

Silke Szymura

Ein Teil von mir

Die Trauer umarmen und weiterleben

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten
© 2018 Patmos Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Lektorat: Andrea Langenbacher, www.andrealangenbacher.de
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-1083-4

Inhalt

Vorwort.....	7
Alles zum ersten Mal	13
Raum für meine Trauer.....	35
Meiner Trauer Ausdruck verleihen.....	58
Erinnerungen bewahren	83
Meine Trauer als liebevolle Begleiterin....	110
Verbunden über den Tod hinaus	131
Mein neues Leben	152
Nachwort.....	172
Danke!	174

Vorwort

Fünf Jahre ist es her, dass Julian, mein Freund und Lebenspartner, ganz unerwartet neben mir umkippte und starb. Er war damals 29, ich 30 Jahre alt. Fünf Jahre lebe ich nun dieses neue Leben. Und das ist es wirklich: ein neues Leben. Meine Welt zerbrach in tausend Scherben und ich konnte nur daneben stehen und zusehen. Ich hatte keine Ahnung, was alles auf mich zukommen und wie tiefgreifend dieser Verlust mein Leben verändern würde. Wie sollte ich mit dieser Erfahrung jemals wieder nach vorne schauen können? Ohne Julian leben? Ich konnte, nein, ich wollte es mir nicht vorstellen.

Heute möchte ich nicht mehr zurück in mein altes Leben. Das mag erst einmal verwunderlich klingen. Bin ich etwa froh, dass er gestorben ist? Habe ich ihn womöglich vergessen? Nein, im Gegenteil. Er ist und bleibt ein wichtiger Teil meines Lebens. Niemals würde ich unsere gemeinsame Zeit missen wollen. Auf eine Art bleibt es traurig, dass er nicht mehr hier ist. Und zugleich ist da eine tiefe Dankbarkeit, dass wir uns in diesem Leben begegnet sind. Meine Liebe zu ihm ist geblieben und hat sich zugleich gewandelt. In diesen fünf Jahren bin ich durch so viel Trauer und Schmerz gegangen, dass ich zwischendurch immer wieder dachte, ich kann es nicht schaffen, nicht aushalten, nicht wieder zurückfinden ins Leben. Ich war herausgefallen aus der Welt und habe lange nach einer Möglichkeit gesucht, wieder einzusteigen. Doch noch während ich am Boden lag und nicht daran glaubte, dass es jemals wieder besser werden könnte, war ich längst auf dem Weg. Für mich persönlich gehörte es dazu, all diese Gefühle zu fühlen und mir die Zeit zu nehmen, die ich brauchte. Auch wenn ich es manchmal in all der Hoff-

nungslosigkeit kaum aushielt. Irgendwann wurde es tatsächlich besser und dann sogar wieder auf ganz neue Art wirklich gut. Heute bin ich nicht nur dankbar für die gemeinsame Zeit, sondern auch für den Weg, den ich seitdem gehen darf. Ein Weg, den ich niemals gegangen wäre, wäre Julian nicht gestorben. Das heißt nicht, dass es toll ist, dass er gestorben ist. Es heißt nur, dass etwas Gutes daraus entstehen durfte, obwohl es so schrecklich war. Ich bin heute eine andere und die Silke, die ich vor fünf Jahren war, möchte ich nicht mehr sein.

So sitze ich nun hier und schreibe dieses Buch. Es ist ein Buch, das vor allem auf die Jahre nach dem ersten Trauerjahr schauen möchte. Ein Buch aus meiner heutigen Sicht auf die Trauer, die für mich eine gute Freundin geworden ist. Da ist so viel Frieden, dass ich es manchmal selbst kaum glauben kann. Immer wieder höre ich, wie Menschen sagen, dass es nur darum gehen könne, irgendwie mit der Trauer zu leben, sich eben an den Schmerz zu gewöhnen. Ich habe das auch gedacht. Doch inzwischen sehe ich es anders. Die Trauer darf zu einer liebevollen Begleiterin werden, sie darf ganz sanft werden und sich irgendwann weit zurückziehen. Das kann geschehen, ohne dass wir unsere lieben Verstorbenen vergessen. Die Liebe darf weiter fließen und wandelt sich. Die Erinnerung an unsere Lieben, die vor uns gegangen sind, wird immer bleiben. Gleichzeitig darf das Leben wieder ganz neu schön werden. Vielleicht sogar auf eine bestimmte Art lebendiger, tiefer, freier.

