

**Tinka Beller**

# **Von der Trauer**

**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 2022  
[www.edition-forsbach.de](http://www.edition-forsbach.de)

Edition Mini: Große Gedanken in einem kleinen Buch  
Band 20

Coverbild: © SusaZoom – Adobe Stock  
Autorenfoto: © Rea Papke Photography, Kiel

Printed in Germany  
ISBN 978-3-95904-144-7 (Print)  
ISBN 978-3-95904-145-4 (E-Book)

Mit großem Respekt und Dankbarkeit  
für die Menschen, die mich an ihrer Trauer  
haben teilhaben lassen.

P., E., A. & HF – Ihr fehlt.

In Liebe und Zuneigung für meine Familie.  
Ihr seid bei mir. Wo immer ihr seid.

## Inhalt

---

Vorwort von Sabine Sütterlin-Waack	5
Einleitung	7
Von der Untröstlichkeit	11
Eine neue Dimension der Endgültigkeit	30
Drei Tage voller Liebe	40
Mama, wir sehen uns!	50
11 Jahre Trauer	57
Abschied von Sanna	68
Wie soll ein Mensch das ertragen?	79
(Weiter)Leben mit Trauer	92
Letzte Worte	95
Danke	96
Weiterführende Literatur	97
Hilfreiche Adressen	98
Zur Autorin	99

## Vorwort von Sabine Sütterlin-Waack

---

Jeder kennt das Gefühl von Traurigkeit, von Niedergeschlagenheit. Aber Trauer ist etwas anderes, kein Moment, sondern ein Prozess. Und sie ist richtige Arbeit – Trauerarbeit.

Den Verlust eines geliebten Menschen zu verarbeiten, aber auch das Ende einer engen Freundschaft oder einer Partnerschaft zu verwinden, kostet Kraft. Wichtig ist aus meiner Sicht, die Trauer uneingeschränkt zuzulassen, damit die Seele heilen kann.

Die ersten Tage sind sicher die schwersten. Nach kurzer Zeit aber brechen gelegentlich auch Emotionen wie Wut, Verzweiflung, Schmerz und Zorn auf. Auch Schuldgefühle und die Frage nach dem „Warum“ quälen viele Trauernde.

Nach einer gewissen Zeit, die Zeit läuft dann ja doch irgendwie, sind viele schwierige Situationen durchlebt und auch gemeistert.

Ich selbst habe kürzlich den tragischen Tod meiner Mutter hinnehmen müssen. Sie war alt, ich weiß, dass das Leben endlich ist, und trotzdem fehlt sie.

Mir haben Freunde mit echter Anteilnahme geholfen. Einfach mit ihrem Da-Sein, auch mit ihrem Schweigen. Eine Freundin hat mir am Abend des Beerdigungstages einen Topf Suppe, eine Flasche Wein und ein paar liebe Zeilen vor die Haustür gestellt. All das zeigt, dass man nicht allein ist, obwohl man sich so verloren vorkommt.

Jetzt sind Erinnerungen da, schöne Erinnerungen an ein nun vergangenes Leben.

Tinka Beller hat schon einige kleine Bücher geschrieben. Ich habe sie alle gelesen. Sie schreibt kompetent und einfühlsam.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern, dass sie Kraft aus diesem Büchlein schöpfen können.

Dr. Sabine Sütterlin-Waack  
Ministerin

Ministerium für Inneres, Kommunales, Wohnen und Sport  
Schleswig-Holstein

## Einleitung

---

Als Kind war ich in meiner Familie für einige Dinge besonders bekannt:

Meinen Hang zu Verletzungen und Unfällen, der dazu führte, dass auf den meisten der Kinderfotos ein Körperteil verbunden oder in Gips zu sehen ist. Seltsame Berufswünsche und den, freundlich formuliert, ungewöhnlichen Musikgeschmack.

Neben einer Kassette mit Häschen-Witzen, über die ich mich jeden Tag wieder schlapp lachen konnte, besaß ich zwei Musikkassetten, die ich wie einen Schatz hütete. Wo immer sich die Gelegenheit bot, hörte ich sie. Im parkenden Auto meines Vaters, auf der Anlage meiner Eltern und später auf dem ersten eigenen Kassettenrekorder.

