

Christiane zu Salm  
WEITERLEBEN



GOLDMANN

Lesen erleben



Christiane zu Salm

# WEITERLEBEN

Nach dem Verlust  
eines geliebten Menschen

GOLDMANN

## Originalausgabe

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967

1. Auflage

Copyright © der Originalausgabe 2016  
by Christiane zu Salm

Copyright © dieser Ausgabe 2016  
by Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Hermann Hülsenberg Studio, Berlin

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-31382-2

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Nur Liebe und Tod ändern alle Dinge.

*Khalil Gibran*



Dem Nicht-Verstehenmüssen gewidmet





## *Aufstehen und Weiterleben*

Was fühlt ein Mensch, wenn er einen geliebten Menschen verliert? Was geht in ihm vor, wenn von heute auf morgen sein Partner, sein Kind, seine Eltern oder Geschwister sterben, ein geliebter Familienangehöriger plötzlich nicht mehr da ist? Wie kann er danach überhaupt weiterleben?

Der Tod eines geliebten Menschen verändert das eigene Leben für immer. Nicht nur das eigene, sondern auch das von ganzen Familien. Als ich sechs Jahre alt war, starb mein kleiner Bruder vor meinen Augen. Es war bei uns zu Hause, und es war ein Unfall. Ich weiß noch heute, über vierzig Jahre danach, wie das Wetter war, erinnere, dass ich ein blau-weiß gestreiftes Sommerkleid trug, sehe die rote Farbe meiner Schuhe vor mir und die langen Zöpfe, die meine Mutter mir an jenem Sonntagmorgen geflochten hatte. Ich habe die versteinerten Gesichter meiner Eltern vor Augen, glasklar, bis heute. Dieses traurige Ereignis hat das Leben unserer gesamten Familie für immer verändert.

Tod und Trauer beschäftigen mich seither. Vor einigen Jahren machte ich eine Ausbildung zur Sterbebegleiterin

in einem Berliner Hospiz. Ich lernte, wie für Menschen, die um ihr baldiges Sterben wissen, am Ende noch ein würdiger Raum entstehen kann, zu sich selber zu finden, mit sich ins Reine zu kommen. Viele Sterbende erzählten mir, wie sie ihr Leben im Rückblick betrachteten. Jede einzelne Lebensgeschichte hat mich tief berührt. Darüber habe ich mein erstes Buch geschrieben.

Bei meiner Hospiz-Arbeit bin ich auch mit vielen Angehörigen ins Gespräch gekommen. Zu manchen habe ich noch Jahre nach dem Verlust ihrer geliebten Frau, ihres Kindes, des Vaters oder des Bruders Kontakt. Wie haben sie es geschafft, sich dem Leben wieder zu öffnen? Wie haben sie nach oft langen Jahren der Trauer dem Leben wieder etwas Positives abgewinnen können?

Darum geht es in diesem Buch. Hinterbliebene haben mir erzählt, wie sie einen oder sogar mehrere große Verluste verschmerzt haben. Wie sie zunächst unter Schock standen, dann trauerten, und irgendwann mit dem Weiterleben begonnen haben.

So, wie jeder Mensch anders liebt, trauert jeder anders. Jeder Verlust ist ein anderer und mit keinem weiteren vergleichbar. Es gibt auch keinen leichteren oder schwereren Schicksalsschlag, selbst wenn das von außen manchmal so erscheinen mag.

Was hilft es einem schon, wenn es heißt: »Es war besser so für ihn«? Ein Verlust wiegt genauso schwer, wie er von dem trauernden Menschen empfunden wird. Ganz gleich, ob Eltern ihr Kind verloren oder die Ehefrau ih-

ren geliebten Ehemann. Während aller Gespräche habe ich gespürt: Man kann seine Seele nicht vor dem Gefühl der Trauer schützen. Ich kann mir keine größere emotionale Wucht im Leben vorstellen als die, mit der der Mensch im Verlust eines geliebten Menschen auf sich selber zurückgeworfen wird.