Heute habe ich eine ganz andere Sicht auf das, was geschehen ist. Und mit jeder neuen Erfahrung kann sich diese Sicht weiter verändern. Auf eine Art schreibt sich die Geschichte auch rückwärts immer wieder neu. Zugleich weiß ich, wie schwer es zu Beginn des Weges ist, auch nur ansatzweise daran zu glauben, dass eine versöhnte Perspektive auf das Geschehene möglich ist. Eine vielleicht ganz friedliche Sicht auf diesen Tod, der mir gerade erst einen lieben Menschen genommen hat. Wenn ich

darüber schreibe, dann möchte ich immer auch Raum schaffen für den Schmerz, der zu all dem dazugehört. Ich habe selbst lange gekämpft, gesucht, gelitten und mich unterwegs immer wieder selbst verloren. Aber ich habe nicht aufgegeben und mich und auch meine Lebensfreude neu gefunden. Meine Erfahrungen, die ich auf diesem Weg gemacht habe, lasse ich immer wieder in dieses Buch einfließen.

Gemeinsam mit dir möchte ich erforschen, wie das nun eigentlich geht mit dieser Trauer. Wie kann sie ihren Platz in unserem Leben finden, vor allem über dieses besondere erste Jahr der Trauer hinaus? Wie geht es dann, wenn schon keiner mehr erwartet, dass wir noch trauern, und die Trauer dennoch weiterhin ihren Raum haben möchte? Ich begeben mich mit dir auf diese Reise, um noch einmal zu reflektieren, was es eigentlich war, das für mich zu dieser Akzeptanz geführt hat, mit der ich heute auf Julians Tod blicken kann. Ich stehe hier, um dir zu sagen, dass es möglich ist, und zugleich weiß ich, dass wir alle unsere ganz eigenen Wege gehen. Deshalb kann ich dir keine Bedienungsanleitung für deine Trauer geben. Ich habe keinen genauen Plan, was du wann machen musst, um »gut« und womöglich schnell hindurchzukommen. Und ich glaube auch nicht, dass es einen solchen Plan gibt. Denn Trauer ist so individuell wie wir Menschen und das Leben selbst.

Mit diesem Buch möchte ich dich inspirieren für deinen ganz eigenen Weg. Ich teile mit dir, was für mich hilfreich war und was ich durch meine intensive Beschäftigung mit der Trauer erfahren habe. Aus diesen Erfahrungen heraus lade ich dich aus ganzem Herzen dazu ein, den Widerstand aufzugeben und dich Schritt für Schritt ganz auf deine Trauer einzulassen. Denn sie ist eine liebevolle Begleiterin, auch wenn sie sich zunächst nicht so anfühlt. Sie ist eine wertvolle Fähigkeit unserer Seele, mit Verlusten umzugehen. Sie ist ein Teil von dir, ganz so wie auch dein geliebter Verstorbener für immer ein Teil von dir sein kann.

Genau aus dieser tiefen Verbindung und Liebe heraus ist es möglich weiterzugehen.

Es geht auf diesem Weg auch um die Frage, wer ich denn nun bin nach allem, was ich erlebt habe. Wer bin ich ohne den geliebten Menschen? Wer bin ich durch diese hautnahe Begegnung mit dem Tod geworden? Was ist der Sinn in all dem? Gibt es überhaupt einen? Was geschieht nach dem Tod, wo ist der Verstorbene jetzt? Und warum sind wir überhaupt hier und machen diese schmerzhaften Erfahrungen? All diese großen Fragen werden häufig mit aufgeworfen auf dem Weg der Trauer und werden ihren Platz in diesem Buch bekommen. Ich habe keine allgemein gültigen Antworten darauf, aber ich möchte dich dazu anregen, deine ganz eigenen Antworten zu finden.

