

LOUISE BROWN

WAS BLEIBT,
WENN WIR SCHREIBEN

EIN JOURNAL FÜR
DIE ZEIT DER TRAUER

DIOGENES

Covermotiv: Copyright © Diogenes Verlag

Der Diogenes Verlag wird vom Bundesamt für Kultur
für die Jahre 2021–2024 unterstützt

Alle Rechte vorbehalten
Copyright © 2023
Diogenes Verlag AG Zürich
www.diogenes.ch
50/23/852/1
ISBN 978 3 257 07244 0

*Für die Menschen, die ihre Trauer- und
Lebensgeschichten mit mir geteilt haben*

INHALT

| | |
|---------------------------------|-----|
| Der Weg mit der Trauer | 9 |
| Die Stille in sich finden | 16 |
| Der Beginn einer neuen Zeit | 25 |
| Das Ende eines Lebens | 45 |
| Von der Verabschiedung erzählen | 74 |
| Vom Leben erzählen | 84 |
| Aufgeben und neu finden | 163 |
| Ein Leben mit Verlusten | 173 |
| Leben mit der Trauer | 183 |
| Ein Ort für die Trauer | 198 |
| Rückblick und Ausblick | 211 |
| Lieben, loslassen, schreiben | 223 |
| | |
| Zitatnachweis | 229 |

DER WEG MIT DER TRAUER

Nach dem Verlust einer geliebten Person begibt man sich auf einen Weg, ohne zu wissen, wohin er führt. Manchmal führt dieser Weg in die Dunkelheit. Manchmal zurück ins Licht. Diesen Weg geht man allein, auch wenn man von Menschen umgeben ist. Auf diesem Pfad gibt es keine Wegweiser. Niemand kann einem sagen, wie man es schafft, einen Fuß vor den anderen zu setzen, das Gewicht der Trauer schwer im Gepäck.

Meine Eltern starben innerhalb von wenigen Monaten. Im darauffolgenden Jahr fühlte ich mich haltlos und taub. Gleichzeitig steckte eine Wut wie ein Stachel in mir. Ich wusste damals nicht, was Trauer sein kann. Wie sie einen seelisch und körperlich vereinnahmen kann. Wie sie einen um Jahre altern lassen kann, wenn man in den Spiegel blickt, oder einem das Gefühl geben kann, verrückt zu werden, während sich die Welt wie gewohnt weiterdreht.

Ich wusste nicht, was Trauer mit einem tun kann. Aber auch nicht, was sie *für* einen tun kann.

Es war die Trauer, die mich dazu brachte, endlich über meinen inneren Schmerz zu sprechen. Es war der Schmerz, der mich dazu bewegte, meine Erfahrungen als Trauernde zu notieren. Obwohl ich es als Autorin gewohnt sein sollte, meine Gedanken zu Papier zu bringen, fand ich es nicht leicht. Es überraschte mich, Gedanken zu lesen, von denen ich nicht wusste, dass ich sie hatte, und zu erkennen, wie einsam und verletzbar ich mich fühlte. Gleichzeitig ahnte ich nicht, wie sehr es mich aufrichten würde, an Glücksmomenten festzuhalten, die so flüchtig waren, wie glückliche Momente es nun mal sind, und die sich mit dem Schreiben einfangen ließen. Allein dadurch, dass ich ein Wort ans andere reihte, breitete sich ein zaghaftes, aber spürbares Gefühl von Zuversicht in mir aus. Beim Schreiben spürte ich eine Verbindung zu mir selbst, als würde ich nicht in ein Notizbuch, sondern in einen Spiegel blicken und die Worte würden eine Brücke zu mir bilden.

Einige Jahre nach dem Tod meiner Eltern stand ich erstmals als Trauerrednerin am Pult einer Kapelle, in der Hoffnung, mit meinen Abschiedsworten Hinterbliebenen den Trost zu schenken, den ich selbst vermisst hatte. Ein weiterer Grund für diesen Schritt war auch der Wunsch, die Trauer besser zu verstehen. Als Trauerrednerin tue ich vor allem eins: Ich höre den Hinterbliebenen zu. Jedes Wort ist wertvoll: die leichten wie die leidvollen. Wir reden darüber, wie ein Mensch gestorben ist und wie seine Angehörigen sich von ihm verabschie-

det haben. Dann sprechen wir über das Leben: über das eigene und das gemeinsame. In diesen Gesprächen erlebe ich, wie tröstlich es für die Hinterbliebenen ist zu erkennen, dass nicht alles von ihren Verstorbenen verlorengegangen ist, auch wenn es sich nach einem Verlust so anfühlen kann. Aber auch, wie das Erzählen von ihren Erfahrungen wie der Griff nach einem Felsen sein kann, wenn uns die Trauer wie ein reißender Strom fortzuspülen droht.

