

*Hans-Arved Willberg
Cornelia Gorenflo*

Den Weg der Trauer gehen

cap-books

Bestell-Nr. 52 50444
ISBN 978-3-86773-199-7

Alle Rechte vorbehalten
© 2013 cap-books/cap-music
Oberer Garten 8
D-72221 Haiterbach-Beihingen
07456-9393-0
info@cap-music.de
www.cap-music.de

Layout Umschlag: Rebecca Tetzlaff
Titelbild: © Gtranquility - Shutterstock.com
Gedruckt in Deutschland

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse zitiert aus der Bibelübersetzung „Neues Leben. Die Bibel“ © 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

Weitere Zitate aus:

LU: Die Bibel nach der Übersetzung Martin Luther in der revidierten Fassung von 1984.
Durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung.
© 1984 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

HFA: Hoffnung für alle.
© 1983, 1996, 2202 by International Bible Society

Dieses Buch besteht aus drei Teilen.

Teil I: Den Trauerweg verstehen

Für Menschen, die Trauernde begleiten – von Hans-Arved Willberg.
Das Wesen und die Phasen der Trauer verstehen.

Teil II: Den Trauerweg bewältigen

Für Menschen, die trauern und Trauernde begleiten – von Hans-Arved Willberg. Mit praktischen Empfehlungen zum Umgang mit der Trauer.

Teil III: Ich bin den Trauerweg gegangen

Für Menschen, die trauern – ein persönlicher Bericht von Cornelia Gorenflo. Mit vielen konkreten Hinweisen und Erfahrungen aus dem eigenen Erleben.

Inhalt

Vorwort. 7

Teil I: Den Trauerweg verstehen 9

Für Menschen, die Trauernde begleiten

Wesen und Sinn der Trauer. 10

Schwer verletzt. 10

Neuorientierung. 14

Trauer und Depression 18

Sinn finden in der Trauer 21

Die Stadien der Trauer 23

Jeder trauert anders. 23

Das Spiralenmodell 25

Die Aufteilung in Stadien. 29

Eingangsphase: Schock und Nicht-Wahrhaben-Wollen 32

1. Stadium: Sehnsucht 34

Aufbegehren, Anklage und Selbstvorwürfe. 35

Umdeuten, Suchen und Festhalten 36

2. Stadium: Rückzug 38

3. Stadium: Akzeptanz 43

Kranke Trauer 46

Risikofaktoren 47

Trauer im Übermaß 48

Verdrängte Trauer 48

Umdeutung des Todes und Jenseitskontakte 52

Nicht endende Trauer 54

Teil II: Den Trauerweg bewältigen. 57

Für Menschen, die trauern und Trauernde begleiten

Trauersitten 60

Klagen und Weinen 63

Empfehlungen zum Umgang mit der Trauer 69

1. Den Verlust akzeptieren	69
2. Den Schmerz zulassen	72
3. Das Leben neu gestalten.	74
4. Mut zum Weitergehen	81
5. Sich wieder anderen Menschen öffnen.	84
Trauernde begleiten	86
Angemessene Begleitung	87
Auf billigen Trost verzichten	88
Betroffenheit und Hilflosigkeit teilen	90
Sehen, was gerade dran ist.	92
Einfach da sein, zuhören und nicht ausweichen.	93
Trauernde Kinder begleiten	96
Teil III: Ich bin den Trauerweg gegangen	97
<i>Für Menschen, die trauern</i>	
Ich gehe den dunklen Weg	99
Jeder Schritt schmerzt.	111
Ich gehe ganz allein.	121
Bäume an meinem Weg.	129
An der Wegkreuzung	137
Trauerarbeit.	153
Ich ahne neue Wege.	155
Veränderungen auf meinem Weg	
durch die Trauer... eine Art Nachgedanken.	165
Meine „Kühlschrankbotschaften“	167
Appelle an meine eigene Seele, wenn gar nichts mehr ging .	167
Meine Wegzehrungen auf meinem Trauerweg.	169
Oder: Was mir persönlich gut getan hat	169
Segen auf deinem Trauerweg	172
Literaturverzeichnis	173
Anmerkungen.	186
Weitere Titel von Cornelia Gorenflo.	196

