

„Der Todesfall ist die erste Katastrophe. Die zweite
und noch größere ist das große Schweigen danach.“

Thomas Achenbach

Verfasst in Osnabrück, im Kloster Vinnenberg
in Warendorf und in allerlei Zügen



THOMAS ACHENBACH

Die Geschichte vom

Lebensvogel

oder warum Trauer heilsam ist

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

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

© 2026 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,
73760 Ostfildern

produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

www.patmos.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Tim Schmidbauer / unsplash

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1630-0

INHALT

6	Vorwort	133	Einen Schritt vor, zwei zurück
9	Ein Davor und ein Danach	138	Achterbahn
15	Der Tod ist groß	142	Anknüpfen
19	Ausgeschüttele(t)	148	Neue Pläne
23	Fedrig	151	Fliegen
26	Geerdet	155	Mitgebrochen
29	Unfassbar	157	Suche
34	Markttreiben	161	Aussicht
40	Kalendersprüche	164	Übermut
45	Auf Stand-by	166	Gut sein
50	Ahnungsfunke	170	Anders
53	Gleich-Zeit		
58	Doppelhaut	172	Epilog: Das offene Fenster
64	Raue Nächte		
68	Glücksbringer	176	Danksagung
72	Nicht lustig		
76	Wunder		
79	Nächtlicher Spaziergang		
84	Verästelte		
87	Aufwand		
91	Kleine Schritte		
96	Machtlos		
100	Nur gespielt		
103	Schlagfertig		
107	Ahnung		
111	Bedürftig		
113	Traumhaft		
119	Vertont		
123	Vorbereitet		
126	Verspielt		
130	Wenn Pläne scheitern		



VORWORT

Dies ist mein viertes Buch. Und mein erstes. Was als „erzählendes Sachbuch“ geplant war, ist über mehrere Entwicklungsstufen hinweg zu etwas ganz anderem geworden: einer Erzählung. Beinahe einem Roman. Für jeden, der schreibt, ist das ein wahr gewordener Traum.

Die Entwicklungsschritte, die dieses Buch durchlaufen hat, das kreative Gedanken-Ping-Pong, das dazu notwendig war, sind fast eine eigene Geschichte wert.

Zugleich ist es ein Wagnis. Denn jeder soll an diese Geschichte anschließen können: jede Leserin, jeder Leser, jeder, der in Trauer ist, jeder, der mit Menschen in Trauer zu tun hat, ganz egal, um welche Art von Verlust es sich dabei handelt und ob der Tod plötzlich kam oder sich über eine lange Zeit angekündigt hat. Deswegen gibt es darin ganz bewusst einige Leerstellen. Weder wird der konkrete Verlust beschrieben noch, ob die Hauptfigur männlichen oder weiblichen Geschlechts ist oder ob sie das womöglich gerne offen lassen möchte. Trauer ist universell und gleichzeitig immer anders und sehr individuell. Dem möchte dieser Text Rechnung tragen.

Auf eines darf sich jede Leserin und jeder Leser indes verlassen: Alle hier geschilderten Erfahrungen sind echt, jedenfalls alle, bei denen die Gedanken und Ge-

fühle eines trauernden Menschen die Hauptrolle spielen. Eingeflossen in diesen Text sind zig Gespräche aus zig Begleitungen – verfremdet, versteht sich, verdichtet, künstlerisch bearbeitet, der Dramaturgie der Geschichte angepasst, teils ein wenig zugespitzt. Und doch echt. Ob man an die Existenz des Lebensvogels glaubt, das sei jedoch jedem selbst überlassen. Nur so viel muss klar sein: Jeder Mensch in Trauer bräuchte so einen Vogel.

Meine größte Hoffnung ist, dass sich viele Menschen in diesem Text wiederfinden. Sich verstanden fühlen. Und dass sie das Buch weitergeben können an jene, die wiederum gerne verstehen wollen, wie es Menschen in einer Trauer- und Verlustkrise geht (kleiner Spoiler: Es ist meistens viel krasser als gedacht).

Das Arbeitszimmer, in dem ich große Teile dieses Textes geschrieben habe, war einst der Lieblingsraum meiner viel zu früh verstorbenen Mutter. Hier sind etliche ihrer Gartenkolumnen und Zeitschriftenartikel entstanden – und so viel Gutes mehr. Aus dem Kinderzimmer, in das ich mich zum Schreiben zurückgezogen habe, wenn meine Tochter länger unterwegs war, hat man einen fantastischen Blick auf dem neben unserem Haus liegenden Wald. Dies war einst mein Refugium, in dem ich als Jugendlicher in holprigem Deutsch meine ersten Science-Fiction-Welten habe entstehen lassen.

