

Inhalt

Einführung

- »Es wird wieder schön, aber anders« – Gedanken zum Buchtitel 9
Familienstand Witwe – Assoziationen, literarische Annäherungen 11
Ein Buch für verwitwete Frauen 13

»Und plötzlich bist du für alles zuständig«

Biografien und Lebensthemen, von Trauer durchwoben

Schön bist du 20

Jetzt reicht es! 21

Es tut gleichmäßig weh 22

Immer unterwegs 23

Mit allem allein 24

Und plötzlich bist du für alles zuständig 25

Die Kinder brauchen doch wieder einen Vater 27

Abgebrochene Familienplanung 29

Die Trauer der Kinder 31

Die Macht der Herkunftsfamilie 33

Schmerzlicher Triumph 35

Das Leben genommen 36

Fremd gegangen 37

Sie vermisst ihn trotzdem 38

In den Armen der Freundin 39

Unbeantwortete Fragen 40
»Richtige« Trauer 42
Wir wollten es doch anders machen 44
Einladung zu Festen 46
Ich zeige immer nur eine Seite von mir 48

Zwiesprache 52
Mit dem Entsetzen leben 53
Gemeinsame Trauer 54
Versöhnt 55
Eine gute Oma 56

Angst vor neuem Verlust 57
Begegnungen mit dem Verstorbenen 59
Die Banalität des Alltags teilen 61
Freizeit und Urlaub 63
Der Glaube in der Trauer 65

Kriegskind 67
Es war vernünftig 68
Allein und fassungslos 69
Verborgene Liebe 70
Kein Selbstvertrauen 71

Der Tod und seine dunklen Gefährten 72
Endlich gestorben 74
Halbiert 76
Der abgeschnittene Lebensabend 78
Wofür werde ich noch gebraucht? 80

Ein Leben lang gepflegt 84

Endlich der Richtige 85

Umhüllt von Liebe 86

Vor der Hochzeit 87

Schon lange verwitwet 88

Manchmal überfällt mich die Trauer 89

Beziehungsgefüge und alte Freundschaften 91

Bleibende Verbindung 93

Sehnsucht nach Zärtlichkeit 95

Alt und lebenssatt gestorben und trotzdem in Trauer 97

Auf Händen getragen 99

Die innigste Zeit 100

Bedingungslos geliebt 101

Nach zehn Jahren 102

Ich wage es 103

Neue Bindung 106

Wenn leise Trauer bleibt 108

Allein und gebrechlich 110

Idealisierungen 112

Ich bin kein Single, aber ich bin allein 114

»Manchmal weine ich noch«

Wie das Leben mit der Trauer weitergehen kann

Manchmal weine ich noch 118

Die Trauer kann Teil meines Lebens bleiben 119

Meine Trauer kann zu Ende gehen 119

Ich kann mich wieder binden 120

Ich muss mich nicht wieder binden 121

Ich darf leben 121

Ich kann meinen Gefühlen trauen 122

Ich kann auch andere Gefühle zulassen 123

Ich kann Freunde finden, die mich verstehen 124

Ich brauche keine professionelle Hilfe 124

Ich kann mir professionelle Hilfe holen 125

Ich entdecke die Chance der Wandlung 126

Es darf wieder schön werden 127

Genug zum Leben – Eine Meditation zu 1 Kön 17,8-16 129

Bücher für Witwen – eine Auswahl 134

Die Künstlerin 135

Einführung

»Es wird wieder schön, aber anders« – Gedanken zum Buchtitel

Das stimmt doch nicht, sagen ältere Witwen. Für sie ist mit dem Tod des Lebensgefährten ein großer Teil ihres Lebens vorbei, vielleicht der beste. Der Blick zurück wird wichtig. Der Blick nach vorne verheißt wenig Gutes, auf jeden Fall Unbekanntes. Für sie wird es nie wieder schön! Sie empfinden es zumindest so. Was heißt überhaupt »wieder«, als ob irgendetwas wiederkäme. Nein, schön war es, als der Mann noch lebte, aber jetzt ist all das Schöne, das sie zusammen erlebt haben, vorbei. Im Alter ist es schwer, dem Leben noch etwas Neues, Überraschendes zuzutrauen. Leicht bekommt die Trauer den alles beherrschenden Platz. Dann lässt sich das Schöne kaum ertragen, es tut weh, weil es mit dem geliebten Menschen nicht mehr zu teilen ist. Das Hässliche, Dunkle erscheint der eigenen Befindlichkeit angemessener. Das ist für die Umgebung schwer auszuhalten. Wer dem Leben nichts Schönes mehr zutrauen kann, ist für Trost schwer zugänglich. Vor dieser Trostlosigkeit nicht davonzulaufen, ist ein großer Freundschaftsdienst und vielleicht der einzige Trost, der angenommen wird.

