

Ich will wieder schreiben.

Jetzt nach beinahe neun Jahren, - bzw. einhundertundsechs Monaten ist es mir ein großes Bedürfnis wieder etwas zu schreiben. Über was? Über den Verlust, - dass meine Tochter Diana schon so lange nicht mehr lebt, -- Es ist klar geworden, - mir ist es klar geworden, dass ich diesen Schmerz aushalten muss, obwohl er eigentlich nicht auszuhalten ist.

- Das `Aushalten` von Schmerz ist keine Strategie zur Schmerzbekämpfung, sondern erzeugt noch mehr Spannungszustände. Das ist nicht allein meine Erkenntnis, sondern die von Ärzten und Psychologen.

Seelische Schmerzen dieser Art gilt es nicht zu lindern, sondern zu lernen damit zu leben. Und das ist auch schon der einzig machbare Umgang damit.

Wohlmeinende Ärzte verschreiben natürlich anfangs gern Neuroleptika und Tranquilizer, was dann ja auch wirklich hilfreich ist, denn in dieser Zeit ist ein Überleben eines solchen Schocks oft auch gar nicht vorstellbar. Jeder, der mit Menschen in Zusammenhang steht, die zutiefst verwundet ein solch schreckliches Geschehnis erleben, will natürlich irgendetwas tun, will nicht mit leeren Händen dastehen.- Aber der größte psychische Schmerz stellt sich nicht in der unmittelbaren Verlustsituation ein, sondern erst sehr viel später. Die anfängliche Schockreaktion schützt vielmehr die Menschen vorübergehend, was viele oft missdeuten: `Die sind sehr gefasst,- - tragen es ganz gut, -- halten sich tapfer--.....` -- Dieser Schutzkokon umhüllt die Trauernden oft über Monate. Und wenn die Außenwelt schon längst wieder zur Tagesordnung übergegangen ist zieht es den Betroffenen ´den Boden unter den Füßen weg.`

Seltsam mutet es für die Anderen dann an, dass `die immer noch so sehr trauern, wie nicht mal anfangs --- Wohl gar nicht loslassen können.....`

Jedes noch so kleine Detail löst für die Betroffenen derart schmerzvolle Reaktionen aus, - sei es das Lachen von Kindern draußen, ein Einkauf, den man mit dem verlorenen Kind verbindet, ein kleines Fundstück, ein Spielzeug aus Kindertagen, der Skipass vom letzten Wintersporttag in der Schule, das Buch, das sie zu Weihnachten der Mama geschenkt hat.....und, und, und, all das überwältigt die Trauernden derart verheerend. Für Außenstehende ist das dann nicht nachvollziehbar und sie wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen. Und wenn die Trauernden ehrlich antworten würden auf die Frage nach dem Befinden, dann käme wohl: „Mich quält es so entsetzlich, wie du es dir nicht vorstellen kannst, - jeden Tag, - von morgens bis abends und nachts habe ich Alpträume. Ich fühl mich alleingelassen und bin mutlos und möchte am liebsten auch sterben.....“ Aber man spricht nicht und leidet für sich, weil man weiß, dass es sowieso keiner hören mag.

Aber was auch kaum einer versteht ist, dass dieser Schmerz für die Hinterbliebenen ungeheuer wichtig ist, und dass man ihn zulassen will und muss, denn dieser Schmerz ist das Verbindungsglied zu dem Verstorbenen. So gern man auf diese Leid verzichten könnte, so sehr braucht man es.

Und die Phrase `Loslassen` im Zusammenhang mit dem Toten, - ja das können und wollen Trauende, --verwaiste Eltern überhaupt nicht hören!! Denn `losgelassen` haben sie ja bereits, - sie haben ihre Kinder, das Liebste was sie gehabt haben - - sie mussten es begraben... Mehr `loslassen` geht ja wohl nicht. Alles was sie jetzt noch als Verbindung zu dem Kind nutzen können, das muss ihnen bleiben. - Und wenn es halt der ungeheure Schmerz und das Leid ist. `Der Schmerz ist ein Verbündeter gegen das Vergessen.` Das hab ich in einem Buch von David Althaus gelesen. Ein Autor, der sich literarisch mit Trauer und Schmerz befasst.