Auch kann man sich auf Trauer nicht vorbereiten. (Vielleicht können es einige buddhistische Mönche, denen es auch gelingt, sich angstfrei auf das Sterben vorzubereiten, aber sie sind eine Ausnahme.) Es gibt keinen Maßstab, keinen Deal, keine Vermittlung, keinen Pakt, kein Ende, auf das man hinleiden könnte. Trauer fühlt sich so tief, weit und bodenlos an wie ein unendliches Meer. Kein Land in Sicht, keine Zukunft. Deswegen haben die allermeisten Menschen auch Angst vor diesem Gefühl. Ich gehöre sicher dazu.

Gerade in der Zeit, in der wir leben, findet die Trauer keinen angemessenen Platz. Trauern steht für Unglück, und das entspricht nicht dem Zeitgeist: Alles Forschen, Denken und Handeln ist auf das immer bessere, glücklichere Leben ausgerichtet. Auf das Wachsen und das Werden, auf das Sein – und auf den Erhalt des Seins.

Irgendwann auf den vielen Fortschrittswegen, die wir alle täglich gehen, haben wir aber verlernt, vergehen zu können. Und noch viel weniger können wir dieses Vergehen müssen bewusst akzeptieren. Als Gesellschaft tun wir vielmehr alles dafür, dem Vergehen zu entgehen. Immer wieder. Wir tun unser Möglichstes, den Tod zu verhin-

dern, und wenig, ihn als etwas ebenso Natürliches wie das Leben anzunehmen.

Genau das aber ist unsere Aufgabe, wenn wir einen geliebten Menschen verlieren. Und diese Aufgabe ist sehr groß. Vielleicht gehört sie sogar zu den größten und wichtigsten Aufgaben, die das Leben an uns stellt. Denn es geht um nichts Geringeres als um das Loslassen können. Wer jemals einen anderen Menschen geliebt hat, dem wird das Leben diese Aufgabe stellen, früher oder später. Und zwar, bevor er selber stirbt. Es gibt also kein Entkommen.

Deswegen bin ich den Menschen, die mir für dieses Buch von ihrer Verlusterfahrung erzählt haben, äußerst dankbar: für ihren Mut, über das traurigste, schmerzhafteste Kapitel ihres Lebens zu sprechen. Für ihre Bereitschaft, längst oder auch nur gerade eben geheilte Wunden wieder aufreißen zu lassen – durch das Sprechen über ihren Schmerz. Ganz gleich, ob der Verlust zehn, vierzig oder nur zwei Jahre her ist. Ohne ihren Mut, sich ihrem Schmerz erneut durch das Erzählen zu stellen, gäbe es dieses Buch nicht.

Viele haben dies vor allem getan, um anderen, die ihre Geschichte lesen, Mut zum Weiterleben zu machen – nachdem auch sie jemanden verloren haben oder noch verlieren werden. Fast alle erlebten es als heilsamen, wenn auch harten Prozess, ihre Verlustgeschichte in Worte zu fassen und sich das eigentlich Unsagbare von der Seele zu reden. Einige, die ich fragte, konnten einfach nicht darü-

ber sprechen, weil es noch oder wieder zu schmerzhaft gewesen wäre. Auch ihnen möchte ich danken, dafür, dass sie sich genau das bewusst gemacht haben.

Wie schwer es ist, über den Tod eines geliebten Menschen innerhalb der Familie zu sprechen, ist für mich eine erschütternde Erkenntnis. Totale Sprachlosigkeit. Jahrzehntlang, manchmal für immer. Schockstarre der Seele. Zu groß ist für viele Menschen der Tod, um ihn zu begreifen. Zu groß der Schmerz, um Worte zu finden. Um darüber zu reden. Darüber, was dieser Verlust mit der hinterbliebenen Mutter, dem hinterbliebenen Ehemann, den zurückgelassenen Geschwistern und auch Freunden macht. Was sie fühlen, welche Gedanken ihnen kommen, was dieses Nichtmehrdasein eines Menschen für sie bedeutet. Darüber, wie sehr er oder sie fehlen. Über mögliche Schuldgefühle. Wie verzweifelt man ist. Wie wenig man es noch geschafft hat, diesen Verlust anzunehmen. Wie schwer es ist, morgens aufzustehen und weiterzuleben.

