

### M3 – Ein Gespräch des Leitungsteams zu eigenen Verlusterfahrungen

Der nachfolgende exemplarische Dialog der beiden Autor\*innen dieses Entwurfs will eine Anregung für andere Leitungsteams sein, eigene Worte zu finden, um aus einer persönlichen Perspektive über Verlusterfahrungen ins Gespräch zu kommen.

**A:** *Wow - da steckt ja richtig viel drin in dem Buch. So viele Themen. Und so viele Fragen, die da angesprochen werden. Ich konnte das Buch gar nicht lesen, ohne mich immer wieder zu fragen: Wie war, wie ist das bei mir? Bin ich respektvoll mit denjenigen umgegangen, die in meinem Leben bereits verstorben sind? Lebe ich immer noch mit meinen verstorbenen Angehörigen? Und will ich das überhaupt? Und welche Möglichkeiten habe ich eigentlich, um auszudrücken, dass ich jemanden vermisse, dass ich die Lücke empfinde, die sein oder ihr Tod in mein Leben gerissen hat. Was hat mir geholfen, was war eher nicht hilfreich?*

**B:** Das ging mir ganz ähnlich. Ich musste daran denken, wie ich mein Elternhaus nach dem Tod meiner Mutter erst aufgeräumt und dann eben auch ausgeräumt habe. Ein Gebet habe ich nicht gesprochen, als ich das Haus betrat. Aber bevor ich mit dem Sortieren anfang, bevor ich irgendetwas in die Hand genommen habe, bin ich durch alle Räume gegangen und habe ganz bewusst in mich aufgenommen, wie alles eingerichtet war, welche Bilder an den Wänden hingen, welcher Mantel noch an der Garderobe hing. Ich habe mich auch noch mal auf den Stuhl in der Küche oder das Sofa im Wohnzimmer gesetzt, um etwas davon zu spüren, wie es war, hier zu leben. Und ganz am Ende, als die Räume leer waren, bin ich noch mal durchgegangen, durch jedes Zimmer, und habe mich bedankt dafür, dass ich hier meinen Lebensraum haben durfte.

**A:** *Mein Elternhaus gibt es noch, Gott-sei-Dank. Wenn ich dort meinen Vater besuche, dann bin ich froh, dass vieles immer noch an seinem gewohnten Platz ist, auch wenn meine Mutter nicht mehr da ist. Aber für mich ist es tatsächlich so, wie Milena Michiko Flašar es in ihrem Buch beschrieben hat: Selbst, wenn etwas oder jemand nicht mehr da ist, hat er oder sie immer noch eine Wirkung im Raum. Dass die Gegenstände meiner Mutter noch da sind, lässt sie selbst uns noch ganz nah sein. Aber das ist nicht immer nur leicht. Wenn ich also an das Buch denke, dann empfinde ich auch Erleichterung bei dem Gedanken, dass andere Menschen dafür verantwortlich sein könnten, die Sachen eines Verstorbenen wegzuräumen und behutsam damit umzugehen. Ich finde, das ist ein schwerer Schritt im Trauerprozess, sich von Dingen zu trennen, sie wegzugehen oder gar wegzuworfen.*

**B:** Könntest Du sagen, dass Du mit denen, die Dir nah waren und schon verstorben sind, weiterhin lebst? Ich kenne Menschen, die reden sogar mit ihren Toten. Und in dem Buch von Milena Michiko Flašar ist davon die Rede, dass die Toten uns Lebende brauchen, weil ihre Seelen wiederkommen wollen. Mir ist diese Vorstellung fremd. Was denkst Du dazu?

**A:** *Also, konkrete Vorstellungen von Seelen, die wiederkommen, die sind mir auch fremd. Aber in Gesprächen habe ich schon oft von Menschen gehört, dass sie den Eindruck hatten, ihre Verstorbenen würden in ihr Leben hineinwirken. Als Stern, der seit dem Tag des Todes über dem Haus leuchtet, oder als eine Wolke in Herzform z.B. Für mich persönlich ist das weniger konkret. Aber die Erinnerungen daran, was ich mit meiner Mutter oder auch mit meinen Großeltern erlebt habe, die sind in mir sehr lebendig. Und darüber bin ich froh, jedenfalls dann, wenn es gute Erinnerungen sind. Mit denen möchte ich gerne leben und sie gerade nicht vergessen. Ich habe auch die Stimme meiner Mutter noch*

*im Ohr. Und manchmal frage ich mich, was sie wohl zu diesem oder jenem sagen würde, wenn sie noch lebte.*

**B:** Das kenne ich auch, dass ich mich das frage. Oft dann, wenn ich an wichtigen Weggabelungen in meinem Leben stehe und ich gerne ihren Rat oder ihre Meinung hätte. Aber ihre Stimmen, die habe ich nicht mehr im Ohr. Schade eigentlich. Du hast gerade gesagt, die guten Erinnerungen möchtest Du gerne behalten. Aber manchmal (oder wahrscheinlich *immer*) sind die Erinnerungen ja sehr gemischt. Was macht man denn mit dem, woran man sich nicht gerne erinnert, sondern was man viel lieber vergessen möchte?

