

**SWR2 Glauben am 27.11.2022**

**Die Kunst wegzugehen -**

**von großen und kleinen Trennungen**

Eine Sendung von Karin Lamsfuß

Redaktion: Nela Fichtner

SWR2 Glauben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/swr2/programm/podcast-swr2-glauben-100.html>

---

**Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

**Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit.

Kostenlos herunterladen:

Teaser:

**O-Ton von Kleist:** Ich weiß, wie es ist, wenn die ganze Haut so brennt und man sich selbst auch nicht aushält. So eine Unruhe, weil alles so unklar ist, ich konnte nur Ruhe in der Bewegung finden.

**O-Ton von Kleist:** Das war wirklich wie ein Loch! Es ist so ein Aufruhr. Es ist erst mal ein ungeheurer Schmerz, ein Schock, ein Aufschrei, ich denke, es ist Angst.

**O-Ton von Kleist:** Es reißt alles mit sich.

**O-Ton Stephan Potting:** Diese traumatischen Trennungen haben auch dramatische Auswirkungen auf das physische und psychische Gleichgewicht, Krankheiten drohen, das Immunsystem wird geschwächt etc. Und es sollte wirklich eine Hilfestellung gesucht werden, damit man ein bisschen von dem verarbeiten kann, was da einem widerfahren ist.

**Sprecherin:**

**Die Kunst wegzugehen – von großen und kleinen Trennungen, eine Sendung von Karin Lamsfuß**

**O-Ton von Kleist:** mittags mach ich manchmal so zehn Minuten Schlaf, und das hab ich nicht gemacht, weil wenn ich aufwachte, war so ein ganz großes Erschrecken: Ich bin allein in der Wohnung!

**Sprecherin:** Eine Trennung kann einem Erdbeben gleichen. Vor allem wenn sie unerwartet kommt. Die Ehe der Autorin Bettina von Kleist endete nach 25 gemeinsamen Jahren. Ihr Mann wandte sich plötzlich von ihr ab und verkündete, er wolle nun eigene Wege gehen. Bettina von Kleist zog es den Boden unter den Füßen weg.

**Sprecherin:** Dabei gehören Trennungen und Abschiede unweigerlich zum Leben dazu. Die kleinen wie die großen. Es gibt immer ein erstes und ein letztes Mal.

Trotzdem leben die meisten Menschen nicht „abschiedlich“, das heißt in dem Bewusstsein, dass alles irgendwann einmal zu Ende geht. Vielleicht täte das auch viel zu weh. Wäre unerträglich.

**O-Ton Trennungsgottesdienst:** Manchmal kaum zum Aushalten, wenn die Trennung mit all den bitteren Erfahrungen noch einmal, wie ein Film abläuft. Und immer wieder diese quälende Frage: Was hätte man anders machen können?

**Sprecherin:** Archivaufnahme eines sogenannten Trennungsgottesdienstes in Stuttgart vor einigen Jahren. Die evangelische Pfarrerin Cornelia Ayasse gestaltete solche Gottesdienste für Menschen in Trennungssituationen gemeinsam mit einem ökumenischen Team. Mittlerweile gibt es solche Angebote in ganz Deutschland. In diesen Gottesdiensten wird kein kirchlicher Segen für die Scheidung erteilt, sondern Menschen in Trennungssituationen sollen hier Trost erfahren.

**O-Ton Cornelia Ayasse:** Mir ist ganz wichtig, dass die Menschen, die zu uns in den Gottesdienst kommen, spüren, sie sind willkommen mit ihrer Lebensgeschichte und ihren Problemen, die sie mitbringen. Weil genau das das Problem ist: dass viele Menschen das Gefühl haben, sie sind auch von Gott verlassen in dieser Trennungssituation.

**Sprecherin:** Klaus Schmitt-Riedel holt eine alte Aufnahme aus dem Schrank. Er spielte Saxofon während des Gottesdienstes, war aber auch selbst betroffen. Getrennt nach 16 Jahren Ehe. Und voller Schmerz, voller Unsicherheit, wie es weitergehen sollte.

**Sprecherin:** Zwischen den Musikstücken konnte er innehalten.

**O-Ton Schmitt-Riedel:** Am meisten tat einfach gut, sich fallen zu lassen. Die Ruhe und die Geborgenheit letztendlich. Die Geborgenheit unter vielen zu finden.