Meine Erfahrungen als Trauernde und als Trauerrednerin entschied ich in meinem Buch *Was bleibt, wenn wir sterben* zu veröffentlichen. Ein Gedanke feuerte mich dabei an: die Vorstellung, dass ein einziger trauernder Mensch meine Geschichte lesen und sich durch meine Worte weniger allein fühlen könnte. Und dass, wenn ich mich traute, meine Geschichte zu erzählen, auch andere das wagen könnten.

Dieses Journal muss kein Buch für andere sein. Hier schreibst du für dich selbst. Hier kannst du das niederschreiben, was dich in der Zeit nach deinem Verlust belastet oder bereichert. Du kannst das erzählen, was du mit niemandem sonst teilen möchtest. Niemand wird dich bewerten. Wenn es dir schwerfällt, deine Empfindungen und Erinnerungen aufzuschreiben, könntest du dir vorstellen, dass du sie mir erzählst. Du könntest dir vorstellen, dass ich dir gegenüber sitze. So, als würden wir ein Gespräch führen. Als würdest du mir erzählen,

was du in dieser Zeit empfindest, was dich schmerzt und dir Trost bietet. Welche Erinnerungen von der Person nachklingen und welche Momente mit ihr nicht vergessen werden dürfen.

Wie aber soll das gehen, fragst du dich vielleicht. Wie schreibt man seine Gedanken auf, wenn man das nie vorher getan hat? Wie füllt man dieses Buch, in einer Zeit, in der einen allein die Vorstellung ans Schreiben erschöpft? Zunächst: Du musst dieses Buch nicht füllen. Du kannst es Seite für Seite durcharbeiten oder hier und da eine Notiz festhalten, zu dem Thema, das dich gerade beschäftigt. Du kannst täglich ins Journal schreiben oder nach Wochen wieder einen Blick hineinwagen. Du kannst Sätze oder Stichwörter schreiben. Du kannst nur die Seiten lesen, auf denen ich von meinen Erfahrungen mit der Trauer erzähle. Es gibt keine Regeln für das Schreiben in dieses Journal und keinen Erwartungsdruck.

Dieses Journal ist so einzigartig, wie du es bist. Ich möchte dir nicht vorschreiben, wie du dieses Buch nutzt. Ich kann es auch nicht. Ich kann dir aber dabei helfen, Worte für deine Trauer zu finden: mit Gedanken aus meinem Buch, mit vorsichtigen Fragen und kleinen Aufgaben. Mit meinen Erfahrungen und Beobachtungen als Trauerrednerin, die mir selbst geholfen haben, meine Erlebnisse festzuhalten, und die dich in deinem Vorhaben, dieses Journal zu nutzen, möglicherweise inspirieren oder motivieren können.

Ja, warum sollte ich überhaupt in ein Journal schreiben, fragst du dich vielleicht auch. Warum sollte ich aktiv sein in einer Zeit, in der ich mich bleiern fühle? Wozu das notieren, was ich möglicherweise gerade an und in mir vergessen will?

Ich könnte dir von wissenschaftlichen Studien berichten, die belegen, dass das regelmäßige Aufschreiben der eigenen Gefühle Stress reduzieren und Selbsterkenntnis fördern kann. Oder dass es eine Form von Achtsamkeit sein kann, gerade für Menschen, denen es – wie mir – schwerer fällt innezuhalten und die sogar in stillen Momenten aktiv sein müssen. Ich bin aber keine Wissenschaftlerin und keine Therapeutin. Ich bin lediglich jemand, der wie viele andere weiß, wie es sich anfühlt, wenn einem nach dem Verlust eines geliebten Menschen das Herz zu brechen scheint. Als Trauernde musste ich selbst lernen, über meine rohesten Gefühle zu sprechen. In meiner Familie redete man nicht über den Tod, und meine Eltern haben nicht vor oder mit mir getrauert. Das halte ich ihnen nicht vor; wie eine Fremdsprache aber musste ich erst lernen, über den Tod und meine Trauer zu sprechen.