Vorwort

Früher starben die meisten Menschen, *bevor* sie alt wurden. Insbesondere die Kindersterblichkeit war sehr hoch. Wir sind dankbar, dass sich das verändert hat, aber es hat auch seinen Preis: Wir haben den Umgang mit Tod und Sterben und dadurch auch die Kunst des Trauerns verdrängt und verlernt. Der Tod und das Trauern hatten früher viel mehr als heute ihren Platz im Alltagsleben. Wir haben sie an den Rand der Lebenszeit gedrängt, als seien sie Angelegenheiten des hohen Alters. Solange wir uns noch jung fühlen, meinen wir ein Recht darauf zu haben, nicht damit belästigt zu werden. Sterben, Tod und Trauer gehören nicht dazu, sie kommen uns quer. Aber sie kommen trotzdem auf jeden von uns zu, schneller, als uns lieb ist. Wir müssen uns neu erschließen, was das ist und wie das geht: Unwiderruflich Abschied zu nehmen von Menschen, die uns viel bedeuten, und den existenziellen Verlust zu verarbeiten. Und unwiderruflich selbst diese Welt zu verlassen.

Da wir alle irgendwann ans Ende unseres Lebens kommen, überrascht es nicht, dass die entsprechenden Statistiken hohe Zahlen aufweisen. Dennoch mag es helfen, sich das einmal bewusst zu machen: Mehr als 800 000 Menschen sterben jährlich in Deutschland. Mehr als sechs Millionen Menschen in unserem Land sind verwitwet. Weil davon vor allem alte Menschen betroffen sind und es immer mehr alte Menschen gibt, wird diese Zahl in den kommenden Jahren stark ansteigen. Fast jeder zehnte Deutsche ist verwitwet und jeder Hundertste von uns wird im Lauf dieses Jahres selbst vom Tod abgeholt.

Die meiste Trauerliteratur konzentriert sich fast ausschließlich auf den Verlust naher Angehöriger durch den Tod. Das ist in diesem Buch ebenfalls der Schwerpunkt. Aber sehr vieles lässt sich auch auf die Verarbeitung anderer Verlusterfahrungen übertragen. Die Trauer von Freunden ist hier zu nennen. Obwohl sie ähnlich schwer wie die Trauer von Angehörigen sein kann, findet sie bislang kaum öffentliche Aufmerksamkeit. Die Trauer von Frauen nach einer Abtreibung ist ein sehr wichtiges Thema, das ebenfalls zu wenig Aufmerksamkeit erfährt. Nicht zu vergessen ist natürlich auch die Trauer nach Trennung und Schei-

dung, die ebenfalls sehr viel mit der Trauer nach Verlust eines Angehörigen durch Tod gemeinsam hat, bis auf folgende Besonderheiten:

- Das Gelingen des Trauerprozesses hängt in diesen Fällen auch stark davon ab, ob die ehemaligen Partner ihren jeweils eigenen Anteil am Scheitern der Ehe erkennen und einander vergeben, denn es gibt wohl kaum eine Scheidung ohne schwere seelische Verletzungen.
- Nicht nur der Verlust muss betrauert und verarbeitet werden, sondern auch das Scheitern und die Scham.
- Es kann den Trauerprozess sehr erleichtern, wenn die Trennung nicht plötzlich erfolgt, sondern sich langsam angebahnt hat, und wenn die Partner einvernehmliche Regelungen finden.
- Geschiedenen wird die Trauer gesellschaftlich viel weniger zugestanden als Menschen, die einen Verlust durch Tod zu beklagen haben.
- Aggression wird wiederum Geschiedenen eher zugestanden als Trauernden, und da der andere noch da ist, hat sie ein konkretes Ziel.