Ich sang mit, ohne die Texte zu verstehen, voller Sehnsucht und der tiefen Gewissheit: Da singt jemand nur für mich! Ich malte mir eine gemeinsame Zukunft mit meinem Idol aus, es erschien mir logisch, fast unausweichlich, dass es nur eine Frage der Zeit sei, bis wir zusammen und für immer miteinander glücklich wären.

Ich war ungefähr fünf oder sechs Jahre alt – und der Mann meiner Träume hieß Hans Albers. Ich hatte ihn in Filmen gesehen, war schwer verliebt und sah mich als die vielbe-

sungene „Seemannsbraut“ am Ufer stehen und ihn, meinen Seemann, verabschieden. Und dann kam er.

Nicht Hans Albers, sondern der Moment, in dem mir jemand, so ganz nebenbei, mitteilte, dass der Mann meines Lebens schon lange tot sei. Diese unwesentliche Tatsache hatte ich leider in meiner Planung nicht berücksichtigt. Und so hat es mich völlig umgehauen. Auch wenn ich keine Vorstellung davon hatte, was es bedeutete, war mir klar, dass ich meine romantische Lebensplanung überdenken musste.

So kam es, dass Hans Albers, der zum Zeitpunkt meiner Geburt bereits seit zehn Jahren verstorben war, eine meiner ersten Erinnerungen zum Thema „Trauer“ ist.

Seit diesem Erlebnis habe ich viele Verluste erfahren. Meer-schweinchen, Freunde und Jobs sind gekommen und gegangen. Personen, die mir nahestanden, sind gestorben.

Manche, weil sie alt und krank waren, andere, weil sie jung und krank waren, wieder andere, weil sie einen Unfall hatten oder dieses Leben nicht mehr ertragen haben, nicht mehr leben konnten oder wollten.

Jeder dieser Abschiede hat mich verändert. Weil jeder dieser Menschen wichtig war. Wichtig für mich. Mein Leben. Meine Entwicklung.

Bei manchen fiel der Abschied leichter, weil es bei aller Trauer eher zu verstehen ist, wenn ein alter Mensch stirbt.

Die Großeltern oder Nachbarn und Bekannte, die „schon immer“ da waren und deren Altern man erlebt hat, bevor sie verstorben sind.

Andere haben tiefere Lücken hinterlassen, die zum Teil bis heute nicht geschlossen sind. Weil diese Menschen zu früh gegangen sind und der gemeinsame Weg für mich noch nicht zu Ende war. Bis heute gibt es so viel, was ich gerne noch mit ihnen geteilt hätte.

Es gibt Menschen, die ich noch immer von ganzem Herzen vermisse. Und bei denen ich in einigen Momenten immer noch denke: „Ich hätte mir so gewünscht, dass du jetzt bei mir bist! Du fehlst mir ganz schrecklich!“ So wie jetzt.

„Was man tief in seinem Herzen besitzt, kann man nicht durch den Tod verlieren.“ Das sagte Goethe. Und ich kann ihm nur zustimmen.

Sie haben einen Platz in meinem Herzen, die Menschen, die mich auf meinem Weg begleitet haben. Und die Menschen, die ich in meiner ehrenamtlichen Tätigkeit im Hospiz oder durch den Wünschewagen begleiten durfte. Ich bin dankbar für die Freundschaften, für das tiefe Verständnis, die Stunden voller Freude und Zuneigung – gerade, wenn bewusst war, dass die gemeinsame Zeit überschaubar ist. Bei den Menschen, denen ich durch die Hospizarbeit begegnet bin, war schon beim ersten Treffen klar, dass dies eine Beziehung auf Zeit wird. Manchmal sind die Begegnungen in diesem Wissen ganz besonders und intensiv.

## Von der Untröstlichkeit

---

Ich werde vermutlich noch von einigen Menschen Abschied nehmen müssen, die mir sehr viel bedeuten. Auch diese Verluste werden mich verändern, und ich werde diese Personen unendlich vermissen.