Dem nachzuspüren, wie sich diese Kreise jetzt geschlossen haben und neue Schnittmengen bildeten, war ein wichtiger Teil dieses Schreibprozesses. Es hat in mir ein Gefühl von „Alles ist mit allem verflochten“ ausgelöst. Darin steckt viel Tröstliches.

Ich bin sehr dankbar, dass ich dieses Buch habe schreiben dürfen. Allen, die es lesen, wünsche ich von Herzen alles Gute für ihren weiteren Weg.



EIN DAVOR UND EIN DANACH

Alles ist zerbrochen, und ich bin ganz allein in der Welt. Alles ist zerbrochen, und alles ist anders als zuvor. Das ist mein neues Leben: ein Haufen Scherben, scharfkantiges, zerplatzt Glas, glitzernd und gefährlich für andere. Wer mich anspricht oder anfasst, wird sich schneiden, wird bluten, also traut sich niemand mehr an mich heran.

Ich habe einen Menschen verloren, der mir lieb, kostbar und teuer war. Einen Menschen, an dem ich mehr gehangen habe, als mir bewusst war, nur dass ich das erst durch den Tod begriffen habe. Mich hat es selbst überrascht, wie sehr der Tod eines anderen mich zu Boden werfen kann. Ich hätte das anders eingeschätzt, bevor es geschehen ist. Jetzt habe ich keine Ahnung, wie das gehen soll: trauern. Weitermachen, aber mit dem Verlust.

Wenn ich mit anderen spreche, antworte ich manchmal ganz ehrlich auf ihre Frage, wie es mir denn gehe. Dann sehe ich dieses Unverständnis in ihren Augen. Das Runzeln der Stirn. Die Schwingungsebene ändert sich, die Energie bricht ab. Ich bin, wie es mir scheint, zu einem Aussätzigen geworden, zu einem Gezeichneten, obwohl mir nichts anderes geschehen ist als so vielen anderen vor mir.

Bei der Trauerfeier war das noch anders. So viele Umarmungen, so viele Tränen, so viel Mitgefühl. Nicht wenige Gäste haben geweint. Ganz anders als ich, denn weinen kann ich nicht. Vielleicht noch nicht, vielleicht nie, es ist egal, meine Trauer braucht keine Tränen. Ich könnte jederzeit anrufen, haben sie mir versichert. Jederzeit, sie seien immer für mich da. Ich müsse mich nur melden. Das wird schon gehen, habe ich gedacht. Und: Das mache ich. Und: Darauf freue ich mich sogar. Und dann habe ich es nicht getan, konnte es nicht, weil mich schon das Drücken virtueller Tasten auf einem Smartphonedisplay mehr Kraft kostet, als ich aufbringen kann.

Überhaupt: Wen anrufen und wozu denn? Was hätte ich zu sagen, was anzubieten? Ich bin der aus dem Jammertal. Der mit dem immergleichen Lied. Ich erzähle wieder und wieder dasselbe und merke es kaum. Ein paar Gespräche hat es noch gegeben in den Tagen danach, ein paar Besuche, ein paar Gäste, dann war es schnell vorbei. Der Weg aus der Trauerhalle ist die Schnellstraße in die Einsamkeit. Man zieht sich zurück, man meidet, man vermeidet. Aus Angst, aus Unsicherheit, warum auch immer. Dass meine Atmung nicht einfach aussetzt, kann ich nicht verstehen. Ich würde mir wünschen, dass das geschieht.

Ich fühle mich, als sei in meiner Seele eine Bombe explodiert – gefüllt mit Splittern aus Obsidian, dem

schärfsten Material, das die Natur zu bieten hat. Zehntausend Wunden, alle bluten, unaufhörlich. Von außen ist das nicht sichtbar, und doch spüren andere im Kontakt mit mir sofort, dass etwas nicht stimmt.

