

Tinka Beller

**Von letzten
Wünschen und
leisen Abschieden**

Edition Mini

*Große Gedanken
in einem kleinen Buch*

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.

Edition Forsbach

Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2026
Küchelstraße 9, D-96047 Bamberg
info@edition-forsbach.de
www.edition-forsbach.de

Edition Mini: Große Gedanken in einem kleinen Buch
Band 23

*Wie auch für das Buch „Von letzten Wünschen“ spende ich
für dieses Buch je 1 Euro pro verkauftem Exemplar an den
ASB Wünschewagen Schleswig-Holstein. (Beate Forsbach)*

Coverbild: © Dr. Beate Forsbach
Autorenfoto: © Rea Papke Photography, Kiel

Druck und Bindung: Wir machen Druck
Printed in Germany
ISBN 978-3-95904-286-4 (Print)

Für meine Familie. Alle.

Und für B & J, die sehr fehlen.

Inhalt

Vorwort von Timm Busche	5
Einleitung	8
„Sie war mein bester Kumpel“	11
Wenn wir dich tragen	15
Maritas warme Hände	20
Ein letzter Geburtstag am Meer	27
Take My Breath Away	34
Was wirklich zählt	38
Drei Engel für Clara	44
Manchmal gibt es keine Worte	51
Machet jot, Rinn	58
Als ob ich Flügel hätte	70
Ein Tag voller Sand und Glück	76
Zwischen den Welten	85
Ohana heißt Familie	95
Letzte Worte	103
Danke	108
Hilfreiche Adressen	109
Zur Autorin	110

Vorwort von Timm Busche

„Wenn ich mal nicht mehr da bin, wünsche ich mir, dass du einen Podcast machst: etwas, das bleibt!“

Als meine Mutter Elke mir diesen Satz vor ein paar Jahren sagte, schwang darin eine tiefe Traurigkeit mit, aber auch eine ungeheure Klarheit. Sie wusste, dass ihr durch ihre Krankheit COPD die Luft zum Atmen schwindet und dass sie bald sterben würde. Aber sie wollte nicht, dass ihre Geschichte und unsere gemeinsamen Gedanken mit ihr verschwinden.

Ich antwortete ihr: „Elki, ich mache das aber nur, wenn wir das gemeinsam machen.“

So wurde aus einer Diagnose ein gemeinsames Projekt. Der Podcast: „Das letzte Gespräch – oder der Tod klopft an der Tür ...?“

Wir haben angefangen, Abschied zu nehmen, während wir noch mitten im Leben standen. Wir haben über Ängste, Traumata und unerfüllte Wünsche gesprochen, aber auch gelacht und uns erinnert. Wir haben gelernt, dass das Sprechen über den Tod den Schrecken nicht vertreibt, aber ihm

die Macht nimmt, uns stumm zu machen. Wir haben gelernt, unseren Abschied zu gestalten.

Tinka Beller schreibt in ihren Büchern über genau diese Zwischenräume – den Ort, an dem das Leben auf den Abschied trifft. Durch ihre ehrenamtliche Tätigkeit, unter anderem als Sterbebegleiterin, beim ASB-Wünschewagen und in ihren Büchern über Abschied, weiß sie, dass ein Ende nicht nur aus Verlust besteht, sondern auch aus der Chance, sich noch einmal wirklich zu begegnen. Sie gibt den Gefühlen Raum, für die wir im Alltag oft keine Worte finden.

Meine Mutter Elke ist im August 2024 im Ulhorn Hospiz Hannover gestorben. Was geblieben ist, ist weit mehr als Tonaufnahmen. Es ist die Gewissheit, dass wir alles gesagt haben. Dass wir den Weg gemeinsam gegangen sind, bis zur letzten Schwelle. Und vor allem, wie wir uns nach dem Tod trotzdem begegnen können, weil wir es besprochen haben.

Dieses Buch von Tinka ist eine Einladung an Sie, genau diesen Mut aufzubringen. Es ist ein Wegweiser durch die Landschaften des Abschieds, der zeigt, wie wertvoll es ist, sich mit der eigenen Endlichkeit auseinanderzusetzen – nicht, weil es traurig ist, sondern weil es das Leben im Hier und Jetzt so viel kostbarer macht.

Besser, wir reden darüber, bevor es zu spät ist.

Timm Busche

Timm Busche war früher Radiomoderator und ist heute Business Coach, Präsenztrainer, Lebensredner und Erinnerungs-Ersteller. Podcast: „Das letzte Gespräch!“

www.timmbusche.de

Einleitung

Ans Meer.

Die Füße in den warmen Sand stecken und dem Rauschen der Wellen zuhören. Das wäre vermutlich mein Wunsch, wenn ich wüsste, dass ich bald sterben würde. Es müsste warm und hell sein, so, dass durch die geschlossenen Augen die Sonne noch zu erahnen ist. Wäre ich allein? Oder mit Menschen, die mir lieb und wichtig sind?