Aber mehr als die Trauer über die Verluste habe ich ein Gefühl von Dankbarkeit. Dankbarkeit für die Liebe und Freundschaft, die ich erleben durfte. Als Tochter, Schwester, Freundin oder Sterbebegleiterin. Dankbarkeit für die gemeinsamen Momente, deren Erinnerung ich in mir bewahre und die mir in dunklen Momenten zeigt, dass ich nicht alleine bin.

Weil jeder dieser Menschen, der mich berührt hat, ein Teil von mir ist, und jeder einzelne von ihnen mir durch einen Gedanken, ein Lied oder einen Duft, ein Lächeln ins Gesicht und ein warmes Gefühl ins Herz zaubern kann.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie in Ihrem Herzen solche Erinnerungen bewahren, die Ihnen zeigen, dass auch Sie nicht allein sind.

Ihre Tinka Beller

Der Tod der Eltern: Traurig.

Der Tod eines Ehepartners: Traurig und erschütternd.

Der Tod des eigenen Kindes: Traurig. Erschütternd. Und unbegreiflich.

Ich bin ein bisschen nervös vor dem ersten Kontakt mit Anna und Hans. Wie beginnt man ein Gespräch mit Menschen, deren Sohn gestorben ist? Nach Monaten zwischen immer wieder Hoffen, neuen Behandlungen und schließlich der Erkenntnis, dass es keine Heilung geben wird?

Meine Freundin Mascha hat mir von ihnen erzählt. Sie kannte Simon aus einer Studierendenorganisation, und ich erinnere mich, wie erschüttert sie war, als sie von seiner Diagnose berichtet hat. Wie unbegreiflich die Vorstellung, dass dieser junge Mensch unheilbar krank sein soll. Durch die Gespräche mit ihr wusste ich von der intensiven Begleitung durch seine Familie.

Ich habe Anna und Hans, Simons Eltern, eine Mail geschrieben. Ich möchte gerne mit ihnen über (ihre) Trauer sprechen – und heute sind wir verabredet.

Wir wohnen 500 km voneinander entfernt, unser Gespräch findet virtuell statt. Wir sind zu einer Videokonferenz verabredet, um ein Bild voneinander zu bekommen. Ich gehe

mit dem Laptop durch die Wohnung und suche nach einem Platz, an dem ich die nächste Stunde gut sitzen kann. Es ist das erste Gespräch, das ich für dieses Buch führe, und ich bin aufgeregt. Wird es funktionieren? Werden wir gut miteinander ins Gespräch kommen, ohne wirklich im Kontakt miteinander zu sein?

Ich entscheide mich für das Wohnzimmer, der Schreibtisch kommt mir nicht passend vor für unser Kennenlernen. Mir gehen seltsame Gedanken durch den Kopf. Als wir miteinander sprechen, ist Simon bereits mehr als vier Jahre tot.

Gilt die Aussage „Die Zeit heilt alle Wunden“ auch, wenn das eigene Kind mit 30 Jahren an einer schweren Krankheit verstirbt?

Ich balanciere den Laptop auf den Beinen und suche eine Position, in der nichts wackelt. Als ich die Kamera teste, bin ich etwas irritiert. Ich sehe ernst aus, eine Falte auf der Stirn, kein Lächeln. Wie seriös muss ein Gesichtsausdruck sein, wenn man über den größten Schmerz sprechen möchte, den Menschen erlebt haben?

Anna und Hans arbeiten mit einem Tablet, sie müssen nahe beieinandersitzen, damit ich sie gleichzeitig sehen kann. Meine Unsicherheit legt sich in dem Moment, als die beiden auf dem Bildschirm erscheinen. Im Laufe unseres weiteren Gesprächs gibt mir der Anblick Sicherheit. Anna, in einem Sessel sitzend, mit ihrem getöpterten, großen Teebecher, an dem sie sich manchmal festzuhalten scheint, wenn

die Gefühle zu intensiv werden und Hans, auf einem Stuhl neben ihr, aufrecht und zugewandt. Im Hintergrund sehe ich Fotos von ihren Kindern, so, als ob sie das Gespräch begleiten. Die Familie wirkt dadurch vollständig, obwohl einer für immer fehlt.

