

Maya Stomp

Wir Witwen
sind ein
zähes Volk

Trauern ist Marathon
für die Seele





Maya Stomp

Wir Witwen sind ein zähes Volk

Trauern ist Marathon
für die Seele

Aus dem Niederländischen von
Waltraud Heitzer-Gores



Für

Anneke, Paulina, Yvonne, Lenie, Ria, Gre, Pauline, Heike, Martje, Anita, Carla, Petra, Regine, Sonja, Annelies, Tineke, Mary, Ellen, Karin, Willeke, Frederica, Jennie, Thea, Andrea, Hennie, Patty, Wilma, Nanda, Marjolijn, Corrie, Eva, Judith, Jolanda, Erika, Marja, Ans, Marlies, Simone, Cynthia, Janny, Saskia, Annagr e, Anja, Pien, Simone, Rina, Miranda, Rieke, Monica, Marianne, Liesbeth, Chantal, Isolde, Fineke, Claire, Mia, Phili, Riet, Anne, Gitte, Jeannette, Jose, Conny, Fabienne, Lea, Nick, Willy, Cindy, Clarissa, Ingrid, Joyce, Dineke, Janis, Gonny, Truus, Brenda, Henny, Martje, Nette, Marjolein, Bianca, Resi, Lettie, Betsy, Dianne, Elly, Wies, Astrid, Annemieke, Annita, Mientje, Claudia, Dea, Corinne, Charlotte, Ilse, Kristien, Gertie, Manuela, Sandra ...
und alle anderen Frauen, die ihre Männer viel zu früh verloren haben.

Inhalt



Vorwort.....	10
--------------	----

1 Meinen Verlust annehmen

Der Elefant pustet immer zu früh	15
Unsichtbare Amputation.....	17
Ich ohne Wir	20
Es gibt kein Patentrezept	25
Dominoeffekt.....	29
Marathon für die Seele.....	33
Trauerarbeit für Dummies	36
Der Verlust ist da, noch bevor der Elefant gepustet hat	41
Tier und jetzt	45

2 Meinen Schmerz spüren

Die Warum-Frage	49
Es ist zum Haare-Raufen.....	53
Schlüssel im Gefrierschrank.....	55
Einen Elefanten verspeisen	61
Ich möchte zuschlagen.....	63
Vom Blumenkohl zur Barbiepuppe.....	68
Todesanzeige aufgeben	72
Grabesstimmung	74

3 Mein Herz heilen

Trampelpfad.....	79
Die Theorie der Trauer	81
Meine Kraft entdecken	86
Seelentröster Kaffee	91
Selbstfürsorge.....	98
Die Zeit heilt nichts	103
Die Grief Recovery Method®	105
Antistress-Ratschläge – pardon: Maßnahmen.....	109
Eigene Rituale finden	113

4 Mein Leben neu gestalten

Von Tag zu Tag	121
Wieder Verbindungen aufbauen	123
Frösche küssen.....	127
Das Erbe	132
Aufräumen.....	134
Feiertage	138
Wer lässt jetzt den Hund raus?.....	143
Tränen in der Arbeit	145
Mein neues Ich	149

Vielen Dank!.....	154
Die Autorin	155
Anhang.....	156

Doch ich erklärte ihm, dass tiefer Kummer im übertragenen Sinne ein Ort sei, quasi eine Koordinate auf der Landkarte der Zeit. Wenn man in einem Wald der Trauer stehe, könne man sich nicht vorstellen, dass man je wieder heraus- und an einen besseren Ort findet. Aber wenn einem jemand versichern könne, dass er schon an derselben Stelle gestanden habe und weitergegangen sei, so mache einem das zuweilen Mut.

Elizabeth Gilbert, »Eat, pray, love«, 2006

Vorwort

Die schmerzhafteste Wahrheit ist, dass wir leben, lieben und geliebte Menschen verlieren. Wir können den Tod nicht aufhalten. Der Tod eines geliebten Menschen verändert alles. Die normale Welt rückt unfassbar weit weg, du schaust auf die Welt und gehörst nicht mehr dazu. Alles geht an dir vorbei, berührt dich nicht. Das Einzige, was jetzt für dich wichtig ist, kannst du nicht teilen. Um dich herum scheint alles so zu sein wie zuvor, das Leben anderer Menschen geht unverändert weiter. Das zu sehen ist beinahe genauso herzzerreißend wie die intensive Sehnsucht in dir. Die Welt ist nicht mehr deine Welt, dein Leben gibt es nicht mehr.

»Wir Witwen sind ein zähes Volk« habe ich für alle unsichtbaren Heldinnen (und Helden) geschrieben. So nenne ich euch, Sie. *Uns*. Jeden, der einen schweren Verlust erlitten hat und bleischwere und unsichtbare Trauerarbeit leistet. Obwohl diese Arbeit so mühsam ist, bekommt keiner eine Auszeichnung, eine Belohnung oder Applaus. Die wahre Trauerarbeit ist für andere unsichtbar.