Für viele wird es wieder schön. Weil ihnen noch einmal ein neues Glück zufällt oder weil die Ehe auch nicht das reine Glück war. Möglicherweise wird es nach dem Tod des Mannes sogar schöner als mit ihm. Manche Ehe wird ja nur noch miteinander ausgehalten. Sich das einzugestehen, ist nicht leicht. Die neue Lebenschance zu ergreifen und zu nützen, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu bekommen, fällt schwer. Viele haben das Gefühl, es darf nicht mehr schön werden, wenn der Partner tot ist. »Es wird wieder schön, aber anders!« Die Frau, die diesen Satz gesagt hat, ist noch jung und hat zwei kleine Kinder. Der Tod, der plötzlich, unvorbereitet und unfassbar in ihr Leben getreten ist, hat alles verändert. Sie kämpft täglich, den großen Anforderungen allein gerecht zu werden. Und doch gibt es für sie die Hoffnung, dass es noch einmal schön wird, wenn auch nie wieder so, wie es war, eben anders, ganz anders. Vielleicht sind es die Kinder, die ihr diese Hoffnung geben. Vielleicht auch die Sehnsucht nach dem noch nicht gelebten Leben.

Das ist ein mutiger Satz. Aber auch einer, der Mut macht. Es kann wieder, ja, es muss wieder schön werden, wenigstens hin und wieder, wenigstens ein wenig. Das heißt nicht, dass deshalb die Trauer verschwindet. Aber manchmal wird die Seele auch in der Trauer von etwas Schönerem berührt. So schön, wie es einmal war, wird es vielleicht nicht mehr. Aber das Leben will die Chance bekommen, dass es anders schön wird. Vielleicht geschieht es nicht mehr so häufig wie in den Zeiten, in denen scheinbar alles nur gut war. Die wenigen Momente werden kostbar.

Auch das völlig Unerwartete kann geschehen: Man lernt je-manden kennen, mit dem es noch einmal neu und beglückend schön wird – ohne dass deshalb der Schmerz über den Verlust verschwunden wäre. Alter Schmerz und neues Glück können sehr nahe beieinander liegen. Oder man findet eine Weise, gut allein zu leben, pflegt eine neue Lebenskultur, die sich auch für verborgen Schönes zu öffnen vermag. Es wäre jedenfalls schon viel, man könnte der Möglichkeit, dass es wieder schön wird,

wenigstens eine Chance geben. Es könnte wieder schön werden, anders wird es auf jeden Fall!

Familienstand Witwe – Assoziationen, literarische Annäherungen

Ledig, verheiratet, geschieden, verwitwet. Mit einem Kreuzchen den zutreffenden Familienstand anzugeben, ist für Witwen die schmerzliche Dokumentation eines Zustands, den sie innerlich noch längst nicht vollzogen haben und der ihnen vielleicht für immer fremd bleiben wird. Schlimm ist, dass sie direkt nach dem Tod, wenn vieles schriftlich geregelt werden muss, besonders häufig damit konfrontiert werden. »Als ob es nicht schon schlimm genug wäre, fast täglich mit Schreiben und Formularen konfrontiert zu werden, auf denen ›verstorben‹ hinter dem Namen ihres Mannes steht, muss sie jetzt auf allen offiziellen Schreiben ›Witwe‹ als ihren Familienstand ankreuzen. Früher hat sie dieser Spalte nie besonders viel Aufmerksamkeit geschenkt.« – So eine Erfahrung von Geneviève D. Ginsburg. Ähnlich beschreibt Anne Hosansky eine dieser vielen Situationen, die nach dem Tod des Mannes ganz häufig vorkommen: »Ich muss dafür sorgen, dass das Auto auf meinen Namen umgemeldet wird. Der Stift zittert in meiner Hand, als ich das Kästchen für die Rubrik ›verwitwet‹ ankreuze.«

