Deutschland 4,50 € Österreich 5,10 € Schweiz 8,90 sfr

Mai 2009

www.emotion.de

emotion

DAS ANDERE FRAUENMAGAZIN



ERSTE LIEBE

Weshalb sie uns auf immer berührt

EIN GUTER ABSCHIED

Trost finden, neu anfangen

KOMPLIMENTE

Die schnellen Glücklichmacher

Ein Weltstar auf Heimatbesuch

UTE LEMPER

»Ich brauche meine geistige Freiheit«

SEX OHNE TABUS

Fantasien ausleben, Leidenschaft wagen – und endlich lieben, wie man will

4 197083 104506 05



Morgen ist ein neuer Tag

TEXT *Elisabeth Hussendörfer* FOTOS *Marek Vogel*

Ein Mensch stirbt und die Zeit steht still. Zukunft scheint unmöglich. Aber der Alltag geht weiter. Die unbegreifliche Normalität im Ausnahmezustand. Drei Frauen erzählen von dem Verlust des Vaters, der besten Freundin, des Mannes. Davon, wie tröstlich Vergangenes sein kann und wie gut es sich anfühlt, schließlich wieder nach vorn zu blicken

Als sie vom Tod ihres Vaters erfährt, bleibt Elisabeth Hussendörfer erstaunlich ruhig. Denn obwohl sie sich nicht bewusst von ihm verabschiedet hat, spürt sie sofort: Es hätte keinen besseren Abschied geben können.

Es gibt eine Szene, die mich mit dem Tod meines Vaters versöhnt hat - obwohl sie zunächst nicht in einem Zusammenhang mit seinem Sterben zu stehen scheint. Ein warmer Tag im Juli, meine Mutter, meine Schwester und ich sitzen um sein Krankenhausbett. Meinem Vater geht es nicht gut. Aber auch nicht schlecht. Wir erzählen. Szenen von früher. Der Reitverein, Mittelpunkt unserer Familie. Er lächelt und sieht restlos glücklich aus. Reitjagden. Weihnachtsfeiern. Leute, die bei all diesen Geschichten eine Rolle spielen. Für mich aber sind es Geschichten über meinen Vater und mich. Geschichten von Freiheit. Liebe. Und Bewunderung. Fast jeden Tag waren wir zusammen im Stall. Erst habe ich meinen Vater bewundert, der mir das Springreiten beibrachte. Später, als ich Turniere ritt, war er mein größter Fan. Er, der Naturmensch. Querdenker. Den die Kinder beim Vornamen nennen sollten, weil „Papa" ihm zu konservativ vorkam. Jeder von uns sieht sich in einem eigenen Film. Und doch verbindet uns etwas an diesem Nachmittag, an dem mein Vater unser aller gut gelauntes, strahlendes Zentrum ist.

Zwei Tage später ist er tot. Ein für uns und die Ärzte überraschender Tod. Doch noch etwas anderes ist überraschend: Die Art und Weise, wie ich umgehe mit diesem Ereignis, das ich fürchtete wie kaum etwas sonst. Diese Furcht spürte ich seit seinem Schlaganfall vor 16 Jahren, von dem die Ärzte sagten, es sei ein Wunder, dass jemand so etwas überhaupt überlebt. Aber auf einmal ist alles ganz anders. Das Telefon klingelt, ein Bekannter meiner Mutter ist dran. Warum er? „Ich muss dir die traurige Mitteilung machen…", sagt der Bekannte. Dann: Schweigen. „Ist mein Vater gestorben?", frage ich mit fester Stimme. Auch als mein Mann und ich kurz darauf zum Krankenhaus fahren, bin ich ruhig. Keine Ruhe, die mit Schock oder Entsetzen zu tun hat. Ein gutes, warmes, friedliches Gefühl. Das mich durch die schlauchartigen Klinikgänge begleitet, bis hinauf in den fünften Stock. Bis vor dieses Krankenzimmer, das jetzt ein Totenzimmer ist.

