

Linus Mundy & Silas Henderson

Du bist nicht mehr hier

Trost und Hoffnung nach
dem Tod der Mutter oder des Vaters

Aus dem Amerikanischen von Manfred Mieth

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title "Grieving the Loss of a Parent"
Copyright © 2004 by Abbey Press, Saint Meinrad, India

Copyright © 2014 der deutschen Ausgabe: Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-443-8

1. Auflage 2014

Übersetzung: Manfred Mieth

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © Ozerina Anna, www.shutterstock.de

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © Melpomene, www.fotolia.de

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Einführung		7
Kapitel 1	<i>Judy Ball</i> : Den Verlust eines Elternteils betrauern	9
Kapitel 2	<i>Herbert Weber</i> : Die ersten Wochen nach dem Begräbnis	21
Kapitel 3	<i>Peggy Heinzmann Ekerdt</i> : Der Verlust der Mutter	33
Kapitel 4	<i>Greg Long</i> : Der Verlust des Vaters	47
Kapitel 5	<i>Carol Luebering</i> : Der Verlust des verbliebenen Elternteils	59
Kapitel 6	<i>Carol Luebering</i> : Gestatten Sie sich zu trauern	71
Kapitel 7	<i>Judith E. Courtney</i> : »Wer bin ich ohne meine Eltern?«	83
Kapitel 8	<i>Cathy O'Connell-Cahill</i> : Mit Kindern über den Tod eines geliebten Menschen sprechen	95
Die Autoren		109

Einführung

Ganz gleich, wie lange unsere Eltern auch leben mögen, wenn sie dann doch irgendwann sterben, denken wir oft, wir hätten gerne mehr Zeit mit ihnen verbracht oder sie wären einfach zu früh gestorben. Der Verlust eines Elternteils oder beider Eltern bedeutet ja, dass wir lernen müssen, ohne die Menschen weiterzuleben, die immer Teil unseres Lebens gewesen sind.

Wie Linus Mundy, ein talentierter Schriftsteller, der viele Menschen auf ihrem Weg durch Trauer und Verlust begleitet hat, einmal schrieb, ist der Verlust eines Elternteils deshalb so besonders schmerzvoll, weil wir dadurch so viele verschiedene Menschen verlieren: die Mutter oder den Vater, die uns als Kleinkinder gefüttert haben; die Mutter oder den Vater, die miterlebt haben, wie wir erwachsen wurden; die Mutter oder den Vater, die möglicherweise im Alter von uns abhängig waren.

Ich hoffe, die acht Essays dieses kleinen Buches werden Ihnen helfen, das Gefühl des Verlustes zu respektieren und Heilung und Hoffnung in dem zu finden, was der Mensch, den Sie verloren haben, Ihnen alles gegeben hat. Auch wenn Ihr Leben nie wieder so sein wird wie

vorher, so werden Ihre Erinnerungen es Ihnen doch ermöglichen, die wichtigsten Eigenschaften Ihrer Eltern im Herzen zu bewahren – Eigenschaften, die Teil dessen sind, was sie Ihnen als Erbe hinterlassen haben.

Das Bewahren dieses Erbes stellt eine Möglichkeit dar, Ihrer Mutter oder Ihrem Vater stets im Herzen wie im Geiste nahe zu sein.

Silas Henderson, Benediktinermönch



..... Kapitel 1

Den Verlust eines Elternteils betrauern

von Judy Ball

Meine Mutter

Meine Mutter lag in einem abgedunkelten Krankenzimmer im Sterben. Aber als sie nach meiner Hand griff und mir direkt in die Augen sah, spürte ich, dass sie wusste, ihre jüngste Tochter war bei ihr.

»Judy, regnet es?«, fragte sie. »Nein, Mami, draußen ist schönes Wetter. Aber dort, wo du hingehst, ist es noch schöner«, antwortete ich mit Tränen in den Augen und zitternder Stimme und versuchte, so überzeugend wie möglich zu klingen.

