

Das Leben neu erfinden

Wenn Partner jung sterben, bleibt der Familie neben der Trauer oft ein Scherbenhaufen. Die STADT GOTTES-Redakteurinnen Christina Brunner und Frederike Demattio haben mit zwei Betroffenen gesprochen.



Ich habe mir gedacht, ich muss jetzt einfach weitermachen. Ich muss stark sein, für die Kinder da sein. Und habe mir gesagt: Du kannst jetzt nicht durchdrehen, du musst das Programm abspulen“, beschreibt Martina Kofler ihren Zustand nach dem frühen Tod ihres Mannes. Sie ist 39, als er an Leukämie stirbt, ihre beiden Töchter sind elf und neun. Eineinhalb Jahre sind seit der Diagnose vergangen, als sie ihren Mann zum Sterben nach Hause holt. „Diese letzten fünf Tage haben wir im Kreis der Familie verbracht, haben uns nach und nach verabschiedet. Es war ein Ausnahmezustand. Ohne meine Schwie-

gereltern und meine Schwägerin hätte ich es nicht geschafft“, erzählt die zierliche Tirolerin. Konsequentermaßen befolgt sie auch die Anweisungen ihres Mannes. Er hatte gut vorgesorgt und seine Wünsche und Regeln für die Zeit danach geben ihr Struktur und Halt. „Das Loch kam erst viel später. In der ersten Zeit wollte ich nur, dass alles so normal wie möglich weitergeht, also bin ich arbeiten gegangen, habe die Kinder zur Schule gebracht, genau wie vorher. Es war auch nicht so ungewöhnlich, dass wir zu dritt waren. Mein Mann war geschäftlich viel unterwegs. Der Unterschied war, dass ich jetzt allein war.“

Funktionieren, nicht denken
Ähnlich geht es auch Gabi Bayer-Eynck aus Münsterland. Nach 25 Jahren Ehe stirbt ihr Mann an Darmkrebs. Vier Jahre lang hat sie ihn gepflegt, mit ihm gehofft und gebangt, hat die Operationen und die Chemotherapien mit ihm durchgestanden, ist mitten in der Nacht zum Hospiz gefahren und war bis zuletzt bei ihm. Als er geht, ist sie 49 Jahre alt. Und grenzenlos erleichtert. „Ich glaube, das war für Außenstehende sehr befremdlich“, sagt die heute 55-Jährige. „Aber ich war so froh, dass es endlich vorbei war: dass mein Mann nicht mehr leiden musste, die Sorge, ob ich

alles richtig mache, ob ich bei seinem Tod dabei sein kann, die Angst, dass nachts das Telefon klingelt und ich im tiefen Schnee zum Hospiz rasen muss.“ Lange hat sie nicht Zeit, darüber nachzudenken. Sie muss jetzt funktionieren. Auf ihrem Schreibtisch türmen sich die Formulare: Witwenrente und Halbwaisenrente beantragen, mit dem Jugendamt in Kontakt treten, das dafür sorgen will, dass sie ihrer minderjährigen Tochter nicht das Erbe vorenthält. Kochen, Mülltonnen rausstellen, den Rasen mähen. Drei Kinder trösten. Ihre Mutter bekommt einen Herzinfarkt, der Vater stürzt und braucht Pflege. „Meine Schwester sprang ein,

und ich hatte ein schlechtes Gewissen und spürte ihre Erwartung an mich, aber hatte nur die halbe Kraft“, erzählt sie. „Ich hätte mich am liebsten aufs Sofa gesetzt und Löcher in die Luft gestarrt. Aber die Kinder haben trotzdem jeden Tag gefragt: Was gibt's zu essen?“

Der Körper wehrt sich

Was beide jungen Witwen nicht hören können, ist der Satz: Das Leben geht weiter. Tröstlich gemeint, aber fehl am Platz. Man kann nur scheinbar zur Tagesordnung übergehen, innerlich bleibt die Zeit stehen. „Dieses Ereignis ist so umwerfend, dass alles Bisherige nicht mehr gilt“,

sagt Gabi Bayer-Eynck. Trotzdem geht sie monatelang über ihre Grenzen, kümmert sich um ihre alten Eltern, ist für die Kinder da. Irgendwann rächt sich der Körper, ihre schweren Migräneanfälle werden chronisch und sie gerät in eine tiefe Depression. Ihren Beruf als Sonderschullehrerin hat sie schon während der Krankheit ihres Mannes aufgegeben, nun fehlen ihr die Kolleginnen, die Ablenkung durch die Arbeit.

