Den Tod verstehen und akzeptieren

Lore zerbrach am Tod ihres Mannes und kämpfte sich zurück

Mittwoch, 11.12.2019, 09:32 · · von FOCUS-Online-Autorin Elisabeth Hussendörfer



Getty Images/iStockphoto/KatarzynaBialasiewicz

Nach einer langen Trauerphase erlangte Lore Kübler (73, Name geändert) neue Lebenslust. (Symbolbild)

- FOCUS-Online-Autorin Elisabeth Hussendörfer

Mittwoch, 11.12.2019, 09:32

Der Tod ihres langjährigen Lebenspartners hat Lore eiskalt aus dem Leben gerissen. Zunächst versuchte sie noch, sich abzulenken, später fiel sie in ein tiefes Loch, musste sogar Antidepressiva nehmen. Bei FOCUS Online erzählt sie, wie sie sich dennoch zurück ins Leben gekämpft hat - und neues Glück gefunden hat.

Ich erinnere mich an diesen Tag, als sei es erst gestern gewesen. Die Sonne schien, in der Luft lag der Frühling, am Vormittag war ich auf dem Markt gewesen und hatte Spargel gekauft. Zu Mittag nahm mein Mann Robert draußen auf der Terrasse am gedeckten Tisch Platz. Ich holte das Essen. Trug gerade den Salat raus, da passierte es. Robert schüttelte sich. Ich sah das und verstand überhaupt nicht, was los war. Auf einmal sackte er in sich zusammen, blieb regungslos liegen.

Zum Glück war unser Sohn da. Er schaffte es, relativ gefasst zu regieren: „Mutter, wir rufen den Hausarzt.“ Dr. Degner kannte meinen Mann seit Jahren. Er untersuchte ihn kurz und meinte: „Frau Kübler*, Ihr Mann ist tot. Er hatte einen Herzinfarkt.“

„Er konnte doch nicht einfach so weg sein!“

Worte wie Genickschläge. Die aber nicht wirklich wehtun, weil sie daherkommen wie in Watte gepackt. Es ist schwer zu beschreiben, was man fühlt, wenn der geliebte Partner plötzlich nicht mehr lebt. Man ist wie betäubt. Hat das Gefühl, man wäre passiver Beobachter, nicht Beteiligter.

„Kommen Sie später in meiner Praxis vorbei und holen Sie den Totenschein“, meinte der Arzt. Und: „Am besten, Sie rufen gleich ein Beerdigungsinstitut an.“ Wozu eine Beerdigung? Ich begriff einfach nicht, dass etwas Unwiederbringliches geschehen war. Mein Mann hatte doch noch gestern die Rosen im Vorgarten geschnitten. Vor ein paar Tagen waren wir von einer Kulturfahrt nach Berlin zurückgekehrt. Er konnte doch nicht einfach so weg sein!

Es braucht eine gewisse Zeit, bis man den Tod verstehen und akzeptieren kann

Das Verstehen kommt langsam. Vorher kommt etwas ganz anderes: Man funktioniert. Es gibt ja so vieles zu organisieren. Die Trauerfeier. Kondolenzbriefe beantworten. Konten auflösen. Versicherungen informieren. Das alles ist schwierig und anstrengend. Anderseits beschäftigt man sich dabei permanent mit dem Verstorbenen. Ein bisschen erscheint es dadurch, als würde er noch leben. Balsam für mich, die - im Gegensatz zu Menschen, die einen Angehörigen durch eine schwere Krankheit verlieren - ja nicht vorbereitet gewesen war auf Roberts Tod.

Na gut, er hatte im Herbst eine Bypassoperation gehabt, hatte schon länger Herz-Kreislaufprobleme , aber man geht ja nicht gleich vom Schlimmsten aus. Weil der Abschied so plötzlich kam, war es wichtig für mich, meinen Mann täglich in der Aufbahrungshalle zu besuchen. Mit ihm zu sprechen. Auch als Robert begraben war, bin ich viel auf den Friedhof und habe mit ihm geredet. Man tut das automatisch.

Es zieht einen hin zu diesem Ort, der die letzte Ruhestätte ist. Inzwischen weiß ich von anderen Witwen und Witwern: Auch, wenn der Tod des Partners absehbar war, ist es ein Schock, wenn’s wirklich so weit ist. Viele Betroffene fallen in ein Loch.

Dass ich in der ersten Zeit relativ stabil war, hängt vermutlich damit zusammen, dass ich einen großen Freundes- und Bekanntenkreis habe. Und eine Familie, die sich sehr um mich gekümmert hat. In den Wochen und Monaten nach Roberts Tod war bei mir nahezu jeder Tag verplant. Fast könnte man sagen: Um die plötzlich vorhandene Leere auszufüllen habe ich mich in Unternehmungen gestürzt. Außerdem habe ich unheimlich viel gelesen. Bücher übers Sterben, die sagten: Die Toten sind nicht weg, nur woanders. Ein Gedanke, der mir Kraft gab.

Auf eine Phase voller Ablenkung folgte die Depression

Nach knapp sechs Monaten konnte ich schlagartig keine Bücher mehr sehen, keine Freunde mehr treffen. Mit einem Mal fühlte ich mich schlapp und kraftlos. Ich, das Energiebündel! Tat mich manchmal schwer, morgens aus dem Bett zu kommen. Mein Sohn meinte: „Das kann eine Depression sein.“ Tatsächlich. „Ihre psychischen und physischen Kräfte sind erschöpft“, meinte der Arzt.