Das Grauen wandelt sich aber und verändert sich und ebenso die Trauernden. Mein Mann vergleicht die Trauer gern mit einem Felsklotz, den er jeden Tag bearbeitet. Und niemals wird er wissen, was draus werden soll, denn er wird Zeit seines Lebens dran herummeißeln und nie fertig werden, denn

man wird nicht FERTIG mit der Trauer um ein Kind, - kann es gar nicht werden. Aber der Klotz verändert sich natürlich dadurch, - wird niemals etwas Schönes werden, aber anders.
Was mich jetzt sehr beschäftigt, weil es wieder ungeheuer weh tut ist, dass meine geliebte Diana von den Mitmenschen --- scheinbar allmählich vergessen wird!

Ich dürste gleichsam nach Menschen, mit denen ich immer wieder über mein Kind sprechen darf, ohne dass verlegen geschwiegen wird, oder dass ich das Gefühl habe mich rechtfertigen -erklären zu müssen. Aber zu rein gar nichts müsste ich mich verpflichtet fühlen - müssen. Ein jeder sollte verstehen, dass ein solches Trauma eine lebenslange Qual bedeutet.

Ein traumatisches Erlebnis versetzt Menschen in einen Schockzustand, - die Gehirnströme verändern sich ein Leben lang`.

Eine Trauma- Expertin, die die Opfer der `Love-Parade` betreut, sagte dies kürzlich in der Presse.

Wenn etwas nicht mehr ist,
hört es nicht auf, gewesen zu sein
- Martin Walser -

Große Enttäuschung kommt in mir hoch, wenn ich die Kinder meiner Bekannten und Verwandten sehe, - es ist die Verbitterung darüber, dass meine Diana nicht mehr bei mir ist, sie nichts mehr weiß von all dem, was auf der Welt vorgeht, dass ich mit ihr über nichts mehr sprechen kann, sie mir nichts mehr erzählt, dass wir nicht mehr über die banalsten Dinge des Alltags plappern können, geschweige denn über Weltbewegendes. - Sosehr ich auch den jungen Leuten um mich alles Erdenkliche an Glück, Erfolg und Liebe gönne. -Natürlich!

Schlimm für mich ist auch immer wieder der Gedanke dran einst alt und gebrechlich zu werden, - wir beide mein Mann wie ich, -- und eine Last für unsere Ursula, ein Bürde, die sie dann ganz allein tragen muss. - Das wollte ich niemals! Deswegen wollte ich immer zwei Kinder!

Wenn ich nur dran denke, mit welchen Schuld - und Schamgefühlen ich zu kämpfen hatte. - Ich hatte mein Kind verloren, - hatte es nicht geschafft sie ausreichend zu schützen, hatte ihr vielleicht irgendwelche Gene vererbt, die dran schuld waren, dass sie diesen Unfall erlitt!!-----

Oder auch: `Womit habe ich das verdient. Was habe ich nur falsch gemacht?`

Niemand, der es nicht erlebt, kann DAS nachvollziehen. Und doch ist es so.: Man gibt sich schuld, klagt sich an. Gesenkten Kopfes bin ich durch die Stadt geschlichen, mit Feli auf dem Weg in die Musikschule. Oftmals war ich nicht in der Lage am Parkplatz auszusteigen um einkaufen zu gehen. Viertelstunden lang hab ich im Auto geheult, - dann wollte ich nur noch wieder heim.

Aber ich habe ja keine Schuld, hab weder gegen das Gesetz, noch irgendwelche Sitten verstoßen, und dennoch hab ich mich, und tu es heute noch - gemartert, gequält und der Vorstellung hingegeben, dass irgendwer schuld sein müsste, und da war und bin ich die Nächstmögliche.