Das Schreiben half mir, Worte zu finden für das, was mich damals sprachlos machte. Es wurde zu einem Ventil für Gefühle, von denen ich mich überwältigt fühlte. Es warf ein Licht auf Erlebnisse, deren Bedeutung ich bis dahin nicht erkannt hatte. Das Aufschreiben meiner

Trauergeschichte machte mir bewusst, wie menschlich es ist, sein Leid unterdrücken zu wollen, aber auch, wie viel Kraft das Verdrängen kosten kann. Es machte mir deutlich, wie wir uns durch das Schreiben mit uns selbst und mit unseren Verstorbenen verbunden fühlen und dadurch manches im Leben des anderen und im eigenen Leben besser verstehen können. Wie uns das Schreiben in Zeiten von Leid und Chaos ermächtigen kann. Aber auch, wie uns das Journaling – wie es im Englischen so schön heißt – eine Pause von unseren Emotionen schenken kann, in der wir auf den Seiten das zurücklassen, was uns an diesem Tag beschäftigt.

Ich kann nicht versprechen, dass das Schreiben in dieses Journal das, was sich in dir fragmentiert anfühlt, wieder zusammenfügen wird. Ich glaube aber an die Kraft der Worte und daran, dass das Schreiben für Trauernde heilsam sein kann. Dass es einen dabei unterstützen kann, die Trauer in seinen Alltag zu integrieren und sich mit ihr zu arrangieren; sie nicht nur als etwas Belastendes, sondern auch als etwas Wertvolles anzuerkennen. Denn wer trauert, hat eine Liebe, eine Freundschaft, eine Verbundenheit erfahren dürfen. Wie wundervoll es ist, diese Liebe im Leben erfahren zu haben: Auch das wurde mir durch das Aufschreiben meiner Trauergeschichte bewusst.

Dieses Journal kann eine Möglichkeit sein zu verstehen, was dir in dieser aufwühlenden Zeit durch den Kopf

rauscht. Es kann dir helfen, deine Erinnerungen an einem Ort zusammenzutragen; so, wie sie dir in den Sinn kommen. Es kann dich unmittelbar nach deinem Verlust begleiten oder Jahre später, wenn die Trauer dich erneut bewegt.

Durch diese Seiten kannst du später blättern und nachlesen, wie du diese Zeit erlebt hast. Was von deinem Verstorbenen geblieben ist und wer du nach deinem Verlust geworden bist. Wie du gelernt hast, mit deiner Trauer zu leben und mit ihr weiterzugehen. So wie ich das gelernt habe, obwohl der Weg oft lang und steinig war. Obwohl der Weg nie endet, weil die Trauer nie endet.

Es bleibt so viel von uns und von unseren Liebsten. Auch wenn es sich gerade anfühlt, als würde alles von unserem Verstorbenen und von uns verlorengehen. Manchmal brauchen wir eine Stütze, eine Inspirationsquelle, einen Grund oder ein Gegenüber, um das zu erkennen. Um festzuhalten, was von dem Schmerz und der Schönheit in einem gemeinsam gelebten Leben geblieben ist. Dieses Journal kann all das für dich sein.

DIE STILLE IN SICH FINDEN

DER ZAUBER DES MOMENTS

»Der Tod ist eine höchst individuelle Angelegenheit. Wenn man in seine Stille hineinhört, kann man etwas erfahren. Über die Verstorbenen. Über sich. Über das Leben.«

Jeder Verlust trifft uns, zeichnet uns, verändert uns. Er macht uns zu dem Menschen, der wir sind. Nichts hat mich mehr über Liebe und Verlust, Schicksal und Selbstbestimmung gelehrt als Trauer. Nichts hat mir stärker verdeutlicht, wie bedeutsam die Momente mit unseren Liebsten sind. Nichts hat mich einsamer, aber auch nichts resilienter und dankbarer werden lassen als die Erfahrung, einen geliebten Menschen zu verlieren. Nichts hat mir mehr gezeigt, dass wir auch in Zeiten von Leid und Unruhe Momente der Stille finden können und dass das Finden und Einfangen dieser Stille für uns eine Form von Selbsterhalt oder Selbstfürsorge sein kann.

