



LIEBER ABSCHIED

Leben und Sterben, Abschied und Neubeginn. Wir nennen diese Worte in einem Atemzug. Sie gehören zusammen – und doch vergessen wir oft, dass Tod und Abschied tatsächlich zum Leben gehören. Müssen wir den Tod aus dem Leben verdrängen, um uns glücklich zu fühlen? Oder ist es möglich, in Freundschaft mit dem Abschied, vielleicht sogar in inniger Beziehung mit dem Tod Glück zu erfahren? Ein Plädoyer für die Freude am Leben angesichts der Vergänglichkeit.

VON BARBARA PACHLEBERHART

Mit dem Tod habe ich nichts zu schaffen. Bin ich, ist er nicht. Ist er, bin ich nicht. Dieser Satz stammt von Epikur, einem großen Philosophen der griechischen Antike. Wenn ich mir seine Worte auf der Zunge zergehen lasse, kann ich nicht umhin zu denken: Sie klingen nicht alt, sondern ziemlich modern, fast so, als stünden sie für den Zeitgeist einer ewig jungen Generation. „Mit dem Tod habe ich nichts zu schaffen.“ Ich gebe es zu: Dieser Satz hätte auch von mir sein können. Weil ich es – zumindest noch vor ein paar Jahren – tatsächlich glaubte. Was? Dass der Tod weit weg ist. Und dass er noch sehr, sehr lange nichts mit mir und meinem Leben zu tun haben wird.

„Wann stirbst du, Mama?“, hat mich mein Sohn einmal gefragt. Ich wollte eine gute Mama sein, wollte mein Kind nicht unnötig verunsichern. „Noch lange nicht, Thimo. Erst wenn ich alt bin und dir schon auf die Nerven gehe, weil ich gar nicht mehr leben will. Wenn ich müde bin und so große Schmerzen habe, dass wir alle froh sind, wenn der Tod mich erlöst. Dann sterbe ich.“ Das wird traurig sein, sagte mein Sohn. „Ja. Aber nicht so schlimm, wie du denkst.“ So tröstete ich mein Kind – oder besser: mich selbst. Der Tod ist alt, der Tod ist grau, zittrig und schwach, und auf jeden Fall: nicht da, wo ich bin. So hatte ich, eine junge Mutter in ihren „besten Jahren“ mit höllischer Angst vor Tränen, Krankheit und Schmerz, es mir bequem zusammengereimt.

Selten sprach ich mit meinem Mann über den Tod. „Weißt du was?“, sagte ich eines Abends zu ihm. „Wenn es ganz sicher wäre, dass du bald sterben musst, dann wüsste ich nicht, wie ich noch einen einzigen Moment lang fröhlich mit dir sein sollte. Es wäre schrecklich, ich könnte nie wieder mit dir lachen. Ich könnte nichts anderes mehr, als traurig sein.“ Ja, auch das habe ich gesagt, an einem Frühlingsabend vor etwa sechs Jahren. Ich kann mich noch gut an das Gespräch erinnern. Was ich damals nicht wusste: Wenige Tage später sollte mir das Leben die brutalste und zugleich wertvollste Lektion meines Lebens erteilen. Eine Lektion, die mein Verhältnis zum Tod, zu Abschieden, Schmerz und Tränen grundlegend auf den Kopf gestellt hat. Eine Lektion, deren unschätzbaren Wert ich erst nach und nach zu verstehen lernte und bis heute bestimmt noch nicht ganz erfasse. Niemals hätte ich diese Lektion freiwillig gewählt – es gehört zu der großen Paradoxie meines Lebens, dass ich für die innere Freiheit und beinahe ungebremste Lebendigkeit, die mir heute geschenkt ist, einen Preis bezahlen musste, der mir noch immer beinahe unbegreiflich scheint.

Vor sechs Jahren, am Gründonnerstag 2008, wurden mein Mann, mein Sohn und meine kleine Tochter sehr plötzlich, ohne Vorankündigung aus dem Leben abgeholt. Ein Zug an einem unbeschränkten Bahnübergang katapultierte sie nach drüben, ins Leben nach dem Leben. Man könnte auch sagen: in den Tod. Ich sage das auch: „Tod“. Ich habe kein Problem mehr mit diesem Wort. Tod und Leben, Abschied und Anfang – ein Gegensatz? Ich glaube das heute nicht mehr. War es Zufall, dass der Tag, an dem der Tod mir die Augen, das Herz und die Tür zum Himmel aufschloss, ausgerechnet der Ostersonntag war? Ich weiß es nicht. Für mich ist es kein Zufall, sondern ein Symbol. Und ein Anker,

