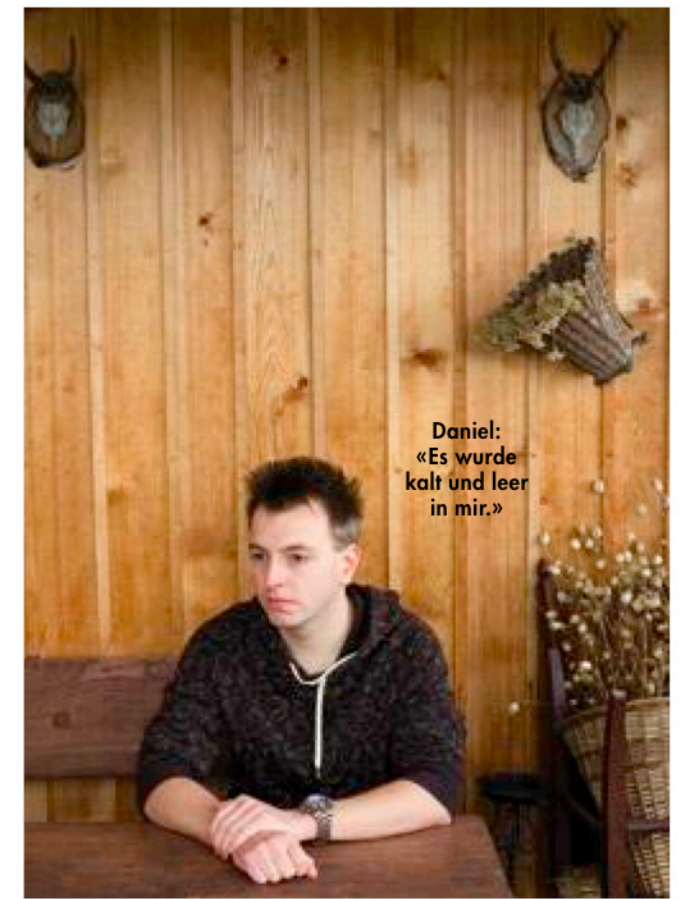




«Ich musste nochmals lernen, wie man weint»

An Lucie, die im März ermordet wurde, erinnern wir uns alle. Und auch an die Bilder der Freundinnen, die um sie geweint haben. Wir haben nachgefragt: Wie fühlt es sich an, einen geliebten Menschen zu verlieren?

Text: Claudia Langenegger
Fotos: Véronique Hoegger



Daniel: «Es wurde kalt und leer in mir.»

Daniel, 29: Sein Bruder starb bei einem Autounfall.

« Als ich nach der Arbeit nach Hause kam und mir meine Eltern sagten: «Christoph ist verunglückt, er ist tot, ist die Welt für mich stehen geblieben. Es wurde kalt und leer in mir. Ich habe es drinnen nicht mehr ausgehalten, habe mich im Garten auf die Bank gesetzt. Meine Eltern kamen auch. Wir sassen einfach so da und konnten kein Wort sprechen. Es war ein Autounfall. Der fehlbare Lenker, ein Berufsschauffeur, kam mit seinem Sattelschlepper auf die Gegenfahrbahn und krachte in den Wagen meines Bruders. Auf der Fahrt ins Spital, wo wir Christoph identifizieren mussten, habe ich pausenlos geweint. Für den Abschied hat man uns in der Pathologie kaum Zeit gelassen. Der einzige Trost war, dass ich ihm eine weisse Rose aus unserem Garten hinlegen konnte, die blühte, als es passiert ist. Als ich mit meinem Vater das Unfallauto anschauen gegangen bin, hat sich in mir alles zusammengezogen. Im Auto waren noch all seine Sachen, sogar sein Portemonnaie und seine Ausweise. Ich konnte kaum mehr schlafen, arbeitete schon gar nicht. Meine Gedanken kreisten unaufhörlich: Hätte ich es nicht verhindern können? Wäre er doch später gefahren! Hätte ich ihn am Morgen bloss aufgehalten! Erst mit der Zeit wurde es etwas besser. Aber gut wird es nie mehr. Ich habe bloss gelernt, einigermassen damit zu leben. Ich bin kein spiritueller Mensch, aber es gibt eine höhere Macht, die man akzeptieren muss. Heute bin ich nicht mehr unternehmungslustig, aus Angst, es könnte auch mir unterwegs etwas zustossen. Das kann ich meinen Eltern nicht antun. Es ist wichtig, dass man in dieser Zeit psychologische Hilfe bekommt; die auch juristischen Beistand leistet. Doch die Polizei hat uns nicht darüber informiert! Als wir endlich Einiges in die Gerichtsakten kriegten, sah ich, dass der Unfallverursacher ein schwerer Epileptiker war! Warum durfte mit meinem Vater das Unfallauto anschauen gegangen bin, Ich würde alles tun, um meinen Bruder zurückzuholen. Doch alles, was ich tun kann, ist meine Wut in konkrete Handlungen zu verwandeln. Heute engagiere ich mich für die Strassenopfer-Verknüpfung Road Cross. »



Maruschka: «Es hat gut getan, nicht alleine zu sein.»