Nicht-Sprechen hat leider oft weiteres Unglück zur Folge. Vielleicht zerbräche manche Familie nicht, könnten ihre Mitglieder miteinander reden – über das, was am meisten weh tut.

Mich berührt zutiefst, wie die Erzählenden in diesem Buch es vermocht haben, nach dem Verlust eines oder mehrerer wichtiger, nahestehender Menschen Kraft zum Weiterleben zu schöpfen. Wie sie nach für mich unvorstellbaren

Tragödien, die viele erlebt haben, Schritt für Schritt wieder ins Leben zurückfanden. Denn während die Außenwelt schon kurz nach dem Begräbnis zur Tagesordnung übergeht, bleibt die Innenwelt der Hinterbliebenen für immer verändert, bis zu ihrem eigenen Tod. Die Erzählenden haben sich Hilfe von Psychologen geholt, haben Halt im Glauben gefunden, auch in der Arbeit, haben Familienzusammenhalt erfahren, oder sie haben ein Kind adoptiert. Sie haben es irgendwann geschafft, den Verlust als Teil ihres Lebens zu akzeptieren und auch zu integrieren. Selbst wenn das bedeutete, dass das bestehende Familiensystem zusammenbrach und sich ein neues zusammenfügte. Dass nach dem Tod eines gemeinsamen Kindes die Ehe auseinanderbrach oder, im Gegenteil, dieser Verlust ein Paar umso mehr zusammenschweißte. Sie haben sich helfen lassen – von Freunden, Verwandten, Therapeuten oder Seelsorgern.

Aus allen Lebensgeschichten erfahren wir, dass der Schmerz über den Verlust eine transformative Kraft hat oder selber ist: durch das Leiden und die Trauer sind die Erzählenden zu anderen Menschen geworden. Zu stärkeren, einfühlsameren und achtsameren Menschen. Der Verlust lehrt einen, das Wesentliche in sich selber zu sehen.

Das ist für mich die große und wichtige Botschaft dieses Buches: dass es möglich ist, nach einer gewissen Zeit, wie lange sie auch immer dauert, einen geliebten Men-

schen loszulassen. Dass man es schaffen kann, sich irgendwann wieder dem Leben zu öffnen, einem neuen Leben. Dass der Sinn des Lebens nicht in der immerwährenden Trauer liegen kann. Sondern irgendwo im Leben. Im Weiterleben.





Andrea Gunthert

*Es gibt keinen Tag, an dem ich  
nicht daran denke*

Ich habe begonnen, Julian zu verlieren, nicht, als er starb, sondern, als ich ihn auf die Welt brachte. Das war die Zeit des Verlustes, und es war die allerschlimmste Zeit meines Lebens. Denn mir war von der ersten Sekunde an klar, was da Schreckliches auf uns zukommt. Das habe ich sofort gewusst.

Es war eine ganz normale Schwangerschaft, aber ich bin ja so ein Organisations- und Kontroll- und Sicherheitsfanatiker, also habe ich jede Art von Vorsorge gemacht, die der Mensch nur machen kann. Ich war auch nicht mehr die Jüngste, schon Mitte dreißig. Es war mein erstes Kind. Da habe ich einfach alle Vorsorgeuntersuchungen mitgemacht.

Drei Wochen vor dem errechneten Geburtstermin wachte ich morgens auf und bekam den Eindruck, dass da etwas nicht stimmte. Auch wenn es meine erste Schwangerschaft war und ich keine Gynäkologin bin, sondern Hautärztin, aber hier stimmte etwas nicht. Die Kindsbewegungen hatten stark nachgelassen. Daraufhin bin ich sofort in die Klinik gefahren. Ich war schon vom niedergelassenen Arzt an die Klinik überwiesen worden, damit

die einen kennenlernen, bevor man zur Entbindung dort auftaucht.

Mein Arzt selber war noch im Urlaub. Er wäre zum errechneten Geburtstermin da gewesen. Ich wurde von einem Oberarzt untersucht, der mich zu beruhigen versuchte: »Machen Sie sich keine Gedanken, dieses Kind ist schon so groß, der kann sich gar nicht mehr bewegen, der liegt schon im kleinen Becken.« Und so weiter. Na ja, ich ging halbwegs beruhigt da weg. Ich bin auch jemand, der sich auf Fachleute verlässt. Dann war auch viel zu tun, es war unter der Woche, und ich arbeitete immer noch.

