

Mechthild Schroeter-Rupieper

Neue **Geschichten,
die das Leben erzählt,
weil der Tod sie
geschrieben
hat**

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: xyz/shutterstock.com

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Lektorat: Andrea Langenbacher, www.andrealangenbacher.de

Druck: Finidr s.r.o. Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1378-1

Inhalt

Vorwort 8

Was veganes Sushi mit Trauerbegleitung zu tun hat 11

Und andere Geschichten vom Mitgehen

- Was es braucht 12
- Papas Bierbauch 13
- Lust auf Sex? 16
- Daddy, don't cry! 18
- Echt stark 21
- Im Vertrauen 22
- Grabbeigabe 23
- Kleine Steine, große Wirkung 24
- Großes Kompliment 25
- Eine Herzgeschichte 26
- Hopp oder topp 30
- »Ich bin doch nicht gestorben!« 34
- Mutige Grüße 35
- Trostsalbe 36
- Ein Gruß auf das Grab 39
- Spenden sind unbezahlbar 41
- Unterstützen oder abnehmen? 45
- Wer weiß schon? 47
- Wie geht es dir? 48
- Wenn mein Herz überschwappt 50

Wie eine Blumenbrücke die Welten verbindet 53

Und andere Geschichten vom Abschiednehmen

- Eine Brücke aus Blumen 54
- Vergissmeinnicht 55
- Bunte Kerzen 58
- Ein schöner Ort 60

Festlich	63
»Papa, heia ...«	64
Gemeinsam Abschied nehmen	66
Klangvoll	67
Küssen muss nicht sein	68
Seifenblasenschön	70
Geschenke	76
Prioritäten	78
Psychohygiene	80
»Ich wünschte, du würdest sterben ...«	81
Der Tannenzweig	82
Tröstlich	84
Wir haben die Wahl	86

Wie Leo und Johan den Tod austricksen 91

*Und andere Geschichten von
mutig Trauernden*

Den Tod ausgetrickst	92
Ein starker Typ!	93
Trotzdem sicher	94
Raus mit dem Rotz	95
Gekrönt	96
Glück im Unglück	99
Handkante	100
Hilft alles nix	104
Teufelskreis	106
Kein Fan vom Sterben	110
Klettergerüst	111
Sehr sehr mutig	113
Rosarot	114
Schamlos	116
Schuldgedanken	118
Typsache	120
Die unsterbliche Qualle	121
Verändert	123

**Warum zwei Kaffeetassen eine
Liebeserklärung sein können 125**

*Und andere Geschichten vom
guten Weiterleben*

- Kaffeetassenliebeserklärung 126
- Anders gut 127
- Stück für Stück 129
- Ein Brief aus der Zukunft 131
- »Darf es mir gut gehen?« 133
- Tanken nicht vergessen 134
- Facettenreich 136
- Gute Gründe für das Leben 137
- Gute Tage – schlechte Tage 138
- Trotzdem 139
- Nicht normal 140
- Selbstverständlich 142
- Tränende Herzen 143
- Wahre Größe 144
- Christi Himmelfahrt 146
- Wo das Glück auch wohnt 147
- Über die Autorin 148
- Literatur 150

VORWORT

Als ich mich spätabends an den Schreibtisch setze, um das Vorwort für dieses Buch zu schreiben, ruft mein Mann aus dem Schlafzimmer runter: »Schatz, ich lege mich jetzt hin. Ich mach schon mal deine Nachttischlampe an ...« »Danke!«, rufe ich, lehne mich zurück und erinnere mich an einen Abend mit der Trauergruppe für Verwitwete vor einigen Tagen.

Wir saßen auf der Terrasse hinter dem LAVIAhaus und knüpften Knoten in buntmelirierte Bänder, die wir später an die Äste eines Ginkgobaums binden wollten, auf dass der Wind unsere Wünsche und Gedanken mitnehme. Knoten »lesen«, da waren wir uns alle einig, können die geliebten Menschen, die nun nicht mehr im Leben in Persona an unserer Seite stehen.

Unser Familientrauerbegleitungsteam hatte dazu einige Impulse für die Gruppenteilnehmer:innen vorbereitet:

Knüpfte ...

... einen bis drei Dankbarkeits-Knoten für deine:n geliebte:n Verstorbene:n.

