

Frau H., 61 Jahre alt, hat ihren Ehemann vor 6 Jahren an einer seltenen Form eines hochaggressiven Prostata-Karzinoms verloren. Diese große Liebe zu ihrem verstorbenen Mann ist für sie unersetzlich

### Die Trauer verändert sich – aber sie bleibt

Mein Mann war 2007 an einem Blasenkarzinom erkrankt. Die Op hatte er gut überstanden - wir waren zuversichtlich. Er war immer mutig und kämpfte gegen die Krankheit.

Ein Jahr darauf: rezidiv. Damals waren Hansi und ich noch nicht verheiratet, und im Krankenhaus hatte ich keine Rechte, was mich hilflos machte. Ich komme aus dem medizinischen Bereich und habe auf Station bei Ärzten und Pflegepersonal genervt. Bei Blasenkarzinom gibt es eine Behandlungsmethode, nämlich eine lokale Chemotherapie, einmalig sechs Stunden im Anschluss an die Operation. So lange die Wunde noch nicht am Verkleben ist, kann für eine halbe Stunde die Chemotherapie angewandt werden. Sie hat in dem Fall keine großen Nebenwirkungen für Leber oder Niere und ist sehr gut verträglich. Das ist beim ersten Mal versäumt worden, obwohl wir darauf gepocht hatten: „Ach nein, jetzt nicht...“, hieß es. Dann waren die sechs Stunden um: „Jetzt ist es zu spät, das geht nicht mehr.“ Nach der zweiten Op bin ich auf dem Gang gestanden und habe jede Schwester und jeden Arzt angefleht und darauf bestanden: „Das wird jetzt gemacht!“ „Sie haben doch nichts zu sagen?!“ Wir hatten aber gegenseitig die Vorsorgevollmacht und die Verfügungsvollmacht notariell beglaubigt: „Wenn dem einen was passiert, muss der andere für ihn einstehen können“, dachten wir. Nach dem ersten Rezidiv hat Hansi kein weiteres mehr gehabt und erreichte die Fünfjahresgrenze. Gottlob hat auch er die Notwendigkeit engmaschiger Nachsorgeuntersuchungen akzeptiert. Zuerst viertel-, dann halbjährlich ging er zu allen Kontrolluntersuchungen. So war er laufend in Kontrolle. Aber im Laufe des Jahres 2012 bekam er große Probleme; zum Beispiel ging Wasserlassen nicht mehr: „Das ist in dem Alter so...“ Der Urologe hat das Problem leider nicht rechtzeitig erkannt. Und vier Wochen nach einer Op, bei der zuerst ein gutartiger Tumor angenommen wurde, hatten wir wieder einen Termin beim Urologen. Diagnose: seltene Form eines hochaggressiven Prostata-Karzinoms. Da hieß es dann, Hansi habe vielleicht noch vier Monate. Und damit muss man dann leben.

Mein Mann ging immer bewundernswert offen mit der Diagnose um. Er war zu dem Zeitpunkt gerade ein Jahr in Rente. Früheren Kollegen, Freunden und Verwandten sagte er gleich, was los war. Aber das Umfeld war nicht immer hilfreich. Man sieht schnell, wer in so einem Fall für einen da ist – ohne *die* wären wir verrückt geworden. Und dann gibt es die Familie, die auf einmal keinen Sohn mehr hat. Seine Mutter, – sie lebt heute noch und wird 93, – sie meldete sich kaum. Seine zwei Schwestern, beide wohnhaft am selben Ort, ließen sich nicht blicken. Woran lag's? Er war nicht mehr

nützlich! Hansi hat immer alles für die Familie getan. Als mein Mann schon bettlägerig war und nicht mehr aufstehen konnte, kam meine Schwiegermutter zum letzten Mal zu uns. Nachdem sie von allerlei Lappalien wie der Höhe des neuen Schuhschranks erzählte, warf sie beim Hinausgehen zwanzig Euro auf die Bettdecke und sagte: „Geh dir mal was Schönes kaufen.“ Sie ist nicht unintelligent. Aber Krankheit und Tod kamen in ihrer eigenen Lebensplanung nicht vor, das durfte nicht sein. Der Krieg, die Flucht haben sie notgedrungen hart werden lassen. Aber richtig verstanden habe ich es nie. Als mein Mann zum Schluss erkannte: „Diese Frau hat mich geboren, aber sie ist keine Mutter“ – das tat weh.