Ich sehe in zwei freundliche, offene Gesichter, wir sprechen uns sofort mit den Vornamen an. „Wir sind beide Sozialarbeiter“, sagt Anna. Ich bin überrascht über diesen Gesprächseinstieg, es hat so gar nichts mit unserem Thema zu tun, erklärt sich aber im Laufe der Zeit. Sie haben einen besonderen Blick auf das Leben und das Sterben ihres Sohnes. Ich habe keine genaue Vorstellung von unserem Gespräch und bitte sie, einfach zu erzählen. Wie es ihnen geht, als Paar und als Eltern, denn neben Simon gibt es noch die gemeinsame Tochter Lynn.

In diesem ersten Gespräch gucke ich in zwei Gesichter, in denen der Schmerz über den Verlust so präsent ist, als ob es gerade erst passiert wäre. „Es“, das Unvorstellbare, das, was im Allgemeinen als „das Schlimmste, was einem Menschen passieren kann“ tituiert wird, der Tod des eigenen Kindes.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, nahestehende Menschen zu verlieren. Freunde, Familienmitglieder und Bekannte sind gestorben. Einige Verluste sind bis heute sehr schmerzhaft, auch wenn sie zum Teil bereits Jahre zurückliegen. Mir wird bereits in den ersten Minuten deutlich, dass Anna und Hans einen ganz anderen Weg mit ihrer Trauer gehen, als ich ihn kenne.

„Für mich gehören Trauer und Liebe zusammen!“

Das ist eine der ersten Aussagen von Hans und ich erfahre, dass er kurz nach Simons Tod die Weiterbildung als Hospizbegleiter absolviert und als sehr wertvoll wahrgenommen hat. Sowohl die Ausbildung als auch seine eigenen Erfahrungen mit Verlust haben ihn gestärkt.

Es gibt kein Geplänkel mit den beiden, jeder Satz ist emotional und weit entfernt davon, oberflächlich zu sein. Ich bin Zeugin ihres Miteinanders als Paar und als Eltern. Eine große Herausforderung, mit meinen Fragen und meinem Interesse nicht übergriffig zu wirken.

Ich möchte etwas über ihre Trauer erfahren, über das, was ihnen geholfen hat, was sie sich gewünscht hätten – und das, was nicht gut tat.

In meiner Tätigkeit als Sterbebegleiterin endet meine Aufgabe mit dem Tod des Menschen, den ich in seiner letzten Lebensphase begleiten durfte, bei Erlebnissen mit dem Wünschewagen mit dem Ende der Fahrt. Manchmal gibt es noch einen kurzen Kontakt, eine Karte an die Angehörigen oder die Nachricht, dass ein Fahrgast verstorben ist. In der Hospizbewegung gibt es extra ausgebildete Ehrenamtliche, die in der Trauerbegleitung tätig sind und ich merke, wie wenig vertraut mir das Thema ist.

Anna und Hans machen es mir leicht, wir sprechen über die Verluste, die es in unseren Leben bereits gab. Wie sich der

Abschied von einem Menschen anfühlt, der auf ein langes Leben zurückblicken kann. Wie die Mutter von Hans, die beschließt zu sterben, Essen und Trinken einstellt und mit 94 Jahren stirbt. Wie anders es ist, wenn es eine Diagnose beim eigenen Sohn gibt.

Anna weiß, wovon sie spricht, wenn es um Krebs geht. Sie war selbst erkrankt, 2007 gab es die Diagnose Plattenepithelkarzinom im Rachen, 4. Stadium. Nach einer kurzen, intensiven Behandlung gilt sie bis heute als geheilt. Mit dieser Erfahrung „Krebs ist echt ätzend – aber heilbar“ sind sie die Erkrankung von Simon angegangen.