Da liegt er also, mein Vater. Lange Beine unter weißen Laken. Ein Gesicht, als würde es lächeln. Allerdings nicht so verschmitzt wie vorgestern; es ist, als hätte er das alles abgelegt: den ihm so eigenen Humor, die liebenswürdige Kauzigkeit. Auch all die Anstrengungen, die die eigene Persönlichkeit formen. Wie befreit er ist, denke ich, und habe dabei nicht bloß die Krankheit im Sinn. Dann fasse ich seine Hand. Sie ist noch nicht kalt. Es ist nichts dabei, ihn zu umarmen, dass seine Barthaare kitzeln. „Tschüss Rainer", sage ich schließlich. Schiebe den Rollstuhl, ein letztes Mal. Fühle die ungewohnte Leichtigkeit dabei.

„Ihr wart vorbereitet", erklären andere meine für mich selbst so erstaunliche Gefasstheit. Aber das stimmt nicht. Der Krebs hatte sich zwar bereits ausgebreitet. Aber die Ärzte sprachen davon, dass mein Vater nach einer Cortisonbehandlung wieder zurück ins Pflegeheim könne. Vieles sprach dafür, dass wir noch Zeit miteinander hatten. Ich wieder mit den Kindern vorbeikommen könnte. Ihm die Brille putzen. Das Blumenwasser wechseln. Zuschauen, wie meine „Dergel", so sagte er immer, ihn am Bart ziehen. Unser Verhältnis hatte sich gewandelt seit dem Schlaganfall, seit die Reiterbeine den Rollstuhl nicht mehr verlassen konnten. Am Anfang wirkte es manchmal, als sei ich nun die Große und er das Kind. Aber seit ich selbst Kinder hatte, gab es für ihn wieder Grund, stolz zu sein. Wie noch am Mittag, bevor er starb, als unser Jüngster an seinem Krankenbett die ersten Schritte tat. „Bald läuft er richtig", meinte ich. Er nickte, als freue er sich drauf. Ich glaube nicht, dass er geahnt hat, dass wir uns da zum letzten Mal sahen.

Mein Schlaf ist gut in der ersten Nacht ohne Vater. Jetzt, da ich weiß, wie lebendig der Tod doch ist. Wo Floskeln zu Gewissheiten werden: Es geht ihm gut dort, wo er ist. In den kommenden Tagen schwirren mir viele Konjunktive durch den Kopf: Was, wenn ich in der letzten Zeit nicht täglich gekommen wäre? Wenn mich Termindruck und Abgabestress - wie so oft - am Besuchen gehindert hätten? Was, wenn mein Vater nicht an diesem Tag, sondern wenig später gestorben wäre? Wo wir doch eigentlich geplant hatten zu verreisen? Was, wenn es weitergegangen wäre? Oder andersrum: Was, wenn es gleich nach dem schweren Schlaganfall zu Ende gewesen wäre? Müssen wir



die beste Freundin wird ermordet. Erschossen. So eine Tat macht fassungslos. Trotzdem gibt es für Uli Rohde in der Zeit der Trauer auch Momente voller Lachen und Lebendigkeit - dadurch erhält die Freundschaft etwas Bleibendes.

so gesehen nicht dankbar sein? All das sind Überlegungen, die das Geschehene versöhnlich erscheinen lassen. Hinterher. Das Entscheidende aber ist vorher passiert. An jenem Nachmittag. An dem die grundsätzliche Zufriedenheit meines Vaters mit seinem Leben spürbar war. Und gleichzeitig meine eigene Zufriedenheit in Bezug auf uns. Nicht zuletzt auch: eine Harmonie, wie sie sonst bei uns in der Familie nicht unbedingt üblich ist.

Warum bot ausgerechnet jener Tag die vollkommene Grundlage fürs Abschiednehmenkönnen - ohne dabei etwas von einem Abschied erahnen zu lassen? „Der Moment des Todes kommt nie zufällig", sagt eine Freundin, die als Ärztin selbst oft mit dem Sterben konfrontiert ist. Obwohl ich solch fromme Worte sonst ungern verwende, finde ich: Wir sind beschenkt worden. Das hat Kräfte freigesetzt. Die Treffen beim Bestatter, das Gespräch mit dem Pfarrer, die Beerdigung: alles keine schweren Gänge für mich. Im Gegenteil. Tage voller Leichtigkeit, Dankbarkeit, Sinn.

