

Plötzlich sind sie so allein

Trauer Wenn der geliebte Partner stirbt, ist das brutal. Denn mit ihm wird auch das gemeinsame Leben beendet. Anita Kramer sagt, dass sie manchmal nur noch weinen, weinen, weinen könne. Dennoch sollen möglichst viele Menschen nun von ihren Gefühlen erfahren

VON MARIA HEINRICH

Augsburg An guten Tagen funktioniert Anita Kramer. Dann geht sie in die Arbeit, bringt ihre Tochter Marlene in den Kindergarten, bewältigt ihren Alltag. Dann weiß sie, die beiden können es schaffen, weil sie einander haben. Manchmal aber, da wird die Sehnsucht so groß, dass Mutter und Kind das Deo aus der Erinnerungskiste holen und es in die Luft sprühen, um noch einmal den vertrauten Geruch des Partners, des Vaters zu schnuppern.

Und wenn die schlechten Tage kommen? Wie eine Welle würde die Trauer über ihr zusammenbrechen, sagt die 41-Jährige. „Ich kann dann nur weinen, weinen, weinen. Es ist kaum zu begreifen, dass er nicht mehr wiederkommt.“ Bei Marlene sei es ähnlich. „Auf einmal packt es sie, und sie weint um ihren Papa.“ Es gibt Momente, da läuft das dreijährige Mädchen nach draußen, streckt die Hand zum Himmel und winkt in Richtung der Wolken. Und sagt: „Komm Papa, ich hol dich zu uns runter.“

Wenn Anita Kramer vom Tod ihres Ehemannes erzählt, raubt die Trauer ihr fast die Stimme: Am 29. März ist Philipp gestorben. Wenige Wochen zuvor hatte er die Diagnose erhalten: Bauchspeicheldrüsenkrebs mit Metastasen in Leber und Harnleiter. Bis zum Schluss hatte die Familie die Hoffnung, dass die Chemotherapie ihn heilen könnte. „Wie naiv das war, ist mir erst hinterher bewusst geworden. Aber wir haben mehr Zeit gebraucht – und Marlene ihren Papa.“

Der Schmerz treibt Anita Kramer immer noch die Tränen in die Augen. Und trotzdem gelingt es ihr, sich auf ihrem Stuhl aufzusetzen, sich zu fassen und leise zu sagen: „Trauer, das ist richtige körperliche Arbeit. Ich bin total erschöpft. Aber ich merke auch, dass es mir besser geht, wenn ich etwas tue.“ Deshalb wolle die Frau aus Nordschwaben nun ihre Geschichte erzählen, sozusagen eine Art Aufklärungsarbeit betreiben – allerdings zum Schutz der Tochter nicht unter ihrem richtigen Namen. „Ich sehe es in den Traueranzeigen. Es gibt viele andere junge Menschen wie mich, die ihren Partner verlieren. Plötzlich Witwe oder Witwer sind. Es sollen einfach mehr Leute Bescheid wissen, dass es diese Personengruppe gibt. Und dass viele von uns nach Trauergruppen oder Kontakten zu anderen Betroffenen suchen, die das Gleiche erlebt haben.“

Ein Wunsch, den Uschi Pechlaner nachvollziehen kann. Persönlich und beruflich. 2010 verlor sie mit 40 Jahren ihren Ehemann. Heute leitet sie den Bereich für Trauernde, deren Lebenspartner verstorben sind, bei der Nicolaidis YoungWings Stiftung in München, die sich bundesweit auf Unterstützungsangebote für junge Trauernde spezialisiert hat. Mit einem besonderen Ansatz: Denn in der Beratung für Erwachsene arbeiten professionelle Trauerbegleiter, die gleichzeitig auch selbst Betroffene sind, die also das Gleiche erlebt haben. „Die Trauernden haben das Gefühl: Der andere weiß, wovon ich spreche“, erklärt sie. „Und sie sehen: Man kann es schaf-



Auf diesem Weg sind Anita Kramer und ihre Tochter Marlene früher oft gemeinsam mit Philipp (alle Namen geändert) spazieren gegangen. Nun müssen sie ihn ohne den Ehemann und Vater gehen. Diesen Weg genauso wie ihren weiteren Lebensweg.