Sie sprechen abwechselnd, nehmen mich mit in ihr Familienleben, ihr Kennenlernen und die Zeit nach der Diagnose. Es berührt mich, sie weinen zu sehen und ich habe kurzfristig ein schlechtes Gewissen. Durch die teilweise sehr persönlichen Fragen, die ich ihnen stelle, wühle ich vieles wieder auf, erinnere an Situationen und den Verlust, den sie erlebt haben. In der allgemeinen Vorstellung hat der Schmerz nach dem ersten Jahr etwas von seiner Dramatik verloren, spätestens nach dem „Trauerjahr“ wird häufig von Hinterbliebenen Normalität erwartet.

Anne und Hans haben ihre Rituale entwickelt. Zu Simons erstem Geburtstag nach seinem Tod kamen einige Freunde, sie sind zum Friedhof gefahren und haben gemeinsam getrauert. Jemand hat Gitarre gespielt, es wurden Lieder gesungen, die er liebte und die an ihn erinnerten. Sie haben gemeinsam mit ihrer Tochter Lynn neue Traditionen ent-



wickelt, wie die, Weihnachten in einem Hotel und nicht zu Hause zu verbringen. Es wäre zu schmerzhaft, in der vertrauten Umgebung zu sein, ohne ihn.

Der erste Jahreswechsel, ohne Simons Anruf um Mitternacht, der den Eltern ein glückliches, neues Jahr wünscht. Sie schildern das erste Jahr nach Simons Tod als „grausam“. Der Wunsch, sowohl dem verstorbenen, als auch dem lebenden Teil der Familie gerecht zu werden, stellte alle vor eine Herausforderung. Sie leben ihre Trauer, am Todestag stellen sie im Haus Kerzen und Blumen auf, besonders an den Stellen, die sie besonders an Simon erinnern. Im Flur, in dem er fiel und nie wieder selbständig aufstehen konnte, im Zimmer, in dem er starb. Sie trauern zusammen, teilen Erinnerungen und Gebete.

Die Intensität der Trauer, die über den Bildschirm spürbar ist, ist sehr ausgeprägt. Mir wird klar, meine Annahme, nach dem ersten Jahr wird es leichter, ist zwar schön, aber total falsch.

Anna beschreibt ihr Gefühl der Trauer ohne Zurückhaltung. Sie schildert den Schmerz, der in der ersten Zeit überwältigend war. Wie er sich verändert hat. So wie ein spitzer Stein, der in der Hosentasche getragen wird und immer spürbar ist. Dass die spitzen Ecken mit der Zeit etwas abflachen, der Schmerz etwas weniger heftig wird. Bis er durch eine Frage, eine plötzliche Erinnerung oder etwas Unvorhergesehenes wieder ganz präsent ist. Ich verstehe, wenn sie sagt: „Es reicht, dass jemand fragt, wie viele Kinder ich habe. Das ist

so, als ob man einen Spaziergang am Meer macht und plötzlich kommt eine große Welle und erfasst einen mit voller Wucht.“

Schweigen ist manchmal schwer aushaltbar. Besonders, wenn man sich nur über einen Bildschirm sieht. Mit Anna und Hans ist es nicht unangenehm, sondern fühlt sich fast vertraut an.

„Simon hatte als Jugendlicher mal Migräne, sehr unangenehm, aber nichts, worüber wir uns große Gedanken gemacht hätten. Diese Krankheit passte ein bisschen zu ihm als Person, er war sehr tiefgründig und hat sich mit Vielem auseinandergesetzt. Er war sehr bewusst im Umgang, auch mit sich und seinem Körper, er hat sehr gesund gelebt. Er konnte tiefen Anteil am Gegenüber nehmen, mit Respekt und Ernsthaftigkeit, aber es gab auch eine fröhliche Seite. Er feierte und tanzte gerne, brachte Freude in Gruppen und Feste.“ Anna ist Amerikanerin, ab und zu sagt sie etwas auf Englisch. „He was the life of a party!“

Ich bekomme ein Bild von ihm, dem jungen Mann, den bereits meine Freundin als „Sonnenschein“ und „Bereicherung“ beschrieben hat. Die Schilderungen von Hans und Anna, als stolze Eltern, wirken nicht übertrieben.