Es geht oft ans Meer. Noch einmal den Wind in den Haaren spüren, ein letztes Fischbrötchen essen, das sonst so nervige Geschrei der Möwen hören.

Ich durfte in den letzten Jahren einige Personen in meiner ehrenamtlichen Tätigkeit als Sterbebegleiterin oder auf Fahrten mit dem ASB-Wünschewagen begleiten. Gemeinsam mit meinen Kolleginnen und Kollegen war ich bei Geburtstagen, Konzerten, Hauseinweihungen und Beisetzungen dabei. Es gab lustige Momente und andere, in denen wir kaum gesprochen haben. Jede Fahrt war ein Geschenk. Für die Fahrgäste. Und für uns, die wir dabei sein durften.

Während ich einige dieser Texte schrieb, lag eine mir sehr nahestehende Tante im Sterben. Sie war nicht meine „richtige“ Tante, nicht im verwandtschaftlichen Sinn. Aber sie war mir so nah, wie es nur wenige Menschen in meinem

Leben waren. Vielleicht sogar näher als manche Menschen, mit denen ich tatsächlich verwandt bin. Familie bedeutet nicht immer, dass man blutsverwandt ist. Manchmal bedeutet es einfach: Da ist jemand, der dich mag. Der dir ein rosa Nachthemd und ein Stück Schokolade aufs Bett legt, wenn du zu Besuch kommst. Und dich durch viele verschiedene Stationen des Lebens begleitet.

Es begann ganz harmlos, so, dass sich niemand von uns wirkliche Sorgen gemacht hätte. Keine lebensverändernde Diagnose wie Krebs, sondern vermutlich nur eine verschleppte Entzündung im Körper, die bei einer früheren Behandlung nicht bedrohlich gewesen wäre. Dann wurde sie es. Weil meine Tante lieber an andere dachte, sich selbst nicht so wichtig nahm und niemandem zur Last fallen wollte.

Ich versuchte so oft wie möglich, zu ihr zu fahren, trotz siebenhundert Kilometern Entfernung. Es war nicht klar, ob und was sie noch wahrnahm. Und trotzdem war ich dankbar für die Zeit, in der ich bei ihr am Bett saß und mit ihr sprach. Mein Herz war schwer bei dem Gedanken, dass sie sterben würde. Mit ihr starb ein Teil meiner Kindheit. Kosenamen, die nur sie für mich hatte. Süßigkeiten, die sie extra für mich gekauft hatte. Gerichte, von denen es immer reichlich gab. Ich habe meine Aufenthalte bei ihr früher nicht in Tagen, sondern in Kilos gerechnet. Es gab immer noch ein Eis oder ein besonderes Dessert, „wenn ich schon mal da war“.

Mit ihr gab es keine Wunschfahrt. Dafür ging es ihr zu schlecht. Vermutlich wäre es ihr auch gar nicht recht gewe-

sen, so viel Aufwand nur für sie. Lieber ein Abend zu Hause, eine schöne Sendung im Fernsehen, vielleicht etwas mit Schlagnern. Ich würde viel dafür geben, noch einmal mit Schnittchen und Tee neben ihr zu sitzen und zu hören, was sie zu den einzelnen Sängerinnen und Sängern sagt. Nach ihrem Tod habe ich mir eine ihrer Lieblingssendungen angesehen. Allein, aber in Gedanken und im Herzen bei ihr.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie achtsam sind. Mit sich selbst und mit den Menschen, die Ihnen lieb und wichtig sind. Erfüllen Sie Wünsche, auch die eigenen. Essen Sie den Eisbecher und genießen Sie ihn. Rufen Sie den Menschen an, der sich freut, von Ihnen zu hören. Schreiben Sie Postkarten mit lieben Nachrichten. Seien Sie dankbar für das Schöne in Ihrem Leben und für die Menschen, die Ihnen wichtig sind.

Ich bin dankbar, dass ich meine Erfahrungen mit Ihnen teilen darf.

Ihre Tinka Beller

Einige dieser Berichte wurden bereits auf Facebook und Instagram veröffentlicht, dort zum Teil in gekürzter Form. Teilweise wurden die richtigen Namen verwendet, teilweise wurden sie geändert. Auch wurden Namen und einzelne biografische Details dort angepasst, wo es zum Schutz der Betroffenen und ihrer Angehörigen notwendig oder sinnvoll war.

„Sie war mein bester Kumpel“

Vielleicht liegt das Geheimnis einer glücklichen Ehe darin, dass einer etwas sagt – und der andere es macht. Dieser Gedanke geht mir auf der Rückfahrt der heutigen Wunschfahrt durch den Kopf. Das Radio ist aus, die Sitzheizung läuft volle Pulle. Draußen ist es kalt und regnerisch, aber in mir ist es warm und ruhig.