**Sprecherin:** In der Kirche wurden verschiedene Stationen aufgebaut: Die Besucher konnten Porzellan auf den Boden werfen und die Scherben dann mit Wörtern wie „Zorn“, „Enttäuschung“ oder „Verlassen“ beschriften.

**O-Ton Schmitt-Riedel:** Ich konnte ein bisschen mitwandeln und hab dann schon gespürt, dass das auch gut tut, so ein bisschen aus der Einsamkeit zuhause, aus der Einsamkeit mit Gott, der ja auch geübt darin ist, sich zu verstecken, rauszukommen und andere zu treffen, die das vielleicht genauso spüren.

**O-Ton Potting:** Man hat diesen Menschen sehr geliebt und groß und intensiv geliebt, und jetzt ist die Liebe vorbei und die Traurigkeit nimmt erstmal Platz.

**Sprecherin:** Sagt der Familientherapeut Stephan Potting.

**O-Ton Potting:** Und man muss sich in dieser Traurigkeit erst mal hineinbegeben und sie nicht einfach beiseitelegen. Auch die Wut nimmt Platz, auch die Verzweiflung nimmt Platz. Auch das Akzeptieren kommt irgendwann. Es gibt einfach verschiedene Phasen, die durchlebt werden und die die Möglichkeit bieten, dass man weiterleben kann.

**Sprecherin:** Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne. Und jedem Ende? Dafür gibt es kaum poetische Worte. „Ende“, das klingt nach Schmerz, nach Schock, nach Verlust. Einfach endgültig.

Was es so schwer macht, sich mit Verlusten anzufreunden, ist die irri- ge Annahme, dass alles Schöne für immer bleibt. Wir klammern an Liebgewonnenem. Wollen, dass es niemals endet.

Dr. Johanna Müller-Ebert ist Diplompsychologin und sagt: Wir sollten uns der Realität stellen, dass das gesamte Leben voller Trennungen ist. Und nur wer sich gut trennen kann, kann sich auch Neuem zuwenden.

**O-Ton Müller-Ebert:** Wer sich nicht bindet, kann sich nicht trennen. Und wer sich nicht trennt, kann sich nicht wieder neu binden. Und wir kriegen nicht beigebracht, dass trennen genauso wichtig ist. Obwohl der Alltag voller Anlässe ist.

**Sprecherin:** Jedes Leben beginnt mit einem Abschied: Das Kind verlässt den Körper der Mutter. Danach wird Nabelschnur durchtrennt. Dann folgt Abschied auf Abschied: Kindergarten, Schulzeit, Berufsausbildung, vielleicht Studium, der erste Job, vielleicht Umzug in eine andere Stadt. Immer gibt es ein erstes Mal und ein allerletztes Mal. Das letzte Mal über den Campus schlendern, das letzte Mal mit den Kollegen feiern, das letzte Mal durch den Lieblingspark spazieren. Der letzte Kuss, die letzte Umarmung.

**Sprecherin:** Abschied und Trennung: Diese Begriffe sind eher mit Schmerz assoziiert als mit Weiterentwicklung, Voranschreiten, dem Fluss des Lebens.

Aus Angst vor Trennungen verharren Menschen dort, wo es ihnen schon lange nicht mehr gut geht: in lieblosen Beziehungen, frustrierenden Arbeitsverhältnissen, leeren Freundschaften. Sie horten hunderte von Gegenständen, die sie gar nicht brauchen. Einfach weil sie es nicht schaffen, sich davon zu trennen.

**O-Ton Müller-Ebert:** Mit der Trennungskompetenz, wie ich das nenne, also mit dem Lernen von Trennung in kleinen Schritten, die kleinen Dinge des Loslassens im Alltag: die mit mehr Aufmerksamkeit zu betrachten und dann zu sehen: Genauso wie man mit den kleinen Dingen umgeht auch mit den großen Dingen umgeht. Trainieren kann man das dann natürlich an den kleinen Sachen.

**Sprecherin:** Beginnen sollte das Trennungs-Training, so die Psychologin, bereits in guten Zeiten. Mit kleinen, selbstgewählten Abschieds-Ritualen.