Als wir später doch noch in den Urlaub fahren, passiert erneut etwas Unerwartetes. Erst kommen Tränen, immer wieder. Dann Träume, die die Vergangenheit konkret machen, konkreter als jedes Erzählen. Mein Vater in Cordhosen und Jeansjacke, er ist jung und ich bin noch jünger. Laufe mal hinter, mal neben ihm. Durch den Wald, wo wir Heilkräuter für hustende Pferde sammeln. Mit dem Fernglas zu Hochsitzen, um fünf in der Früh. Durch unseren Garten, wo er manchmal in Bundeswehrzelten mit uns übernachtete. Ich höre, wie er meinen Namen sagt. Sehe, wie er sich bewegt. Ich hatte ganz vergessen, dass er mal so beweglich war. Auch: so beschützend. Und ich: so klein.

Mit ein bisschen Abstand glaube ich zu verstehen. Die Tage im Krankenhaus und danach waren nur eine erste Stufe: der Abschied einer Mittdreißigerin von ihrem alten, kranken Vater. Abschiednehmen aber ist komplex. Etwas Neues hat angefangen. Das Leben als Kind eines Vaters, der nicht mehr am Leben ist. Vielleicht ist das der Beginn des eigentlichen Erwachsenseins.

Natürlich hätten wir alle rumsitzen und lange Gesichter ziehen können. Aber Mia* hätte das nicht gewollt. Sie war ein lauter, fröhlicher Mensch. Als wir gestern in kleiner Runde an der Alster ihren 28. Geburtstag feierten, knallten Sektkorken und wir aßen gebrannte Mandeln. Es flossen auch Tränen, aber es wurde vor allem gelacht. Mia war an Geburtstagen immer in Sektlaune gewesen.

Mia, Julia und ich. Was uns verband, war so besonders, egal ob wir zu dritt oder nur zwei von uns zusammen waren. „Ich dachte, wir würden gemeinsam alt werden", sagte Julia kurz nach Mias Tod und blickte auf eines unserer Lieblingsfotos: Wir drei auf einer Bank, kichernd und quasselnd. Als Julia und ich dann ein paar Tage später in Mias Zimmer standen, in ihren Kleidern wühlten und ich mir ihr blauweißes Poloshirt nahm, da tat sich Julia zuerst schwer. Inzwischen aber glaubt auch sie, dass Mia es genauso gemacht hätte. Nie wäre Mia auf die Idee gekommen, Klamotten von einer von uns in die Altkleidertonne zu treten. Für mich lebt Mia ein bisschen weiter, durch alles, was ihr gehörte und jetzt bei mir ist. Wie ihr Wasserkocher, der uns endlose Plauderstunden lang mit Tee versorgte. Oder ihre Handtasche, die ich mir jetzt umhänge, wenn ich in die Oper gehe, wo wir uns damals, vor zehn Jahren, kennenlernten.

Als ich erfuhr, dass auf Mia geschossen worden war, fehlten mir die Worte. Toby tot, Mia schwer verletzt. Julia war es, die mir die grauenvolle Nachricht überbrachte. Ihre Stimme am Telefon klang weit weg. So weit weg, wie Mia war, die gerade ihren Bruder Toby an der amerikanischen Westküste besuchte. Mein Mann hatte dann die Idee, online nach der Meldung in amerikanischen Nachrichtenmagazinen zu suchen. Und fand ein Foto vom grauen Leichensack, den Polizeibeamte vor Tobys Haus in ein Auto hievten. Trotzdem hofften wir. Schwer verletzt konnte schließlich viel heißen. Ein Bauchschuss. Ein Streifschuss ...