Foto: Ulrich Wagner

fen. Sie erfahren, dass es wieder möglich sein kann, irgendwann glücklich zu sein.“

Uschi Pechlaner weiß deshalb auch, welche Bedürfnisse junge Witwen und Witwer haben. „Viele Erwachsene, so zwischen 30 und 50, suchen nach Angeboten, in denen sie auf Trauernde treffen, die ähnlich alt sind und in der gleichen Lebensphase wie sie selbst. Sie fühlen sich in einer Trauergruppe mit Seniorinnen und Seniorinnen nicht richtig“, erklärt Pechlaner. „Es ist eine andere Situation, wenn man das gemeinsame Leben, die Erziehung der Kinder, Pläne und Träume noch vor sich hat, als wenn man auf ein langes gemeinsames Leben zurückschauen kann.“ Natürlich sei der Verlust nicht mehr oder weniger schwer, betont sie. „Aber anders.“

Genauso geht es Anita Kramer, wenn sie über ihre Trauer spricht und über die Pläne, die sie mit ihrem Mann geschmiedet hatte. Die bei-

den lernten sich vor 20 Jahren in einer Hobby-Volleyballmannschaft kennen, es funkte sofort zwischen ihnen. Das Ehepaar liebte das Reisen, das Motorradfahren. Als Marlene auf die Welt kam, wurden die Bikes gegen einen VW-Bus eingetauscht. „Es gab noch so viel, was wir in unserem Leben machen wollten, gemeinsam unsere Tochter aufwachsen sehen zum Beispiel“, sagt Kramer. „Aber das Schicksal hat uns einfach überrannt.“

Nur noch verschwommen erinnert sich die 41-Jährige an die ersten Tage und Wochen nach der Beerdigung. „Ich habe gedacht, ich überlebe diesen Schmerz nicht. Ich habe einfach funktioniert.“ Doch schon einige Zeit später sehnte sich Anita Kramer nach anderen Menschen, die die gleichen Erfahrungen gemacht hatten. „Ich schätze es, eine tolle Familie und Freunde zu haben, die mich wirklich sehr unterstützen. Aber es ist einfach etwas anderes,

weil sie das selbst nicht erlebt haben. Ich wünsche mir eine Gruppe oder einfach ein paar unkomplizierte Kontakte zu Menschen in der gleichen Lebensphase, mit denen man sich austauscht und die man auch mal um Rat fragen kann.“ Mit denen man zum Beispiel auch über das Thema Kindertrauer sprechen kann. Denn der Schmerz ihrer Tochter und der Umgang damit seien für Anita Kramer oftmals eine zusätzliche Herausforderung.

Auch diese Sehnsucht kann Trauerbegleiterin Uschi Pechlaner nachempfinden. Nach dem Tod ihres Mannes ging es ihr ähnlich, zwei Jahre besuchte sie selbst eine Trauergruppe für junge Erwachsene. „Man erlebt sich als sehr allein, der Tod passt eigentlich nicht in diese Lebensphase. Man will sich verstanden fühlen.“ Doch sie weiß: Passende Angebote zu finden, sei oft gar nicht so leicht.

Von der kräftezehrenden Suche

erzählt auch Anita Kramer. „Ich will nicht sagen, dass es nichts gibt. Aber es ist schwierig, etwas Passendes zu finden. Es kostet einfach so viel Energie.“ Kramer hat den Eindruck, es gebe zwar viele Gruppen und Trauercafés. „Aber oft richten sich diese Angebote an ältere Menschen, Seniorinnen und Senioren, die einfach in einer anderen Lebensphase sind.“ Eine Beobachtung, die auch Theresa Keidel, Geschäftsführerin der Selbsthilfekoordination Bayern, gemacht hat: „Das hören wir immer wieder, dass es für junge Witwen und Witwer nur wenige Angebote gibt. Beziehungsweise, dass diese schwer zu finden sind.“ Man könne nicht pauschal sagen, dass es keine Gruppe oder Einzelberatung gebe. Aber vieles werde von Ort zu Ort sehr unterschiedlich angeboten. Manchmal würden Betroffene zufällig darüber stolpern.