Sah gar nicht danach aus.

Nicht, als mein Wecker um vier Uhr klingelte, damit ich rechtzeitig beim Wünschewagen bin. Nicht, als Marlen, meine heutige Partnerin, anrief, dass sie auf der Autobahn steht und wegen einer Vollsperrung vermutlich nicht pünktlich sein wird. Und auch nicht beim Blick auf unser heutiges Fahrziel: Kapelle 10 auf dem Ohlsdorfer Friedhof.

Die Wünsche unserer Fahrgäste sind so individuell wie die Menschen, die wir begleiten. Oft geht es an den Strand, manchmal zu Orten oder Menschen, die im Leben besonders wichtig waren. Heute geht es auf den Friedhof, zur Beisetzung von Helga.

Als Marlen und ich – gerade noch pünktlich – in der Einrichtung ankommen, sitzt Heinz auf dem Bett und erwartet uns. Wir helfen beim Anziehen, und wieder einmal merke ich, wie schnell Nähe entstehen kann. Vor ein paar Minuten

kannten wir uns noch nicht, jetzt knie ich vor ihm und zupfe die schwarze Hose zurecht, die zusammen mit der passenden Jacke für ihn bereitliegt.

Heinz ist ein echter Hamburger Jung. Als er den Elbsegler (für alle Nicht-Hamburger: eine Art Seemannsmütze, so wie Helmut Schmidt sie trug) auf das strubbelige Haar setzt, sieht er auch genauso aus. Man spürt sofort, wie viel Zuneigung und Wertschätzung ihm entgegengebracht werden. Von Olivia, der Pflegerin, die trotz des traurigen Anlasses liebevoll mit ihm scherzt. Von Angela, der ehrenamtlichen Hospizbegleiterin, die uns im Wagen begleitet.

Die Fahrt zum Friedhof ist kurz. Wir bringen Heinz samt Sauerstoffgerät und eingekuschelt in viele Decken in die Kapelle. Der Redner ist wunderbar, geht auf die Ehe von Heinz und Helga ein, und Marlen und ich haben nach ein paar Minuten das Gefühl, beide schon lange zu kennen.

Wir sitzen hinten, nah genug, um helfen zu können, wenn Heinz uns braucht, und mit genügend Abstand, um die Familie in ihrer Trauer nicht zu stören. Sie sind dicht beieinander, berühren Heinz an Wangen und Schultern und nehmen Abschied von Helga, die nicht nur Ehefrau, sondern auch Mutter, Oma und Freundin für so viele war.

Es ist ruckelig für Heinz, als wir ihn auf der Trage zum Urnengrab bringen. So, wie der Redner auch die Zeit mit Helga beschrieben hat. Nicht immer einfach, nicht immer nur Sonnenschein. Wie auch? Siebenundfünfzig Jahre Ehe,

davor „fünf Jahre auf Probe“, wie Heinz uns lachend erzählt. „Sie war ein Biest. Aber da war gigantisch viel Liebe.“ Es fällt ihm schwer, sich vorzustellen, jetzt ohne sie zu sein. Ohne diese Frau, die ihn in all den Jahren geprägt hat. Die Mutter seiner Kinder.

Heinz verzaubert uns mit seinem Charme, als wir zurück in die Einrichtung fahren. Ein kleiner Raum ist liebevoll eingedeckt, es gibt Kaffee und Brötchen. Auf der Tischdecke liegt ein bisschen Glitzer. Wir waren schnell, der Wünschewagen stand direkt vor der Kapelle, deshalb sind wir noch einen Moment allein.

Wir haben so viel über die Liebe der beiden gehört. Dass wir ausgerechnet heute ein kleines Kissen in Herzform im Wagen haben, wirkt fast wie ein Zeichen. Heinz drückt es fest an sich, und wir müssen alle ein bisschen blinzeln, als er sagt: „Sie war mein bester Kumpel.“

Angela setzt sich neben ihn. Sie kannte Helga. Sie spricht ihm Mut zu, spricht darüber, wie schwer es ist, zu bleiben, wenn die Partnerin gegangen ist. Und dass er diesen schweren Weg gehen musste: sich zu verabschieden. Vielleicht, weil er es besser konnte als sie, die ihm so oft gesagt hat, was zu tun ist.

So wie damals, als er im Koma lag und die Ärzte ihm keine Chance mehr gegeben hatten.

„Ihr Mann stirbt“, haben sie zu Helga gesagt.

„Mein Mann stirbt nicht“, hat sie geantwortet.

Und Heinz hat auf sie gehört.

Vielleicht ist es das, das Geheimnis einer glücklichen Ehe.