Zwei, drei Tage später kam das Wochenende, ich kam zur Ruhe und bemerkte: Mein Kind bewegt sich nicht nur nicht. Mein Gefühl war: Mein Sohn hängt da drin wie ein nasser Sack. Also bin ich wieder in die Klinik gefahren und habe gesagt: »Hören Sie mal, ich bin nicht angemeldet, tut mir leid, und jetzt ist auch noch Wochenende, aber ich glaube, da stimmt was nicht. Ich würde sagen, mein Kind hängt da in mir drin wie ein nasser Sack. Das kann doch nicht normal sein.« Diesmal haben die Ärzte die Notsituation erkannt. Es gab einen Notkaiserschnitt, eine Dreiviertelstunde dauerte das. Obwohl, wie ich später von den Anwälten hörte, das Baby bei einem Notkaiserschnitt in 13 Minuten draußen sein muss.

Es war an einem Sonntag. Ich lag noch in Narkose, als mein Kind zur Welt kam. Mit Apgar null. Apgar ist ein Punkteschema, in das man die Kinder nach der Geburt einteilt. Das besteht aus Punkten für Spontanatmung,

Muskelspannung, Herzschlag und Hautfarbe etc. Die Kinder, die man so kennt, haben fast immer zehn Punkte. Es gibt welche, die haben neun Punkte. Man mag auch das eine oder andere Kind kennen, das acht Apgar-Punkte hat. Mein Sohn hatte null. Wenn man das in die Umgangssprache übersetzt, heißt das: Totgeburt.

Als ich aufwachte, sah ich die Gesichter um mich herum und hörte: Apgar null. Da war mir alles klar. Mir war wirklich alles klar. Sofort. Ich weiß noch, am ersten Abend, wir saßen im Dunkeln, mein Mann Stefan und ich, und ... furchtbar. Furchtbar! Es kamen dann auch die Schwestern und sagten: »Ach, warten Sie mal ab. Es hat sich schon so viel noch gewendet.« Aber mir war von Anfang an klar, was die Null bedeuten würde.

Wir hatten uns Julian so sehr gewünscht. Es hat jahrelang gedauert, bis es überhaupt zu dieser Schwangerschaft gekommen war. Die Schwangerschaft mit Julian war das Ergebnis von elf Inseminationen und dreimal Reagenzglas. Und jetzt lag er auf der Intensivstation, an alle Maschinen und Schläuche angeschlossen, die so ein Krankenhaus zu bieten hat. Wo war sein Leben?

Ich hatte gleich zu Stefan gesagt: »Also ich glaube, das Einzige, was uns hier je wieder rausführt, ist so schnell wie möglich so viele weitere Kinder wie möglich zu kriegen.« Aber das war natürlich alles Wunschdenken. Und nun kam die schlimmste Zeit, die ich mir je hatte vorstellen können. Ich war wirklich in der dunkelsten Ecke vom finstersten Jammertal. Zwei Jahre lang.

Bei so einem neugeborenen Baby kannst du natürlich alle möglichen Funktionen noch gar nicht testen. Du hast keine Ahnung vom Intellekt, vom Sehvermögen, vom Hörvermögen usw. Das geht nur schrittweise. Ist ja klar, je älter ein Baby wird, desto mehr Tests kannst du dann auch machen. Und so durftest du dich als eigentlich glückliche frischgeborene Mutter schrittweise verabschieden von deinem Kind, das einmal laufen wird, von einem Kind, das mal sprechen wird, von dem Kind, das überhaupt und ungefähr versteht, was du sagst, geschweige denn genau.

Und das war das Furchtbarste an dieser ganzen Geschichte. Der Tod nachher – aber jetzt greife ich schon vor –, der Tod meines geliebten Julian, das war wie eine Art Riesenpaukenschlag am Ende. Aber diese finsterste, schrecklichste, traurigste Zeit war vorher, denn man hat dann doch ein bisschen Hoffnung.