Im ersten und zweiten Teil dieses Buchs werde ich auf den Trauerprozess aus therapeutischer Sicht eingehen. Im dritten Teil schreibt Cornelia Gorenflo aus ihrem persönlichen Leben, da vor einigen Jahren ihr Mann gestorben ist. Beide helfen Trauernden, das Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Auch Therapeuten und Seelsorger gewinnen wertvolle Einsichten.

Hans-Arved Willberg

*Für Menschen,
die Trauernde begleiten*

Teil I: Den Trauerweg verstehen

Hans-Arved Willberg

Wesen und Sinn der Trauer

Traurigkeit ist ein Gefühl. Trauer ist viel mehr als das: Sie ist ein Bewältigungsprozess. Er wird notwendig bei Verlusterfahrungen, die tatsächlich so groß sind, dass sie eine tief greifende Veränderung des Lebenskonzepts erzwingen. Das braucht Zeit und beansprucht Priorität.

Schwer verletzt

Ist Trauer eine Krankheit? Es gibt gesunde Kranke und kranke Kranke. Damit will ich sagen: Es gibt Menschen, die gesund mit ihrer Krankheit umgehen und es gibt solche, die sich unnötig zusätzliche Schwierigkeiten damit machen: Menschen, könnte man sagen, die gekränkt auf ihre Krankheit reagieren. Sie akzeptieren nicht, dass sie krank sind und können gerade darum nicht gesund werden. Denn die Voraussetzung aller heilsamen Veränderungen ist die Selbstannahme: „Ich habe ein Problem und es ist nichts Schlimmes daran, dass ich es habe. Ich habe es, weil ich ein Mensch bin. Alle Menschen haben Probleme. Ich nehme das Problem an, ich betrachte es als Herausforderung für mein Leben, um als Persönlichkeit daran zu wachsen.“ So sieht gesunder Umgang mit Krankheit aus. Kranker Umgang mit Krankheit entsteht durch die Ablehnung des Problems. „Mir darf so etwas nicht passieren! An mir darf sich keine Schwäche zeigen!“ und dergleichen mehr. Mit solchen Gedanken machen wir uns Probleme mit den Problemen – und dadurch werden wir erst recht krank.

Ob wird das Problem als Krankheit bezeichnen wollen oder nicht, entscheiden wir selbst. Die Weltgesundheitsorganisation bietet mit der „Internationalen Klassifikation von Krankheiten“ (ICD) ein umfassendes Schubladensystem an, nach dem wir unsere gesundheitlichen Probleme nach dem Unterscheidungsmerkmal „krank“ oder „nicht krank“ einsortieren können. Wir können es, aber wir müssen es nicht. Es kommt darauf an, was günstiger für uns ist. Das Etikett „krank“ kann brandmar-

ken und notwendige Aktivitäten verhindern, aber es kann auch die Tür zu einem Schutzraum bieten. In unserer Gesellschaft sind mit der Krankenrolle folgende Rechte und Pflichten verbunden:

- Sie befreit vorübergehend von einigen Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten.
- Sie ruft Verständnis für die betroffene Person hervor.
- Sie berechtigt dazu, hilfsbedürftig zu sein.
- Sie berechtigt und verpflichtet dazu, sich ganz auf die Genesung zu konzentrieren.

Wer als krank angesehen wird, hat ein Recht auf Rückzug. Wer nicht als krank angesehen wird, gilt unter den gleichen Umständen möglicherweise als Versager. Es kann hilfreich sein, sich die Krankenrolle zuschreiben zu lassen, um damit vom moralischen Druck frei zu sein und dadurch besser mit der Belastung umgehen zu können. Es ist aber nicht hilfreich, andere Menschen oder sich selbst aufgrund gewisser diagnostischer Kriterien auf die Krankenrolle festzulegen. Jeder soll für sich selbst entscheiden können, was er in den Mittelpunkt stellen möchte: Sein Gesundsein oder sein Kranksein.