Sterben, das passte einfach nicht zu unserer Freundin. Nicht zu ihrer lebensbejahenden Art, die einem in den vergangenen Monaten aus jedem Anruf, jeder E-Mail, bei jedem Treffen entgegenschmetterte. Für Mia schien in diesem Sommer einfach alles zu stimmen. Sie hatte ihre Traumwohnung gefunden und ihren Traumjob nach dem abgeschlossenen Musikstudium. Später hat Mias Vater die

**Name von der Redaktion geändert*



Fotos, die auf ihrer Kamera waren, entwickeln lassen: Mia in roten Cowboystiefeln, ihre letzte Shoppingtrophäe. Mia mit ihrem Bruder. Eine besondere Beziehung, das mit den beiden. Trotz oder gerade wegen Tobys Behinderung, seinen verdrehten Armen und seiner undeutlichen Aussprache. Auf dem Bild sieht man, wie stolz Mia auf ihn ist. Darauf dass er es allen gezeigt hat: als ganz junger US-Professor. Ein bewundernswerter Mensch.

Bei dem Überfall ging es um ein paar Dollar. Das erfuhren wir später. Und dass Mia aus nächster Nähe regelrecht hingerichtet worden sein soll. So etwas macht fassungslos. Und mancher wünscht sich vielleicht die Todesstrafe für den Mörder, der jetzt in U-Haft sitzt. „Armes Schwein", hätte Mia gesagt. Das hilft, um nicht selbst in Schwarz-Weiß-Kategorien zu denken. Nie werde ich vergessen, wie unbeschwert Mia nach dem Krebstod ihrer Mutter über das Grab hüpfte und Blumen goss. Ihre Leichtigkeit hat angesteckt. Und wirkt immer noch. Auch an dem Nachmittag, als Julia und ich vier kräftezehrende Tage und Nächte nach dem Überfall auf Mia zu Julias Eltern aufs Land fuhren. Ich sehe uns noch da liegen, manchmal sogar kichern, unter der spätsommerlichen Sonne am See. Diese Stunden stellten sich am Abend als die Stunden von Mias Tod heraus.

Es war eine merkwürdige Situation. Julia und ich in diesem Haus, in dem vor gerade mal zwei Wochen Julia ihre Hochzeit gefeiert hatte. Erinnerungsfetzen: Mia auf dem Polterabend. Wie sie grinste, ich in die Akkordeontasten haute, sie jodelte, wir sangen. Dieses Bild hatte ich in der ersten Zeit nach ihrem Tod immer vor Augen. Beim Durchstöbern von Internetforen, um jeden, der sie gekannt hat, über das Geschehene zu informieren. Bei der Auswahl der Kränze, als die Särge nach fünf Wochen Gerichtsmedizin nach Deutschland durften. Bei Spaziergängen mit Mias Vater, der sich bei mir einhakte.

Mia ist tot, unsere Freundschaft aber bleibt. Es gibt so viele Spuren von ihr. Wie erst vor einigen Wochen, als ich die Festplatte meines Rechners aufräumte. Und mir ein Dateianhang von ihr in die Hände fiel, der zwischen all dem Blödelkram für Julias Hochzeitsvorbereitung ungeöffnet geblieben war: „Ins andere Leben werden alle gehen… Im anderen Leben werden wir verstehen den Sinn von Frieden und Rast. Hoffnung kommt. Angst vergeht. Wenn man vorm letzten Weg steht…"

Zeilen, die ich nie vergessen werde. Wie ich wohl auch mein Leben lang Apple Crumble backen werde, nach Mias Rezept. Oder zur Adventszeit das Weihnachtsoratorium trällern, schräg und theatralisch, genau wie mit ihr. Mag sein, dass eines meiner Kinder mal als zweiten Namen ihren tragen wird. Vor allem aber werden meine Kinder durch ihren Tod etwas über Freundschaft erfahren. Dass oberflächliche Freundschaften keine Freundschaften sind. Dass man ruhig den Mut haben soll, sich einzulassen. Und zwar nicht nur vorübergehend. Sondern für die Ewigkeit.