Ich möchte in diesem Buch auch eine Brücke in diese andere Welt bauen, die neben oder eher in unserer existiert. Nach dem Tod eines geliebten Menschen öffnet sich häufig eine Tür dorthin. Viele Trauernde erhalten Zeichen, erleben besondere Begegnungen oder nehmen auf einmal die Dinge anders wahr. Doch das passt nicht in unsere vom Verstand regierte Welt, schnell bekommen wir Angst, verrückt zu werden.

Als Informatikerin existierten für mich lange Zeit lediglich die Dinge, die ich anfassen konnte oder die zumindest wissenschaftlich bewiesen waren. Ich glaubte an nichts – und erlebte es doch plötzlich ganz anders. Julian starb in Nepal, einem Land, in dem Spiritualität einen ganz natürlichen Platz im Leben hat. Wie die Menschen dort mit dem Tod umgehen, hat mir damals viel Kraft gegeben und mir zugleich immer wieder Angst gemacht. Mit wem kann ich darüber sprechen? Werde ich jetzt für verrückt gehalten? Bin ich es vielleicht sogar? Mich mit all diesen Fragen auseinanderzusetzen und meine ganz eigene Wahrheit zu finden, hat mir auf dem Weg zu meinem heutigen Frieden mit dem Tod sehr geholfen. Ich will und kann dir nicht sagen, wie es genau ist, wie diese andere Welt aussieht oder was

die eine große Wahrheit ist. Aber ich möchte gemeinsam mit dir den Raum für die Suche danach öffnen, gemeinsam schauen, welche neue Sicht auf das Leben vielleicht möglich ist und wie dir all das in deiner Trauer und damit in deinem Leben helfen kann.

Zu Beginn des Buches werden wir gemeinsam noch einmal auf den Tod deines geliebten Menschen und das erste Jahr danach schauen. Dann gehen wir von dort aus weiter. Wir erkunden, wie Trauer dauerhaft wirklich gelebt und gut integriert werden kann. Wie kann sie zu einer wertvollen Begleiterin werden? Und wie kann sie uns helfen, mit unserem geliebten Verstorbenen weiterhin in guter Verbindung zu bleiben? Dafür werden wir uns zunächst anschauen, welchen Raum die Trauer braucht und wie das in unserem Alltag aussehen kann. Danach gehen wir weiter und betrachten unseren Ausdruck der Trauer: Wie können wir das, was in uns ist, nach außen bringen, damit es uns nicht dauerhaft belastet? Im vierten Kapitel gehen wir gemeinsam in die Erinnerungen an unsere geliebten Verstorbenen. Wie können sie bewahrt werden und was bedeuten sie für unsere Verbindung mit ihm oder ihr? Wir schauen uns im nächsten Schritt an, was die Trauer als liebevolle Begleiterin wirklich ausmacht und wie sie zu einer wahren Freundin werden kann. Ganz besonders am Herzen liegt mir das sechste Kapitel, in dem es darum geht, wie die Verbindung zu unseren Verstorbenen über deren Tod hinaus bleiben und neu gelebt werden kann. Schließlich betrachten wir, was all das für dein Leben zu bedeuten hat und wie dieses neue Leben nun für dich aussehen kann. Ein Leben in Verbundenheit mit dem Verstorbenen. Ein Leben, das zugleich wieder ganz deins ist. Ein Leben, in dem die Trauer einen selbstverständlichen Platz hat und doch auch für den Moment ganz sanft in den Hintergrund treten kann.

In den Kapiteln wirst du immer wieder kleine Übungen finden, mit denen ich dich dazu einlade, das Geschriebene für dich per-

sönlich zu erforschen. Es geht um deinen Weg, um deine ganz eigene Wahrheit, und die kannst du letztendlich nur in dir selbst finden. Es bleibt dir überlassen, wie du mit den Übungen umgehst. Vielleicht möchtest du sie einfach lesen und auf diese Art auf dich wirken lassen. Vielleicht möchtest du sie direkt ausprobieren. Du kannst sie Schritt für Schritt selbst lesen und umsetzen. Vielleicht möchtest du sie dir auch von jemandem vorlesen lassen. Alles, was ich darin vorschlage, ist immer genau das: ein Vorschlag, eine Einladung. Nimm dir das heraus, was für dich gerade stimmig ist.