Sie war fast so weit, ihre Heimreise zu Gott anzutreten. »Wirst du meine Partnerin sein?«, fragte sie und hielt meine Hände immer noch fest umklammert.

Und noch bevor ich ihr versichern konnte, dass ich so lange wie möglich bei ihr bleiben würde, war sie tot. Die Frau, die mich geboren hatte, die für mich von der Wiege bis zur Volljährigkeit gesorgt hatte, die mir beigebracht hatte, wie man betet und eine Straße überquert und die mich vor allen Gefahren beschützt hatte, war nicht mehr da.

Wie damit umgehen?

Hinter mir lagen 14 lange, anstrengende Monate, in denen ich miterlebt hatte, wie meine Mutter zunächst starrsinnig darauf bestanden hatte, dass sie weiterhin allein leben konnte, und wie sie dann allmählich immer mehr Pflege benötigte, nachdem eine Reihe kleinerer Schlaganfälle und schließlich der Krebs ihren Verstand und ihren Körper erschöpft hatten. Meine Familie und ich hatten eine Art Marathon hinter uns. Wir hatten stets versucht, unser Bestes zu geben, hatten aber immer das Gefühl, meiner Mutter nicht gerecht werden zu können.

Aber mit ihrem Tod verschwanden plötzlich all die Monate der Erschöpfung, der Angst, des Selbstzweifels, der Spekulation und auch des Jammerns: »Wann wird das endlich ein Ende haben?« Ich hatte schon vorher den Tod lieber Angehöriger miterlebt, aber der Schmerz war noch nie so groß gewesen wie jetzt. Ich war beinahe 44 Jahre alt, aber ich fühlte mich nun wie eine Vollwaise.

Ironischerweise hat unsere Gesellschaft sehr wenig Verständnis für den einzigartigen Schmerz, den man erleidet, wenn man die Mutter oder den Vater verliert – obwohl fast zwölf Millionen Amerikaner jedes Jahr einen Elternteil zu Grabe tragen. Wie sehr wir uns doch unterstützen könnten, wenn wir nur organisiert wären!

Vielleicht können die folgenden Hinweise Ihnen helfen, besser mit dem Tod eines Elternteils umzugehen.



**Machen Sie sich immer wieder bewusst,
dass Sie jeden Grund zum Trauern haben**

Der Tod eines Elternteils löst bei erwachsenen Kindern häufig das Gefühl aus, verlassen worden zu sein. Wenn sie dann in Panik geraten, überrascht sie das selbst am meisten. Aber warum überrascht es uns so, wenn der Tod der Mami oder des Papis, deren Namen wir als Kleinkinder nur so mühevoll aussprechen konnten, uns deprimiert, zur Schlaflosigkeit verdammt und völlig aus der Bahn wirft?

Wir haben vermutlich lange genug gelebt, um selbst als erwachsen zu gelten, aber im Verhältnis zu unseren Eltern werden wir immer Kinder bleiben. Selbst wenn wir unsere Eltern vor ihrem Tod »beeltert« haben, so begraben wir doch die Eltern unserer Kindheit und Jugend. Und wie es R. Scott Sullender in seinem Buch *Losses in Later Life* ausdrückt: »Die Welt verändert sich mit dem Tod unserer Eltern.«

Der Verlust

»Der Verlust eines Elternteils ist die am weitesten verbreitete Form eines schmerzlichen Verlustes in diesem Land. Und doch ist es eine unausgesprochene Tatsache, dass der Tod eines Elternteils im mittleren oder höheren Alter als geringerer Verlust gilt als andere Verluste. Es herrscht die Ansicht, dass die Trauer um den toten Elternteil irgendwie unangemessen ist.«

Edward Myers: *When Parents Die.*

A Guide for Adults



Nur selten sind wir als Erwachsene auf den Tod der Eltern vorbereitet. Wir haben genug damit zu tun, unsere beruflichen Ziele zu verfolgen oder eine eigene Familie zu gründen; wir verbringen unsere Freizeit damit, zu reisen oder nach einem Ort zu suchen, an dem wir uns niederlassen können; wir leben in der Nähe unserer Eltern oder am anderen Ende eines Kontinents. Aber ungeachtet der Umstände ist es praktisch unmöglich, sich emotional auf einen solchen Verlust vorzubereiten.