Mit 6 verliert sie ihre Mutter, mit 36 den Mann. Doch statt zu verzweifeln, vertraut Saskia Hartmann* darauf, dass man „so was packen kann". Sie hat es gepackt.

„Warum ich?", haben sich viele aus der Trauergruppe oft gefragt. Ich habe mir diese Frage nie gestellt. Dabei habe ich nicht nur meinen Mann verloren. Als ich sechs war, starb meine Mutter bei einem Verkehrsunfall. „Du Arme", haben manche später gesagt. Ja, der Verlust war furchtbar. Doch Kinder trauern anders. Ihre Seele ist, wie ein Psychologe mir mal erklärte, extrem widerstandsfähig und sucht nach Schutzräumen, Freundinnen, Fantasiewelten. „Man kann das packen", habe ich denen geantwortet, die so mitleidig waren.

Jahre später standen dann zwei Polizisten im Hausflur und sagten, mein Mann sei tot. Herzstillstand. Raphael, der 49-Jährige, Schlanke, Sportliche, der auch als Schauspieler ständig in Bewegung war? Kann nicht sein, sagte mein Kopf. Und mein Herz suchte verzweifelt nach einem Gefühl. Fand aber keins. Also funktionierte ich. Ging zu seinem noch warmen Körper, der auf der Bühne lag. Am nächsten Morgen stand ich an den Betten unserer Kinder Leon und Anne, um ihnen zu sagen, was passiert war.

In der ersten Zeit nahm ich die Welt wie unter einer Glasglocke wahr. Die Leute, die weiterhin so beschäftigt durch die Straßen liefen. Die Songs im Radio, das banale Geplapper. Diese unbegreifliche Normalität im eigenen Ausnahmezustand. Verrückt, wie der Alltag trotzdem weitergeht. Abgesehen von kurzen Unterbrechungen in Form von totalen Zusammenbrüchen. Durch Dinge ausgelöst, die andere Kleinigkeiten nennen würden. Ein Rempler beim Einkauf, ein Vordrängeln an der Kasse. Wie ungerecht!, möchte man schreien. Und manchmal schreit man tatsächlich. Tobt und schüttelt sich. Minutenlang. Dann macht man einfach weiter. Putzen, Essenkochen. Man muss ja, als Mutter. Als Lehrerin, die jetzt eine Familie ernähren soll. Ein Kraftakt. Nur zu bewältigen, wenn man in überschaubaren Zeiteinheiten denkt. Zukunft? Gibt es nicht.

Doch wenigstens beim Blick zurück lässt sich auch Tröstliches erkennen. Fünfzehn wundervolle Jahre miteinander. „Die kann mir keiner nehmen", sagte ich, zum ersten Mal ein, zwei Tage nach Raphaels Tod. Bald konnte ich noch mehr Positives im Schrecklichen erkennen. Etwa dass ich es nicht habe mit ansehen müssen, wie Raphael ausgerechnet in der Rolle des Todes auf der symbolischen Grabplatte in sich zusammengesackt ist. Wie er gekämpft hat. Ich war bei vielen Premieren dabei. Gott sei Dank nicht bei dieser.

Freunde sagten: „O je, jetzt hockst du in dieser neuen Wohnung, die ihr zusammen ausgebaut habt — ohne ihn." Aber es war gut, dass ich nicht mehr da lebte, wo wir vorher gewohnt hatten. Wo jeder Quadratzentimeter von einer gemeinsamen Vergangenheit erzählt hätte. Ich fühlte, dass es so schneller Raum für Neues geben würde. Unsere Verbundenheit spürte ich vor allem über die Kinder. Eine lebendige Verbundenheit. Nach vorn gerichtet. Kinder sind der personifizierte Beweis dafür, dass das Leben weitergeht. Leon und Anne sind ein Teil von Raphael, von uns.