Februar 2013 hat man erkannt, dass sich sein Zustand akut verschlechterte. Eine massive Metastasierung hatte bereits Organe, Wirbelsäule und das Gehirn befallen. Der Urologe und seine Helferinnen haben sich in der schlimmen Krankheitszeit wirklich sehr bemüht, mir viel abgenommen und vieles für mich geregelt. Wir sind noch einmal mit der Hoffnung in die Klinik, dass ein Stillstand erreicht werden kann. Es kam eine Horrornachricht nach der anderen, und bevor man eine Hiobsbotschaft begriffen hat, war schon die nächste da. Am Ostersonntag aß mein Mann sein Lieblingsessen, Thüringer Klöße und Gulasch – das ging immer! – und las noch die Zeitung. Nachts bekam er so massiv Schmerzen, dass kein Mittel mehr half, da war nichts mehr zu machen. Versuchen Sie dann, nachts einen Arzt herzubekommen! *Die* Nacht war die Erfahrung meines Lebens. Er hätte sofort einen Arzt gebraucht, um ihn vor Ort zu versorgen, denn er wollte nicht in die Klinik gehen. Irgendwann kam der Rettungswagen. Bis ich seine Versicherungskarte gefunden hatte, ließen die Sanitäter meinen Mann einfach in der Kälte sitzen und warteten. Das werde ich nie vergessen. Hansis Zustand verschlechterte sich rapide. Immerhin bekamen wir ein Zimmer, in dem ich bei ihm bleiben durfte. Nach einer Woche wurde er gegen seinen Willen in eine andere Klinik verlegt und ich konnte nicht mehr bei ihm im Zimmer bleiben. Ein paarmal habe ich einfach im Wartebereich der Klinik oder auf dem Parkplatz im Auto übernachtet. Die Metastasen griffen aufs Rückenmark über, er bekam noch Bestrahlungen. Bis dahin waren fünf Wochen vergangen. Auf unser beider Wunsch hin wurde er an seinem Geburtstag entlassen und ich konnte ihn mit nach Hause nehmen. Wo er dann auch blieb. Acht weitere Wochen hat er es noch geschafft.

Ich bin froh, dass ich es so gemacht habe. Im Krankenhaus haben alle auf mich eingeredet: „Das können Sie nicht, das schaffen Sie nicht. Das ist unmöglich!“ Ich kann spritzen, Infusionen legen, Blut abnehmen... Zur Not auch den Katheter wechseln. Ich sagte: „Das schaffe ich.“

Man hat rechtlichen Anspruch auf palliativmedizinische Versorgung, was ich damals nicht wusste. Wer befasst sich schon damit? Ich hatte mich mal an die örtliche Hospizgruppe gewandt, weil ich überall um Hilfe angeklopft hatte. Was blieb mir anderes übrig? Die Frau, die damals das Hospiz geleitet hat, gab mir wertvolle Tipps. Auch, wenn der Hausarzt meinte: „Das kann ich auch.“ Das kann er eben nicht, denn er ist nicht darin geschult. Wenn wir den Palliativarzt nicht in der letzten Woche