Trauer ist ganz gewiss *keine* Krankheit, wenn, wie so oft, unter „Krankheit“ eine persönliche Schwäche angesehen wird, derer man sich schämen muss, weil man sie besser im Griff hätte. Manche Autoren lehnen es darum kategorisch ab, Trauer als Krankheit zu bezeichnen. Trauer ist nämlich keine peinliche Schwäche, sondern ein notwendiger Verarbeitungsprozess und als solcher „Ausdruck seelischer Gesundheit“ (Wunibald Müller).¹

Aber wenn man auch darüber streiten mag, ob Trauer eine Krankheit *ist*: Weit weg davon ist sie jedenfalls nicht. Trauer kann krank *machen*. Sie wirkt sich auf den ganzen Menschen aus: Leib, Seele und Geist leiden darunter. Sie schwächt die Gesundheit, unter Umständen erheblich und unumkehrbar. Es ist erwiesen, dass nichts so viel Stress erzeugt wie der Verlust eines nahen Angehörigen. Ein Übermaß an Stress ist aber Hauptfaktor vieler psychischer und körperlicher Störungen. Das

Immunsystem eines trauernden Menschen ist geschwächt – die Anfälligkeit für Infektionen ist erhöht. Die Trauer ist eng verwandt mit der Depression. Die Neigung zu Drogenkonsum (besonders Medikamente, Alkohol) ist erhöht. Unter anderem werden auch Angststörungen und psychosomatische Erkrankungen durch Trauer begünstigt. Man schätzt, dass Trauernde 25 bis 30 Prozent mehr psychische Erkrankungen erleben als die Normalbevölkerung. Außerdem sind die Sterblichkeit (z. B. durch Unfälle) und die Selbstmordgefährdung stark erhöht. Es gibt eine Vielzahl von Trauersymptomen. Tabelle 01 gibt einen Überblick.

Körperlich	Seelisch	Sozial	Spirituell
Schlaflosigkeit	Große Unruhe	Starker sozialer Rückzug	Erlebte Gottverlassenheit
Kopfschmerzen	Angst	Feindseligkeit	Starke Zweifel
Spannung	Panik	Distanziertheit	Wut gegen Gott
Erschöpfung	Wut	Hilflosigkeit	Hoffnungslosigkeit
Energiemangel	Depression		Nicht mehr beten können
Appetitstörungen	Nervosität		Erscheinungen
Leeregefühl im Magen	Überempfindlichkeit		
Gewichtsverlust	Hyperaktivität		
Herz-Kreislauf-Störungen	Selbstwertprobleme		
Herzschmerzen	Grübeln		
Magen-Darm-Störungen	Antriebsschwäche		
Atembeschwerden	Schuldgefühle		
Brustbeklemmungen	Reizbarkeit		
Zugeschnürte Kehle	Derealisation		
Lähmende Müdigkeit	Depersonalisation		
Sexuelle Dysfunktion	Leeregefühl		
Muskelschwäche	Niedergeschlagenheit		
Mundtrockenheit	Wahrnehmungsprobleme		
	Verwirrung		
	Geistesabwesenheit		
	Sinnestäuschungen		
	Halluzinationen		
	Auditionen		

*Für Menschen,
die trauern und
Trauernde begleiten*

Teil II: Den Trauerweg bewältigen

Hans-Arved Willberg

Dass Sigmund Freud den Begriff „Trauerarbeit“ geprägt hat, macht Sinn. Trauerarbeit ist Aufbauarbeit. Sinn des Trauerns ist es, sich aktiv wieder neu im Leben einzurichten und darin wohlfühlen. Die Arbeit des Trauerns gelingt uns nicht automatisch. Wir müssen uns selbst aktiv darum zu bemühen.

