

Louise Brown

Was bleibt,
wenn wir sterben

*Erfahrungen einer
Trauerrednerin*

Diogenes

Covermotiv: Copyright © Diogenes Verlag

Der Diogenes Verlag wird vom Bundesamt für Kultur
für die Jahre 2021–2024 unterstützt

Alle Rechte vorbehalten
Copyright © 2021
Diogenes Verlag AG Zürich
www.diogenes.ch
150/21/44/1
ISBN 978 3 257 07176 4

Inhalt

Einleitung 13

Kleine Apfelbäume oder Der Tod ist eine
individuelle Angelegenheit

1. Teil: Konfrontation mit dem Tod

Ein Hamster namens George oder
Die erste Begegnung mit dem
Tod 27

Unscharfe Bilder oder
Die Momente, die bleiben 32

Was bleibt – Durchhaltevermögen und
Widerstandskraft 37

Wie, Power-Rednerin? oder
Ein Beruf mit Verantwortung 44

Schwere Tränen oder Der Wunsch
nach Sinnstiftung 51

Was bleibt – Die verbindende Kraft
des Humors 56

- Schütze uns vor dem Adler oder
Der Tod als Erlösung 63
- Was bleibt – Tapferkeit und Mut 68
- Schnell noch etwas Lippenstift oder
Traurigkeit als Ausdruck von
Liebe 73
- Was bleibt – Zärtlichkeit 81
- Wenn die Trauer einzieht oder
Trauergespräche in leeren
Räumen 88
- Omas selbstgestickte Tischdecke oder
Das Ausräumen des Eltern-
hauses 92
- Fünfzehn Teekannen oder Was soll
man behalten? 99
- Sonntägliches Autowaschen oder
Rituale, die Erinnerungen lebendig
halten 105
- I'm sorry for your loss* oder
Anteilnahme bekunden 109

2. Teil: Leben mit der Trauer

- Die Kraft der Kontinuität oder
Der Trost vertrauter Abschieds-
rituale 117

- Kerzen und Kränze oder
Dem Unbekannten etwas Bewährtes
entgegensetzen 120
- Im Scheinwerferlicht oder
Widersprüchliche Gefühle 124
- Gekleidet wie die Königsfamilie oder
Die Geschichte unserer Verletzlichkeit 129
- Was bleibt – Versöhnlichkeit 132
- Goldene Blätter oder
Die kleinen Wunder des Alltags 135
- Mein erstes graues Haar oder
Die eigene Vergänglichkeit 139
- Strampeln zwischen den Seerosen oder
Selbstbestimmtes Sterben 145
- Grabsteingedanken oder Die eigene
Abschiedsfeier planen 151
- Unendliche Sekunden oder
Die Angst bleibt 159

3. Teil: Die Endlichkeit annehmen

- Ein Dauergast zieht ein oder Bewe-
gung kehrt ins Leben zurück 171
- Tägliche Runden oder
Ein Gefühl von Leichtigkeit 177

Wir sind nicht allein oder	
Die heilende Kraft der Natur	181
Was bleibt – Naturverbundenheit	187
Ein langes Tal oder	
Der Kreislauf der Trauer	189
Tee, Kuchen und der Tod oder	
Das <i>Death Café</i>	195
Die Besteigung des Mount Everest	
oder Ein Besuch auf dem Land-	
friedhof	202
Vertraute Landschaften oder	
Kein Leben ohne Verlust	209
Worte gegen den Schmerz oder	
Warum ich über den Tod schreiben	
muss	213
<i>Afterlife</i> oder So wie das Leben	
spielt	219
Recycling oder Die Erde, ein riesiger	
Friedhof	224
Wertvoller Schmerz oder Trauer, eine	
stete Erinnerung an die Liebe	234
Danksagung	239
Zitatnachweis	241

Für Runbild

(In my sleep I dreamed this poem)

Someone I loved once gave me
a box full of darkness.

It took me years to understand
that this, too, was a gift.

Mary Oliver, *The Uses of Sorrow*

Einleitung
Kleine Apfelbäume
oder
Der Tod ist eine individuelle Angelegenheit

In der Kapelle stehen Apfelbäume. Kleine Bäume, jeweils drei links und drei rechts vom Altar. Der Duft ihrer Früchte mischt sich mit dem süßlich-staubigen Geruch der Friedhofskapelle.