gehabt hätten, ich weiß nicht, wie das funktioniert hätte. Er kam jeden Tag. Er schickte auch eine Pflegekraft zur Kontrolle, als ich sagte, ich sei unsicher. Für die Pflege bin ich nicht ausgebildet, ich fragte mich: „Was mache ich falsch, was richtig?“ Oder auch mit der Pflege, dass man Hinweise bekommt, was auch nicht mehr unbedingt noch sein muss... Ich hatte die Auflage, einen Pflegedienst kommen zu lassen. Das muss man aber auch finanzieren können. Wenn die dann morgens munter kommen, aber wir nach einer schlimmen Nacht gar nicht munter waren, und dazu die ganze Wascherei und Eincremerei, alles an einem Stück, das war für Hansi unerträglich. Dazu ließ er auch nur ungern einen fremden Menschen an sich ran. Aber die Absicherung, nichts falsch zu machen, hat mir dennoch geholfen. Zum Schluss hatten wir eine sehr liebe Pflegerin, die mir nach seinem Tod auch half ihn anzuziehen - allein hätte ich das nie geschafft.

Mein Mann konnte es nicht ertragen, wenn ich schlief, aus Angst, ich könnte ihn nicht hören, wenn er was braucht. Ich habe um die Bettstange ein dickes Tuch gewickelt, an das ich mich lehnte und ein bisschen einnicken konnte. Das Licht durfte ich auch nicht mehr ausmachen. Wenn er im Dunkeln aufwachte, hatte er keine Orientierung mehr und heftige Panikattacken.

Der Palliativmediziner ließ mir Morphium da, mit der Erlaubnis, eine festgelegte Maximaldosis am Tag nach Bedarf zu spritzen.

Gäbe es ein nächstes Mal, würde ich nur noch mit dem Palliativmediziner zusammenarbeiten wollen, nicht mit dem Hausarzt. Der war ja völlig überfordert. Ich finde, es fehlt für pflegende Angehörige die Aufklärung. Ohne die Hospizgruppe hätte ich auch nicht erfahren, dass Hansi ein Recht auf die palliative Versorgung hatte. Dem geht natürlich ein bürokratischer Aufwand voraus. Mein Hausarzt sagte: „Das Formular gebe ich Ihnen dann, wenn Ihr Mann im Sterben liegt“, und ich dachte: „Mann, guck doch mal hin! Was denkst du denn, was hier gerade passiert?!“

Aus dem Haus kam ich so gut wie nicht mehr. Meine Apotheke war so entgegenkommend, sie lieferte mir manchmal dreimal am Tag Medikamente und gab mir die Sachen auf Rechnung, denn auch zum Geldautomat kam ich nicht. Geschweige denn zum Einkaufen!

Als der Palliativmediziner eine gute Woche vor dem Tod meines Mannes kam, fragte ich ihn: „Wann geht es mit ihm zu Ende?“ Er antwortete: „Noch eine Woche.“ „Ist denn der Mann verrückt?“, dachte ich. „So schnell, das kann doch gar nicht sein.“ Auf den Tag genau, gemäß seiner Ansage, ist mein Mann verstorben! Ich wollte es selbst einen Tag vor seinem Tod nicht wahrhaben, dass es der letzte Tag ist. Meine Hoffnung war immer: Wenn wir Mitternacht überstehen, haben wir einen weiteren Tag. Aber das hat nicht gestimmt. Mein Mann ist um ein Uhr in der Nacht gestorben. Die ganze Vorbereitung und das Wissen, dass es so kommen wird, nützt da gar nichts. Wer kümmert sich schon vorher um Beerdigungsformalitäten? Und um einen Grabplatz auf dem Friedhof – in dem Alter? Mein Mann war 65, da denkt man doch nicht an so was.