Am 7. September 2010 wurde ich plötzlich Witwe. Seit diesem Tag lerne ich, was trauern heißt, es gelingt mal mehr, mal weniger. Ich vertiefte mich in Trauerliteratur, ich nahm an Seminaren teil, ich wollte das Trauern verstehen und ich versuchte, mich zu verstehen. Mit meinem Wissen und meiner Erfahrung von heute möchte ich anderen Menschen im Land der Trauer zur Seite stehen.

Meine Mission ist die, dass Trauernde lernen, Mitgefühl mit sich selbst zu entwickeln und sich Raum zu lassen für die harte Arbeit, die das Trauern ist. Und, obwohl Sie, liebe Leserinnen und Leser, keine gut gemeinten Ratschläge von mir brauchen, werde ich Ihnen doch ein paar geben. In der Hoffnung, dass etwas dabei ist, das Sie inspiriert, Ihnen Kraft gibt und durch schwierige Momente trägt.

Ich werde Ihnen meine persönliche Geschichte erzählen und die Erfahrungen anderer Witwen mit Ihnen teilen, damit Sie verstehen, wie Trauer meiner Meinung nach funktioniert. Viele Trauernde haben nämlich nicht die geringste Vorstellung davon, was auf sie zukommt. *Ich hatte nicht die geringste Vorstellung.*

Zu meinem Schreibstil: Ich weiß, spüre und erlebe mit jeder Faser meines Seins, was für ein großes, schweres Thema die Trauer ist, und dennoch sind meine Texte leicht im Ton. Das ändert natürlich nichts an der Ernsthaftigkeit des Themas und der Tiefe der Gefühle. So bin ich, so schreibe ich: Humor ist für mich ein wichtiges Überlebensinstrument. Ich habe viele Jahre gebraucht, bis ich über mich selbst lachen konnte. Nach all den Tränen war das ein Riesengewinn.

Schließlich – und ich weiß, dass Sie das inmitten Ihrer tiefsten Trauer nicht glauben können – erscheint Licht am Ende des Tunnels. Wirklich. Wir Trauernden können auch selbst etwas dafür tun, dieses Licht zu finden. Das habe ich in den letzten Jahren als Witwe selbst erlebt. Jetzt sind Sie an der Reihe, diese Erfahrung zu machen. Ich werde jedenfalls mein Bestes geben, damit es Ihnen gelingt.

Zum Schluss noch eine Bemerkung zum Lesen dieses Buches: Trauern und sich konzentrieren geht nicht gut zusammen. Sie müssen dieses Buch nicht strikt von vorne bis hinten durchlesen. Lesen Sie einzelne Kapitel in der Reihenfolge, die für Sie stimmig ist. Suchen Sie sich vor allem das heraus, was Sie brauchen.

Schön, dass Sie da sind.

Mit herzlicher Umarmung,
Ihre

Maya Stomp

Ein riesiger Verlust
ändert alles:
deine Welt, dein Leben,
deine Zukunft.
Und mit der Neueinstellung
zu dieser Realität
änderst du dich
letztendlich selbst.

1



Meinen Verlust annehmen

Der Elefant pustet immer zu früh

Dann kam ein Elefant mit einem großen Rüssel und pustete die ganze Geschichte aus.

Das war immer das für mich sehr lustige Ende der Geschichten, die mir meine Eltern vorlasen, als ich noch klein war. Wahrscheinlich war für sie dann der Moment gekommen, an dem sie meinten, ich solle nun schlafen, oder vielleicht wollten sie die Nachrichten im Fernsehen anschauen oder etwas anderes tun. So kam das Vorlesen für mich meist überraschend zu einem abrupten Ende. Die Geschichte war plötzlich, wie aus heiterem Himmel, zu Ende und das brachte mich jedes Mal zum Lachen.

Im wirklichen Leben war so ein plötzliches Ende nicht lustig. Vor allem nicht, wenn der eigene Mann völlig unerwartet stirbt und man allein zurückbleibt, als Witwe mit 41 Jahren. Das ist alles andere als lustig.

Mein Mann ist ganz plötzlich gestorben. Am frühen Abend des 7. September 2010 war er zu Hause. Ich war noch in der Arbeit. Er rief mich an und wollte wissen, wann ich nach Hause käme, denn er fühlte sich nicht so gut. Er hörte sich komisch an, anders als sonst. Ich traute der Sache nicht und rief die Nachbarin an, die einen Schlüssel zu unserem Haus hatte. Sie schaute nach ihm und rief den Notarzt. Alexander wurde ins AMC [Universitätsklinikum Amsterdam] gebracht. Den Ernst der Lage erfasste ich sofort, mit jeder Faser meines Körpers.