathan wird Dich nicht vergessen. Hin und wieder steht er abends am Fenster und flüstert etwas zu den Sternen hinauf. Gestern hat er einen Zettel an die Scheibe geklebt. Darauf steht: „Omi, ich liebe Dich.“ Ja, Mama, wir lieben Dich.



„Was bleibt, ist die Frage nach dem Warum“

Ralf Morgenroth (43) aus Meinerzhagen 20-jähriger Sohn Max (r.) starb vor 16 Monaten unerwartet in einer Drogen-Entzugsklinik – durch einen Kollaps. Zuvor hatten die geschiedenen Eltern drei Jahre lang versucht, Max von der Drogen-sucht zu befreien. Neuen Lebensmut? Fand Vater Ralf erst allmählich in einer Trauergruppe

Max ist fort. Für immer. Er starb mit 20 in einer schwülwarmen Nacht, am 10. Juli vor einem Jahr. An einem Kollaps, meinten die Ärzte in der Entzugsklinik. Einfach so. „Max war mein Ein und Alles“, sagt Ralf Morgenroth. Und in seiner Stimme liegen die Trostlosigkeit und das Sehnen des Vaters, der sein einziges Kind verloren hat. Erst an die Drogen, dann an den Tod. „Warum? Vielleicht! Wozu?“ Auf diese Formel hat sich Ralf Morgenroths Leben reduziert. „Auf das Warum will ich keine Antwort, das würde bedeuten, dass Max’ Tod einen Sinn gehabt hätte. Und welchen Sinn soll es haben, wenn ein Junge stirbt, der sein ganzes Leben noch vor sich hatte?“ Quälend ist das „Vielleicht“. „Vielleicht habe ich zu viel gearbeitet, mich zu wenig gekümmert. Vielleicht hätte ich nicht die Scheidung einreichen sollen. Vielleicht habe ich nicht genug getan, um Max aus der Sucht zu helfen.“ Sätze, die man sich sagt, wenn das Liebste unwiederbringlich verloren ist. Aber kommt es uns am Ende nicht immer so vor, als wäre alles nicht genug gewesen?

Mit 14 greift Max zu Haschisch und Partydrogen. Er ist 17 und am Ende, als er seine Eltern um Hilfe bittet. Max macht bei seinem Vater einen Entzug. Zu Hause, Ralf Morgenroth, beruflich als Qualitäts-Koordinator für einen Automobilzulieferer weltweit unterwegs, kämpft um seinen Sohn, lässt ihn keinen Moment aus den Augen, nimmt ihn sogar mit auf Geschäftsreisen. Max fängt sich, beginnt eine Ausbildung als Kinderpfleger. Doch seine Lebensangst bleibt. Eltern, Ärzte, Psychologen verkennen die Depression, die von Max’ Seele Besitz ergrif-

fen hat. Der Junge wird rückfällig – und nimmt zum ersten Mal Heroin. Er stirbt kurz nach der Einlieferung in die Entzugseinrichtung. Wie in Trance bereitet Ralf Morgenroth die Beerdigung vor. Nichts zählt mehr, nur das Letzte, was er noch für seinen Sohn tun kann.

Gemeinsam mit Max’ bestem Freund trägt er sein Kind zu Grabe. Zwei Freunde sind in den schweren Stunden für den Vater da. Für Bekannte und Arbeitskollegen aber geht das Leben bald weiter. „Da kann man mit seiner Trauer nicht hausieren gehen. Es ist ja auch schwer für die anderen, meinen Schmerz auszuhalten“, sagt sich Ralf Morgenroth. Er betäubt sich mit Arbeit, reist wieder quer über den Globus. Fährt nachts mit 250 Sachen über die Autobahn. Ohne Ziel, nur dem Schmerz davon.

Seine Lebensgefährtin rät ihm, sich Hilfe zu holen. Ralf Morgenroth lehnt den „Psycho-Kram“ ab. Gerät immer weiter in einen Strudel aus Selbstvorwürfen. „Nach acht Wochen war ich so verzweifelt, dass ich einfach nicht mehr wusste, ob ich überhaupt weiterleben will und kann. Es war alles dunkel.“ In einer dieser dunklen Stunden meldet er sich bei „Leben ohne Dich“, einer Trauer-

gruppe von Eltern, die ein Kind verloren haben. So wie er selbst. „Ich hatte sofort das Gefühl, die Menschen dort verstehen meine Verzweiflung, meinen Schmerz. Meine Gruppe hat mich gerettet“, sagt er. Seither geht er regelmäßig zu den Treffen.

Drei Monate nach Max’ Tod ließ sich Ralf ein Porträt von Max tätowieren. Dorthin, wo es am meisten schmerzt, wo aber die Liebe und die Hoffnung unsterblich scheinen: direkt unter dem Herzen. „Ich bin nicht religiös. Aber wo auch immer ich unterwegs bin, gehe ich in eine Kirche und zünde eine Kerze an. Und wenn ich ins Licht schaue, weiß ich, Max ist an einem Ort, an dem es hell ist und leicht.“

Was von Max blieb, sind Ralf Morgenroths Erinnerungen „an seine Reife, seine Klugheit, seine Gelassenheit“. Und das Grab, an dem der Vater Souvenirs niederlegt, wenn er von seinen Reisen heimkommt. Auf dem Stein dort steht ein Zitat von Goethe, Max hatte es drei Wochen vor seinem Tod auf seine Facebook-Seite gestellt: „Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun.“ Vielleicht hat seine Kraft dafür einfach nicht gereicht.

Haben Sie auch einen lieben Menschen verloren?

Und vielleicht einen Weg gefunden, mit dem Schmerz zu leben? Was hat Ihnen dabei geholfen? Gibt es womöglich etwas, das Sie anderen raten oder erzählen möchten? Dann schreiben Sie uns Ihre Geschichte vom Abschiednehmen – und vielleicht auch vom Neuanfang. Unsere Anschrift: Redaktion FÜR SIE, Kennwort „Abschied“, 20732 Hamburg

Ulrike Kräft: als Kind auf dem Arm ihrer Mutter – und heute



FOTOS: PLAINPICTURE, ANGELA KRAFT, GETTY IMAGES, PRIVAT (5); TEXTE: CLAUDIA RESHÖFT