Wie bringt man seinem Mann bei: Du wirst jetzt sterben? Das kann man nicht. Das Begreifen verläuft ja nicht parallel zum Sterbensprozess. Mein Mann hat gedacht: „Kämpfen! Den Blasenkrebs habe ich geschafft. Dann schaffe ich das jetzt auch.“ In den wachen Phasen und wenn er einen klaren Moment hatte, versuchte ich, es anzusprechen. Einmal lag er im Bett und weinte. „Was ist los?“, fragte ich ihn. „Ich stelle mir gerade vor, dass ich mal in einer anonymen Urnenwand liegen werde.“ „Im Leben nicht! Das lasse ich nicht zu.“ Wir hatten noch nie zuvor darüber gesprochen. Dann kam die Frage ‚Leichenschmaus.‘ Wenn ich nur daran denke, graust mir schon. Von meiner Verwandtschaft aus dem Oberschwäbischen kannte ich diese ausufernden Feiern nicht, an denen man sich den Tod schönredet, und dann wird es immer lustiger... Aber mein Mann wollte es, er sagte, das gehört sich. Doch als er merkte, dass seine Familie ihn im Stich lässt, sagte er: „Geh nur mit unseren Freunden, die zu uns gehalten haben, später mal essen. Aber kein Leichenschmaus, das hat die Familie doch gar nicht verdient.“ Mit seinen Freunden habe ich dies zwei Monate später auch gemacht. Jeder, der damals zu Besuch kam und die Struktur etwas auflockerte, war willkommen, und wenn er nur eine Viertelstunde da war. Man kann allerdings auch nicht erwarten, dass es die Leute durchhalten, jemand beim Sterben zu erleben, den man als lebendig und agil kennt. Die Eindrücke nimmt man gedanklich und gefühlsmäßig mit nach Hause. Das wollen viele nicht. Wenn alle Leute, die an der Trauerfeier angeboten haben: „Wenn du was brauchst, dann melde dich“, dazu gestanden wären, dann hätte ich ein super Netzwerk. Leider ist es nicht so.

In Baden-Württemberg darf man einen verstorbenen Menschen ab dem Sterbezeitpunkt 36 Stunden lang daheim behalten. Die Bestatterin hätte auch bei 39 Stunden ein Auge zugedrückt. Ich habe den Palliativmediziner darum gebeten, den Todesschein auszustellen. Ich wollte nicht, dass mein Mann in den Keller des Bestattungsinstituts kommt und dort hergerichtet wird. Ich hatte mir in den Kopf gesetzt, dass er hier in seiner Umgebung bleiben kann und hier gerichtet wird. Die Pflegeschwester hatte mir ihre Hilfe zugesichert. Sie kam nachts um halb drei und half mir! Denn die Kenntnisse, wie lange habe ich zum Beispiel Zeit ihn anzuziehen, die hatte ich nicht. Es mussten ja auch Nierenfistel und Katheter entfernt werden, Verbände nochmals gewechselt. Ich bin jemand, die mit Listen und nach Planung lebt. Spontan – nein danke! Ich hatte an alles gedacht, nur, dass ich beim Anzug von meinem Mann die Krawatte binden müsste... Das beherrschte ich nicht. Die Schwester auch nicht! Am nächsten Morgen kam der Arzt, und ohne mit der Wimper zu zucken, band er auf meine Bitte hin für meinen verstorbenen Mann die Krawatte.

Diese 36 Stunden Abschied von ihm zu Hause habe ich gebraucht.

In der Zeit wollte ich niemanden mehr sehen. Eine gute Bekannte kam noch, um sich von Hansi zu verabschieden, und als es mir zu viel wurde, ging sie wieder. Seine Verwandten wollten ihn ja nicht mal mehr sehen, als er noch am Leben war.

Da es keine Unterstützung für die Trauerfeier gab, konnte ich alles so machen, wie ich es für richtig

hielt. Heute bin ich froh darüber. Der Pfarrer hat alles so gestaltet, wie ich es wollte. Dass meine Schwägerin dazwischen brabbelte, Bonbons verteilte und nebenher redete, wurde später zum Stadtgespräch. Meine Freundinnen aus der Heimat kamen auch, sie waren wie ein Schutz um mich herum.

Kontakte zu meiner Heimatstadt habe ich eigentlich keine engen mehr. Als ich hierhergezogen bin, ließ ich das Grab meiner Mutter hierher verlegen. Mittlerweile habe ich einen Kaufgrab-Urnenplatz, in dem es drei Plätze gibt. Ich weiß nicht, wie lange ich gesundheits- und altersmäßig zwei Gräber versorgen kann; der dritte Platz ist für mich. Das habe ich also bereits geregelt.