Und klar ist es auch heute noch so. Jede noch so kleine Freude, die ich wieder empfinde, wird von Schuldgefühlen begleitet. - `Du lebst nicht mehr und ich hüpf beinah vor Freude umher? Bin ich denn komplett verrückt?!`

Kann sein, dass es für die Nichtbetroffenen übergeschnappt klingt, aber - man braucht dieses Schuldgefühl - eine gewisse Zeit lang auch. Dieses Schuldgefühl dem verstorbenen Kind gegenüber hält die emotionale Bindung aufrecht. Man fühlt sich verpflichtet zur Wiedergutmachung. Kaum zu ertragen ist schon, dass man selber weiterlebt.

Das Ganze ist ein Mechanismus, den ich auch nicht so ganz verstehe, aber Literatur darüber hat mir klar gemacht, dass auch solche Gefühle NORMAL sind.

Die Schmach bricht mir das Herz,

und macht mich krank.
Umsonst hab ich auf Mitleid gewartet,
auf einen Tröster, doch hab ich keinen gefunden.
Psalm 69,21

Dass Kinder vor den Eltern sterben widerspricht grundsätzlich der heutigen Norm. Wenn das passiert, ist es komplett unnormal. In früheren Zeiten, war es an der Tagesordnung, dass junge Menschen, Kinder zu Tode kamen, durch Kinderkrankheiten, durch ererbte Behinderungen auch, durch allerlei Infektionen und Unfälle. Aber bei dem heutigen Stand der Medizin ist das allermeiste ausgeschlossen und die Kindersterblichkeit sehr gesunken, - Gottlob.

Wenn also ein Kind, ein junger Mensch stirbt, dann sehen die Angehörigen einer erdrückenden Mehrheit von Menschen entgegen, denen so etwas nicht widerfahren ist. Das wirft nun einmal Selbstvorwürfe auf. Stets rechnet man sich z.B. auf, dass es nicht geschehen wäre, hätte man an dem Morgen nur kurz bei ihr angerufen....Hinzu kommt noch, dass man erfahren muss, dass viele Mitmenschen einen meiden, die Straßenseite wechseln, sobald sie einen sehen, im Laden hinter die Regale verschwinden, wenn man aufkreuzt, oder wenn sie gar nicht mehr auskönnen einem mit Schweigen gegenüberzutreten, oder mit belanglosem Tingeltangel-Gelaber, oder gar noch mit ach solch gespielter Fröhlichkeit, sodass man sich verhöhnt wähnt und fühlt und völlig respektlos behandelt. Dabei wäre es oft so einfach mit uns Kontakt aufzunehmen: Eine kleine Frage: „Wie geht's euch denn grade? - Wäre es gut für euch mal mit ans Grab zu gehen?“ Oder: „Ist es euch recht, wenn ich übermorgen mal zum Kaffee vorbeikomme? Dann können wir über Diana und alles mögliche quatschen.“ Solche kleinen Dinge wären wohlthuend gewesen und wären es noch.

Jetzt kommt bald wieder die Weihnachtszeit, wo einem dann bei jeder Gelegenheit `frohe Weihnacht, - frohes Fest ` gewünscht wird. Und Niemandem kann ich sagen, dass es für uns kein `frohes Fest `geben wird, weil wir unsere Tochter vor neun Jahren begraben haben. Obwohl, - manchmal tu ich es, - ich sage laut und vernehmlich: „es gibt für uns kein fröhliche Fest, weil.....“

Und ernte damit verständnislose Mienen auf überraschten Gesichtern. Es ist halt so in unserer jetzigen Gesellschaft, dass der Tod zwar allgegenwärtig ist ´, aber vollkommen tabuisiert wird. - Darüber spricht man nicht, und will es auch nicht hören. Die eigene Endlichkeit ist kaum einmal ein Thema, mit dem man sich befasst.