Möchtest du zuallererst einmal probieren, eine Stille in dir zu finden? Dich hinsetzen und einmal aus dem

Fenster schauen? Es ist egal, ob du in der Stadt oder auf dem Land lebst, ob du dich in deiner Wohnung, in der Bahn oder im Café befindest. Welche drei Dinge siehst du, wenn du aus dem Fenster schaust? Notiere bitte, was du siehst.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DIE STILLE IN SICH FINDEN



Wenn ich aus meinem Dachfenster schaue, sehe ich die große Tanne, zu der ich unzählige Male hinausgeblickt habe. Bei der ich allerdings jetzt erst erkenne, wie sehr sie mit Tannenzapfen beladen ist und dass diese wie Kerzen aussehen, mit denen jemand heimlich den Baum geschmückt zu haben scheint. Die Amseln flitzen von Baumkrone zu Baumkrone, als würden sie die Punkte in einem dieser Punkterätsel verbinden. Wie lebendig dieser Baum ist! – Und wie lange ich das übersehen habe.

Nach einem Verlust kann sich die Welt trostlos anfühlen. Es kann einem ungerecht erscheinen, dass sie sich weiterdreht, während die innere Welt zum Stillstand gekommen ist. Doch auch wenn wir an unserer Umwelt zweifeln, kann gerade sie uns etwas von unseren Zweifeln nehmen. Die Autorin Mary Oliver hat den schönen Satz gesagt: »Anerkennung ist der erste Schritt zur Hingabe.« Mir gefällt diese Vorstellung: dass wir allein durch unsere Aufmerksamkeit ein einfaches Objekt in etwas Kostbares verwandeln können und dadurch Trost an den unscheinbarsten Orten finden.

Das lernte ich auf meinen Runden mit dem Hund, auf denen die Natur mich regelrecht zwang, ihre Schönheit, selbst in den trübsten Wintermonaten, anzuerkennen. Doch obwohl ich oft die Schönheit meiner Umgebung erkenne, vergesse ich sie schnell wieder, wenn ich weitergehe. Wenn ich aber das, was ich um mich herum sehe, *aufschreibe*, bleibt der Zauber des Moments länger bei mir. Manchmal reicht dieser winzige Zauber, um den Tag mit etwas mehr Zuversicht zu bestreiten. Um etwas in einem zu erwecken, das erstarrt zu sein scheint wie ein kleines Tier, das nach seinem Winterschlaf erwacht.

KEINE ROUTINE, SONDERN EIN RITUAL

Deinen ersten Eintrag ins Buch hast du geschafft. Das meine ich nicht herablassend. Ich weiß, wie schwer

das sein kann, über die eigene und die äußere Welt zu schreiben. Vielleicht kommt dir das Schreiben in diesem Journal noch wie ein Zugeständnis vor. Als würdest du damit einer Wahrheit zustimmen, die du nicht wahrhaben möchtest: dass ein lieber Mensch gestorben ist. Vielleicht hat dir die Trauer alle schönen Erinnerungen geraubt und lässt dich glauben, es seien keine mehr vorhanden. Vielleicht weißt du einfach nicht, wie oder wo du mit deiner Geschichte beginnen sollst.

Bis heute fühlen sich an manchen Tagen die wenigen Meter von der Tür zu meinem Schreibtisch wie eine unbezwingbare Kluft an. Wie schafft man es, sie zu überwinden?

Mir hilft es, wenn das Schreiben nicht zur Routine wird, sondern zu einem Ritual: das ich nicht zu einer bestimmten Zeit automatisch tue, wie das tägliche Zähneputzen, dem ich mich aber mit einer Aufmerksamkeit und einer gewissen Beständigkeit widme, bei der es vertrauter wird, und es etwas bleibt, das ich tun möchte.

Zudem fällt es mir immer leichter zu schreiben, wenn ich es mit einer Zeremonie verbinde. Etwa nachdem ich mir meinen zweiten Tee gekocht habe. Nicht den, den ich zum Aufwachen brauche, sondern den, den ich mir als kleines Geschenk zubereite. Vielleicht ist das bei dir der Kaffee oder die Zigarette. Es kann hilfreich sein, sich vor dem Schreiben in dieses Journal etwas Gutes zu tun,

DIE STILLE IN SICH FINDEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Der Griff zur Teetasse, fällt mir ein, kommt nicht von irgendwoher. Das Ritual, sich eine Kanne Tee zuzubereiten, die mit ihrer wattierten Bischofsmütze auf dem Frühstückstisch thront, habe ich von meinem Vater. Wobei sich mein Teekochen im Alltag eher auf einen Teebeutel in einer angeschlagenen Tasse beschränkt. Dennoch muss ich bei der Zubereitung oft an ihn denken.