Der Wunsch nach Kontakten zu anderen Betroffenen sei aber bei

weitem nicht der einzige Weg von Witwen und Witwern, um mit der eigenen Trauer umzugehen. Das hat Norbert Kugler von der Augsburger Kontaktstelle Trauerbegleitung der Diözese Augsburg in 25 Jahren als Trauerbegleiter erlebt. „Sicher gibt es die, die bewusst nach anderen Betroffenen suchen. Aber viele Menschen haben einen ganz anderen Zugang zu Trauer, der genauso seine Berechtigung hat.“ Die einen wollen zum Beispiel gar keine Unterstützung, andere suchen eher das Einzelgespräch. Wieder andere würden sich wohl fühlen auf sogenannten Trauerwochenenden, die die Augsburger Kontaktstelle für junge Witwen und Witwer anbietet. Dort könnten sie sich in einem geschützten Rahmen Zeit für ihren Schmerz nehmen, sagt Kugler.

Grundsätzlich sei die Art und Weise, mit dem Tod umzugehen, von Mensch zu Mensch sehr verschieden, erklärt der Augsburger Trauerbegleiter. Da gebe es diejenigen, die sich dem Tun zuwenden, wie Kugler es nennt. Die sich zum Beispiel immer wieder kleine Projekte vornehmen, um beschäftigt zu bleiben. „Das ist ihr Weg, mit der Sehnsucht zu leben.“ Andere wiederum würden versuchen, ihre Trauer zu vermeiden. „Diese Personen können nicht anders, weil sie es sonst gar nicht schaffen, ihren Alltag zu bewältigen.“ Die Reaktion des Fühlens ist laut Kugler die bekannteste und akzeptierteste Reaktion, die sich durch Weinen, Schreien, In-sich-Zurückziehen, Aggression und Wütendsein zeigt. Im Gegensatz dazu gebe es diejenigen, die in der Anfangszeit sehr kühl und distanziert erscheinen, als wäre nichts gewesen. „Sie wenden sich dem Denken zu. Diese Betroffenen wollen alles analysieren, grübeln, wollen begreifen, dass der Tod nicht verhindernbar war.“ Doch egal, wie man mit Trauer umgeht, Kugler ist eine Sache wichtig, er betont es immer und immer wieder: „Es gibt kein Idealbild von Trauer.“

Und in diesem Zusammenhang will Kugler noch einen weiteren Aspekt ansprechen: „Trauerwege brauchen Zeit, mehr als man Trauernden zugesteht. Eine besondere Bedeutung hat da das erste Trauerjahr.“ In diesem Zeitrahmen mache der Trauernde ein ganzes Jahr lang alles zum ersten Mal ohne den verstorbenen Angehörigen: Feiertage, Jahreszeiten, Geburtstage, Familienfeste. „Dabei erlebt er oder sie, dass es nach der Beerdigung nicht leichter wird, wie man das hofft und wünscht, sondern die Sehnsucht nach dem Verstorbenen zunimmt, wehtut und sehr schmerzhaft ist.“ Wenn Trauernde es schaffen würden, sich dem Leben wieder zuzuwenden, dann müssten sie vieles neu lernen, ausprobieren, damit die Trauer ein Teil des Lebens werde.