... einen bis drei Dankbarkeits-Knoten für Dinge und Menschen, die dir in der schweren Zeit gut waren.

... einen bis drei Knoten für Dinge und Situationen, die dir vielleicht im Nachhinein leid tun.

... einen bis drei Knoten, was du noch erzählen möchtest: Was dich stolz macht, was du bisher geschafft hast ... und was ihn oder sie deshalb vielleicht auch stolz machen würde.

... einen bis drei Knoten, was du ihm oder ihr dort, wo er oder sie jetzt ist, wünschst.

... einen bis drei Knoten, was du dir selbst wünschst.

Nach jedem Impuls und dem »Schreiben per Knoten« konnten die Teilnehmer:innen etwas dazu sagen. Manchmal erzählten alle, dann nur mal eine, manchmal sagte niemand etwas.

In meiner Kleingruppe, in der wir zu fünft saßen, war auch Susanne dabei, die seit zwei Jahren unsere Trauergruppe besucht. Ihr Mann Thomas verstarb überraschend im Sommerurlaub. Ihr halbes Leben hatten die beiden bisher miteinander verbracht, und dann – von jetzt auf gleich war so vieles Vergangenheit, Schmerz und Fassungslosigkeit.

Beim Knüpfen der Dankbarkeitsknoten sagt auf einmal jemand: »O je, drei Knoten reichen da aber nicht!« Die drei anderen stimmen zu. »Ihr könnt jedes Mal so viele Knoten oder auch gar keine machen, so, wie es sich für euch richtig anfühlt«, sage ich.

»Dankbar bin ich für diese vielen kleinen Selbstverständlichkeiten, die mir erst im Nachhinein als ein so großer Schatz bewusst geworden sind«, sagt Susanne. Alle nicken, geht es ihnen doch ebenso.

»Wisst ihr«, fährt Susanne fort, »als vor einigen Jahren dieses Lied ‚Ich lass für dich das Licht an‘ von Revolverheld so bekannt wurde, da sagte ich zu meiner Arbeitskollegin: ‚Was für eine Schnulze, wie kitschig ist das denn!‘ Sie schaute mich an und sagte lachend: »Ja, aber das Lied passt doch genau zu dir und zu deinem Mann. Er steht auch abends vom Sofa auf, geht noch mal runter und fährt deinen Wagen rückwärts in die Garage, damit du morgens bequem vorwärts rausfahren kannst.«

Susanne guckt uns an, berührt und auch lächelnd. »Ja, Thomas war wirklich so einer, das ist wahr. Und als er starb, da haben wir das Lied im Friedwald abgespielt. Und wir erkannten ihn darin wieder ...«

Beim Aufräumen am Ende des Gruppentreffens erzählte ich meinen Team-Kolleg:innen davon. Und als ich danach mit dem Auto nach Hause fuhr, hörte ich mir das Lied gleich an. Wir waren berührt, kennen wir doch alle persönlich und auch beruflich diese riesengroßen Schätze der liebevollen, scheinbar kleinen Selbstverständlichkeiten unserer Liebsten.

Zu Hause angekommen, bekam mein Mann einen Kuss. Sich im Leben bei den Lebenden zu bedanken, das habe ich in meiner Arbeit gelernt. Und ich glaube, dass Susannes Mann aus dem Ginkgo-baum auch mindestens einen Kuss bekommen hat.

Wer sich wie Susanne und viele weitere kleine und große Menschen Trauer erlaubt, lässt damit auf Dauer auch liebevolle Dankbarkeit zu. Wer Trauer unterdrückt, unterdrückt damit auch die Liebe. Wer unter Druck steht, wird Störungen entwickeln. Das ist eine altbekannte Tatsache.

Dieses Buch ist in einer turbulenten Zeit entstanden, als in der Ukraine ein Krieg begann, der bei den meisten Menschen Unverständnis und Angst hervorrief. Insbesondere bei alten Menschen wirbelte der Kriegsbeginn Erinnerungen und Trauer auf, die damals nach dem Krieg üblicherweise in eine Schublade gesteckt wurden. Ebenfalls in dieser Zeit wurde eine Studie von Stöver und Bomball veröffentlicht, die belegt, was wir schon jahrzehntelang tagtäglich bei LAVIA erleben: dass familienorientierte Trauerarbeit, sprich »Familientrauerbegleitung«, bei der Verlustbewältigung und dem damit verbundenen Belastungsabbau hilfreich ist und psychische und physische Folgeschäden abgewendet werden können.