Die Apfelbäume rahmen zwei Särge ein. In den Särgen liegen Eheleute, Karlin und Hermann, die kurz hintereinander gestorben sind. Zwei Särge sind ungewöhnlich für eine Trauerfeier, aber ich finde den Anblick nicht befremdlich. Eher finde ich es tröstlich, dass ein Paar, das über sechzig Jahre zusammen war, auch gemeinsam verabschiedet wird.

Die Särge sind mit Rosen, Sonnenblumen und Äpfeln geschmückt. Sonnenstrahlen fallen durch das Buntglasfenster über dem Altar und tauchen alles in warmes Licht. Ich stelle mich ans Pult und schaue auf die leeren Bänke. In wenigen Minuten werden sie sich mit den Angehörigen und Freunden der Verstorbenen füllen. Mein Herz schlägt

schneller bei dem Gedanken, dass ich als Trauerrednerin die Abschiedsrede für das Ehepaar halten darf. Ich werde am Pult des Pastors stehen und durch die gesamte Abschiedsfeier leiten.

In meiner Rede werde ich vom Leben und Sterben dieser Menschen erzählen. Wie immer hoffe ich, dass ich den Angehörigen etwas von ihrem Schmerz zu nehmen vermag; dass ich ihnen Halt geben kann auf ihrem Weg in ihr Leben ohne die Verstorbenen.

Wie das geht? Es gibt keine Formel für das Gelingen einer Trauerrede. Sicher gibt es sie auch nicht, die perfekte Trauerrede. Aber wenn eine Tochter sagt, sie hatte das Gefühl, dass ihr Vater bei der Abschiedsfeier dabei gewesen sei, und sie habe dies als tröstlich empfunden, oder wenn mich ein Trauergast hinterher fragt, ob ich den Verstorbenen gekannt hätte, dann weiß ich, dass ich mit meinen Worten zumindest einige der Zuhörenden erreicht habe. Oder einige Gäste sich und ihren Verstorbenen in ihnen wiedergefunden haben. Und dass diese Worte in einer Zeit, in der den Trauernden so vieles fremd erscheint, zumindest für die Dauer der Abschiedsfeier eine Vertrautheit ermöglicht haben.

Allein mit Daten und Fakten gelingt eine Rede nicht, glaube ich. Nur, welche Bilder und Lebensmomente sollte man zu den Fakten hinzuholen?

Welche sind die richtigen, die wichtigen Erinnerungen? Welche schenken einem das Gefühl, dass ein verstorbener Mensch einem wieder nahe ist? In diesem zeitweise schmerzhaften, aber schönen Beruf denke ich immer häufiger über diese Frage nach: Welche Erinnerungen sollen von uns bewahrt werden? Woran wollen wir uns erinnern? Was bleibt von uns, wenn wir sterben? Was bleibt?

Einige Monate nach der Trauerfeier stehe ich am Marktstand und kaufe Äpfel. Als ich dabei einen in der Hand halte, muss ich an die Trauerfeier von Karlin und Hermann denken. Ich rieche die Äpfel, die an den Bäumchen hängen, sehe das weiche Licht auf den Särgen. Und dann sehe ich ein anderes Bild: ein Haus am Rande einer norddeutschen Kleinstadt. Vor den Fenstern stehen Obstbäume in sauberen Reihen. Ich sehe ein Wohnzimmer und einen Teppich, der zurückgerollt wurde, und einige Paare im mittleren Alter, die auf den nackten Holzdielen zu einem Schlager einen Foxtrott tanzen.

In diesem Wohnzimmer saß ich zum Trauergespräch. Vor jeder Rede treffe ich mich mit den Angehörigen, um Informationen und Gedanken über die Verstorbenen zu sammeln. Im Falle von Karlin und Hermann führte ich das Gespräch mit ihren erwachsenen Kindern. Am Esstisch der Eltern schrieb

ich Geburts-, Hochzeits- und Sterbedaten auf; ich notierte »Hof der Familie, Spargel und Schweine« und wie sie aus dem Hof eine Baumschule gemacht haben. Wie diese für Mutter und Vater zur Lebensaufgabe wurde, und dass der Vater mehlig und die Mutter knackige Äpfel bevorzugte. Wie sie zwei Wochen vor ihrem Tod in einem Heim benachbarte Zimmer bezogen, doch bereits eine Woche später wieder zusammengelegt wurden. Dreiundsechzig Jahre hatten sie ein Schlafzimmer geteilt. Innerhalb von wenigen Tagen waren sie nacheinander gestorben.