Bitte umblättern ►

Fotos: www.shutterstock.com

Fortsetzung von Seite 93

zur Sicherheit, damit ich ja niemals vergesse, wie es sich anfühlt: im selben Moment zu sterben und neu geboren zu werden, zu verglühen, zu zerspringen, zu schreien und zu jubeln und jede unnötige, verzagte Angst für immer abzuwerfen. Ostersonntag 2008. Meine Tochter Valentina, 22 Monate alt, lag drei Tage nach dem Unfall, bei dem mein Mann ums Leben gekommen und mein Sohn mit kaputtem Gehirn ins Koma gefallen war, neben ihrem Bruder auf der Intensivstation. Friedlich wie ein Engel, in künstlichen Tiefschlaf versetzt. Wir bangten um ihr Leben und wussten: Es sieht nicht gut aus.

Es sieht nicht gut aus – das sagt man so und, ja, natürlich: Es fühlte sich ganz und gar nicht gut an, am Bett des eigenen Kindes zu stehen und zu beobachten, wie sich die Kennzahlen an den Maschinen eindeutig in die falsche Richtung bewegen. Und doch sah und spürte ich da noch etwas ganz anderes. Ich hörte eine warme Stimme, die mir ein Versprechen gab: „Es ist gut. Alles ist gut.“ Etwas in mir bereitete sich vor, wie von selbst. Auf etwas, das zu ahnen wir uns nicht erlaubten, das mir, im Geheimen, jedoch immer weniger grausam erschien. Von da an konnte ich nur noch beten, dass Valentinas Weg ein guter, sanfter sein möge, egal, wohin er letzten Endes führte.

Ein paar Stunden später gingen wir, Valentina und ich, gemeinsam auf den großen Weg. Es war spät abends, als die Maschine, an der meine Tochter hing, zu piepen begann. Ein Team von Ärzten schoss herbei, der Chefarzt erklärte mir, dass sie operieren müssten. „Operation“, das fand ich gut. Das klang nach Rettung. Ruhig und gefasst folgte ich dem Rat der Schwester, inzwischen spazieren zu gehen. Es gab da einen Wald in der Nähe des Krankenhauses, dort ging ich hin. Ich ging, ging schneller, bergauf, querfeldein. Schließlich rannte ich, so schnell ich konnte. Nein, verstehen Sie mich nicht zu schnell: Es war nicht die Angst, die mich laufen ließ. Auch nicht der Schmerz und auch kein steinzeitlicher Fluchtreflex. Was meinen Beinen Flügel schenkte, kann ich bis heute nicht anders beschreiben als so: pure Glückseligkeit. Ein helles Leuchten, verquirlt mit Liebe und Jubel, mit der ungebremsten Kraft eines Feuerwerks, bei dem die bunten Funken steil nach oben fliegen. Ich wusste nicht, wohin mit der Kraft, die da in meinen Adern bebte, die überschäumen wollte und beinahe zu mächtig war für einen Menschen wie mich. So begann ich laut zu singen. „Schulla Hey, schulla ho, schulla hopsassa. Hier kommt die Pippi Langstrumpf...“, rief ich den Bäumen zu. Und war sicher: Was ich spürte, war Valentinas Kraft, Valentinas Leben. Sie war aufgewacht, daran gab es für mich in diesen Momenten keinen Zweifel.

Ich flog zurück zum Krankenhaus, wollte eben in den Keller laufen, um mein wiederbelebtes Mädchen in die Arme zu schließen. Da sah ich meinen Vater stehen, in einer Ecke des Foyers. Ein weißes Stofftaschentuch zitterte in seiner Hand. Mit solchen Taschentüchern hatte er mir als Kind immer die Nase geputzt. Papas Taschentücher sind für mich ein Zeichen der Liebe, sie vermitteln mir noch heute elterliche Sorge und stummes Einverständnis. Die Botschaft des großen weißen Taschentuchs: Ich verstand sie sofort.



„Valentina ist gerade gestorben.“ Mein Vater sprach das aus, was ich bereits wusste. Ich nickte, verstand, akzeptierte. Der Weg meiner Tochter war entschieden, sie hatte ihn auf tapferere Weise zu Ende gebracht.