Martina Kofler hingegen sagt: „Ich wollte mich nicht krank schreiben lassen, die Arbeit hat mir Halt gegeben, mir Normalität vermittelt.“ Zunächst schienen ihre Töchter >

Gabi Bayer-Eynck bleiben die Erinnerungen.

In den Bergen
findet Martina
Kofler Ruhe und
neue Kraft.



Das Internetportal www.verwitwet.de bietet seit 1998 Hilfestellung für Verwitwete, Literatur, verschiedene Chat-Foren, Selbsthilfegruppen, Veranstaltungen. Die Mitgliedschaft ist kostenlos. Der Verein „jung verwitwet e.V.“ wurde 2012 von Mitgliedern der Community gegründet. Sein erstes Ziel ist der Erhalt von kostenloser Hilfe für jung Verwitwete über das Internetportal.



„Ich wollte wissen, wie andere mit dieser Situation umgehen, vor allem was die Kinder betrifft.“

den Verlust gut zu verkraften, bis die inzwischen 14-Jährige magersüchtig wird. Ihre eigene Trauer schiebt die Mutter weg, organisiert medizinische und psychologische Hilfe und reibt sich in Sorge und Selbstvorwürfen auf. Ihr Körper reagiert mit einem bösartigen Tumor. Es folgen Operation und Chemotherapie. Ihr wird klar, dass sie sich auch um sich selbst kümmern muss, um zu überleben. „Das Damoklesschwert, dass meine Kinder Vollwaisen werden, hing über mir. Zum Glück konnte ich immer auf die Familie meines Mannes zählen. Sie kamen aus Südtirol angereist, waren für mich und die Kinder da. Es hat uns zusammengeschweißt.“

Was hilft?

Trotzdem vermisst sie Gespräche mit Gleichgesinnten. „Ich wollte wissen, wie andere mit

dieser Situation umgehen, vor allem was die Kinder betrifft.“ Im Internet stößt sie auf die Plattform www.verwitwet.de, ein Forum, in dem sich jung verwitwete Männer und Frauen austauschen können. Gegründet wurde es von einem jungen Vater, der mit Mitte 30 plötzlich seine Frau verlor. 11.000 Ratsuchende sind angemeldet. Hier findet Martina Kofler Frauen und Männer, die Ähnliches erlebt haben.

„In Deutschland organisieren sich über diese Plattform in vielen Städten Trauergruppen, die auch gemeinsam etwas unternehmen und in denen sich die Mitglieder gegenseitig stützen. In Österreich habe ich damals leider nichts Vergleichbares gefunden“, erinnert sich die Tirolerin. Auch Gabi Bayer-Eynck findet in dem Forum offene Ohren und kluge Ratschläge – rund

um die Uhr. Sie beginnt, sich selbst zu engagieren im Verein „Jung verwitwet“, der die Internetseite trägt. Mittlerweile tröstet sie schon andere. Viele, die ihren Partner früh verlieren, stehen vor einem Scherbenhaufen. Nicht nur seelisch: Da meldet sich ein Vater mit vier kleinen Kindern, der nicht weiß, wie er Familie und Job unter einen Hut kriegen soll. Da weint die Mutter, die das neu gebaute Haus verlassen muss, weil sie die Raten von der schmalen Witwenrente nicht zahlen kann.

Gabi Bayer-Eynck hat aus ihrer Depression herausgefunden und appelliert nun an die Freunde und Nachbarn, die oft hilflos vor solchen Katastrophen stehen: „Nicht zurückziehen! Immer wieder nachfragen, wie es geht, zeigen, dass man da ist. Ein Topf Suppe hilft oft mehr als viele Worte.“ ■