Wohlmeinende Freunde und Bekannte versuchen, uns zu trösten, indem sie sagen: »Deine Mutter hat doch ein erfülltes Leben gehabt.« Oder: »Dein Vater hat so gelitten, da ist es für ihn doch eine Erlösung.« Aber solche Worte haben einen schalen Beigeschmack, wenn im Sarg unsere geliebte Mutter oder unser lieber Vater liegen. Selbst wenn wir ein tiefes Gefühl der Erleichterung neben unserem Kummer verspüren, so ist die Trauer doch tief und sehr real.



Weinen Sie und sprechen Sie darüber

Ergreifen Sie die Möglichkeit, mit anderen über Ihre Trauer zu sprechen, solange Sie das Bedürfnis danach verspüren. Mit größter Wahrscheinlichkeit wird es vielen Familienmitgliedern nichts ausmachen, wenn Sie über Ihre verstorbenen Eltern sprechen.

Freunde, besonders jene, die noch nicht selbst den Tod eines Elternteils erlebt haben, werden zum Beispiel

eher fragen, wie Ihr Vater mit dem Tod Ihrer Mutter umgeht, als zu fragen, wie Sie damit umgehen. Aber eine solche Frage können Sie als Einstieg nutzen, um Ihre Gefühle auszudrücken.

Und sollten Freunde überhaupt nicht auf das Thema zu sprechen kommen, können Sie es selbst anschneiden. Gute Freunde wollen ja nicht unsensibel sein, vielleicht brauchen sie nur eine kleine Erinnerung, dass Sie noch darüber reden möchten und müssen. Wenn Ihre Augen dabei feucht werden, dann sei es drum; wenn Ihnen Tränen über die Wangen kullern, dann ist dies ein sicheres Zeichen dafür, dass sie geweint werden müssen.

Sie können über Ihre verstorbenen Eltern selbst mit Menschen sprechen, die Ihre Mutter oder Ihren Vater gar nicht gekannt haben. Angenommen, es ist Juni und Sie unterhalten sich mit Ihren Nachbarn über den Garten, dann können Sie beiläufig erwähnen, wie Ihre Mutter sich immer auf diesen Monat gefreut hat, weil nun ihre geliebten Rosen angefangen haben zu blühen. Wenn der Lieblingsfußballer Ihres Vaters stirbt und der Name dieses Spielers in der Unterhaltung mit einem Arbeitskollegen erwähnt wird, erwähnen Sie doch, dass er und Ihr Vater nun sicherlich im Himmel einiges zu bereden haben werden.

Und Sie sollten unbedingt mit dem Verstorbenen reden. Ein Besuch auf dem Friedhof kann eine großartige Gelegenheit für ein offenes Gespräch von Herz zu Herz

Ganz gleich

»Ganz gleich, wie alt die Eltern zum Zeitpunkt ihres Todes auch gewesen sein mögen oder wie die Umstände waren, der Schmerz für das erwachsene Kind kann doch verheerende Auswirkungen haben.«

Katherine Fair Donnelly: *Recovering From
the Loss of a Parent*



sein. Wenn Sie in den Spiegel schauen und sehen, dass die grauen Haare Sie mehr und mehr wie Ihre Mutter aussehen lassen, sagen Sie es ihr. Wenn Sie krank sind, danken Sie Ihren Eltern für die Fürsorge, die sie Ihnen bei früheren Krankheiten angedeihen ließen. Allein schon das Aussprechen der Worte »Mami« oder »Papi« (oder wie auch immer Sie Ihre Eltern genannt haben mögen), kann wunderbar tröstend und heilend wirken.