Ich spreche im Buch immer wieder von »dem Verstorbenen«. Selbstverständlich sind damit sowohl verstorbene Frauen als auch Männer gemeint. Eine geschlechtergerechte Sprache wäre an dieser Stelle so umständlich gewesen, dass sie das Lesen deutlich komplizierter gemacht hätte. Daher habe ich mich für die einfachere Variante entschieden.

Die Ordnung der Kapitel ergibt sich aus meinem eigenen Gefühl und Erleben. Sie bedeutet nicht, dass die Themen genau so auf deinem Weg auftauchen sollen oder werden. Vermutlich werden sie eher wild durcheinander vorhanden sein und sicherlich auch nicht erst nach dem ersten Jahr. Die Reihenfolge und die Trennung der Themen dienen lediglich der Struktur in diesem Buch, sie sollen nicht deine Trauer strukturieren. Denn in ihr darf alles gleichzeitig sein. Du kannst das Buch daher von Anfang bis Ende lesen oder wild durcheinander, ganz so, wie dich die Themen ansprechen und beschäftigen. Ich wünsche dir von Herzen, dass du darin ein paar Anregungen für deinen ganz eigenen Weg findest. Ich wünsche dir den Mut, diesen Weg zu gehen, und die Zeit, die du dafür brauchst. Es ist ein herausfordernder, schmerzhafter Weg und zugleich auch einer, in dem eine große Chance auf Heilung verborgen liegt.

Alles zum ersten Mal

Nach dem Tod eines geliebten Menschen steht die Welt still. Eben war da noch dieser lebendige Mensch mit einem Körper, mit dem ich ganz selbstverständlich reden, den ich anfassen und umarmen konnte. Selbst wenn er bereits lange krank war und es auf eine Art klar gewesen war, dass er sterben würde, war er doch in dieser Zeit noch anwesend, war er nach wie vor lebendig, wenn auch vielleicht bereits verändert. Und jetzt, nach dem Tod, ist da diese Lücke. Einfach ein Nichts. Der Mensch ist weg und es ist unbegreiflich, wie das überhaupt sein kann. Wie ist das möglich? Wo ist er jetzt hin? Wie kann es sein, dass jemand einfach so komplett verschwindet aus dieser Welt? Und wie kann es sein, dass die Welt sich trotzdem weiterdreht? Wie kann um mich herum alles so sein wie zuvor, obwohl dieser eine, so wichtige Mensch fehlt? Wie kann es sein, dass Menschen ihren ganz normalen Alltagstätigkeiten nachgehen? Einkaufen, lachen, streiten, ins Kino gehen? Wie kann es sein, dass Tage vergehen, Jahreszeiten wechseln, neue Lieder, Bücher, Filme veröffentlicht werden, obwohl mein geliebter Verstorbener sie nun gar nicht mehr hören und sehen kann? Wie kann es sein, dass die Sonne scheint, obwohl doch alles für immer düster und grau sein müsste? Wie kann all das sein? Wie kann es sein, dass er einfach weg ist, nicht mehr existent in dieser Welt?

Trauer braucht Zeit

Es kann nicht sein und ist doch so. Einen solchen Verlust in all seiner erbarmungslosen Realität können wir meist nicht auf ein-