Während in der Kapelle das Licht der Sonne auf die Särge fiel, erzählte ich Karlins und Hermanns Geschichte: wie sie für ihre Arbeit gelebt haben, Fleiß und Pflichtbewusstsein ihr Leben wie die Jahreszeiten das Gedeihen der Bäume bestimmt haben und wie sie jahrzehntelang dem gleichen Tagesablauf folgten: mit der Sonne aufstehen, um Punkt zwölf Uhr Mittagessen für die Mitarbeiter aufzutischen und um 19 Uhr Brote vor dem Fernseher essen. Und ich erzählte, wie sie am Freitagabend alle Pflichten fallenließen und zu dem einen oder anderen Grog mit Freunden in ihrem Wohnzimmer zu James Last getanzt haben, bis – zumindest in meiner Vorstellung – die Sterne über den Feldern funkelten.

Bis heute denke ich an dieses Bild, wenn ich auf dem Markt einen Apfel in meiner Hand halte. Bis heute wird mir dabei warm ums Herz. Es handelt sich um einen meiner ersten Trauerfälle, und vielleicht war ich deshalb für seine Botschaft besonders empfänglich. Er hat mir gezeigt, dass wir meist mehr sind, als wir zu sein scheinen, und wir alle überraschende und widersprüchliche Seiten haben. Dass diese Besonderheiten manchmal erst mit dem Tod zum Vorschein kommen. Dass der Tod uns dazu bringen kann, in der Hektik unseres Alltags innezuhalten und genauer hinzuschauen. Und wir erst dann die Einmaligkeit einer Person entdecken, die sich weniger in den großen Taten als in den kleinen Details zeigt. Details, die sich oft im Alltäglichen verbergen. Das war eine der ersten Erkenntnisse, zu der mich meine Arbeit als Trauerrednerin gebracht hat: wie einzigartig und wertvoll wir alle in unserer Alltäglichkeit sind.

Oft sagen die Angehörigen zu Beginn eines Gesprächs: »Ich weiß gar nicht, was ich über meine Mutter erzählen soll.« Zunächst sprechen wir dann über ihren Tod und erst danach über ihr Leben. Wenn die Tochter oder der Sohn dann erzählt, mal knapp, mal ausführlich, mal hastig und viel, mal langsam und lückenhaft, weil sie oder er nicht

weiß, wann die Mutter die Lehre angefangen oder den Vater kennengelernt hat; wenn der Erzählfaden sich langsam zu spinnen beginnt und beim Erzählen die Welt draußen verschwindet; wenn eine Familie beim Erzählen durcheinanderspricht, lacht und weint, dann erlebe ich das als einen intensiven Moment. Ich sehe, wie sich die Gesichter der Hinterbliebenen beleben. Wie etwas in ihren Augen zu leuchten beginnt. Oft spüre ich ihre Erleichterung, wenn sie die Geschichten ihrer Verstorbenen erzählt haben; eine Erleichterung, die davon kommt, dass sie diese mit all ihren Details erzählen durften. Aber auch, weil die Geschichte ihrer Verstorbenen auch ihre eigene ist.

Es soll wissenschaftliche Studien geben, die nachweisen, dass beim Erinnern die Körpertemperatur ansteigt. Ich bin keine Wissenschaftlerin. Alles, was ich hier berichte, beruht auf meinen persönlichen Erfahrungen. Mir gefällt aber der Gedanke, dass das Innehalten und Erzählen von Vergangenem uns von innen wärmen, unsere Herzen höher schlagen und uns wieder spüren lässt, was durch einen Todesfall zuerst einmal vom Schmerz begraben wird.