Ich könnte nicht von hier weggehen. Das Grab ungepflegt in Stich lassen, das geht nicht. Und hier ist unser gemeinsames Zuhause, das wir zusammen eingerichtet haben.

Meinen Mann habe ich Silvester 2000 kennengelernt. Tagsüber! Es war also keine Silvesterlaune. Ich hatte eine Kontaktanzeige aufgegeben. Vorher hatte ich einfach keine Chance, jemanden kennenzulernen; meine Mutter war jahrzehntelang ein Pflegefall und ich voll berufstätig. Hansi hat so toll darauf geantwortet, dass ich gleich ganz hingerissen war.

Durch die Pflege meiner Mutter bin ich ja kaum einmal weggekommen, so war meine Entfernungsvorstellung eine ganz andere als die meines Mannes. Er konnte am Abend sagen: „Ich hätte so Lust auf ein frisches Krabbenbrötchen. Wie schnell kannst du packen? Wir fahren morgen früh los!“ Er war früher im Außendienst und nur unterwegs. Für ihn waren Entfernungen etwas ganz anderes! Er ist gern gefahren und gereist.

Was ich heute noch bereue ist, dass wir fünf Jahre lang eine Wochenendbeziehung hatten. Nur wegen der Arbeit habe ich so lange mit dem Umzug zu ihm gezögert und kostbare gemeinsame Lebenszeit verschenkt.

Für Hansi war es die zweite Ehe, die erste ging schief und die Scheidung nahm ihn sehr mit. Das wollte er nicht noch einmal erleben, und für mich war es in Ordnung, nicht zu heiraten. Die Krankheit hat aber ein Umdenken bewirkt, und so haben wir 2008 auf unübliche Weise geheiratet, und zwar nicht hier, sondern dort, wo wir uns kennengelernt haben.

Wir waren beide ja schon älter, als wir uns kennenlernten. Ich hatte zuvor noch nie mit jemandem zusammengelebt. Mein Mann war schon einige Jahre solo. Wir wollten einander auch nicht ändern. Teilweise haben wir Hobbies aufgegeben, jeweils dem anderen zuliebe. Früher war ich ein anderer Mensch, ich bin mit dem Gleitschirm geflogen, war Fallschirmspringen und Bungeejumping, Rennbob... Mich hat nichts zurückgehalten. Heute alles undenkbar. Wir hatten auch gemeinsame Interessen, vieles habe ich durch ihn erst kennengelernt. Wer weiß, wie wahnsinnig ein Dampflokbegeisterter sein kann... Ich bin einmal fünf Stunden in Salonschlappchen über Schotter und Gleisbett gestolpert. Zugfahren, die Liebe zum Bodensee, Fähre fahren auf dem See, spontane Unternehmungen... Hansi war der spontane Teil. Aber wir haben uns ergänzt.

Heute ist mein Radius sehr eng geworden, ich fahre auch nicht mehr gern Auto. Mein Mann war kein guter Beifahrer und ich habe es geschätzt, gefahren zu werden. Das Auto meines Mannes ist heute für mich ein Heiligtum. Ich fahre kaum noch, dazu kommt, dass mein Sehen eingeschränkt ist, vor allem bei Dunkelheit.

Am Anfang, nach Hansis Tod, hatte ich zu Beginn Angst, das Haus zu verlassen. Erstens wollte ich niemand aus seiner Familie begegnen, zweitens war ich dreizehn Wochen lang entweder nur mit ihm im Haus oder in der Klinik gewesen, ich kam also nicht raus und war es nicht mehr gewohnt. Ich finde es auch schwierig, an gemeinsame Plätze zu gehen. Von vielen Menschen unseres Umfelds habe ich mich verabschiedet. Es wäre dort ohne ihn nicht mehr dasselbe. Es hat natürlich auch etwas mit Angst zu tun, aber vor allem macht es einfach keinen Sinn mehr. Man ist nirgendwo einsamer als unter Leuten. Deshalb bleibe ich lieber gleich allein. Es fällt mir auch schwer zu akzeptieren, dass ich heute eine völlig andere bin als damals. Schon durch das Zusammensein mit meinem Mann habe ich mich verändert. Und heute macht alles keinen richtigen Spaß mehr, weil ich es mit niemandem teilen und niemandem erzählen kann. Auch rein finanziell kommt vieles nicht mehr in Frage. Ich habe nur noch 45 % von dem, was wir vorher zusammen hatten, aber die Heizung und Wohnung bezahle ich gleich, ob wir zu zweit sind oder ich allein bin.

