

„Alle Gefühle annehmen“

MONTAGSINTERVIEW Margit Heuser hat ein Buch über Trauer geschrieben

VON WILHELM FIGGE

Willingen-Schwalefeld – Margit Heuser musste schon viel Trauer durchmachen: Ihr erster Mann Manfred starb bei einem Autounfall, ihr Sohn Benedict an Krebs, ihr zweiter Mann Gerhard durch einen Sturz beim Wandern. Ihre Erfahrungen hat sie im Buch „Verwitwet. Verwaist. Und doch verkraftet!“ festgehalten. Im Interview spricht die vor zweieinhalb Jahren nach Schwalefeld gezogene Autorin über ihre Erfahrungen und ihr Buch.

Warum haben Sie dieses Buch geschrieben?

Eigentlich wollte ich es schon vor sechs Jahren schreiben, aber so kurz nach den Schicksalsschlägen fiel es mir noch zu schwer, meine Erlebnisse in Worte zu fassen. Ich hatte auch lange Zeit Angst, dass alles noch mal hochgekommen könnte und mich wieder zurückwirft. Und ich dachte immer, dass es in diesem Buch kein Happy End gibt und die Menschen dann noch trauriger macht. Trotz aller Bedenken spürte ich, dass meine Geschichte unbedingt in die Welt muss. Ursprünglich schrieb ich dieses Buch, um meine Erlebnisse zu verarbeiten und merkte dann rasch, dass ich damit viele trauernde Menschen trösten und ihnen Mut machen kann. Mit diesem Buch wünsche ich mir, dass Trauernde wieder in ein gutes Leben finden können.

Wie funktioniert das?

Bis du nach einem Trauerfall wieder in ein gutes Leben zurückkommen kannst, ereignen sich viele herausfordernde Momente und du durchlebst viele Phasen. Zum Beispiel kann es sein, dass du eine große Wut hast. Das war bei meinem ersten Mann so: „Warum warst du nicht angeschallt? Warum bist du so schnell gefahren?“ In anderen Fällen bist du vielleicht wütend auf die Ärzte, weil die nach deiner Meinung doch nicht alles Menschenmögliche gemacht haben. So gibt es viele Phasen neben der Wut: Nichtwahrhabenwollen, Schock, tiefe Trauer, Alleinsein, Schuld und weitere, die ich in dem Buch beschrieben habe. Das ist wie eine Gefühlsachterbahn und oft ganz schrecklich.

Wie geht man damit um?

Wichtig ist es, erst mal alle diese Empfindungen anzunehmen. Dazu gehört der erste Schock ebenso wie später vor dem Schrank zu stehen und nicht zu wissen, ob man ihre Sachen wegwerfen soll. Das Buch soll klar machen: Das sind ganz normale Empfindungen und du musst deine Trauer tatsächlich erleben und ausleben. Du wirst durch alle die Phasen durchgehen - ich konnte auf jeden Fall keine überspringen. Der Trost ist dabei, dass am Ende neue Kraft und ein gutes Leben stehen darf.

Sie teilen das Trauern in zehn Phasen ein. Welche ist die schwierigste – und was hilft?

Die schwierigste Phase war bei mir, nach so vielen Ehejahren jetzt ganz allein zu sein. Dieses Gefühl kommt



Das **Trost- und Mutmachbuch** „Verwitwet. Verwaist. Und doch verkraftet!“ hat Margit Heuser verfasst, um Trauernden zu helfen.

FOTO: WILHELM FIGGE

meistens erst nach der Beerdigung. Bis dahin hast du immer noch etwas zu tun und zu organisieren. Bei der Beerdigung kommen hunderte von Leuten – und danach oft fast niemand mehr, weil es für viele Menschen schwierig ist sich mit einer Witwe oder mit Eltern, die ihr Kind verloren haben, auseinanderzusetzen. Diese schwierigste Phase ist aber zugleich die, in der Freunde und Verwandte wirklich helfen könnten. Wenn ich diese Trauerbekundigungen auf Beerdigungen anschau, denke ich oft: Nehmt den Trauernden lieber in den Arm und sagt: „Ich komme zum Kaffee vorbei“ und besucht sie dann bald.

Was ist Ihr wichtigster Rat für Freunde und Bekannte von Trauernden?

Anrufen, dranbleiben – auch wenn sie „Nein“ sagen. Einfach mit einer Suppe oder einem Kuchen vor der Tür stehen. Viele Trauernde denken, sie gingen den anderen auf den Wecker, würden stören und wollen nicht lästig sein. Wer Glück hat, hat Freunde, die sich sogar aufdrängen, die nicht drauf hören, wenn die Trauernden sagen „Ich kann jetzt nicht“. Sie kommen dann einfach trotzdem. Auch lange Zeit nach dem Todesfall sollten sich die Freunde und Verwandte fürs Kino, essen gehen oder einen Ausflug anbieten. Hier ist jede Ablenkung willkommen.