mal voll begreifen, ihn nicht im Moment des Todes ganz erfassen. Das ist wie ein Schutz unserer Psyche. Womöglich wäre es überhaupt nicht auszuhalten, wenn alle Gefühle sofort in ihrer vollen Wucht präsent wären, wenn alles auf einen Schlag gefühlt werden könnte. Auch unser Verstand kann es nicht direkt erfassen. Wir wissen, dass es geschehen ist, und wissen es zugleich doch auch nicht. Es kommt so vieles zusammen. Der Tod eines geliebten Menschen übersteigt zunächst unsere Kapazitäten. Der Mensch, der fehlt, der Tod, der so viele Fragen aufwirft. Vielleicht erlebst du in dieser Zeit, dass dieser Verlust alles infrage stellt, woran du zuvor geglaubt hast. Dein komplettes Weltbild hängt schief und du weißt nicht einmal, wie »gerade« eigentlich aussehen würde. Wo war noch einmal oben und unten? Alles ist plötzlich falsch, obwohl es bis vor Kurzem noch genau so richtig erschien. Tätigkeiten, die früher völlig normal waren, werden auf einmal zu fast unmöglichen Herausforderungen. Vielleicht erkennst du dich selbst nicht mehr wieder, hast keine Freude mehr an den Dingen, die sonst dein Leben bereicherten. All das ist ganz normal – sofern man hier überhaupt von »normal« sprechen möchte. Trauer ist etwas so Individuelles, dass jeder sie anders erlebt. Egal wie, Trauer braucht Zeit. Sowohl im Herzen als auch im Gehirn. Trauer hält sich weder an einen Zeitplan noch an irgendwelche Modelle, die wir für sie entworfen haben. Trauer ist einfach so, wie sie ist. Ich habe einmal gelesen: »In der Trauer hilft nur trauern.« Das sagt eigentlich alles. Wir können uns zwar mit unterstützenden Methoden beschäftigen, Bücher lesen, Gruppen aufsuchen, Sport treiben, uns ablenken, Gespräche führen (all das kann wirklich gut und wichtig sein, ich möchte es in keiner Weise abwerten) – doch letzten Endes will die Trauer gefühlt werden, so wie sie ist. Wenn es dir auf dem Weg dorthin hilft, ihr erst einmal aus dem Weg zu gehen, ist auch das völlig in Ordnung. Unsere ganze Welt verändert sich und die Trauer selbst hilft uns dabei, alles in

gerade noch erträglichen Schritten zu begreifen, zu durchfüh-
len, neu einzuordnen. So ist Trauer kein planbarer, linearer Pro-
zess. Trauer kommt und geht in Wellen, mal groß wie ein Tsu-
nami, mal sanft und leise.

Am Anfang des Weges können diese Wellen sehr gedämpft sein.
Manchmal stellt sich eine absolute Gefühllosigkeit ein, auch
später auf dem Weg. Ich habe mich in den ersten Wochen nach
Julians Tod gefühlt, als befände ich mich in einem Wattebausch.

Alles in mir und um mich

herum war gedämpft. Sein

Tod war schrecklich, ich

war zu fast nichts fähig und

doch war alles zunächst wie

Trauer kommt und geht in

Wellen, mal groß wie ein

Tsunami, mal sanft und leise.

ein Traum. Ein schrecklicher Albtraum, aus dem ich sicher bald
erwachen würde. Es konnte nicht sein, was nicht sein durfte.

Irgendwann würde jemand kommen und mich aufwecken aus
diesem Traum, und Julian und ich würden darüber lachen, dass
ich das wirklich geglaubt hatte für den Moment. Es musste so
sein. Doch es geschah nicht. Er blieb verschwunden. Tot. Ich
brauchte viele kleine und größere Schritte, um die Endgültigkeit
des Todes zu begreifen. Und erst im Laufe der Zeit wurde mir
ganz langsam klar, was alles mit seinem Tod verknüpft war.
Viele weitere Verluste, die noch folgen würden, ein ganzes
Leben, das in Trümmern vor mir lag.

Das »Trauerjahr« ist vielen Menschen ein Begriff. Früher einmal
war es die Zeit, in der die Angehörigen Schwarz trugen. Ein Jahr
lang. Das sollte reichen, um den Verlust zu verarbeiten – so ist es
zumindest in den Köpfen vieler Menschen verankert. Heute gibt
es nicht einmal mehr dieses Trauerjahr. Es ist unüblich gewor-
den, schwarz zu tragen. So ist Trauer in unserer Zeit fast unsicht-
bar geworden.