Das Kernstück der Trauerarbeit ist der Mut zur Konfrontation mit der Realität des Verlusts. Darum erlebt eine Person, die der Trauerarbeit nicht ausweicht, nicht weniger Leid und Schmerz. Aber sie geht daran auch nicht zugrunde, sondern sie geht daraus gestärkt hervor. Sie wächst daran. Sie deckt die Wunde nicht oberflächlich zu, sondern wagt die schmerzhafteste Offenlegung. Und darum kann die Wunde nun auch heilen. Deshalb geht es zunächst darum, dass die Trauer wirklich in Gang kommt. Sie soll nicht so rasch wie möglich *aufgelöst* werden, sondern sie soll zuerst einmal überhaupt *ausgelöst* werden, auch wenn das sehr wehtut. Es kommt entscheidend darauf an, dass der Transfer vom Nicht-Wahrhaben-Wollen zur Akzeptanz des Verlusts vollzogen wird.

Beides ist richtig: Wunden heilen von selbst – insofern stimmt der Satz „Die Zeit heilt Wunden.“ Aber sie heilen nur von selbst, wenn sie ernst genommen und sachgemäß gepflegt werden. Die Fachleute weisen der Trauerarbeit darum zu Recht *Traueraufgaben* zu. Kranke Trauer entsteht, wenn die Traueraufgaben nicht bewältigt werden, weil ein Mensch versucht, sie zu vermeiden. In Tabelle 04 sind Hauptmerkmale kranker Trauer den vier Traueraufgaben gegenübergestellt.

Traueraufgaben	Kranke Trauer
Akzeptanz des Verlusts	Leugnung des Verlusts
Zulassen des Schmerzes	Abwehr des Schmerzes
Neuaufbau des Lebens ohne den Partner	Weigerung, selbstständig zu werden
Neue Öffnung für andere Menschen	Dauerhafte Isolation

Es geht in der Trauer nicht nur darum, einen verlorenen Menschen ganz loszulassen, sondern ebenso auch darum, ein nicht mehr funktionierendes Lebenskonzept durch ein neues zu ersetzen. Der schwere Verlust

lässt sich mit dem Einsturz eines selbst erbauten Wohnhauses vergleichen. Man hat so viel investiert, und nun ist nur noch ein Trümmerhaufen übrig. Jetzt will das Durcheinander aufgeräumt werden und neuer Mut und eine neue Sicht für den Wiederaufbau wollen gewonnen werden. Dazu brauchen wir Flexibilität und Hartnäckigkeit: Flexibilität, um uns auf die Unabänderlichkeit des Verlusts einzustellen, und Hartnäckigkeit, um konsequent unsere Ziele neu zu definieren und ihre Verwirklichung voranzutreiben. Einer Untersuchung des Psychologieprofessors Siegfried Preiser zufolge gelingt uns das am besten, wenn wir über „die soziale Unterstützung von Familienangehörigen oder Freunden wie auch eine ‚aktive christliche Glaubensorientierung‘“ verfügen.⁷⁰

Trauersitten

Rituale geben Halt, darum dienen sie der Krisenbewältigung. In jeder Kultur gibt es Rituale, durch welche die erste Etappe des Trauerwegs strukturiert und gestützt wird. Trauerrituale sind ein ordnender Gegenpol zum vorherrschenden Gefühlschaos bei den Betroffenen. Sie nehmen recht unterschiedliche Formen an. Es tut der Trauer gut, wenn sie Struktur bekommt. Das Bedürfnis, sich loslassen und der geregelten Begleitung anderer überlassen zu können, ist groß – nicht immer selbst stark sein müssen, sondern sich anlehnen zu dürfen, auch nicht alles neu erfinden zu müssen, sondern sich auf Altvertrautes zu verlassen.