Und das ist ja auch verständlich, denn Gedanken an Verlust, Tod und Trauer sollen unser Leben nicht beeinträchtigen. Wir alle streben nach Harmonie, Glück und Gesundheit für uns und unsere Familien. Dass das alles einmal endet und in mach wenigen Fällen auch ganz abrupt mit einer Katastrophe zu Ende gehen kann, da lesen wir zwar täglich in der Zeitung, sehen es im TV, aber beziehen das nicht auf uns. - Anders wäre Leben ja auch schlecht möglich. -

Wenn es dann geschieht, dass eine solche Katastrophe eintritt, dann ist es gleichsam, -- ` als würde ein Vorhang aufgerissen, hinter dem eine Welt voll der Trauer und des Schmerzes sichtbar wird. Dabei war diese Welt hinter dem Vorhang schon immer da, denn der Tod ist immer unter uns.....` Doch der Mensch macht sich vor, dass er sich in eine Glasglocke zurückziehen kann, unter der er verschont bleiben wird und `er in der Illusion der eigenen Unverletzbarkeit weiterleben darf. `

Ja, -auch wir haben uns nach dieser Zeit wieder dem Leben zugewandt, und das hat uns jede Menge Kraft abgefordert. Wir haben ja noch eine Tochter, für die wir anfangs nach dem Unfall und dem Tod von Diana kaum Kraft hatten. Ohnmächtig und hilflos versuchten wir einen Tag nach dem anderen zu überleben, und ich selbst konnte nicht mehr agieren, als vor der Heizung zu kauern und das Schicksal, oder wen auch immer zu betteln mich mit meinem eigenen Tod zu erlösen..... Jetzt

wollen wir für unsere Tochter da sein. Und mittlerweile haben wir auch zwei wundervolle Enkelkinder. Die Kleinen machen uns wirklich sehr viel Freude und unsere Ursel und ihr Freund sind so tüchtig und machen ihre Sache, das Eltern-sein so prima. Sie arbeiten viel und schaffen sich was. Wir sind ganz klar sehr stolz auf unsere Familie, die wir noch haben dürfen. Ja, - wir empfinden es als Geschenk, dieses Leben jetzt.

Und das soll keineswegs bedeuten, dass wir so einfach und nahtlos an unser früheres Leben anknüpfen konnten und können. Viele Dinge waren und sind eine große Überwindung. Jeder einzelne Schritt, - sei es Geburtstageeinladungen anzunehmen, wenigstens eine kleine Weile - ´das normale Leben der Anderen` auszuhalten. -Dinge zu beginnen, wie einen Kurs in der Volkshochschule etc. Was immer leicht gefallen ist war in die Natur gehen, wandern, Ausflüge oder ein paar Tage Camping zu machen, - mit unserem Pflegekind und am liebsten mit unserer Tochter und Freund und dann schon mit den Kleinen.

Anfangs wollt ich fast verzagen,
und ich glaubt, ich trüg es nie,
und ich hab es doch getragen -
aber fragt mich nur nicht, wie.

- Heinrich Heine -

Und natürlich fühlen wir uns immer sehr wohl in unsere `Verwaisten Eltern`- Gruppe. Da wird auch immer wieder mal was Außertourliches unternommen, es werden Aufenthalte und Tagesseminare für trauernde Eltern im Kloster angeboten, oder wir gehen mal zum Essen, gehen auch wandern, besuchen `Marterl` von verstorbenen Kindern unserer Gruppe auf Spaziergängen, - kehren dann wieder gemütlich zur Brotzeit wo ein..... Eine kleine Weihnachtsfeier gibt es in jedem Jahr, und das ist das einzige an Weihnachten, das wir gut ertragen können, weil wir halt unter uns Gleichbetroffenen sind. Solche Dinge sind es, die wir machen können, ohne dass uns belastet - uns irgendwie verstellen zu müssen, was wir sonst meist tun. - Weil wir uns dazu gezwungen fühlen. Für unser Umfeld `haben wir das ganz gut gepackt`. In Wahrheit hat uns der Tod unserer Tochter aber sehr verändert. Nichts ist mehr so wie es vorher war. Unser ganzes Denken, Fühlen und Handeln ist bestimmt durch unseren Schicksalsschlag.