Eine schreckliche Zäsur kam ungefähr drei Wochen nach der Entbindung. Man gab sich furchtbare Mühe, alles für uns zu tun, sehr viele Ärzte halfen mit, überlegten mit, machten Vorschläge. Ich wurde von Pontius zu Pilatus geschickt mit meinem Neugeborenen, weil man irgendwie sehen wollte, wem kann hier in diesem schrecklichen Fall noch irgendwas einfallen. Ich wurde zu einer besonderen Ultraschalluntersuchung in ein spezialisiertes Krankenhaus geschickt. Die Schädigung von Julian war im Gehirn. Und vom Gehirn aus werden ja alle Funktionen gesteuert: Laufen, Sprechen, Denken, Fühlen, Sehen. Alles findet im Gehirn statt, der Zentrale sozusagen. Da

war der Hauptschaden. Es war ein Sauerstoffschaden. Es wurde nie geklärt, was die Ursache seiner Krankheit war. Ob mein Kind sich selber mit der Schulter die Nabelschnur abgedrückt hatte? Man wusste es nicht. Und man wird es nie wissen. Die Frage nach dem Warum konnte nie beantwortet werden.

Nach drei Wochen wurde ich also in dieses Krankenhaus geschickt zu einer Ultraschall-Spezialistin. Ich war wie immer bei diesen vielen Besuchen ganz alleine. Ich fuhr mit dem Taxi dorthin, meinen kleinen Sohn in einer Wolledecke eingewickelt auf dem Arm. Ich war aufgelöst! Ich wusste genau, jetzt wird die Büchse der Pandora wieder geöffnet, und ich kriege irgendwelche Ausblicke auf die Zukunft, irgendwelche Ideen, wie dieses Gehirn wohl von innen genau aussieht. Die Frau war furchtbar nett. Sie sah, dass ich aufgelöst war. Ich konnte kaum sprechen. Sie war sehr warmherzig, sehr freundlich und sagte: »Kommen Sie doch erst mal rein.« Und lächelte mich an: »Jetzt warten Sie mal ab, jetzt wollen wir doch erst mal schauen.« Dann begann sie mit der Untersuchung. Sie sprach kein Wort. Sie sprach überhaupt kein Wort. Und als sie dann endlich fertig war, schaute sie in Unterlagen auf ihrem Schreibtisch nach.

Was war passiert? Ich glaube, ich habe die Szenerie genau richtig gedeutet: Sie rang mit ihrer eigenen Fassung, weil sie in dieses Gehirn reinschaute. Es hieß nachher, die ganzen Kavernen und Windungen wären mit Wasser gefüllt. Ich habe das Monate später noch wiederholt: »Mit was haben Sie gesagt? Mit Wasser gefüllt?« Es stellte



Christiane zu Salm

## **Weiterleben**

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband mit Schutzumschlag, 256 Seiten,  
13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-442-31382-2

Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2016

Wenn ein geliebter Mensch plötzlich stirbt – über das Wesen der Trauer und die Kraft des Weiterlebens

Der Tod eines geliebten Menschen – des Partners, des Kindes, eines engen Familienangehörigen – ist ein zutiefst erschütterndes Ereignis, das das Leben für immer verändert. Oft geht dieser Verlust mit Sprachlosigkeit einher. Weil der Schmerz zu groß, zu verzehrend ist. Und weil Tod und Trauer in unserer Gesellschaft immer noch mit einem stillschweigenden Tabu belegt sind. Bereits in ihrem SPIEGEL-Bestseller »Dieser Mensch war ich« versammelte Christiane zu Salm Nachrufe von Sterbenden auf das eigene Leben und bewegte damit viele Leser. In ihrem neuen Buch nun verleiht sie mit großer Einfühlsamkeit denjenigen eine Stimme, die Kraft zum Weiterleben gefunden haben, nachdem ein geliebter Mensch von ihrer Seite gerissen wurde. Ein oft erschütterndes, immer ergreifendes Buch von beispielhaftem Mut und existenzieller Ehrlichkeit.



[Der Titel im Katalog](#)