Diese Untersuchung ist eine Bestätigung dafür, dass Familientrauerarbeit ein friedliches Miteinander von Grund auf in der Gesellschaft bewirken kann. Wir erleben es bei LAVIA, dass von Verlust betroffene Kinder aufgrund der Krisenbewältigung stärker werden, viele Jugendliche sich ehrenamtlich im Sozialbereich betätigen und Familien wieder miteinander ins Gespräch kommen.

Es ist an der Zeit, dass Sprüche wie »Ein Indianer kennt keinen Schmerz« oder »Die Zeit heilt alle Wunden« aussterben dürfen und immer mehr deutlich wird, dass ganze Kerle und starke Frauen nur diejenigen sind, die neben vielen weiteren Fähigkeiten auch trauern können.

Wie in meinen anderen Büchern ist keine der Geschichten frei erfunden. Alle sind aus meiner Arbeit als Familientrauerbegleiterin entstanden. Ich habe aus meiner Sichtweise geschrieben und lade Sie und euch ein, zu lesen, zu fühlen, zu diskutieren und gerne weiterzuerzählen.

Was veganes Sushi mit Trauerbegleitung zu tun hat

*Und andere Geschichten
vom Mitgehen*



Was es braucht

Ursprünglich wohnte Lena in der Nähe der Nordsee, dann zogen Mutter und Tochter ins Ruhrgebiet. Seit dem Tod der Mutter vor zwei Jahren lebt die 17-Jährige dort in einer Wohngruppe.

Seit einem Jahr kommt Lena in die Jugendtrauergruppe.

»Ich möchte so gerne das Grab von Mama besuchen«, sagte sie kurz vor Weihnachten.

»Wann warst du das letzte Mal dort?«, fragte Kathrin, meine Kollegin.

»An Mamas Beerdigung«, antwortete Lena.

Und so fuhren Kathrin, die Lehrerin und Familientrauerbegleiterin ist, in den Weihnachtsferien mit Lena Richtung Nordsee.

Am Nachmittag erreichte mich eine Nachricht: »Wir sitzen hier auf dem Friedhof vor dem Grab von Lenas Mama, ausgestattet mit Wolldecken unter uns und um uns herum. Beschreiben eine Kerze und hören ›Fury in the slaughterhouse‹. ›Time to wonder‹, das war das Lieblingslied von Lenas Mama. Heute ist es Lenas Lieblingsmusik. Und auf dem Rückweg halten wir an einem Parkplatz an und essen da vegane Sushi.«

In der Familientrauerarbeit geht es um trauernde kleine und große Menschen, die Krisen bewältigen möchten. Dafür braucht es eigene Energie und manchmal auch Möglichmacher:innen von außen. Und die passende Musik, das Meer, eine warme Decke und Sushi.

Papas Bierbauch

Luisa ist zehn Jahre alt, als ihr Vater während eines Familienurlaubs im Ausland überraschend stirbt. Gemeinsam mit ihrer Mutter sitzt sie mir am Küchentisch im LAVIAhaus gegenüber und erzählt vom Todestag, der noch nicht lange zurückliegt. Sie erinnert sich noch daran, dass ihr Papa in jener Nacht so anders geatmet und Mama laut geschrien hat. Als ich frage, ob sie sich wünschen würde, nicht dabei gewesen zu sein, als ihr Papa starb, schüttelt sie den Kopf. Nein, auch wenn es schlimm sei, dass Papa tot ist, sei sie dennoch froh, dass sie dabei war. Anders wäre es ja viel schwieriger zu verstehen, was da geschehen ist. Und so hätte sie bis zum Schluss mit Mama bei Papa sein können.

So etwas höre ich von vielen Kindern und Jugendlichen, die zufällig beim Tod ihrer Eltern anwesend waren – sie wollen das, was gewesen ist, nicht an Geschwister abgeben oder missen, weil sie dem ganzen Entsetzen einen Funken Nähe abgewinnen können. Sie arrangieren sich mit dem Schicksal und entdecken in dem Drama auch so etwas wie ein Geschenk – auch wenn sich Geschenk so unpassend anhört. Aber welches Wort würde bei dieser Beschreibung passen?