Auch Anita Kramer kämpft in diesen Tagen mit ihrem Trauerjahr. „Ich fühle wieder diese Hilflosigkeit, die ich vor einem Jahr empfunden habe, als bei meinem Mann die Schmerzen begannen.“ Ihre größte Stütze sei jetzt ihre Tochter: „Ich bin unendlich froh, dass es sie gibt. Aus ihr schauen mich seine Augen an. Aber die Trauer wird eine Lebensaufgabe.“

Hier gibt es Hilfe für trauernde Menschen

● Menschen, die den Tod eines Angehörigen oder Freundes erlebt haben, finden Erste Hilfe bei der **ökumenischen Telefonseelsorge**. Diese ist bundesweit unter der Rufnummer 0800/11 10 111 oder 0800/11 10 222 rund um die Uhr zu erreichen. Die Gespräche sind anonym, vertraulich und kostenlos. Die Internetseite dazu lautet: www.telefonseelsorge.de

● Der **Bundesverband Trauerbegleitung** kann ebenfalls dabei helfen, einen Begleiter oder eine Trauergruppe in der Nähe zu finden. Unter www.bv-trauerbegleitung.de gibt es eine Liste von Trauerbegleitern aus ganz Deutschland.

● Die **Kontaktstelle Trauerbeglei-**

tung in Augsburg ist täglich in Begleitgesprächen mit Trauernden auch überregional tätig. Sie ist mit unterschiedlichsten Hilfe-Anbietern vernetzt. Gemeinsam mit den Trauernden überlegen die Begleiter, welches Angebot passen könnte. Betroffene können sich an das Trauertelefon unter der Nummer 0821/3166 2611 wenden und sich über die Internetadresse www.kontaktstelle-trauerbegleitung.de näher informieren.

● Die **Johanniter in Augsburg** bieten eine Trauergruppe für Kinder sowie Mütter und Väter an. Die Gruppe heißt „Lacrima“. Die Buben und Mädchen und die Eltern werden parallel in unterschiedlichen Gruppen betreut.

● Die bundesweite **Nicolaidis Youngwings Stiftung** mit Sitz in München bietet verschiedene Trauerbegleitungen an: für Kinder und Jugendliche, deren Eltern gestorben sind, aber auch für Erwachsene bis 49 Jahren, die ihren Lebenspartner verloren haben. Trauernde erhalten bundesweit Beratung sowohl vor Ort als auch über einen festen Betreuer am Telefon.

● Auch im Netz können Betroffene nach Hilfsangeboten suchen. Die Malteser sowie die Kontaktstelle Trauerbegleitung Augsburg empfehlen zum Beispiel folgende **Internetadressen**: www.trauergruppe.de, www.selbsthilfenetz.de oder www.verwitwet-info.de, www.allesistanders.de,

www.traumahilfe-augsburg.de, www.gute-trauer.de, www.trauer-raum.de, www.trauernetz.de.

● Darüber hinaus gibt es spezialisierte Angebote vom Bundesverband **Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister** in ganz Deutschland unter der Internetadresse www.veid.de. Trauergruppen für Eltern, die ihr Kind vor, während oder kurz nach der Geburt verloren haben, sind auf der Internetseite www.initiative-regenbogen.de aufgelistet.

● Hilfe für Menschen, die einen Angehörigen oder Freund durch **Suizid** verloren haben, sind unter anderem auf der Internetseite www.agus-selbsthilfe.de zu finden. (mahei)

Rette *allerletzte Chance!*

Weihnachten! **70%** reduziert

ALLES **20-**

BIS 20.12.
BESTELL-
GARANTIERT
BIS
WEIHNACHTEN
GELIEFERT!

ONLINE SHOPPEN

www.koffer-kopf.de

Service Telefon: 0821/3478840

koffer-kopf
creativ · in · leder

Augsburg
Annasr. 16
City Galerie
Ernst-Reuter-
Platz

Friedberg
Ludwigstr. 42
Winterbrücken-
weg 45

Kempten
Forum
Allgäu

Neu-Ulm
Glacis-Galerie

Fa. Koffer-Kopf e.K., Inh. Jürgen Fallner
Firmensitz: Annasr. 16, 86150 Augsburg