Jean, 25: Sein Bruder hat sich das Leben genommen.



Jean: «Das Wichtigste ist, dass du dich nicht aufgibst.»

Maruschka, 16: Ihre beste Freundin Lucie wurde dieses Jahr ermordet.

« Ich hatte sofort eine seltsame Ahnung, als Lucie als vermisst gemeldet wurde. Ich habe mit ihren Eltern und ihrer Schwester in Pfäffikon und Zürich noch Flugblätter mit ihrem Foto verteilt, doch irgendwie hatte ich schon keine Hoffnung mehr. Ich war zu Hause, als ihre Schwester am Montagmorgen anrief, man habe sie gefunden. In mir drin ist alles zusammengebrochen, ich habe nur noch geheult. Ihre Familie, Freunde, Kollegen, alle, die Lucie kannten, haben sich danach bei uns daheim getroffen. Wir haben geweint, uns in die Arme genommen und versucht, einander zu trösten. Es hat gut getan, nicht alleine zu sein. Manchmal spreche ich mit meinen Freundinnen über Lucie, als wäre sie noch da. Wir ertappen uns dabei, dass wir sie anrufen wollen, ihre Handy-Nummer habe ich immer noch gespeichert. Gerade nachdem es geschehen war, spürte ich ihre Präsenz überall, und ich hatte immer wieder das Gefühl, Lucie komme wieder. Als sei sie nur in den Ferien. Auch im Ausgang meinte ich häufig, Lucie tauche bald auf. Ich vermisse sie immer mehr. Am Morgen früh und am Abend, wenn ich alleine bin, ist es am schlimmsten. Da kann ich nicht aufhören, daran zu denken, was mit Lucie passiert ist. Der Täter, dieser Psycho, der hätte in den Knast gehört. Er konnte sie einfach so zu sich nach Hause lotsen! Ich fasse das immer noch nicht, dass er sie einfach so erschlagen hat. Sie hatte keine Chance. Mich nervt es, wenn die Leute sagen, Lucie sei zu leichtgläubig oder dumm gewesen, mit dem Täter mitzugehen. Wer würde nicht mit einem Fremden mitgehen, der dir verspricht, deinen Lebenstraum zu erfüllen? Sie träumte davon, Schauspielerin zu werden, und war sehr offen. Viel zu offen. »

« Als Erstes jagte mir nur ein «Nein!» durch den Kopf, als uns der Vater frühmorgens weckte und sagte, man habe unseren Bruder Christophe gefunden. Er sei vor einen Zug gesprungen. In den ersten Tagen hoffst du, es sei nicht wahr und er sei es, wenn es an der Tür klingelt. Es war sehr schwierig, mit der Trauer umgehen zu können. Ich musste nochmals lernen, wie man weint. Den Grabstein suchten wir mit der ganzen Familie, dazu sind wir zusammen viele verschiedene Flussbetten abgelaufen. Als wir endlich den richtigen gefunden hatten, schafften wir es nur mit vereinten Kräften, ihn aus dem Fluss zu holen. Wir haben Christophe im engsten Familienkreis beerdigt. Er ist in unserem Garten begraben, denn er gehört zu uns und wird immer ein Teil von uns bleiben. Manchmal gehe ich ans Grab und rede mit ihm. Ich bitte ihn häufig, auf meine vier kleineren Geschwister und auf die Eltern aufzupassen. Ich fand es von Anfang an wichtig, in der Familie und mit den Kollegen über den Tod meines Bruders zu sprechen. Die vielen Gespräche und Eindrücke brachten mich dazu, ein Lied über Christophe zu schreiben. Ein Jahr nach seinem Tod haben wir einen Gedenkgottesdienst durchgeführt, damit auch alle Verwandten, Kollegen und Freunde Adieu sagen konnten. Es hat mich unglaublich berührt zu sehen, wie viele Menschen zusammengekommen sind. Das Wichtigste ist, dass du dich nicht aufgibst und dann für kämpfst, deinen Lebenswillen wiederzugewinnen und zurück auf deinen Weg zu kommen. Ich bin darum im Leitungsteam von Lifewith, einer Gruppe, die Gespräche und Workshops für junge Menschen durchführt, die Geschwister verloren haben. Ich hoffe, mit meinen Erfahrungen anderen Menschen helfen zu können. Erst nach ein paar Jahren hatte ich das Gefühl, wieder auf meinem Weg zu sein und mit seinem Tod umgehen zu können. Christophe ist nicht mehr da. Doch durch Kleider, Spielsachen, Fotos und gemeinsame Erlebnisse lebt er in unserer Erinnerung weiter. Mein kleiner Bruder wird für immer einen Platz in meinem Herzen haben. »