Wenn eine Tochter erzählt, wie ihre Mutter mit sechs Jahren über das vereiste Haff fliehen musste oder wie das Haus der Familie von einer Überflu-

tung zerstört wurde und ihre Mutter sich klaglos neben den Aufräumarbeiten um die Kinder und den Laden gekümmert hat; wie sie sich, als die Ehe der Tochter zerbrach, um die Enkel gekümmert und später trotz ihrer Krebserkrankung im Laden der Kinder gestanden hat ... Wenn eine Tochter all das erzählt, was in der Familie zwar bekannt ist, aber so erstmals in seiner Gesamtheit angesprochen wird und ihr damit dessen Bedeutung bewusstmacht, dann erlebe ich schon mal, dass sich die Tochter am Ende eines Gesprächs zurücklehnt, erstaunt auf die vollgeschriebenen Seiten meines Notizblocks blickt und sagt: »Ich hätte nie gedacht, dass es so viel über Mutter zu sagen gibt.« Oder: »Meine Mutter hat ganz schön viel im Leben geschafft.«

Es gibt in unseren Leben zwei fundamentale Ereignisse: die Geburt und den Tod. Während sich ein neuer Mensch mit der Fanfare kindlichen Geschreis ankündigt, nimmt ein Sterbender in tiefer Stille Abschied. Auch wenn Ärztinnen oder Familienmitglieder an seinem Lebensende um ihn herumwuseln, wenn Geräte piepsen oder Stimmen laut werden, erleben viele Angehörige den Moment des Sterbens – zumindest beschreiben sie es so –, als würde sich das Geschehene in Zeitlupe abspielen oder die Zeit stillstehen. Auch in den Minuten oder

Stunden nach dem Sterben bleibt etwas von dieser Stille wie ein lautloses Echo im Raum; eine Stille, die viele von uns gar nicht mehr kennen oder nicht kennen wollen.

Ich will nicht wiederholen, was immer wieder behauptet wird: dass selbst das Sterben oder Trauern früher besser war als heute. Etwa, wenn Oma zu Hause aufgebahrt lag und Familie, Nachbarn und Freunde sich so in Ruhe und in vertrauter Umgebung von ihr verabschieden konnten. Als das Abschiednehmen noch eine gemeinsame Erfahrung war, während es heute eine einsame Angelegenheit ist, die jeder für sich bewältigen muss. Tatsächlich bin ich in meiner Arbeit vielen Familien begegnet, die nach dem Tod bei ihren Verstorbenen geblieben sind, manche eine halbe Stunde, manche einen Tag lang. Die im Krankenhaus am Bettrand gesessen oder sich zu Hause um das Pflegebett ihres Verstorbenen versammelt haben. Die für sie eine Kerze angezündet, ihre Lieblingsmusik angemacht oder die Hand gestreichelt haben. Die alle Termine und Alltagsgedanken vor der Tür gelassen und diese stillen Stunden, wenn nicht genossen, dann doch hinterher zu schätzen gewusst haben. Zumindest erzählen sie das so: wie gut es tat, diese Zeit mit ihren Verstorbenen zu verbringen. Wie dieses Zusammensein, ob allein

oder mit anderen Angehörigen, noch lange in ihnen schwingt.

Meine Mutter verstarb nachts, auf der Palliativstation eines ländlichen Krankenhauses. Am nächsten Tag lag sie aufgebahrt in einem kleinen weißen Zimmer, dem »Raum der Stille«. Ich kam morgens eilig aus der Großstadt an, um bei meinem Vater zu sein, der in sich zusammengesunken an ihrem Bett- rand saß. Als ich das Zimmer betrat, wurde mir das Spüren fast zu viel. Beim Anblick meiner Mutter schien mein Schmerz nur noch größer zu werden, als würde etwas in mir zerreißen. Für meinen Vater hingegen waren die Stunden am Bett seiner verstorbenen Ehefrau schmerzhaft, aber notwendig. Am liebsten wäre er bei ihr geblieben, bei der Frau, die ihn über fünfzig Jahre begleitet hatte. Die ihm in diesem Moment noch greifbar nahe war, ihm aber gleichzeitig entschwand.