Luisa erinnert sich, dass ihr der Notarzt einen kleinen Teddy geschenkt hat. Im Unglück gesehen zu werden und Gutes zu erfahren, kann so wertvoll sein. Im Rückblick sagt Luisa: »Das war so traurig, dass Papa gestorben ist, aber ich bin froh, dass ich da war, dass Mama bei mir war und dass ich einen Teddy geschenkt bekommen habe.«

Und dann schaut sie kurz zu ihrer Mutter und fragt: »Darf ich von ›danach‹ erzählen?« Als diese nickt, fährt sie fort: »Und dann ...« Sie strahlt in der Erinnerung und Vorfreude, wie ich wohl gucken werde. »Und dann, als der Arzt gesagt hat, dass man nichts mehr machen kann und der Papa tot ist, durften wir zu ihm in den Wohnwagen reingehen. Und dann haben sich Mama und ich auf Papas Bierbauch gelegt und noch mal gekuschelt.« Bevor ich irritiert nachfragen kann, sagt sie noch: »Das haben wir früher immer

gemacht.« Und die Mutter ergänzt: »Ja, und weißt du noch, was ich dann gesagt habe? ›Luisa«, habe ich gesagt, ›jetzt kannst du aber nicht von mir erwarten, dass ich mir auch einen Bierbauch wie Papa antrinke.« Und dann sitzen wir da und müssen lachen.

Diese Momente sind so erleichternd und es ist wertvoll, dass nicht nur geweint wird, wenn man an den Ehemann und Papa denkt. Echte Trauer und echte Freude machen sich nicht gegenseitig den Garaus.

Luisa schläft jetzt jede Nacht bei der Mama im Bett. Es tut vielen Kindern und manchmal auch den Eltern gut, im Dunkeln, wenn man sich meist mehr allein fühlt, Nähe zu spüren. Wichtig ist nur, dass der Wunsch, gemeinsam in einem Bett zu schlafen, vom Kind, nicht vom Elternteil kommt. Kinder dürfen Hilfe bei den Großen, z.B. bei den Eltern, anfragen. Für Hilfe muss man sich immer jemanden aussuchen, der es aushält, dass man sich anlehnt. Im Bild gesprochen werden Eltern, die sich dauerhaft an ihre Kinder lehnen, diese zum Umstürzen bringen.

Auch Luisa möchte die Nähe der Mama spüren – und ihren Atem. Denn seit Papas Tod hat sie Angst, auch die Mama könne sterben. Ich kenne viele Kinder und auch Erwachsene, denen es ähnlich geht. Oft hilft es in dieser Verlassenheitssorge zu überlegen, was man im Notfall tun und wohin man gehen würde. Wenn ich mit Kindern darüber spreche, nehme ich als Beispiel nicht den gefürchteten Tod der noch lebenden Bezugsperson, sondern meist einen Beinbruch mit anschließendem Krankenhausaufenthalt.

Ich frage Luisa also, was sie tun, würde, wenn ihre Mama wegen eines Knochenbruchs in Krankenhaus müsste. »Dann gucke ich in den Ordner«, sagt Luisa. »In den Ordner?«, frage ich und dann erklären mir Luisa und ihre Mama, dass es zu Hause einen lilafarbenen Luisa-Ordner gibt, in dem alle wichtigen Dinge abgeheftet sind, die Luisa zur Erinnerung und im Notfall benötigt. Was für eine kluge und gute Sache, die Luisa dabei hilft, dass ihr Mut auf Dauer wieder wachsen kann. Solche Dinge sind echte Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Zeit wird nicht allein die Wunden heilen, aber mit der Zeit wird Luisa nach dem Aufwachen Morgen für Morgen erleben, dass die Mutter weiterhin lebt. So kann die Angst sich wieder beruhigen und zurückziehen.

Zum Abschluss unseres Treffens frage ich Luisa, ob sie sich noch etwas wünsche, worüber wir jetzt oder beim nächsten Mal sprechen sollen. Sie nickt. »Ja, dass die Mama mehr lacht und nicht mehr weint.« »Da reden wir in der kommenden Woche noch mal drüber«, verspreche ich. »Aber überleg zu Hause mit der Mama schon einmal: Wenn ein Herz manchmal mit Traurigkeitstränen voll ist, die nicht rauskommen sollen, wo passt denn dann noch Fröhlichkeit rein?«