Wenn wir dich tragen

„Ich liebe Hochzeiten! Ich liebe alles daran – aber ganz besonders, wie schön die Braut in ihrem Kleid aussieht und wie glücklich das Brautpaar ist!“

Oliver und Katharina schauen mich etwas irritiert an. Wir sind das heutige Team im Wünschewagen, kennen uns erst seit ein paar Minuten – und schon wissen sie um mein dunkles Geheimnis: Ich schaue gern Sendungen, in denen es um Hochzeiten geht.

Auf dem kurzen Weg in die Inland-Klinik unterhalten wir uns über die heutige Fahrt. Rainer, unser Fahrgast, möchte an der Hochzeit seines Sohnes teilnehmen. Aufgrund seiner Erkrankung wäre das ohne den Wünschewagen nicht mehr möglich, er muss liegend transportiert werden.

Mit der Trage gehen wir in Rainers Zimmer und werden von Schwester Dörte herzlich begrüßt. Sie hat ihm beim Anziehen geholfen. Ein ungewohnter Anblick in einem Krankenhausbett: weißes Hemd, schwarzes Sakko, Krawatte. Er sieht schick aus. Wenn wir es nicht wüssten, könnte er auch der Bräutigam sein.

Kurzes Vorstellen, dann eine große Überraschung: Wir wohnen in derselben Stadt. Während wir uns über Gemeinsamkeiten austauschen, helfen wir ihm gemeinsam mit Dörte

auf die Trage. Die Bewegungen tun ihm weh. Die festliche Kleidung kann nicht darüber hinwegtäuschen, dass er ein schwerkranker Mensch ist.

Im Wünschewagen erzählt Rainer von seiner eigenen Hochzeit. Seit fünfunddreißig Jahren sind Heike und er verheiratet. Ich bin berührt, als er von ihrem Kennenlernen erzählt. Ohne Dating-App oder Partnervermittlung, in einem Lokal in der Stadt, in der wir heute beide wohnen. Er hat sie damals nicht nach ihrer Telefonnummer gefragt, wusste aber, in welcher Straße sie lebt. Also ist er diese Straße rauf- und runtergelaufen und hat sich die Namen auf den Klingelschildern notiert. Ein Telefonbuch und viele Telefonate später haben sie sich gefunden – und seitdem nicht wieder losgelassen.

Rainer hat Tränen in den Augen, und wir suchen hektisch nach Taschentüchern. Wir sind im Wünschewagen, dort gibt es fast alles, was man brauchen kann, sogar Schokolade – aber ausgerechnet bei den Taschentüchern muss Katharina aushelfen.

Zwei Söhne – und seit dem letzten Jahr eine kleine Enkeltochter – machen die Familie komplett. Rainers Augen leuchten, als er von Luisa erzählt. „Der schönste Name der Welt für ein kleines Mädchen!“ Sie wurde in derselben Kirche getauft, in der heute die Hochzeit von Sascha und Jessica stattfindet. Noch mehr Tränen. Gut, dass wir inzwischen genug Taschentücher haben. Das Weinen scheint ansteckend zu sein, ich muss selbst blinzeln. Rainers Emotionalität geht mir nahe.

Die Pastorin, die uns vor der Kirche begrüßt, ist groß und herzlich. Wir sind die Ersten, die die liebevoll geschmückte Kirche betreten. Die Plätze des Brautpaares sind festlich vorbereitet, wir stehen so, dass Rainer direkt auf den Altar schauen kann. Die Aufmerksamkeit ist ihm unangenehm. Er möchte nicht auffallen, nichts Besonderes sein.

Die ersten Gäste trudeln ein. So sehr wir uns auch um Unauffälligkeit bemühen – zwischen den schönen Kleidern und Anzügen sind wir mit unseren Wünschewagen-Jacken und klobigen Sicherheitsschuhen klar zu erkennen.

Viele Freunde und Familienmitglieder begrüßen Rainer liebevoll, einige sind überrascht, ihn zu sehen. Heike, seine Frau, und Tim, der jüngere Sohn, umarmen und küssen ihn, bevor sie sich in die erste Reihe setzen. Und dann kommt der große Moment, auf den alle gewartet haben: Das Brautpaar betritt die Kirche. Jessica, die Braut, in einem wunderschönen weißen Kleid mit Schleier, Sascha, der Bräutigam, in einem festlichen Anzug.

Der Moment, in dem er Rainer sieht, ist sehr emotional. Wieder der Griff zum Taschentuch.

Die Pastorin ist umwerfend, die Predigt persönlich und fröhlich. Ihr „Amen“ ist besonders enthusiastisch – und sie sagt es oft. Oliver, Katharina und ich bleiben nah bei Rainer, schauen, ob es ihm gut geht oder ob wir mit ihm hinausmüssen. Er hält durch, schließt ab und zu die Augen, möchte aber bleiben.