Während draußen der Wind durch die Pappeln rauschte, wurde die Stille im Raum zu laut für mich. Vielleicht, weil ich eine solch endgültige Stille noch nie erlebt hatte. Bis dahin war ich dem Tod kaum begegnet. Ich, die vermeintlich erfahrene und mutige Journalistin, die einen Terrorstaat bereist hatte und in einem britischen Militärflugzeug ans Ende der Welt geflogen war, verharrte

nach dem Anblick meiner verstorbenen Mutter wie betäubt auf dem Krankenhausflur. Als würde ich vor einem Abgrund stehen. Es war ein demütigender und beängstigender Moment, der mich an die Zeichentrickserien meiner Kindheit erinnert, in denen sich vor Scooby Doo plötzlich eine Falltür auftat, in die er hinunter- und dann haltlos durch die Dunkelheit stürzte.

Der erste Verlust einer geliebten Person ist eine Wegmarke im Leben. Nichts ist danach wie zuvor. Das klingt düster, und so fühlt sich diese Erfahrung oft auch an. Doch die Begegnung mit dem Tod kann auch eine Chance in sich bergen. Für mich tat sie das. Oder besser gesagt: Für mich war sie eine große Lehre. Vielleicht die größte in meinem bisherigen Leben.

Vieles, das ich beim Stolpern über jene Türschwelle in das Leben als Trauernde gelernt habe, basiert auf eigenen Erfahrungen. Anderes haben mir die Verstorbenen und deren Hinterbliebene gezeigt, die ich in meiner Arbeit als Trauerrednerin begleiten durfte. Jede dieser Begegnungen hat in mir etwas bewegt, und aus jedem Gespräch habe ich etwas mitgenommen, das für mich wertvoll war und für das ich heute dankbar bin.

Einiges von dem, was ich auf dieser Reise lernen

durfte, möchte ich gerne mit Ihnen teilen. Was es heißt, sterblich zu sein. Wie man an seiner Vergänglichkeit wachsen kann. Und wie das gehen kann, mit dem Tod zu leben.

Vielleicht erkennen Sie sich in meinen Erfahrungen wieder. Vielleicht können Sie davon etwas für sich mitnehmen. Vielleicht legen Sie dieses Buch lieber gleich wieder zur Seite.

Der Tod ist eine höchst individuelle Angelegenheit. Wenn man in seine Stille hineinhört, kann man etwas erfahren. Über die Verstorbenen. Über sich. Über das Leben.

Aber noch einmal zurück. Alles begann mit einem Hamster namens George.

I. TEIL

Konfrontation mit dem Tod

Ein Hamster namens George
oder
Die erste Begegnung mit dem Tod

Ich erkenne es als Ironie des Schicksals, dass ausgerechnet ich als Trauerrednerin in der Kapelle am Pult stehe. In meiner Kindheit gab es den Tod nicht, zumindest nicht in unserem Haus in London. Er existierte bei uns nicht, bis George zu uns kam. George starb auf mysteriöse Weise kurz nach seiner Ankunft, nachdem er meinen Vater in den Daumen gebissen hatte. Meine Eltern hatten sich von uns Kindern zu einem Haustier überreden lassen – zu einem vermeintlich unkomplizierten Hamster –, dessen Laufrad nun Tag und Nacht in seinem Käfig quietschte. Eines Morgens lag eine ungewöhnliche Stille im Hamsterhaus, das Rad bewegte sich nicht mehr. Wir haben George nicht zeremoniell im Garten begraben, so wie Eltern das heute mit den Haustieren ihrer Kinder tun. Meine Mutter hat die Gelegenheit nicht genutzt, um mit uns *the talk* übers Sterben zu führen. Als meine -

englische Großmutter später starb, fuhr ich nicht mit zur Beerdigung. Nie wäre ich auf die Idee gekommen, meine Eltern zu bitten, mitfahren zu dürfen. Mein Vater wurde 1932 in London geboren. Auch in unserem Haushalt galt die unausgesprochene viktorianische Regel, dass Kinder zwar »gesehen, aber nicht gehört« werden sollten. Vielleicht lag es an ihren Erfahrungen als Kriegskinder, dass meine Eltern uns mit einem so düsteren Thema wie dem Tod nicht konfrontieren wollten. Mit der bitteren Erkenntnis, dass nichts im Leben beständig ist und Liebe immer Verlust bedeutet. Vielleicht wollten sie nicht erneut an die Verluste erinnert werden, die sie, direkt oder indirekt, als Kinder im Krieg erlebt hatten: meine Mutter in Hamburg und mein Vater in London.