Für Geneviève D. Ginsburg ist schon der Klang des Wortes schlimm: »Witwe! Das Wort selbst klingt so entsetzlich, dass es kein Synonym dafür gibt, sondern nur eine Definition. Es hat eine Farbe: schwarz; und es erzeugt bei jedem unverzüglich die gleichen Assoziationen: Trauer, Tränen, Einsamkeit, Armut, Panik, Schuld und Wut.«

Auch Marie Luise Kaschnitz reflektiert in ihren Aufzeichnungen »Wohin denn ich?« die negativen Assoziationen dieser Angabe des Familienstandes »Wwe.«. Was ihr Schwierigkeiten

macht, ist nicht nur das eigene Befremden und das Alleinsein, sondern das Gefühl, von andern dafür noch schief angeschaut zu werden. So als ob es eine Schande oder gar eine Schuld sei, den Mann zu verlieren. »Merkwürdig«, schreibt Kaschnitz, »dass der Witwenstand, ganz abgesehen von dem persönlichen Verlust und dem persönlichen Alleinbleiben, als eine Art von Demütigung fast überall empfunden wird. Familienstand: ledig, verheiratet, geschieden, verwitwet, nicht Zutreffendes durchstreichen, ich kenne keine Frau, die das Wwe. als einen Ehrentitel empfände.« Es gibt wenig Hilfreiches dazu, wie es gelingt, mit diesem neuen Titel Frieden zu schließen. Wo gibt es gute Vorbilder, Lernfelder? Viele Witwen fragen sich, wie lernt man eigentlich, nachdem man 20 oder 30 Jahre Ehefrau, Lebensgefährtin und Mutter war, mit diesem neuen zugefallenen Familienstand einigermaßen zurecht zu kommen? Kann und will die verwitwete Frau das überhaupt lernen? »Man kann nicht lernen, Witwe zu werden«, sagt Angelika von Hatzfeld. »Es gibt keine Bücher ›Die kluge Witwe‹ oder ›Witwe werden leicht gemacht‹.« Besonders unangenehm ist es für sie, dass die Witwen selbst das Gefühl haben, unwissend in ihrer neuen Rolle zu sein, und gleichzeitig auf Nichtbetroffene stoßen, die sich als Experten aufspielen und Ratschläge geben: »Experten zum Thema Witwenschaft gibt es im Überfluss; jeder ist bemüht, Ratschläge zu erteilen, Gefühle zu definieren, die Phasen der Trauer wie einen Rosenkranz herunterzubeten und zu versprechen, dass die Zeit alle Wunden heilt. Nur die Witwe selbst ist unwissend.« So erlebt Geneviève D. Ginsburg ihre eigene Unsicherheit doppelt unangenehm. In den letzten Jahren haben viele verwitwete Frauen ihre Erfahrungen als Witwe in Büchern reflektiert und ihren persönlichen Trauerweg beschrieben. Sie haben Zeugnis gegeben von ihrer Trauergeschichte und anderen Gelegenheit gegeben, sich darin wiederzufinden. Es sind ihre subjektiven Auseinandersetzungen mit einem Familienstand, den sie sich nicht ausgesucht haben und der ihnen wie ein Stempel plötzlich aufgedrückt wurde.

Ein Buch für verwitwete Frauen

Das vorliegende Buch ist nicht aus der Sicht einer betroffenen Witwe geschrieben, sondern aus der Erfahrung der Seelsorgerin, die als Trauerbegleiterin in den letzten zehn Jahren viele Frauen auf ihrem Trauerweg begleitet und von ihnen gelernt hat. Es waren Frauen in sehr unterschiedlichen Lebenssituationen, deren Ehemann, Partner, Lebensgefährte, Geliebter gestorben ist. Der Verlust des Partners ist für Frauen in jeder Lebensphase schmerzlich, ob sie im Alter auf ein langes gemeinsames Leben zurückschauen können, ob sie als junge Seniorinnen noch einen wichtigen Lebensabschnitt vor sich haben oder ob sie ganz jung und mit kleinen Kindern aus dem Anfang eines gemeinsamen Lebens herausgerissen wurden.