Trauernde fühlen sich oft mit der Erwartung konfrontiert, dass
es nach ein paar Monaten wieder bergauf gehen sollte. Schließ-

lich geht das Leben ja weiter. Zwar tut es das, doch nach dem Tod eines lieben Menschen bleibt die Welt auch gleichzeitig stehen. Bei schweren Verlusten reicht dieses eine Jahr meist nicht aus. Trauer braucht Zeit und sie ist nicht krankhaft, wenn sie nicht in ein Jahr passt. Oft braucht es sogar einige Monate, bis die Trauer überhaupt erst richtig angekommen ist. Und dann, wenn das Umfeld und vielleicht man selbst schon denkt, dass es bergauf geht, kommt auf einmal der Zusammenbruch. So war es zumindest bei mir. Die ersten fünf Monate nach Julians Tod waren bereits schwer, aber es ging auch irgendwie weiter. Ich fing wieder an zu arbeiten und bemühte mich sehr darum, mein Leben möglichst so fortzuführen, wie es gewesen war. Bloß keine weiteren Veränderungen. Irgendwie weiter funktionieren. Man sagte mir, ich sei so stark, und alle glaubten, dass ich diesen Verlust gut überwinden und in mein Leben zurückfinden würde. Und dann brach in mir endgültig alles zusammen.

Erst mal weiter existieren – ein Schritt nach dem anderen

Schlaflose Nächte. Immer wieder diese Bilder. Julian, wie er rückwärts auf die Straße kippt. Julian, wie er im Auto zum Arzt gebracht wird. Julian, wie er ohne Erfolg reanimiert wird. Julians lebloser Körper. Immer und immer wieder diese Bilder. Nächte, in denen ich mich vor Schmerzen krümmte. Alles tat weh. Die Seele, der Körper, der Geist. Alles war nur noch Schmerz.

Wie ist so etwas überhaupt auszuhalten? Wieso geht das Leben einfach weiter, obwohl der Verstorbene nicht mehr mit uns leben kann? Wie kann das sein, wie ist das möglich? Wieso muss ich das erleben, was habe ich bloß falsch gemacht? Wieso muss er so früh gehen? Wo ist mein geliebter Mensch jetzt? Geht es ihm gut

dort, wo er jetzt ist? Warum nur musste das geschehen? Was hätte ich tun können, um es zu verhindern? Wieso kann ich ihn nicht wenigstens einmal noch sehen, im Arm halten, ihm alles sagen, was ich ihm so gerne noch sagen würde? Wieso nur lässt der Tod nicht mit sich verhandeln?

In diesen ersten Monaten nach dem Tod eines geliebten Menschen schwirren oft die immer gleichen Fragen durch unseren Kopf. Ab und zu gibt es leichtere Momente oder vielleicht Augenblicke, in denen wir gar nichts fühlen. Doch immer wieder haut der Schmerz uns um, körperlich und seelisch. Bis wir meinen, es geht keine Sekunde mehr länger. Alles schmerzt so sehr. Wir wissen nicht, wie wir das überleben sollen. Und der Gedanke, dass das Leben jemals wieder gut sein könnte, ist einfach nur absurd. Wie auch soll ein Leben ohne den geliebten Verstorbenen jemals wieder gut werden? Wie soll ich wieder in dieser Welt funktionieren, wenn alles in mir schmerzt und allein das Aufstehen am Morgen schon so viel Kraft kostet?

In dieser Zeit geht es erst einmal darum, weiter zu existieren. Nicht mehr und nicht weniger. Einen Tag nach dem anderen. Weiter musst du nicht denken, weiter braucht es keinen Plan. Irgendwann wird es wieder einmal darum gehen, wirklich zu leben, aber im Moment reicht existieren völlig aus. Was ist notwendig, um diese Stunde weiter da zu sein? Was, um den Tag zu überstehen? Schlafen, essen, atmen. Die unbedingt nötigen Dinge erledigen. Du tust bereits viel, wenn du einfach weiter am Leben bist.

Womöglich gibt es viele Dinge zu regeln, Erbe, Testament, Versicherungen. Vielleicht hast du Kinder und musst eine Familie versorgen inmitten deiner Trauer. Es ist okay, wenn all das nicht so reibungslos funktioniert wie bisher. Es ist okay, wenn du jetzt in sehr kleinen Schritten denkst und einfach einen Fuß vor den anderen setzt. Und morgen ist wieder ein neuer Tag.