Nach Hansis Tod habe ich versucht, wieder arbeiten zu gehen und arbeite nun auf Minijobbasis. Aber man muss rechnen: Alles, was man dazuverdient, wird ja zu einem bestimmten Teil wieder von der Hinterbliebenenrente abgezogen. Dafür hat mein Mann 42 Jahre gearbeitet und hat gesund fast nichts von seiner Rente gehabt! Vollzeit kommt gesundheitlich und altersbedingt nicht mehr in Frage. Dazu kommt die Trauerdemenz, die sich vielleicht lustig anhört, es aber wirklich nicht ist: Sie vergessen sogar, wo der kleine Finger an ihrer linken Hand ist. Das war krass. Aber an einem Arbeitsplatz muss es laufen. Ich wäre für die Kolleginnen eine Zumutung gewesen. Jetzt habe ich außer zu meiner Chefin bei der Arbeit keine Kontakte. Das ist für mich ideal.

In meiner Freizeit lese ich sehr viel. Aber gesundheitlich bin ich in allem viel langsamer geworden. Was ich früher in zwei Stunden geschafft habe, dafür brauche ich heute zwei halbe Tage. Jeden Tag gehe ich auf den Friedhof.

„Trauergruppe“ ist ein schweres Thema. Von der Hospizgruppe organisiert, gab es ein Trauercafé. Dort war ich zweimal, war aber die einzige Teilnehmerin – das war nicht gut. Das habe ich nicht mehr versucht. Es gibt sonntags alle vier Wochen Trauerspaziergänge, einmal raffte ich mich dazu auf. Die Gruppe kannte sich schon, und ich stand daneben. Vielleicht hatte ich auch nicht meinen besten Tag, auf andere zuzugehen. Flugs haben sich alle auf verschiedene Autos verteilt: „Jetzt fahren wir los!“ Sie wollten zu einem bestimmten Ort hinfahren, von wo aus der Spaziergang starten sollte. Alle weg, und ich stand da. Da hat mir ein Versuch dann auch gereicht.

Trauerbewältigung passiert für mich vor allem mit einer Internetgruppe. Das kann ich jedem empfehlen. Sie ist anonym. Dort habe ich viel Verständnis gefunden, weil es alles Leute sind, die das Gleiche durchgemacht haben. Es gibt welche, die erst kurz dabei sind und andere, die schon seit fünf Jahren schreiben. Das war für mich sehr hilfreich. In der Internetgruppe ist immer jemand da, es gab auch noch nie Streit. Obwohl sie anonym ist, hat man das Gefühl, die anderen zu kennen. In Berlin gab es einmal ein Treffen, aber es war mich zu aufwendig, dort hinzukommen. Das ist ja auch eine finanzielle Frage für mich. Aber die anderen waren alle begeistert.

Eine gute Freundin, die im Heim lebt, und deshalb auch einen sehr eng strukturierten Zeitplan hat, hatte als Einzige die Geduld, mir einfach zuzuhören, auch wenn ich dreimal dasselbe erzählte. Ihr Zuhören und dass sie für mich da war, hat mich damals aufgefangen.