Und ich? Wie sollte ich das einordnen, was ich gerade eben erlebt hatte? Hatte ich mich geirrt? Hatte das Leben mich auf grausame Weise getäuscht? Nein. So simpel ist die Antwort. Nein, das Leben hat mich nicht getäuscht. Nein, es ist nicht falsch, dass ich vor Glück zersprang, während mein Mädchen die Grenze nach drüben überschritten hat. Und nein: Ich war nicht übergeschnappt, geblendet vor Kummer oder wahnsinnig vor Schmerz. Für mich gibt es keinen Zweifel an dem, was ich da wirklich erlebt habe: Ich durfte Valentina auf ihrem Weg begleiten. Ich habe dasselbe erlebt wie sie, durfte mit ihr gehen, hin bis an die Schwelle der Tür, und für ein paar Augenblicke stand mir der Himmel offen. Was mir da begegnet ist, werde ich nie mehr vergessen. Freude. Liebe. Unendliches Glück. Und eine Vitalität, die alles, was wir lebendig nennen, um das Vielfache eines Vielfachen übersteigt. Ich nahm Abschied, in aller Stille, dabei durfte ich mir alle Zeit nehmen, die ich brauchte. Als ich schließlich meinen Weg nach Hause antrat, klappte kein Loch in meiner Seele. Keine bange, quälende Leere in mir, sondern noch immer diese prickelnde Liebe und ein bebender Atem, der größer war als ich selbst.

Tod und Leben.

Wo stehe ich heute, sechs Jahre nach dem Tod meiner Familie? Ich bin am Leben. Und ich war, wach und mitten im Leben, an der Schwelle des Todes – nicht physisch, im Sinn eines Nahtoderlebnisses, aber doch in einer Art, die körperlich real war und die ich bis heute in ihrer Wucht und liebevollen Mächtigkeit spüren kann. Wie gehe ich heute mit dieser Erfahrung um? Am ehesten kann ich es so beschreiben: Ich glaube nicht mehr daran, dass wir durch unseren Tod jemand völlig anderer werden. Totsein und Lebendigkeit sind für mich zwei Aggregatzustände der gleichen Substanz. Kein Gegensatz. Ich vergleiche das gerne mit dem scheinbaren Gegensatz zwischen nackt und angezogen. Wenn Sie diese Zeilen lesen, sind Sie vermutlich angezogen und nicht nackt, stimmt's? Und doch: Die nackte Version Ihrer selbst, die, die gerade noch unter der Dusche stand oder später, abends ihre Kleider ablegen wird, ist ebenfalls da, wo Sie sind. Ihr nacktes Ich wartet nicht im Bett oder im Bad. Es ist da.

Ich glaube heute, dass auch der Engel, der Energieball, das liebe Wesen, das wir einst nach unserem Tod sein werden, längst in uns ist. Was macht der Tod? Er zieht uns nur die Kleider aus. Wir müssen nicht auf den Tod warten, um wirklich wir selbst, in unserer reinen Form zu werden. Leben ohne Ausrede, Leben ohne meine Kraft und meine Liebe zu vertagen: Das ist die erste Konsequenz meiner Begegnung mit dem Tod. Es gibt nichts, was mich daran hindert, mich dem hellen Wesen in mir zuzuwenden, das nichts anderes will als Feuerwerksfunken der Liebe zu versprühen. Das ist im Leben nicht immer leicht. Doch seit ich mich entschieden habe, nicht grundsätzlich auf den Tod zu warten, bis ich ich selbst sein kann, staune ich über die vielen Gelegenheiten, in denen es doch möglich ist, ein funkelnder, tanzender Engel auf Erden zu sein.

Bitte umblättern ▶

► Fortsetzung von Seite 95

Abschied.

Wenn ein Kind stirbt, heißt es oft, der Tod habe uns unser Kind genommen, entrissen. Man könnte sagen, ich musste mich 2008 von meiner Tochter verabschieden. Doch ich habe es so nicht erlebt. Ich habe mich am Ostersonntag nicht von Valentina verabschiedet, sondern mit ihr. Gemeinsam haben wir unser gemeinsames Leben zu Ende gebracht. Wir beide gingen weiter, wir verteilten uns ein bisschen, das Netz unserer Verbundenheit faltete sich weiter auf. Ich denke dabei oft an den dreidimensionalen Spielzeugstern, den mein Sohn einmal zu Weihnachten von seinen Großeltern bekommen hat. Dieser Stern bestand aus Plastikteilen und Gelenken – man konnte ihn auseinanderziehen, dann fächerte er sich auf, bis er dreimal so groß war wie in seiner zusammengedrückten Form. Es war immer noch ein Stern, nur war da mehr Luft, mehr Zwischenraum zwischen den einzelnen Teilen.