Eva: «Manchmal werde ich auch wütend.»

Eva, 17: Ihr Vater und ihr kleiner Bruder sind an Krebs gestorben.

« Ich war draussen am Spielen, als mein Vater zu mir rauskam und sagte, mein Bruder Tom sei gegangen. Ich meinte zuerst, er sei im Spital und komme wieder heim. Als ich begriffen habe, dass er gestorben ist, wollte ich als Erstes mit ihm alleine sein und habe ihm eine Zeichnung gemacht. Damals war ich sechs Jahre alt, Tom war vier. Danach habe ich häufig mit ihm gesprochen, so, als sei er noch da. Es hat mich getröstet, dass meine Eltern von einem Wiedersehen nach dem Tod gesprochen haben. Ein paar Jahre später ist mein Vater an Krebs erkrankt. Als er vor drei Jahren starb, war ich im ersten Moment recht gefasst. Ich habe ihm einen Abschiedsbrief geschrieben und ans Spitalbett gebracht. Ich war erleichtert, dass er erlöst wurde. Vier Jahre war er krank gewesen, hatte starke Schmerzen, der Krebs war überall. Ein Jahr nach seinem Tod kam dann alles raus. Ich war alleine zuhause, habe seine Platten gehört und nur geweint. Auch jetzt, wenn ich Sehnsucht nach ihm habe, höre ich mir seine Musik an. An den Geburts- und Todestagen von Tom und meinem Vater machen wir immer etwas Spezielles, tun etwas, was wir früher viel zusammen gemacht haben, gehen bräuteln, ins Restaurant, backen einen Geburtskuchen oder treffen Freunde meines Vaters. Manchmal werde ich auch wütend - warum haben wir so viel abgekriegt? Warum sind beide weg? In den Ferien habe ich manchmal ein seltsames Gefühl. Auch Konfirmation und Geburtstag sind irgendwie komisch - es fehlt einfach immer jemand: mein Vater und mein kleiner Bruder. »

«Trauer braucht vor allem eines: Zeit»

Annalies Everts, 61, Psychotherapeutin SPV, betreut Menschen, die einen Angehörigen durch einen Unfall oder ein Gewaltverbrechen verloren haben.
Interview: Claudia Langenegger

Friday: Wie kann man den Verlust eines geliebten Menschen verarbeiten?
Annalies Everts: Jemanden plötzlich zu verlieren ist ein Schock. Zuerst kommt das Gefühl, es sei bloss ein böser Traum. Erst mit der Zeit merkt man, dass die Abwesenheit real ist. Man muss dann lernen, dies zu akzeptieren und ohne diesen geliebten Menschen zu leben. Ist Reden das beste Mittel? Nicht jeder muss reden, um seine Trauer zu verarbeiten. Trauer braucht vor allem eines: Zeit. Familie und Freunde sind dabei sehr wichtig.

Fällt die Verarbeitung uns jüngeren Menschen leichter?
In der Regel schon, weil Jüngere meist intensiver im Leben stehen, also stärker vom Alltag absorbiert sind. Das heisst aber nicht, dass die Verarbeitung für Jüngere einfach ist.

Warum kann man Wut empfinden, wenn jemand stirbt?
Wut ist ein klassisches Phänomen während des Trauerprozesses. Nicht selten ist Wut da, weil ein Mensch einfach so gegangen ist, mich alleine zurückgelassen und mir grossen Schmerz angetan hat.

Helfen Rituale bei der Bewältigung?
Ja, unbedingt. Es hilft, Dinge in Erinnerung an den Verstorbenen zu tun. Auch Gedenktage sind solche Rituale. Man muss Abschied nehmen, aber nicht von den Gedanken an den Verstorbenen, wohl aber von einer möglichen Zukunft mit ihm.