Die Frage, was schlimm und weniger schlimm ist, hilft nicht weiter. Es hilft nicht, für sich den größten Schmerz zu reklamieren, und nicht, sich am größeren Elend der anderen zu trösten. Jede hat ihr Leben und ihre Trauergeschichte. Den eigenen Trauerweg zu sehen und zu gestalten, mit Respekt für die Wege der andern, ist eine wichtige Erfahrung in Trauergruppen. Und gleichzeitig die Erkenntnis, dass es in aller Verschiedenheit Gemeinsames gibt, ein gegenseitiges Verstehen, das man bei besten Freundinnen und Freunden nicht findet. Es gibt ein Erleben, mit dem jede für sich allein bleibt. Und es gibt ein Erkennen und Mitfühlen, das tröstliche Solidarität schafft. Diese doppelte Erfahrung, dass jede ihren individuellen Weg geht und doch viele Erfahrungen und Themen gemeinsam sind, wird in dem vorliegenden Buch an Beispielen entfaltet und reflektiert. Biografische Momentaufnahmen von einzelnen Frauen wechseln sich ab mit Themen, die viele Frauen in Variationen ähnlich erleben.

Die biografischen Einblicke erzählen, wie Trauer in Lebensgeschichten eingreift, sich mit verschiedenen Gesichtern zeigt und mit zusätzlichen Themen belastet ist. Momentaufnahmen,

mit ein paar Worten angedeutet. Geschichten, Geschicke, Schicksale, in die sich die Trauer hineingeflochten hat, werden erzählt. Die Geschichten, die in kurzen Texten aus einem Leben erzählen und es würdigen, gehören jeweils zu einem Menschen mit seiner einmaligen Biografie. Und gleichzeitig verdichten sie es so, dass andere sich darin auch erkennen können. Das gegenseitige Erkennen verbindet und macht Eigenes bewusst. In den Geschichten schimmern Lebensthemen hindurch, die sich in der Trauer erstmals oder in neuer Form stellen. Begleitthemen der Trauer, die ihr ein zusätzliches Gewicht geben. Sie sind oft mühsamer als die Trauer selbst, vor allem wenn sie als eigene Themen gar nicht wahrgenommen und nicht reflektiert werden. Eine Reihe von Themen sind unabhängig davon, wie lange die Partnerschaft gelebt werden konnte. Manche stellen sich für jungverwitwete Frauen mit kleinen Kindern anders als für Witwen, die auf ein langes gemeinsames Leben zurück-blicken können.

Am Schluss werden Perspektiven aufgezeigt, wie das Leben mit der Trauer weitergehen kann. Klischees, wie Trauer »richtig« zu gehen habe, sollen durchbrochen und Trauernde ermutigt werden, ihren Weg zu gehen. Dem Druck, den sie von außen erfahren, werden kritische Gedanken entgegengehalten. Trauerklischees dürfen hinterfragt werden. Die meisten Frauen wissen, was ihnen gut tun könnte. Oft genügt eine kleine Ermutigung. Was Trauernde mich gelehrt und was wir gemeinsam entdeckt haben, ist der Schatz, aus dem dieses Buch schöpft.

Ich danke den Frauen, die ich begleitet habe, insbesondere denen, die mir erlaubt haben, ihre Geschichten und Erfahrungen an andere Trauernde weiterzugeben. Danken möchte ich auch den Männern. Was Männer und Frauen in der Trauer ähnlich und was sie anders erleben, ließ uns lernen und besser begreifen. Mein besonderer Dank gilt Karin Weidner, mit der ich ein intensives Stück ihres Trauerwegs mitgegangen bin und die ihre Bilder für die Gestaltung des Buches zur Verfügung

stellt. Auf einer anderen als der sprachlichen Ebene bringen sie eine große Sehnsucht nach Nähe mit dem Verstorbenen und das Zulassen von Distanz zum Ausdruck.