Die Trauer wird immer ein großes Thema bleiben und mich mein Leben lang begleiten. Aber sie hat sich verändert: Ich lese wieder Zeitung, ich gehe jeden Tag raus, bewusst zu Fuß, damit ich Bewegung habe. Auf dem Friedhof habe ich Pflege für andere Gräber übernommen, die mir alle irgendwie zugeflogen sind. Wenn alte Leute mit Krücken und Rollator kaum die schwere Gießkanne halten konnten, sagte ich: „Lassen Sie's, ich mache das für Sie.“ Mittlerweile habe ich elf Gräber! Aber weitere nehme ich nicht mehr an, denn wenn es im Sommer trocken ist, dann wird es sehr mühsam. Manchmal gehe ich auch zu einer Lesung oder einem Vortrag in die Stadtbücherei. Ich bemühe mich. Die Trauer verändert sich – aber sie bleibt, für immer.

Allmählich höre ich wieder anderen zu. Wenn 2013 der dritte Weltkrieg ausgebrochen wäre, ich hätte es als Letzte erfahren. Falls ich es überhaupt mitbekommen hätte! Ich lerne, mich mit manchem abzufinden, wie zum Beispiel die Sache mit Hansis Familie. Wenn heute einer von ihnen wortlos an mir vorbeiläuft, dann denke ich: „Naja, wenn es halt so sein soll...“

Wenn andere Leute sagen: „Komm, es gibt doch auch andere Männer!“ Dann denke ich: „Ihr wisst ja nicht, wovon ihr redet.“ Das kommt für mich gar nicht in Frage. Ich würde nie jemanden verurteilen oder bewerten, der wieder schnell eine neue Beziehung hat. Darüber urteile ich nicht. Aber ich persönlich würde immer mit meinem Mann vergleichen, das wäre dem anderen gegenüber ungerecht. Ich denke, das Geschenk dieser einen, großen Liebe hat man nur einmal im Leben – ich durfte sie erleben.

Ich bin alleinstehend, von meiner Familie lebt keiner mehr, ich habe keine Kinder. Wer seine Angelegenheiten vorab regeln will, hat da ein Problem: Patientenverfügung ist ja okay. Aber wer soll sie einmal umsetzen? Wer guckt mein Testament an, wer erfüllt meine Wünsche? Ich habe versucht, das alles zu regeln, bin aber bisher gescheitert. Freundinnen kommen nicht in Frage, weil sie entweder älter sind oder im gleichen Alter wie ich. Und sie sind nicht vor Ort. Ich habe wenigstens Bekannte, die Zugang zu Unterlagen und Geldrücklagen für Beisetzung und eventuell

Haushaltsauflösung haben. Aber zu mehr sind sie nicht bereit. Auf dem Landratsamt rief ich an und fragte: „Wie komme ich an einen Betreuer?“ „Den gibt es erst, wenn Sie ihn brauchen“, hieß es da. Aber dann kann ich es nicht mehr, das ist ja der Witz bei der Sache! Und ein Notar? Nehmen wir an, kurzsichtig wie ich bin, werde ich auf der Straße von einem Laster bei einem Unfall schwer verletzt. Dann werde ich gegen meinen Willen im Krankenhaus wiederbelebt, denn ich habe nicht immer im Rucksack meinen ganzen Ordner mit Patientenverfügung dabei. Bis also jemand für mich einstehen kann, ist mit ungewollter Reanimation alles schon gelaufen. Die Rote Kreuz-Dose vom DRK ist eine gute Sache für Alleinlebende, darin ist eine Medikamentenliste, die Patientenverfügung und ein Hinweis auf das Testament. Die Dose steht im Kühlschrank, denn sollte ein Notfallarzt in die Wohnung kommen, findet er sie auf jeden Fall. An der Wohnungstür ist ein hinweisender Aufkleber. Die Patientenverfügung habe ich auch beim Hausarzt hinterlegt und bei meiner Chefin, die dankenswerterweise zugestimmt hat, sich darum zu kümmern, sollte der Fall eintreten. Ich habe alles geregelt, wie ich es an meiner Beisetzung haben möchte. Ob es mal so geschieht oder nicht – das liegt jetzt in Gottes Hand.