**A:** *Das finde ich eine wichtige Frage, weil wir ja manchmal dazu neigen, unsere Verstorbenen zu idealisieren. Und all das, was nicht gut war in unserer gemeinsamen Geschichte, zu verdrängen. Ich habe da noch keine richtige Antwort für mich gefunden und bin in dieser Hinsicht noch auf der Suche. Denn ich glaube, da brauchen wir tatsächlich etwas, um auch mit dem weiterzuleben zu können, was offen geblieben ist, wo keine Aussprache, keine Vergebung mehr möglich war. Vielleicht könnte da ein Ritual helfen, in dem man etwas abgeben kann und in dem die negativen Erinnerungen einen Ort zugewiesen bekommen, wo sie sein können, ohne uns am Leben zu hindern.*

**B:** Das ist ein schöner Gedanke. Der gefällt mir. Aber noch mal zurück zu dem, was von unseren Toten bleibt. Und ich meine das ganz materiell. Gibt es eigentlich bestimmte Gegenstände, die Du ganz bewusst aufhebst, vielleicht auch aufhängst oder bei Dir trägst, die Dich an Deine Mutter erinnern? Und was bedeuten solche konkreten Dinge für Dich?

**A:** *Ja, solche Dinge gibt es. Immer, wenn jemand verstorben ist, der oder die mir wichtig war, dann habe ich ein kleines gerahmtes Foto auf meinen Nachttisch gestellt. Von meiner Mutter habe ich bewusst Gegenstände ausgewählt, die ich besonders mit ihr in Verbindung bringe, die so richtig typisch für sie waren oder die ich gerne an ihr gesehen habe. Perlenohrringe z.B., die trage ich zu besonderen Anlässen oder ihre Haarspange. Und von ihrem Fingerabdruck habe ich mir eine Halskette anfertigen lassen, so trage ich sie nah bei mir.*

**B:** Für mich sind es einige wenige Bücher, die ich aufgehoben habe und die in meinem Bücherregal stehen. Romane, die mein Vater gerne gelesen hat. Und das Doennig'sche Kochbuch meiner Mutter mit den Rezepten aus der ostpreußischen Heimat meiner Eltern z.B. Und natürlich auch Fotos, die ich so aufgehängt habe, dass ich sie auch jeden Tag sehe. Für mich ist das alles bedeutsamer als ein Besuch am Grab meiner Eltern. Ich finde es wichtig, dass sie ein Grab haben und auf einem Stein ihre Lebensdaten stehen. Aber dass mir meine Mutter oder mein Vater innerlich näher kommen, wenn ich ihr Grab besuche, das kann ich nicht sagen. Für mich ist der Friedhof nicht der Ort, wo ich ihnen weiterhin begegne, sondern eher Bilder und Gegenstände. Und das Denken an sie, wenn sie Geburtstag haben. Nicht immer, aber oft zünde ich dann eine Kerze für sie an.

**A:** *Ja, Kerzen... ihr Licht und ihre Wärme spielen in meinem Leben sowieso eine große Rolle. Auch was Du zu Grab und Friedhof gesagt hast, da geht es mir ähnlich. Jedenfalls habe ich da nicht den Eindruck, ich wäre meiner Mutter näher als sonst an einem anderen Ort. Aber trotzdem ist ihr Grab wichtig für mich, weil ich das Gefühl habe, da kann ich noch etwas von meiner Liebe für sie zeigen, indem ich ihr Blumen kaufe, wie ich das ja früher auch getan habe, wenn sie Geburtstag hatte z. B, indem ich ihr Grab pflege und schön mache. Und zwar*

*in den Farben, die sie mochte. So bewahre ich etwas davon, wie sie war. Mir hilft das, mit dem großen Verlust umgehen zu lernen, den ihr Tod für mich bedeutet, ihn irgendwann auch zu akzeptieren. Dabei hilft es mir auch, wenn ich mir Zeit nehme für mich und das aufschreibe, was mir gerade auf dem Herzen liegt. Einmal habe ich ein Gedicht für meine Mutter geschrieben, manchmal schreibe ich eher für mich auf, wie ich mich gerade fühle, um es mir von der Seele zu schreiben.*

**B:** Das ist ein gutes Stichwort: „Sich etwas von der Seele schreiben“. Genau darum sind wir ja heute Abend auch hier. Um uns gemeinsam von dem Buch „Oben Erde, unten Himmel“ anregen zu lassen, um unseren schmerzlichen Verlusten Worte zu verleihen. Und das kann man auf ganz unterschiedliche Weise tun. Ich bin total gespannt, was dabei heute (Nachmittag/Abend) an interessanten, berührenden, persönlichen kleinen Texten entsteht.