Simon, der bereits als Jugendlicher Austauschschüler in Amerika war, sportlich, attraktiv und beliebt. Es klingt wie die Beschreibung aus einer Teenie-Serie und das Foto, das ich von ihm sehe, passt dazu. Es gibt diese Menschen, die

einen Raum mit ihrer Anwesenheit schöner und heller machen. Simon scheint so ein Mensch gewesen zu sein und ich bedaure, dass ich ihn nie persönlich kennengelernt habe. „Man fühlte sich automatisch wohl bei ihm, er war wie ein Magnet, hatte eine Vision und eine natürliche Autorität. Er war wie ein großer Bruder, dem man gerne zuhört und bei dem man Rat sucht.“ Mit diesen Worten beschreibt Mascha, was sie an Simon mochte.

Meine Gedanken sind kurz bei Lynn, seiner fünf Jahre älteren Schwester. Wie ist es ihr damit gegangen, einen Bruder zu haben, dem die Herzen offensichtlich zugeflogen sind? Ich habe häufig erlebt, dass Verstorbene glorifiziert wurden, das ist normal und menschlich. In Simons Fall war das vermutlich gar nicht nötig, weil er jemand war, der scheinbar unter einem Glücksstern geboren wurde. „Ich wusste immer, dass aus ihm noch etwas ganz Großes wird, man hat einfach gespürt, dass er für Größeres bestimmt ist“, schrieb Mascha. Bis zu dem Tag im April, an dem die Diagnose „gemischter Keimzelltumor“ gestellt wurde und Begriffe wie „hohe Entzündungswerte“, „Raumforderung im Oberkörper“ oder „Tumor zwischen Herz und Lunge“ zum Alltag gehörten.

„Mit der Erfahrung meiner eigenen Krebserkrankung hatte ich das Gefühl, Simon besonders nahe sein zu können. Es war etwas, was uns verbunden hat. Es war ein besonderes Verhältnis zwischen uns, auch wenn er viel unterwegs war, als Austauschschüler oder später während des Studiums. Wir waren uns fast immer sehr nahe. Zum Zeitpunkt der Diagnose hat er in Hamburg gelebt und gearbeitet. Wir

standen eng im Kontakt, haben viel miteinander gesprochen und ich war mir sehr sicher, dass wir das gemeinsam gut überstehen würden. Die Diagnose war zwar ein Schock, aber die Prognose hat uns zuversichtlich gestimmt. Die Heilungschancen waren gut – wer sollte es schaffen, wenn nicht Simon? Er hatte einen unglaublichen Überlebenswillen, absolut unvorstellbar, dass er nicht wieder gesund werden sollte. Ich erinnere mich an unsere Gespräche über die OP, an die extrem starke Chemotherapie, Nebenwirkungen und wie es weitergehen kann. Es gab in unserer Wahrnehmung gar keine Alternative dazu, dass er nach der Behandlung geheilt wäre.“ Während Anna mit klarer Stimme über die Anfangszeit der Behandlung spricht, ist Hans der Schmerz anzusehen. Sein Gesicht ist angespannt, seine Augen voller Trauer, als sie über die Enttäuschung sprechen, dass die so sehr ersehnte Heilung für Simon nicht eingetreten ist. Ich kann mir vorstellen, wie groß die Hoffnung und wie stark der Zusammenhalt als Familie war.

Hans und Anna waren zu diesem Zeitpunkt beide krank. Ein sehr ansteckendes Bakterium, nicht gefährlich, aber unmöglich, so ihren kranken Sohn zu besuchen. Lynn, seine Schwester hat alles stehen und liegen lassen, ist 500 Kilometer zu ihm gefahren und war an seiner Seite. Voller Respekt und Anerkennung sprechen sie als Eltern über ihre Kinder, den kranken Sohn und die Tochter, die in dieser Zeit so wertvoll für ihren Bruder war. Sie war bei Gesprächen mit den Ärzten dabei, wann immer es ging, hat im Internet nach Behandlungsformen gesucht und ihr eigenes Leben zu dieser Zeit zurückgestellt, auch, als Hans die meiste Zeit bei Simon war.