Vergeben Sie sich dafür, dass Sie auch nur ein Mensch sind

Nur die wenigsten von uns haben ein unproblematisches Verhältnis zu ihren Eltern. Voller Schmerz erinnern wir uns an barsche Worte, die ausgesprochen wurden, an tiefe Gräben, die nie zugeschüttet wurden, und an verpasste Gelegenheiten, unsere Liebe auszudrücken. Dieses Unbehagen kann nach dem Tod eines Elternteils fruchtbarer Boden für lähmenden Schmerz sein, weil nun die Chance zur Versöhnung dahin ist. Aber wir dürfen getrost darauf vertrauen, dass unsere toten Eltern uns vergeben und darüber hinaus auch ihren Anteil an der Situation erkennen.

Wir müssen auch uns selbst für unsere unzureichenden Bemühungen vergeben, auf die Bedürfnisse unserer Eltern einzugehen, als sie älter und abhängiger wurden und höhere Ansprüche an uns stellten. Der räumliche Abstand mag es unmöglich gemacht haben, die Eltern so zu unter-

stützen, wie sie es wollten. Begründeter Zeitmangel könnte ebenfalls ein Thema gewesen sein.

Auf emotionaler Ebene waren wir möglicherweise nicht in der Lage, mit den an uns gestellten Ansprüchen fertig zu werden: zum Beispiel mit dem Rollentausch oder mit der extrem schwierigen Entscheidung, Mutter oder Vater in ein Pflegeheim zu geben. Aber noch einmal: Es mag uns trösten, dass unsere verstorbenen Eltern uns verstehen und vergeben.



Wachsen Sie an dieser tragischen Erfahrung

Wenn Sie ein Elternteil oder beide Eltern zu Grabe getragen haben, sollten Sie diese Erfahrung als Lektion des Lebens betrachten und nutzen. Vater Leo Missine, Professor für Gerontologie, erinnert uns daran, dass wir besser auf unser eigenes Altern vorbereitet sind, je mehr wir uns um unsere alternden Eltern kümmern.

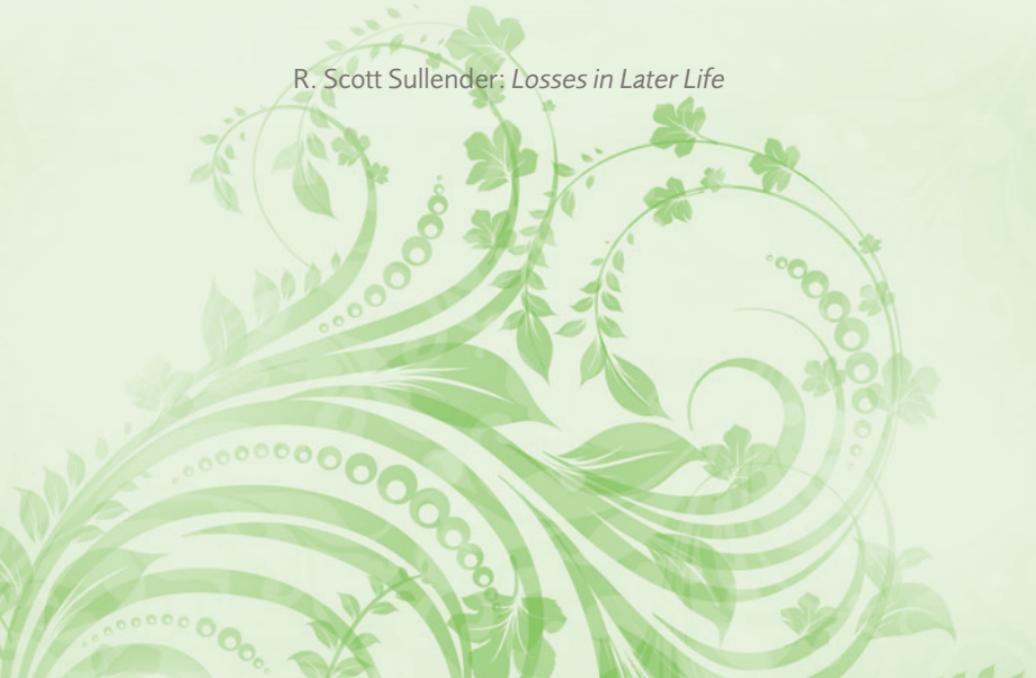
Lernen Sie aus der Erfahrung, einen Elternteil zu verlieren, wie Sie auf gesunde Weise mit Ihrem eigenen Alterungsprozess umgehen können, wie Sie sich in Krisenzeiten auf Freunde und Familie als Unterstützer verlassen können, wie Sie im Leben wie im Tod ein besserer Gefährte sein können und wie Sie Ihre Liebe für die ganz besonderen Menschen in Ihrem Leben besser ausdrücken können.