Andere dachten vielleicht, zweimal einen geliebten Menschen zu verlieren, sei doppelt fies. Ich habe das eher umgekehrt gesehen: dass man in gewisser Weise gewappnet ist. Zuerst dachte ich, mein Vater könne helfen. Mit dem Computer, der Steuer, all dem Kram, den Raphael gemacht hatte. Aber ausgerechnet jetzt meldete sich auch bei Vater das Herz. Er lag im Krankenhaus: Bypass-OP. Die nächste Ohrfeige, hätte man sagen können. Ein Zeichen, dachte ich. Las mich durch Buchhaltungsunterlagen. Rief bei Ämtern an, denen ich vorgekommen sein muss, als würde ich Chinesisch sprechen. Aber irgendwie ging es.

Vieles, was ich mir nie zugetraut hatte, ging. Löcher bohren. Türscharniere justieren. Zwölf Stunden Auto fahren, allein mit den Kindern. Sogar das Geburtstagsfrühstück einer Freundin, drei Monate nach Raphaels Tod, habe ich durchgestanden: Jede der Frauen wusste, was passiert war. Keine sagte einen Ton. Unglaublich. Klar kann man es Trauernden nicht recht machen. Begegnet man ihnen verständnisvoll, denken sie: Woher willst du denn wissen, wie es mir geht? Möchte man sie aufbauen, führt das zu Wut: Du hast leicht reden! Trotzdem, alles tausendmal besser als so zu tun, als sei ich noch dieselbe. War ich nämlich nicht. Ich war eine andere geworden. Durch all die ersten Male, die es jetzt gab: Zum ersten Mal die Straße runter laufen und sehen, dass die Wohnung nicht erleuchtet ist. Dieser Gedanke, dass es nun immer dunkel sein wird, wenn man heimkommt. Dann: der erste Schnee ohne Raphael. Und die Erinnerung vom letzten Jahr, wie die Kinder den Papa einseiften. Der Hochzeitstag. Leons Kindergeburtstag. Schatzsuche? Lieder? All das kam mir so unpassend vor. Ich dachte an Raphael und mich, als wir unseren kleinen Sohn, dieses Wunder, im Arm hielten. Jetzt fehlte ein Teil des Wunders. An diesem Tag stritten Leon und ich heftig. Einer der wenigen Momente, in denen ich wirklich dachte: Ich pack das nicht. Zum Glück passierten in solchen Momenten wie zufällig die richtigen Dinge. Freunde riefen an oder stellten Taschen voller Einkäufe vor

**Alle Namen von der Redaktion geändert*

meine Tür. Menschen, die nicht nur sagten: „Du kannst dich immer melden", sondern es von sich aus taten.

Heilsam war auch skurriler Humor. Etwa wenn ich dem Schicksal gedanklich ein „Ätsch" zuwarf: Ich schmiss eine matschige Banane in den Müll und dachte, dass ich das nie hätte machen können, wäre Raphael, der globale Denker, der Umweltbewusste, neben mir. „Ätsch", sagte ich auch, wenn ich dümmliche Talkshows im Fernsehen sah, etwas, was für Raphael, den Kulturmenschen, gar nicht ging. Durfte ich über so was schmunzeln? Ich weiß noch, wie ich mich ertappte bei dem Gedanken. Ich weiß aber auch, dass es oft einfach nicht möglich war, nicht zu lachen. Wie bei der Autofahrt mit einer befreundeten, ebenfalls verwitweten Mutter und ihrem Sohn. Die Kinder beschrieben die Särge der Väter. Nach dem Motto: Welchen fandest du schöner? Als spielten sie Auto-Quartett. Oder mit derselben Mutter in der Gartenabteilung eines Baumarkts, wir beide Utensilien für die Grabpflege suchend. Um dabei eine Lücke im Sortiment festzustellen: das „Friedhof-Set".

Momente, die in eine Richtung gewiesen haben: Zurück zur Lebensfreude. Durch all die unerwarteten Höhen und Tiefen, die da noch kamen. Bis ich nach zwei Jahren an einem Punkt stand, an dem ich merkte: Jetzt ist wirklich etwas anders. Es war Silvester, ich feierte mit Freunden. Ich holte mir noch ein Glas Bowle, sie schmeckte besser als sonst. Weil ich wieder genießen konnte. Weil dieser Genuss sich nicht nach Momentaufnahme anfühlte. Als wir um zwölf anstießen, spürte ich seit langem wieder, dass es so was wie Zukunft geben würde.