Seit es geschehen ist, gibt es nur diese zwei Zeitebenen für mich: Das Davor, so harmonisch und liebevoll und nur manchmal ein bisschen schwierig. Und das Danach, das so ganz anders ist: brutal ungewohnt. Ein neues Land, das Abgrundland, in das mich die Beamten an der Grenze sofort hineingestoßen haben, ohne einen Blick in meinen Pass zu werfen. In diesem Danach er tappe ich mich dabei, Dinge zu tun, von denen ich mir vorher niemals hätte vorstellen können, dass ich sie jemals tun würde. Ich denke Gedanken, die ich in meinem Leben bisher niemals hatte. Und tagtäglich gehe ich durch eine Welt, die sich immer mehr von mir zu entfernen scheint. Eine Welt voller Merkwürdigkeiten.

Das Merkwürdigste von allem geschieht jedoch gerade jetzt, hier, in diesem Raum. Da war ein Flattern, ein Seufzen, eine Regung, kaum wahrnehmbar.

Die Türen im Haus sind alle weit geöffnet und meistens auch eines der Fenster. Weil mir jemand gesagt hat, dass Seelen so etwas bräuchten, um weiter zu ziehen. Wenn sie den toten Körper verlassen, wenn sie gehen wollen, hieß es. Aber vielleicht wollen sie ja auch wieder zurück und sollten dann nicht unbedingt gegen verschlossene Türen prallen?

Und nun *ist* dort etwas in den Schatten meines Schlafzimmers. Etwas Lebendiges. Ich begreife nicht, was das sein könnte. Ich begreife gerade vieles nicht mehr. Aber seit der Tod meines geliebten Menschen mir die Seele zerfetzt hat, ist mir vieles egal. Ich kann kaum sagen, welcher Tag heute ist, wie viel Uhr es ist. Spielt keine Rolle, es ist immer Viertel nach Düsternis. Hier liege ich und mache mir gar nicht die Mühe, meine Wunden zu lecken, viel zu anstrengend, auch das. Auch aufstehen und nachsehen, was sich da eingeschlichen haben könnte in mein Zimmer, kostet mich zu viel Energie.

Aber wenn ich genau hinhöre, scheint mir, als habe dieses Wesen das Format eines Hundes. Aber wie sollte ein Hund auf einmal in mein Schlafzimmer kommen – wäre das nicht verrückt? Andererseits: Ist gerade nicht alles verrückt in meinem Leben?

Trauerarbeit, hat einer der Männer zu mir gesagt, die mich in meinen ersten Schockwellen begleitet haben, ich müsse jetzt Trauerarbeit leisten, Seelenarbeit – aber ich bin noch viel zu kraftlos und zu müde für jede Form von Arbeit. Erst recht für Trauerarbeit.

Was war das? Ein Ton? Da spricht doch jemand? Ich schrecke zusammen. Diesmal ist es laut und deutlich vernehmbar – dieses Seufzen. Mitten in meinem Zimmer. Ein Schauer überzieht mich. Auf dem Fußboden vor dem Bett liegt noch immer das Fotoalbum, das ich

gestern aus dem Regal gezogen hatte. Weil ich dachte, ein Blick auf die Bilder könnte meine Angst lindern. Die Angst davor, alle Erinnerungen zu verlieren. Doch das Gegenteil war der Fall: Ein Stich im Inneren, nein, es ging nicht. Bilder sind Schmerzen, Bilder berichten von dieser heilen Welt, die es nicht mehr gibt. Das Album war mir aus der Hand geglitten, auf den Boden gefallen und liegen geblieben.

Was ist das? Kratzende, vorsichtige Schritttchen vor meinem Bett. Die Aufmerksamkeit dieses Wesens, das ich nicht benennen kann, scheint sich auf das Fotoalbum zu konzentrieren. Wieder dieses Seufzen. Etwas in mir wird hellhörig. War das etwa ein Wort? Spricht es zu mir?

„Angekommen.“

Ich öffne die Augen. Alles finster. Doch da: Aus den Schatten schälen sich Konturen heraus. Ich traue mich nicht, das Licht anzumachen. Kann das ein Vogel sein? Wie sollte ein Vogel in mein Zimmer kommen? Noch dazu ein so großer? Es schaut mich an, das kann ich spüren, wobei es ein freundlicher Blick zu sein scheint – auch das erspüre ich, selbst wenn ich nicht sagen kann, wie.

Ich verstehe nicht, was hier geschieht. Ich verstehe gar nichts mehr. Aber ich ahne, dass tatsächlich ein großer schwarzer Vogel in meinem Schlafzimmer ... ja, was? Gelandet ist? Durch das offen stehende Fenster?