Es ist möglich, erlittene Verluste in Gewinne zu verwandeln. Wir können sie nämlich als Instrumente benutzen,

Knapp unter

»Knapp unter der Oberfläche unserer erwachsenen Fassade verbergen sich das kleine Mädchen oder der kleine Junge, die sich Papis Anerkennung oder Mamis Umarmung mehr als alles andere auf der Welt wünschen. Und im Kopf dieses kleinen Mädchens oder dieses kleinen Jungen spukt möglicherweise noch immer der Gedanke herum, diese Anerkennung oder Umarmung nicht verdient zu haben. Diese Form unspezifischer Schuldgefühle existiert praktisch überall zwischen Eltern und ihren erwachsenen Kindern – auch in unserem Kummer und unserer Trauer.«

R. Scott Sullender; *Losses in Later Life*



um uns selbst besser zu verstehen und gegenüber anderen sensibler zu sein.

Wir brauchen nicht die Weisheit von Philosophen oder aus Büchern, um zu verstehen, dass wir nie wieder nach Hause zurückkehren können und dass nach dem Tod der Eltern nichts je wieder so sein wird wie vorher. Mutti oder Vati werden nicht da sein, um uns zu unseren Erfolgen als Erwachsene zu beglückwünschen, um uns an wichtigen Scheidepunkten im Leben die Richtung zu weisen, um sich um uns zu sorgen, wenn wir krank sind, oder um uns einfach anzurufen, um einmal Hallo zu sagen. Die Dynamik und Geschichte unserer Familie sind unwiderruflich verändert worden – so wie wir auch.

Nun betreten *wir* die Hauptbühne und prägen der Welt unseren Stempel auf. Aber wir gehen nicht allein weiter. Mit uns nehmen wir einen großen Schatz aus unserer Kindheit und dem Erwachsenenalter, einen Schatz aus Lektionen und Prinzipien, die wir oft auf die harte Tour gelernt haben, aus schönen und schmerzhaften Erinnerungen, aus Familienfeiern und -traditionen. Wir nehmen mit uns, wer wir dank der Liebe, der Fürsorge und der Führung unserer Eltern, die wir während unserer formativen Jahre empfangen haben, geworden sind. Jener Eltern, deren Gegenwart wir nun so sehr vermissen.

Unser Leben hat nicht seinen Sinn verloren, tatsächlich hat es einen neuen Sinn bekommen, während wir einen Teil unserer Vergangenheit zu Grabe tragen und ein neues Kapitel im Buch unseres Lebens schreiben. Und wenn wir

an die Verheißung Gottes auf ein jenseitiges Leben glauben, dann dürfen wir uns auf ein himmlisches Wiedersehen mit der Familie freuen.

Nur Mut!

Ich konnte meiner Mutter nicht mehr versichern, dass ich sie auf der letzten Strecke ihrer Heimreise begleiten würde. Aber jetzt, da ich mich auf dem zweiten Teil meiner eigenen Lebensreise befinde, kann ich die Macht ihrer Gegenwart spüren. Sie ist meine Partnerin!