Über das Thema Krieg sprachen wir meist anhand von positiven Anekdoten: Meine Mutter erzählte, wie sie mit ihrer Mutter und ihrem Bruder im Bunker von den Nachbarn mit Bonbons versorgt wurde. Mein Vater berichtete stolz, dass er sich bäuchlings auf die Straße gelegt hat, statt in einem unbekanntem Gebäude Schutz zu suchen, wenn während seiner Zeitungsrunde Warnsirenen losheulten. Und wie er dabei in einer Zeitung geblättert hat, bis der Angriff vorbei war.

Nach dem Krieg und ihrem Kennenlernen in

London waren meine Eltern vermutlich zu sehr mit den lebensbejahenden *Swinging Sixties* beschäftigt, um an die Zerstörung der Jahre davor zu denken. In den Siebzigerjahren war es dann der Aufbau ihres Geschäfts, der sie nicht mehr an die Stagnation und Zerstörung der Kriegsjahre zurückdenken ließ. Was auch immer die Gründe für ihr Verhalten waren: Viele Jahre war der Tod in meinem Alltagsleben kaum präsent. Dann kam alles anders.

Fast forward ins Jahr 2011: Ich muss an einen Spruch meiner englischen Großmutter denken: »*You wait ages for a bus – and then two come along at the same time!*« (Erst wartet man eine Ewigkeit auf den Bus, und dann kommen gleich zwei auf einmal!) Meine Großmutter wuchs in der englischen Arbeiterklasse auf und fuhr ihr Leben lang Doppeldeckerbus, selbstverständlich mit der obligatorischen Einkaufstasche und Kopftuch über den nachts aufgewickelten Haaren.

Übertragen auf mein Leben hieß das: Bis zu meinem sechsunddreißigsten Lebensjahr war ich jeglicher emotionaler Konfrontation mit dem Tod entkommen. Bis er innerhalb von drei Monaten gleich zweimal in mein Leben eintrat; dabei kam er nicht wie ein sehnsüchtig erwarteter Doppeldeckerbus über den Hügel getuckert, sondern

schlug wie ein Meteorit in mein Leben ein. Das erste Mal beim Tod meiner Mutter. Und drei Monate später zum zweiten Mal, als mein Vater starb. Zu diesem Zeitpunkt hielt ich mich für eine einigermaßen weltgewandte junge Frau. Als Journalistin hatte ich mit Künstlern und Politikern, Gefängnisinsassen und Obdachlosen gesprochen. Ich meinte, einiges über die Welt und das Leben zu wissen, doch nach dem Tod meiner Eltern musste ich feststellen, dass ich, was das Thema »Tod und Sterben« angeht, völlig im Dunkeln tappte. Ich, die gestandene Journalistin, die auf der ganzen Welt gewesen war, hatte einen wesentlichen Flecken auf der menschlichen Landkarte umschiff. Einen Flecken, der so karg und einsam ist, dass es sich dort anfühlt, als ob man auf dem Mond ausgesetzt worden wäre: die Welt der Trauer.

»Werde ich verrückt?«, war ein Gedanke, der mir in den Monaten nach dem Tod meiner Eltern wiederholt durch den Kopf schoss. Zeitweise fühlte ich mich tatsächlich so. Als wäre ich in der Geschichte von *Alice im Wunderland* in jenes dunkle Kaninchenloch gepurzelt. Als Trauernde ist man nicht von dieser Welt, man befindet sich vielmehr in einer Art Zwischenwelt; körperlich präsent, aber seelisch wie ein Ballon, der einst festgebunden war, nun aber über eine stürmische und düstere Land-

schaft driftet. In meiner Zeit als Trauernde existierten zwei Versionen von meiner Person: eine, die im Alltag funktionierte, die gearbeitet, eingekauft und mit dem Kind gelacht hat. Und eine, die sich zusammenkauerte und nach Stille und Dunkelheit sehnte. Die daran dachte, wie es wäre, Ruhe von all dem Schmerz in dieser Welt zu haben.