Das `Niemehr` ist wie ein Schrei in uns, der uns lähmt.
Wir müssen die Frage nach dem Sinn unseres Lebens stellen.
Wir haben die Sicherheit verloren, in der ihr noch lebt.

Ihr haltet uns entgegen: auch wir haben Kummer!
Doch wenn wir euch fragen, ob ihr unser Schicksal tragen möchtet,
erschreckt ihr.
aber verzeiht: unser Leid ist so übermächtig, dass wir oft vergessen,
dass es viele Arten von Schmerz gibt.

Ihr wißt vielleicht nicht, wie schwer wir unsere Gedanken
sammeln können.
Unsere Kinder begleiten uns. Vieles, was wir hören,
müssen wir auf sie beziehen.
Wir hören euch zu, aber unsere Gedanken schweifen ab.

Nehmt es an, wenn wir von unseren Kindern und unserer
Trauer zu sprechen beginnen.

Wir tun nur das, was in uns drängt.

Wenn wir eure Abwehr sehen, fühlen wir uns unverstanden und einsam.

Lasst unsere Kinder bedeutend werden für euch, - wie wir Anteil nehmen
am Leben eurer Kinder. - nach Erika Bodner --

Meine Diana fehlt mir entsetzlich. Ich vermisse ihr Lachen, ihre Stimme. Ich vermisse ihre ruhige, ausgeglichene Art - und ihr Temperament. - Ihre Neugier und ihren Wissensdurst auf so vielen Gebieten des Lebens. Ihre Begabungen und ihr Geschick, mit denen sie sich an neue Dinge heranwagte. Mir fehlt die Freude, die sie an ihrem Neffen und ihrer kleinen Nichte gehabt hätte, und mir fehlen die Enkelkinder, die sie uns geschenkt hätte.

Und mir tut unendlich weh, dass sie selber nichts davon mehr hat, dass sie so früh von uns gehen musste.

Und niemand kann sich vorstellen, was mit einem passiert, wenn man nach seinen Kindern gefragt wird, - von Fremden, - sie wissen möchten, wie viele man hat und ich dann sagen muss: „Ich habe zwei wundervolle Töchter, - eine davon liegt auf dem Friedhof!“ Das Erschrecken auf den Gesichtern.....!

Ich vermisse -- unermesslich -- das Gefühl der Wärme, das ich empfand, wenn sie um mich war, - wenn ich an sie nur dachte.

Ich weiß nicht, wie oft ich in diesen Seiten das Wort `Schmerz` verwendet habe, aber kein anderes Wort drückt meine Empfindungen mehr aus. `Qual` und `Pein` wären noch die Wörter in unserer Sprache.

Dankbar bin ich für jeden, der mir in den letzten (Jahren) Monaten beigestanden hat, der uns besuchte und unseren Kummer mit uns ausgehalten hat, das Niedergeschmettertsein, Die Trauer, die Verzweiflung. - die Wut, den unendlichen Schmerz und die Erschöpfung.....

Herzlichen Dank auch für das `Dasein` an Todestag, an Geburtstag.....--

Danke dafür, dass ihr meinen, unseren Verlust nicht klein redet. Denn er ist unermesslich groß, vielleicht nicht der größte auf der Welt, - aber doch in meiner eigenen, überschaubaren, --denn auch das wäre beleidigend und respektlos meiner Diana gegenüber und auch mir.