Ich sah ein, dass es so nicht weitergehen konnte: Immer in Aktion, selten eine Ruhepause einlegen, wenig Schlaf. Ich reduzierte meine Aktivitäten. Außerdem wurde ich mit Medikamenten gegen die Stimmungstiefs behandelt.

Die Trauergruppe gab mir die Unterstützung, die ich brauchte

Wirkliche Ausgeglichenheit erlangte ich aber erst durch den Kontakt mit einer Trauergruppe für Senioren. Oder sagen wir: Durch die Leitung derselbigen. Nachdem ich eine Weile dabei war, zog die bisherige Leiterin in eine andere Stadt. Ob ich ihr Amt übernehmen könne, fragte sie mich.

Ich glaube, es ist sehr wichtig, dass Menschen nach dem Tod des Partners herausfinden, was das Leben für sie lebenswert macht. In meinem Fall ist es die Möglichkeit, anderen dabei zu helfen, den Verlust des Partners als Teil ihrer Biographie zu begreifen. Leider ist es ein gesellschaftlicher Trend, schmerzhafte Erlebnisse von sich wegzuschieben. Dabei bringen uns gerade die Tiefen weiter in der persönlichen Entwicklung. In der ersten Zeit sieht man das noch nicht. Umso wichtiger ist es, andere Betroffene, die noch am Anfang stehen, zu unterstützen.

Neue Lebenslust und ein neuer Partner

Vor vier Jahren habe ich durch die Gruppe meinen jetzigen Partner kennen gelernt. Merkwürdig. Manchmal denke ich: Es musste alles so kommen, wie es gekommen ist. Wäre mein Mann nicht gestorben, wäre er heute vielleicht ein Pflegefall. Und ich mit den Nerven am Ende. Hätte, wäre, würde gibt es nicht - ich weiß. Was es aber gibt sind wunderbare Besuche mit meinem Partner am Grab meines Mannes. Mein Partner akzeptiert mein Vorleben und ich akzeptiere seines. Wir sind uns einig: Mann muss mit der Vergangenheit leben, nicht in der Vergangenheit. Dazwischen liegt ein entscheidender Unterschied.

**Name geändert*

Interview mit Hedda Hölz, Seelsorgerin und ehemalige Trauerbegleiterin am Hospiz Stuttgart

Menschen reagieren vermutlich sehr individuell auf den Tod des Lebenspartners. Dennoch: Kann man Gemeinsamkeiten feststellen? Gibt es so was wie Phasen der Trauer?

In aller Regel können Betroffene den Verlust zunächst einmal nicht fassen. Das Geschehene erscheint irreal. Man fühlt sich, wie Frau Kübler es beschrieben hat, wie in Watte gepackt. Andere Trauernde erzählen: „Anfangs dachte ich, er oder sie sei nur verreist gewesen." Gerade in der ersten Zeit ist so etwas eine tröstliche Vorstellung. Sie bietet Schutz.

Wann kommt das Verstehen?

Oft erst nach acht oder zehn Wochen. Die Erkenntnis, dass sie oder er nicht mehr zurückkehrt, trifft die Trauernden wie ein Schlag. In dieser Phase passieren die unterschiedlichsten Dinge. Viele Betroffene haben Schuldgefühle, auch, wenn sie alles für den Verstorbenen getan, ihn beispielsweise über viele Jahre intensiv gepflegt haben. Dennoch bleibt das Gefühl, nicht alles versucht zu haben. Manchmal kommt jetzt auch Wut auf den Verstorbenen auf: wie konnte er mich einfach so alleine lassen? Ein häufiger Problempunkt ist das Umfeld. Freunde wissen nicht, wie sie reagieren sollen, sind hilflos, ziehen sich zurück. Ihre guten Ratschläge sind wenig hilfreich. Oftmals entsteht ein ganz neuer Freundeskreis mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Denn nur sie können die Situation wirklich verstehen.

Ist es sinnvoll, Kontakte zu einer Trauergruppe aufzunehmen?

Gerade zu Anfang sollte man sich nicht überfordern. Wenn der Verlust noch frisch ist, können die Schilderungen anderer zusätzlich belasten. Oft helfen jetzt Einzelgespräche. Kirchliche Einrichtungen, Hospize und manche psychologische Beratungsstellen bieten Hilfe an. Eine erste Anlaufstelle kann auch die Telefonseelsorge sein, oder man fragt in Gemeindebüros nach. Über die genannten Stellen bekommt man, wenn man will, auch Kontakt zu Gruppen.

Wie lange dauert es, bis man den Verlust halbwegs verarbeitet hat?

Um einen nahen und vertrauten Menschen trauern wir bis zum Ende unseres Lebens. Aber die Trauer verändert sich. Am Anfang ist sie schmerzlich, fast nicht auszuhalten. Doch das Gefühl wandelt sich, die Intensität des Schmerzes wird geringer. Im Idealfall entsteht Dankbarkeit, dass dieser Mensch überhaupt da war. Bis es zu so einer Erkenntnis kommt, geht natürlich viel Zeit ins Land. Wenn jemand nach zwei, drei Jahren allerdings immer noch keinen Schritt weiter ist, ständig in tiefe Depressionen rutscht, überlege ich im gemeinsamen Gespräch: Was muss geschehen, dass dieses Leben wieder lebenswert wird? Auch: Wäre eine Therapie sinnvoll? Voraussetzung ist, dass der Betroffene bereit ist, sich helfen zu lassen.

© FOCUS Online 1996-2021 Drucken

Fotocredits:

Getty Images/iStockphoto/KatarzynaBialasiewicz
Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.