Sie beschreiben das Phänomen, dass Trauernde nirgendwo mehr dazuhören. Wie kommen sie dazu?

Die Sache ist: Ich fühle mich nicht mehr zugehörig aus allen möglichen Gründen. Oft ist es aber gar nicht so, sondern eben nur ein Gefühl. Es

ist ein langer Weg, zu beschließen, ich gehe jetzt wohin, ich mach was, ich gehe einen Kaffee trinken oder besuche ein Trauercafé. Oft sind die Menschen, die in einer Partnerschaft lebten, nicht gewohnt, allein etwas zu unternehmen. Sie müssen sich erst mal neu sortieren und umstellen, da sie immer zu zweit unterwegs waren. Ich kann mir vorstellen, dass viele Leute sich dann eher zurückziehen.

Trauernde durchleben viele schwierige Emotionen, auch Schuldgefühle und Wut auf den Verstorbenen. Wie können sie damit umgehen?

Das macht die Zeit. Wut, Schuldgefühle und -zuweisungen: Das alles kommt in Wellen. Eine Phase folgt der nächsten – es gibt ja auch die, in der ich von gar nichts mehr was wissen will. Man darf Vertrauen haben, dass es zu Ende geht – auch wenn man es in diesem Moment noch nicht verstehen kann. Du bist so tief in deiner Trauer, dass gar nichts mehr ankommt. Und ganz verschwindet es ja auch nie. Aber diese ganz tiefe Trauer wird sich langsam bessern. Dabei geht es um Geduld, um Aushalten und darum, deine Gefühle anzunehmen. Irgendwann kann man wieder lachen.

Wann und wie gelangt man an diesen Punkt?

Das ist wahrscheinlich von Fall zu Fall komplett unterschiedlich. Wenn du Menschen um dich hast, die sich um dich kümmern, und du sprechen kannst, geht die allerschlimmste Zeit vielleicht nach einem halben Jahr vorbei. Es gibt aber auch Menschen, die fallen so in ihre Trauer, dass sie nie ganz raus-

merken als du. Es kommt auch darauf an, wie du sonst im Leben dastehst: Hast du einen Beruf, bist kommunikativ und kannst Hilfe annehmen, etwa von Psychologen, Heilpraktikern oder Trauertherapeuten? Das können aber nicht alle, manche Trauernde nehmen ihr Leben lang keine Hilfe an und wollen auch nie wieder über den Toten reden. Als mein Sohn Benedict gestorben ist, sind wir mit den Kindern zu einem Trauertherapeuten gegangen, sie haben ihn danach noch länger besucht. Das war eine Gesprächstherapie. Denn du brauchst jemanden, der aushält, dass du heulst und womöglich immer das gleiche erzählst – eigentlich müsste man darüber ein Buch schreiben: „Gute Freunde brauchst du fürs Leben.“

Was braucht es noch?

Zurück in ein gutes Leben zu kommen, heißt natürlich auch, dass man Initiative ergreifen muss. Ich bin erst vor zweieinhalb Jahren nach Willingen gezogen und bin in jeden Verein eingetreten, der sich mir irgendwie angeboten hat, Kunstverein, Gebirgsverein, Yoga. Der beste Rat, den ich geben kann, aber das ist von dir abhängig: Guck, dass du Freunde gewinnst und wieder ein bisschen weggehst. Und wenn dich ein Paar einlädt, überlege nicht, ob du denen vielleicht lästig sein könntest. Gehe davon aus, dass sie dich sonst nicht einladen würden. Du musst wieder unter Menschen. Heute arbeite ich mit Menschen, die eine Begleitung suchen um den Weg von der Trauer zum Neuanfang und einem guten Leben finden möchten. Ich freue mich über viele Leser, die von meinem Buch getröstet werden.

kommen. Es passiert oft bei älteren Ehepaaren. Die Frau stirbt und kurze Zeit später der Mann, obwohl der ganz gesund war. Und dann kommt es auch immer drauf an, wer gestorben ist. Waren sie lange krank? Ist es ein kleines Kind oder die Oma? Das ist immer noch ein Unterschied. Meine Mama ist im Dezember gestorben: Diese Trauer verlief ganz anders, als wenn dir ein Kind stirbt. Dann ist es auch unterschiedlich, wie lange die Trauerzeit dauert: War der Verstorbene, die Verstorbene lange krank, war es ein Unfall oder ein Selbstmord. Es gibt viele Möglichkeiten zur Hilfe, auf die ich auch im Buch eingehe: etwa Trauercafés, ein Trauertherapeut und Online-Trauerhilfe.

Wie merken Betroffene, dass sie Hilfe brauchen und vielleicht feststecken?

Ich bin mir sicher, dass es die um dich herum besser be-