Leid tun mir die Differenzen, die in den ersten Stunden, Tagen, Wochen und Monaten nach Dianas Tod auftraten, - in der Familie, - im Bekanntenkreis. - Einige Äußerungen aus meinem Umfeld, die ich als sehr - gemein - als abscheulich erachte sind an uns herangetragen worden. In dieser sehr, sehr hilflosen und empfindsamen Lage, in der wir uns so kurz nach unserem schweren Verlust befanden, konnten wir uns kaum wehren. Schier ohnmächtig konnten wir kaum unsere eigene Existenz wahrnehmen und wurden attackiert mit Worten, mit Verleumdungen, teils sogar ungeheuerlichen Anschuldigungen- außerdem Bevormundungen und Besserwisserei - mit sich aufregen in absoluter Kleingeisterei. -- Gerade ich, als Mutter empfand das alles als quälend böse. - Anstatt uns in unseren Überlebensstrategien zu unterstützen wurde auf uns - `herumgetrampelt.` Ich konnte da nur noch schockiert mit Aggression reagieren, - um mich schlagen.

Und ich weiß, dass es von diesen Menschen nie einer wirklich kapieren kann, was eine derartige Krise mit uns Betroffenen anstellte und was sie mit ihrem Verhalten mit uns anstellten!

Trotz allem, bin ich heute bereit vieles zu verzeihen. - Vergessen kann ich das alles nicht!

Brüste sich
Wer da will

Mit dem mit Mut der Verzweiflung

Meine Angst kann sich sehen lassen
Angesichts unter den Ängsten
Und wahrer
Als ich es wahrhaben will
Ein rotes Tuch
Mein Mütchen
Daran zu kühlen

Sagt meiner Angst
Ich verliere sie
Nicht aus den Augen

Sagt meinen Trübsalen ich schicke mich an
Sie zu rühmen

Sagt meinem Tod
Dass er offene Türen
Einrennen wird
--Eva Zeller -

Dankbar bin ich all den Freundschaften, die sich entwickelten mit den zahlreichen `Verwaisten Eltern`, die immer für einen da sind, wenn man sie braucht. Wenn wir Margot und Harry am Friedhof treffen, gibt's immer was zu plauschen, und das fällt einem halt mit Betroffenen, wie die beiden eben auch sind, immer leicht -

Dankbar bin ich heute sehr meinen Schwestern mit ihren Familien. Sie unterstützen uns wirklich sehr, und wir sind alle immer gern zusammen, - und ich mag sie wirklich alle sehr. Und danken will ich auch all den Mitmenschen, die sich nie von uns abgewendet haben, obgleich es sicher oft schwer war mit uns.

Ich bin froh, dass es meine Schwägerin mit Tochter und Mann gibt, und sehr dankbar dafür, dass sie sich um Dianas Marterl kümmern. Sie hegen und pflegen es und es wird jahreszeitlich frisch und neu dekoriert und stets brennt eine elektr. Kerze dort.

Ganz besonders meiner lieben Renate bin ich außerdem so sehr dankbar, dass sie meine Diana täglich in ihre Gedanken aufnimmt, -- sie niemals vergessen wird.

Akzeptieren werde ich es niemals, dass meine Tochter gestorben ist—
Ich habe es noch nicht einmal m Ansatz verstanden,
was das überhaupt heißen soll, was es für den Rest
meines Lebens wirklich bedeutet.
Gültig ist für mich: Ich muss jeden Tag damit aufstehen und zu Bett gehen,
und der Satz, den ich oft für mich hersage:
„ Ich will nicht dabei sein, --- wenn ich anfangs es wirklich zu kapiere!!!!“

In dem obigen Text hab ich mir erlaubt Anregungen zu entnehmen aus dem Buch von David Althaus:
< Zeig mir deine Wunde- Geschichten von Verlust und Trauer>
und dem Buch von Mechthid Voss- Eiser: > Noch einmal sprechen von der Wärme des Lebens...>