Sie ist dann tatsächlich gekommen, die Zukunft. In Form von Kindergeburtstagen, bei denen laut gelacht und gefeiert werden durfte. In Form einer vorsichtigen neuen Liebe. In Form von Gedanken an Raphael, die jetzt weniger wehtun und - zugegeben - auch seltener werden. Was ich mittlerweile ganz ohne schlechtes Gewissen hinnehmen kann. Meine Zuversicht hatte also tatsächlich ihre Berechtigung. Wobei man natürlich differenzieren muss. Ich habe meinen Mann verloren, werde mich eines Tages vielleicht neu binden können. Leon und Anne aber werden für immer ohne Vater bleiben. Das ist bitter. Deswegen sagt sich das nicht so leicht: dass auch sie es packen können. Auch nicht als Mutter, der als Kind ein ähnlicher Verlust widerfahren ist.

Worte finden gegen das Alleinsein

Maike Sander konzipiert Projekte an Schulen zum Thema Abschied, Trauer und Tod. Sie berät Firmen und leitet Seminare zum Umgang mit Krisensituationen. (*www.daslebenerweitern.de*)

Sie erarbeiten mit Lehrern Krisenpläne, die zum Einsatz kommen, wenn ein Schüler oder Elternteil stirbt; in Unternehmen sensibilisieren Sie Mitarbeiter für den Fall der Fälle.

Es macht einen großen Unterschied, ob ich mich dem Thema Tod aus Interesse stelle oder damit konfrontiert werde, weil ich einen nahestehenden Menschen verloren habe. Hier setzt unsere Projektarbeit in Schulen an: Wir erweitern den Unterricht um den Blick auf Trauer und Verlust.

Sie wollen die Menschen also vorbereiten?

Ja. Denn oft fühlen sie sich hilflos gegenüber Trauernden, weil sie furchten, sich falsch zu verhalten. Diese Unsicherheit liegt zum Teil daran, dass es in unserer Gesellschaft kaum noch vertraute Rituale gibt, auf die man zurückgreifen kann. In Mexiko etwa ist der Gedanke an den Tod ein fester Bestandteil des Lebens. Durch die Vorbereitungen zu Allerseelen, dem *dia de los muertos,* wird der Tod für diese Zeit zum verbindenden Thema. In den Projekten, die wir zu diesem Fest anbieten, lernen die Teilnehmer neue Wege kennen, mit Trauer umzugehen. Es entsteht eine feierliche und magische Atmosphäre, wenn die Kinder vor ihrem bunten Altar sitzen, den sie mit Kerzen, Blumen und Erinnerungsstücken geschmückt haben. Häufig tragen sie mit ihren Erzählungen dann das Thema in die Familien hinein. Dadurch können sich Gespräche entwickeln, wo sonst vielleicht Sprachlosigkeit herrschen würde, einfach weil die meisten wenig Übung darin haben, für Trauer Worte zu finden.

Kann die Beschäftigung mit dem Tod tröstlich sein?

In meinen Seminaren und Projekten erlebe ich immer wieder, wie wichtig das Gefühl ist: „Ich stehe mit meinen Ängsten und meiner Trauer nicht allein da." Das ist tröstlich und gibt Sicherheit. Eine Sicherheit, die Mut macht, auf andere zuzugehen und sich einzulassen. So kann man Krisensituationen stärker und vor allem gemeinsam entgegentreten.

Sie haben selbst schon einen nahestehenden Menschen verloren ? Tauschen Sie sich aus in unserem Forum: ***www.emotion.de/trauer***

Buchtipps finden Sie auf Seite 123

HAARE/MAKE-UP: ARZU KÜCÜK / PHOENIX, STYLING: BETTINA RUNGE / FAME