Ich vermag nicht zu sagen, ob das hier echt ist oder Illusion. Aber es spielt auch keine Rolle. Er ist jetzt hier. Dieser Vogel. Der schwarze Vogel der Trauer, fährt es mir durch den Kopf.

Wieder dieses Seufzen. „Exakt. Angekommen.“

Es ist, als ob dieser Vogel nicht wirklich spricht, sondern ich in meinem Kopf empfangen könnte, was er auszusenden scheint. Ich ertappe mich dabei, in die Schatten meines Schlafzimmers hineinzusprechen: „Das kann nicht sein. So etwas wie dich kann es nicht geben. Du bist nicht real.“

Einen Moment Stille. Eine leise Bewegung. Das sanfte Schlagen eines Flügels. Dann: „Doch, das bin ich. Für dich bin ich das. Alles, was du sehen kannst, ist für dich real.“

„Ich bin doch nicht verrückt“, sage ich, ohne es wirklich zu glauben.

„Deine Welt ist es. Jetzt.“

Ich versuche zu fassen, was hier geschieht.

Als ob das Wesen es spüren könnte, sagt es mit sanfter Stimme: „Bleib ganz still, du bist jetzt bei mir. Ich bin jetzt bei dir. Wenn sonst niemand bei dir sein kann – ich kann es.“

Für den Bruchteil einer Sekunde ist etwas in mir, das sich fast nach Trost anfühlt. Eine neue Wärme, die sich kurzzeitig ausbreitet vom Bauchraum in Richtung Brust. Alles ist zerbrochen, und doch ist jemand für

mich da. Etwas. Irgendetwas. Was keine Angst hat vor der verletzenden Schärfe meiner Glasscherben. Und sei es auch nur ein sprechender Vogel aus den Schatten meines Schlafzimmers. Immerhin etwas. Immerhin.

So beginnt es.



DER TOD IST GROSS

„Der Tod ist groß.
Wir sind die Seinen
lachenden Munds.
Wenn wir uns
mitten im Leben meinen,
wagt er zu weinen,
mitten in uns.“

Rainer Maria Rilke

Natürlich ist mir der Tod schon öfter begegnet. In einem Leben wie dem meinen geschieht das zwangsläufig, einfach, weil ich ein Mensch bin. Einfach, weil ich auf dieser Welt lebe. Einfach, weil der Tod präsent ist, wo immer du auch hinschaust. Mach das Radio an und er springt dir ins Ohr. Schalte deinen Fernseher ein und du hast die reichste Auswahl an Todesarten seit Menschengedenken.

Und weil er dir manchmal, vor allem in den Schockspitzen des Lebens, so nahekommt, dass dir der Schreck in die Glieder fährt. Die Familie im Kollegenkreis, deren Sohn eine tödliche Krankheit erlitt. Kaum erwachsen geworden, schon mit dem Ende konfrontiert. Es dauerte dann nicht mehr lange. Es dauert selten lange. Der Nachbar, dessen Frau nie wieder von einem Wochenendtrip zurückkehrte. Der Freund in der Ferne, dessen Sohn sich das Leben nahm. Die gute Bekannte aus der Schule, die schon verschwunden war, kaum, dass sie von ihrem Brustkrebs berichtet hatte. Der Kollege aus der anderen Abteilung, dessen Vater bei einem Arbeitsunfall ums Leben kam. Die Vorfahren, die Verwandten, Krebs hier, Unfall dort, einer vom Auto überfahren, der andere ein Herzstillstand mitten in der Nacht. Die Liste ließe sich ewig fortsetzen.

Natürlich hat mich jeder einzelne Tod entsetzt. Natürlich hatte ich das Bedürfnis, helfen zu wollen. Manches Mal war es mir gelungen, zu den Menschen hinzugehen, das Gespräch zu suchen, auch wenn mir alle Worte fehlten. Manches Mal war ich ausgewichen, aus Angst, aus Feigheit, aus Unsicherheit. Und auch wenn ich mich dafür in Grund und Boden schämte – es wäre nicht anders gegangen.