Judy Ball ist eine in Cincinnati lebende freie Autorin und Leiterin der Abteilung Kommunikation der Schwestern Unserer Lieben Frau von Namur für die Provinz Ohio.



Kapitel 2

Die ersten Wochen nach dem Begräbnis

von Herbert Weber

Ich traf

Ich traf mich mit meinen Schwestern und Brüdern am Tag nach der Beerdigung meiner Mutter in unserem Elternhaus. Da nun sowohl Mutter als auch Vater von uns gegangen waren, mussten wir das Haus aufräumen und die persönlichen Dinge sortieren, bevor wir alle in die verschiedenen Teile des Landes zurückkehren würden. Schon bald würden wir uns um den Verkauf des Hauses kümmern und uns mit der Nachlassregelung beschäftigen müssen.

Die Stimmung war sehr gefühlsgeladen. Nach einer halben Stunde des Aufräumens und Sortierens fing eine meiner Schwestern an zu weinen. Sie beklagte sich, dass

ihr das alles zu schnell ging. Wir sollten die Sachen unserer Mutter nicht so eilig entsorgen. Andere stimmten ihr zu, wiesen aber darauf hin, dass »die Arbeit doch erledigt werden müsse«. Die Anspannung nahm zu.

Schließlich schlug jemand vor, in einem nahegelegenen Restaurant ein frühes Mittagessen einzunehmen. Dort – in einer anderen Umgebung – beschlossen wir, erst in zwei Wochen weiterzumachen. In der Zwischenzeit wollten wir miteinander in Kontakt bleiben.

Wie damit umgehen?

Für viele Menschen sind die ersten Wochen und Monate nach der Beerdigung des Partners weitaus schwieriger als die Aufbahrung und das Begräbnis selbst, denn Freunde und Bekannte sind nun wieder gegangen und das Leben ist für alle ziemlich schnell wieder in die üblichen Bahnen zurückgekehrt. Aber für die engsten Familienmitglieder hat der Trauerprozess gerade erst begonnen.

Wenn Sie nicht wissen, wie Sie sich in den ersten chaotischen Wochen und Monaten nach dem Verlust zwischen Ihrer Trauer und Ihren alltäglichen Pflichten zurechtfinden sollen, können die folgenden Vorschläge für Sie möglicherweise hilfreich sein.



Vergessen Sie vorübergehend, was »normal« bedeutet

Aufgrund des erst kürzlich erlittenen Verlustes eines lieben Angehörigen von mir weiß ich, dass der Tod eines nahestehenden Menschen den Hinterbliebenen viel zusätzliche Arbeit beschert. Schließlich müssen seine persönlichen Angelegenheiten schnell und effizient geregelt werden. Gleichzeitig verlangt aber auch die Trauer nach unserer Aufmerksamkeit, und wir realisieren erst allmählich, dass eine tiefe und permanente Veränderung eingetreten ist. Die verschiedenen Familienmitglieder trauern auf unterschiedliche – manchmal durchaus überraschende – Weise, so dass Spannungen und Missverständnisse entstehen können. Das erfordert aufseiten aller Hinterbliebenen ein hohes Maß an Toleranz und Verständnis.

Viele Menschen setzen sich selbst übermäßig unter Druck, weil sie erwarten, dass sie frei werden sollten vom Schmerz des Geschehenen und dass das Leben schnell wieder in normale Bahnen zurückkehren sollte. Geschieht das nicht, schämen sie sich, weil sie denken, dass mit ihnen etwas nicht stimmen kann. Aber alles stimmt, nur eines nicht: die Erwartungshaltung, dass das Leben schnell wieder normal sein sollte.

Ich habe

»Ich habe herausgefunden, dass die tägliche Routine aus Beruf und Familie mir geholfen hat, meinem Leben inmitten des durch die Trauer verursachten Chaos eine vertraute Struktur zu geben.«

Robert DiGiulio: *Losing Someone Close*