Gute Trauersitten ordnen nicht nur, sondern sie verhelfen auch zum angemessenen Gefühlsausdruck. Sie schaffen eine Solidargemeinschaft des Trauerns, in der sich der Einzelne aufgehoben fühlen kann und die ihm Raum für seine Emotionen gibt, diese zugleich aber auch kanalisiert und begrenzt. Trauersitten sind aber nicht allein schon dadurch Hilfen zur Trauerbewältigung, dass es sie gibt. Sie können das Problem auch erschweren. Zum Beispiel wird in manchen Kulturen die Wut tabuisiert oder die Trauernden setzen sie in Blutrache um. Problematisch wird es außerdem, wenn den Trauernden zu viel Haltung abverlangt wird. Man kennt auch Trauerriten, die der Selbstbestrafung dienen, etwa durch brutale Selbstverletzungen. Zweifellos liegt ein Sinn von Trauerritualen darin, mit den Schuldgefühlen zurechtzukommen. Aber es ist doch sehr die Frage, wie das geschieht. Aus christlicher Perspektive kann das Schuldthema in diesem Zusammenhang nur ganz auf die Vergebung fokussiert sein. Trauersitten erfüllen auf der ganzen Welt folgende sinnvolle Funktionen:

- Sie helfen, die Realität des Verlusts anzunehmen.
- Sie definieren das gewünschte Ziel für den Verstorbenen und vermitteln im Blick darauf Trost.
- Sie geben dem emotionalen Ausdruck der Trauer einen gesellschaftlich akzeptierten Rahmen, wozu auch die Festlegung des Endes der offiziellen Trauerzeit gehört.

Für Trauernde

Teil III: Ich bin den Trauerweg gegangen

Cornelia Gorenflo

Ich danke all unseren treuen Freunden, die wie Laternen hell an unserem Trauerweg geleuchtet haben. Ich danke besonders unseren Kindern Sebastian, Sophia, Philipp, Johannes und Tilman, die mich wieder ins Leben hineingelockt haben. Ich danke all einen Verwandten, besonders meiner lieben Mutter, die immer Tag und Nacht für uns da waren. Und ich danke besonders Bianka und Herrn Willberg, die mir Mut gemacht haben, Worte für meine Traurigkeit zu finden.



„Hirtenmantel“ von Sebastian Gorenflo

Ich gehe den dunklen Weg

Was Gott zusammengefügt hat

Nicht wir haben uns geschieden!

Du

Unbarmherziger,

Gnadenloser,

Gewalttätiger,

Hast uns geschieden;

Grausam auseinandergerissen,

was du einst zusammengefügt

Durch das Band der Liebe.

Gerhard Heilmann

3. Mai 2004

Nun sind wir beide in der Klinik, du, Bernd, fast 50 Jahre, ich, Conny, 46 Jahre, ohne unsere fünf Kinder. Der wachsende Tumor macht dir das Atmen immer schwerer. Immer wieder Eingriffe, um dir wenigstens das Atmen zu erleichtern. Wir sind in deiner Klinik, in der du selbst jahrelang gearbeitet hast. Jetzt bist du als Gast hier. Wir teilen uns das kleine Zimmer. Noch einmal viel Nähe und Zweisamkeit Tag und Nacht. Wie eine kleine Insel inmitten im Klinikalltag. Unterbrochen von Besuchen und Arztvisiten leben wir noch ein letztes Mal *du* und *ich*.

Ich würde dich gerne mit nach Hause nehmen, in unser Haus, mit den Kindern gemeinsam den letzten Weg gehen. Aber du wehrst entschieden ab. Du bestimmst, was du möchtest. Aus Liebe zu den Kindern willst du das Wohnzimmer nicht zum Sterbezimmer machen. Ich spüre deine große Liebe und Verantwortung, die hinter diesem letzten Wunsch stehen. Wie ein roter Faden, der dein Leben mit uns schon immer durchzogen hat. Ich akzeptiere diesen Wunsch und lerne von dir.

Diese Zweisamkeit in der Klinik ohne die Anrufe, das Türklingeln daheim, ohne Hausaufgaben und Essenzubereiten, eine ganz besondere Situation. Noch einmal nur wir beide, *du* und *ich*.