Wir fächern uns auf. Und nehmen gemeinsam Abschied, von dieser Begegnung, diesem Tag, diesem einzigartigen Zusammensein. So pflege ich es heute mit Menschen, mit denen ich gerne zusammen bin. Das Wort, das mir dabei hilft, ist eines der größten Zauberwörter unserer Sprache: „Danke“. Je konkreter mein Dank und meine ausgesprochene Freude sind, je genauer ich benennen kann, was ich bekommen habe und nun gemeinsam mit meiner Freundin, meinem Freund verabschiede, umso größer fällt die Ernte eines gemeinsamen Tages aus. Dann fühlt sich der Abschied nicht nach Trennung an, sondern nach einem gemeinsamen Weitergehen. Jeder in seine Richtung, jeder wieder ein paar Schritte weiter zu sich selbst. Wir breiten uns aus, verteilen uns, unser Stern wird wieder größer. Ein bisschen mehr Luft kommt zwischen uns. Mehr ist es nicht, das, was wir Abschied nennen. Und auch der Tod, diese unsichtbare Grenze, die für den Körper eines Menschen unüberwindbar ist, nimmt uns nichts von der Ganzheit unseres großen, gemeinsamen Sterns.

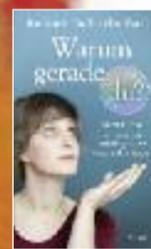
Neubeginn.

Natürlich habe ich die Trauerzeit der vergangenen sechs Jahre nicht nur in hellem Glück, nicht nur inmitten eines Feuerwerks verbracht. Ungezählt sind die Stunden der Verzweiflung, die Löcher der Einsamkeit, des Schmerzes, der an mir zerrte, als wäre ich in der Folterkammer auf eine Streckbank gespannt. Ich habe auch diesen Teil der Trauer akzeptiert, und ich weiß heute, dass er wichtig ist, weil unser Körper seine eigenen Ventile braucht, weil er sucht, sehnt und brüllen muss. Mein Schmerz hat mir fast den Verstand geraubt, und hat mich doch, immer wieder, geerdet, geklärt, zur Besinnung gebracht. Mitten im Schmerz war ich ganz und gar auf mich selbst zurückgeworfen. Meine Tochter, meinen Mann und meinen Sohn habe ich während dieser Trauerwehen nicht gespürt. Es scheint mir so, als müssten selbst die Toten einen Schritt zurücktreten, wenn ein Mensch gerade in unbändigen Schmerzen tobt. Natürlich sind sie nicht weit weg. Sie warten geduldig, und kaum haben wir uns beruhigt, reichen sie uns wieder die Hand. In der Ruhe nach dem Sturm können wir ihre Berührung spüren – auf neue, erfrischte Art, immer wieder so, als wäre es das erste Mal. Einander die Hand geben, das fühlt sich ganz anders an, als Händchen zu halten. Einander neu zu begegnen, das ist prickelnd, aufregend. Und wunderschön.

Abschiede, Trennungen, sie sind nötig, um einen Schritt zurückzutreten. Der brennende Schmerz gehört dazu. Er wirft uns auf uns selbst zurück, das ist nicht angenehm, aber immer wieder eine Chance. Denn von da, aus unserer Mitte, können wir den Menschen, die wir lieben, wieder neu begegnen, neugierig, als wäre es wieder einmal das erste Mal. Erst der Abschied macht es möglich, neu zu sehen und wieder zuzuhören. Auszusteigen aus der Trance des allzu Vertrauten. Abschiedlich leben, so nennen es die Philosophen. Für mich heißt das heute: Zweisamkeit ebenso auszukosten wie die Zeit mit mir selbst, in der ich mich für neue Begegnungen erfrische. Dankbar zu sein und aus geteilter Wertschätzung dessen, was war, ein haltbares Band zu knüpfen, das jede körperliche Trennung übersteht. Und Verantwortung zu übernehmen, für ein Leben, das begrenzt ist und mir so, wie es ist, einzigartige Chancen bietet. Ein Leben, dessen Kern mir nicht verlorengehen kann, weil auch der Rosenstock im Winter, selbst wenn man ihn bis zum Boden stutzt, immer noch ein Rosenstock ist. Ein Leben, dessen Blütenduft ich dennoch staunend inhaliere, im Wissen, dass sich jede Blüte, jeder Sommer und jede einzelne Begegnung nur einmal in einzigartiger Weise verschenkt.



Barbara Pacht-Eberhart war Clown. Sie hat bei einem Zugunglück ihre beiden kleinen Kinder und ihren Mann verloren. Mit beeindruckender Kraft fand sie ins Leben zurück und schrieb über ihre Tragödie einen Bestseller („Vier minus drei“). Heute arbeitet sie als Schriftstellerin, Dialogbegleiterin und Schreibcoach in Wien. Neues Buch: **WARUM GERADE DU?** Persönliche Antworten auf die großen Fragen der Trauer. ISBN: 978-3-7787-9253-7. € 17,99 [D]. Verlag: Integral



Fotos: www.shutterstock.com; Nina Goldragl