Ich habe keine großen Talente. Ehrenamtliche Tätigkeit, die mich mit vielen Menschen zusammenbringt, das könnte ich nicht mehr. Denn wenn ich etwas anfange, verlange ich von mir dranzubleiben und keinen Rückzieher zu machen. Aber dafür kann ich nicht garantieren. Ich bin Menschen gegenüber sehr vorsichtig geworden. Die Sprüche, die man manchmal zu hören bekommt: „Hast du es jetzt schön! Du musst nicht mehr um zwölf Uhr gekocht haben, du kannst essen, was und wann du willst!“ Am liebsten würde ich sagen: „Wollen wir tauschen?“ Zuerst konnte ich keine älteren Paare ertragen. Auf der Straße bin ich manchmal einen Umweg gelaufen, wenn ich welche sah, um mir den Schmerz zu ersparen. Oder welche, die sich im Laden streiten: „Mach schon, jetzt komm doch endlich!“ ich denke dann: „Wisst ihr eigentlich, dass, wenn es dumm läuft, dies euer letzter gemeinsamer Einkauf sein kann? Wie könnt ihr eure Lebenszeit so verschwenden!“

Man sollte sich von Leuten trennen, die einem nicht guttun und die einen noch weiter runterziehen. Das kann auch mit anderen Trauernden passieren. Es ist zwar egoistisch, aber von solchen Leuten muss man sich trennen. Einladungen zu Geburtstagen oder zu Weihnachten kann man knicken, man ist überall das fünfte Rad am Wagen. Das hat keinen Wert.

Menschen sind unterschiedlich. Wer allein bleiben will, wem das guttut, der sollte das auch so handhaben. Für andere gibt es Yoga, Volkshochschulkurse – vieles, was man ausprobieren kann. Eine Trauergruppe wäre sicher nicht schlecht, aber in einem so kleinen Ort, wo jeder jeden kennt, will man da etwas Vertrauliches erzählen? Wird es dann nicht weitererzählt? Da würde ich lieber an einen anderen Ort gehen.

Mittlerweile bin ich aus der größten Depression halbwegs raus. Ich schaffe es endlich, nachts drei Stunden am Stück zu schlafen, denn durch die Pflege hatte ich massive Schlafstörungen.

Allen Frauen würde ich ganz dringend raten: Bankgeschäfte! Wo ist Geld angelegt? Wann ist der TÜV vom Auto fällig? Wie füllt man Öl nach? Wie wechselt man die Dichtung am Wasserhahn? Es gibt nichts Schlimmeres als Frauen, die nicht wissen, wie man eine Überweisung ausstellt oder ins Internet kommt: „Das hat alles immer der Papa gemacht.“ Bei solch einem Satz gruselt es mich. Das war Gott sei Dank bei mir nicht so.

Man sollte das gewohnte Umfeld beibehalten und sich nicht dazu zwingen oder zwingen lassen, Sachen vom Mann auszuräumen, wenn man noch nicht dazu bereit ist. Es hat lange gebraucht, bis ich etwas von Hansi weggeben konnte, denn ich wollte sie in guten Händen wissen.

Tagebuchschreiben ist ebenfalls etwas sehr Wichtiges! Ich habe während der Krankheit meines Mannes damit begonnen und bin mit meiner sehr kleinen Handschrift nun bei Band 37. Es hilft heute auch, wenn ich mir durchlese, was ich z.B. an 'Gedenktagen' (Kennenlerntag, Geburtstag, Heirat, Todestag) getan habe – und nachzuvollziehen, wie meine Trauer doch alles unmerklich veränderte und noch immer verändert.

Ein Trost sind mir die vielen Liebesbriefe und Karten, die ich von ihm immer mittwochs bekam - insgesamt 182 Stück! Eine Auswahl dieser Briefe habe ich dem „Projekt Liebesbriefarchiv“<sup>1</sup> der Uni Koblenz vermacht- damit sie nach meinem Tod nicht völlig verlorengehen.

Bei unserem Kennenlernen und an der Hochzeit hätte ich nie gedacht, dass wir nur so wenig Zeit miteinander haben. Ich bereue es, dass wir nie daran gedacht haben, über die letzte Zeit zu sprechen.

---