Die Kinder daheim sind gut aufgehoben, unsere Nachbarn, Goldstücke auf dieser Erde, haben Essen auf Rädern organisiert. Und sie sind gegenseitig für sich da, wie immer in Zeiten, in denen wir beide in Kliniken und bei Ärzten unterwegs waren, die letzten Jahre. Und die Verwandten sind da, starke Säulen, wenn alles wankt. Eine besondere Schweißnaht hat sie auf diese Art zusammengeschweißt, die Geschwister. Ich kann sie loslassen und bin ganz frei für dich.

Deine Schmerzen bekommt das Personal gut in Griff; welch eine Lebensqualität im Gegensatz zu den Wochen voller Schmerzen vorher! Die Schwestern und Ärzte tragen dich auf Händen. Wie lassen sie dir alle noch einmal alle erdenkliche Liebe angedeihen. Welch eine Geborgenheit inmitten eines Klinikalltags. Es ist, als ob alles, was du in all den Jahren hier an Fürsorge und Liebe an deine Patienten verschenkt hast, hundertfältig zurückkehrt. Welch ein Geschenk!

Mitten in der Nacht wachst du auf. Ich spüre deine Angst. Es ist dunkel in deiner Seele, Auflehnung: Warum *ich*, warum darf ich nicht leben? Warum muss ich so viel halb fertiges Leben zurücklassen, so viele Pläne, so viele Menschen, die mich lieb haben, die mich brauchen? Ich höre diese Fragen hinter deinen ungesagten Worten. Ich muss jetzt stark sein, obwohl ich fast zerbreche. Ich habe keine Antworten, werde wohl nie welche haben. Ich weiß: Jetzt ist Halt nicht mehr in mir selbst. Ich bete laut den Psalm 23. Du wirst sichtbar ruhiger. Beim Vers „Ob ich schon wanderte im finstern Tal“ (V 4, LU), sprichst du plötzlich leise mit. Die letzten Verse sprechen wir gemeinsam, immer abwechselnd, unabgesprochen, Vers um Vers. Das Ende „Und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar“, sagen wir beide zusammen. Unabgesprochen, einfach so. Es ist wie eine Art Schlussakkord einer schweren Sinfonie. Die Töne schwingen fast noch im Raum. Ein heiliger Moment mitten in der Nacht.

Stille. Ich frage dich – zwei Monate vor unserer Silberhochzeit: „Mein Schatz, würdest du mich eigentlich noch einmal heiraten“? Du zögerst keine Sekunde und antwortest mit fester, klarer Stimme, wie du sie seit langem nicht mehr hattest: „Ja, mein Schatz!“ Dann dämmerst du wieder weg in deinen Vor-Todes-Dämmer Schlaf. Die starken Schmerzmittel lassen dich viel schlafen. Ich bin glücklich wie schon lange nicht mehr, mein Bräutigam hat sich für mich entschieden, noch einmal nach so vielen Jahren. „Bis dass der Tod uns scheidet“ kommt mir leise in den Sinn. Ich halte deine Hand und will jetzt dem Glück Raum geben und nicht dem Schmerz, den diese Liebe fordern wird. Ich will ihn auskosten, diesen heiligen, glückvollen Moment, und nicht an Morgen denken, an das graue, das leidvolle Morgen. Ich genieße deine Wärme, deinen Atem, der ruhig und gleichmäßig ist. Als ob ich alles in mir speichern wollte für lange, einsame Zeiten. Wie eine warme Decke legt sich ein tiefer Friede über uns beide, mitten in einem Sterbezimmer, umgeben von vielen anderen Zimmern voller Leiden und Schmerzen.

Der nächste Morgen zieht auf, ein warmes Licht grüßt uns, du bist nochmals hellwach.

Plötzlich frage ich dich noch einmal, als wollte ich deine Antwort der letzten Nacht nochmals hören: „Würdest du mich noch einmal hei-