Doch jedes Mal konnte ich in mein eigenes, unzerbrochenes Leben zurückkehren, das mir dann so heilsam erschien. Und genau dort, in meinem eigenen

Kern, war der Tod schon zu einem Echo geworden, kaum dass ich die Tür hinter mir zugezogen hatte. Das Entsetzen war leiser geworden und machte sich bereits wieder auf den Weg, sich langsam aus Seele und Herz zu verabschieden. Das große Bedürfnis, helfen zu wollen, ja, zu müssen, hatte sich rasch zurückverwandelt in die Gewissheit, dass das Leben schon weitergehen, die Menschen ihre Wege fortsetzen könnten. Der Tod war ein Ereignis der anderen geblieben, das mit meinem eigenen Leben nichts weiter oder zumindest nur sehr wenig zu tun hatte – außer der abstrakten Ahnung, dass sich das eines Tages womöglich einmal ändern könnte.

Dennoch hatte ich geglaubt, etwas vom Tod verstanden zu haben. Hatte gehofft, vorbereiteter zu sein, durch jede neue Erfahrung.

Ich hatte gar nichts verstanden.

Ich war alles andere als vorbereitet.

Kein Weg lässt sich nach einer so schmerzvollen Erfahrung fortsetzen. Kein einziger Gedanke lässt sich mehr wirklich zu Ende denken, weil sich immer gleich der Gegengedanke aufdrängt. Denke ich, dass ich wohl ein anderer Mensch werde im Lauf der Zeit, springt mich das Entsetzen an, weil ich der Mensch bleiben will, der ich bin. Derjenige, der jetzt einen anderen verloren hat. Denke ich, dass ich womöglich dem Rat-schlag folgen sollte, loszulassen – wie auch immer das

aussehen könnte – überfällt mich eine panische Angst vor dem Vergessen. Denke ich, dass ich Gegenstände wegwerfen müsste, die nun ungenutzt hier im Haus herumliegen und mich jeden Tag aufs Neue an mein Leben im Davor erinnern und an dich, den ich verloren habe, kommt es mir vor, als beginge ich ein Verbrechen. Als würde ich dich direkt in den Schlund der Müllpresse werfen.

Und so ist jeder Tag ein sich ewig beschleunigender Kreislauf aus ständiger Gleichzeitigkeit, stetem Hin und Her und einem einzigen Durcheinander in Kopf, Seele und Herz. Das alles ist vor allem eins: unglaublich anstrengend. Kräftezehrend. In einer Weise, wie ich es mir niemals hätte vorstellen können damals, gestern, in meinem Davor, durch das ich so ahnungslos hindurchlebte.

An Arbeiten ist nicht zu denken. Unvorstellbar, ins Unternehmen zu gehen. Small Talk an der Kaffeemaschine. Alltagsroutinen – nicht auszuhalten! Am Computer sitzen, mehrere Stunden, einen halben Tag lang. Was das an Kraft kostet, wie viel Energie und Konzentration ich dafür bräuchte!

Manchmal ist mir, als könnte ich aus meinem Körper hinausgleiten und mich selbst dort liegen sehen, aufs Bett ausgestreckt und festgehalten von fremden Mächten. Dann würde ich mich am liebsten selbst am Kragen packen und mich einmal kräftig durchschüt-

teln, mich anbrüllen und sagen: „Steh auf und geh raus, du Idiot, rei dich mal zusammen, andere mussten durch so was auch schon durch! Es ist dein Leben, immerhin, also mach was draus.“ Aber es kam nie ins Schlafzimmer, dieses Gestalt gewordene andere Ich, das mich hätte durchschütteln können.

Stattdessen war diese andere Gestalt gekommen, dieser Vogel, neulich. Was, bitte, war das? Es muss eine Vision gewesen sein, womöglich eine Art Wahnvorstellung. Und doch eine, die mir eine Ahnung von etwas mitbrachte, das ich für unerreichbar gehalten hatte. Eine Ahnung, die noch einen halben Tag lang in meiner Seele nachklang.

Die Idee von Trost.



AUSGESCHTTE(L)T

Seit mich der Vogel in der Nacht besucht hatte, ist eine neue Ungeduld in mir erwacht. Eine leise Sehnsucht, die ich nicht in Worte fassen kann. Ein Teil von mir wünscht sich, dass das merkwürdige Tier bald wieder auftaucht. Ein anderer Teil von mir schüttelt energisch den Kopf – weil es einen solchen Vogel nicht gibt, nie gegeben hat und weil ich nicht noch verrückter werden will, als ich es schon bin. Irgendwo dazwi-