**O-Ton Müller-Ebert:** Viele unserer Verhaltensweisen sind Gewohnheiten. Weil wir nichts Neues kennen. Und wir gewöhnen uns so dran, dass wir uns stumpf machen für Platz. Wenn Sie Zeitungen horten, alte Bücher horten, die Sie nicht lesen, ist Ihr Raum verstaubt und zu. Und in dem Moment, wo man anfängt, das zu entrümpeln, kommt ein unglaublicher Energieschub. Oder man hat plötzlich Raum in der Wohnung für eine Mal-Ecke, für die Musikanlage, für einen schönen Sessel, also dieses Raum-Schaffen gilt dann auch für seelische Räume.

**Sprecherin:** Dieses Abschieds-Training hilft vor allem dann, wenn man selbstbestimmt entschieden kann, von wem oder was man sich trennt. Es hilft kaum, wenn das Schicksal erbarmungslos zuschlägt. Dann steht der Schmerz, die Trauer im Vordergrund. Mit diesen Gefühlen umzugehen, das können wir nicht wirklich üben, sagt Johanna Müller-Ebert. Aber vielleicht lernen, Trennungen und Abschiede als selbstverständlicher zu betrachten.

**O-Ton Müller-Ebert:** Meine Beobachtung ist, dass viele kleine Trennungen die ganz großen Katastrophen mildern. In jedem Trennen ist Trennungsangst enthalten. Entweder Angst, etwas verlassen zu müssen oder verlassen zu werden oder es ist Angst vor dem Neuen. Und möglicherweise auch, was häufig übergangen wird, die Angst vor der Leere.

**Sprecherin darüber:** Die Angst vor der Leere. Das kennen hier alle. Einmal im Monat ist im Café Zeitenwende des evangelischen Gemeindezentrums der Tisch gedeckt: Kerzen, Blumen, bunte Servietten, schönes Porzellan. Jeder, der einen Verlust erlitten hat, darf hierherkommen – unabhängig von der Konfession.

**Sprecherin darüber:** Der Raum füllt sich. Acht Menschen treten nacheinander ein, manche öffnen zaghaft die Tür, andere kennen sich schon länger und begrüßen sich mit großem Hallo. Ingeborg Baltes kommt schon seit zwei Jahren hierher.

**O-Ton Baltes:** Allein schon, wenn man reinkommt: diesen freundlich gedeckten Tisch: mit den Blumen, Kerzen, man wird sehr nett empfangen, und ich komme gerne hin, ich komme auch jedes Mal hin, wenn ich eben kann.

**Sprecherin:** Das Trauercafé Zeitenwende ist mehr als ein geselliges Zusammensein bei Kaffee und Kuchen. Allen gemeinsam ist, dass sie einen geliebten Menschen verloren haben. Hier dürfen sie darüber sprechen, erklärt Birgitta Lepke-Lehmann vom Ökumenischen Hospizdienst und Leiterin des Café Zeitenwende. So oft sie wollen und so lange sie wollen. Ohne dass sich andere genervt abwenden.

**O-Ton Lepke Lehmann:** Die meisten, die kommen, die öffnen sich sofort. Als wenn auf so ein Knöpfchen gedrückt würde, und dann ergießt sich der Schwall. Und die reden und reden und können oft gar nicht mehr aufhören. Da merkt man: Das können sie woanders vielleicht nicht so gut. Hier sind aber Leute, die ihnen zuhören.

**Sprecherin:** Fast alle hier teilen die Erfahrung: Als Trauernder geht man ihnen lieber aus dem Weg. Meidet den Kontakt: aus Unsicherheit, aus einem Gefühl des Unbehagens. Oder weil man ihre Tränen nicht sehen möchte. Im Café Zeitenwende ist das anders.

**O-Ton Baltes:** Dass nicht einer sagt „jetzt ist sie schon wieder am Jammern!“ Sie können jedes Mal ihre Trauer zum Ausdruck bringen; es wird ihnen zugehört, sie versuchen einem zu helfen wo es geht – das ist das, was ich hier so schön dran finde.

**Sprecherin:** Im Café Zeitenwende gibt es keine „Trauer nach Plan“. Niemand, der erwartet, dass „es langsam mal gut sein sollte“. Obwohl es verschiedene Trauerphasen gibt, verlaufen sie selten nach Lehrbuch. Der eine findet schnell zurück ins Leben, die andere fällt in ein so tiefes Loch, dass sie nicht mehr aus eigener Kraft herausfindet und therapeutische Hilfe in Anspruch nimmt.



Egal welchen Weg die Trauer nimmt und wie lange sie dauert: Es gibt keinen Zeitpunkt, das Café nicht mehr zu besuchen, sagt Leiterin Birgitta Lepke-Lehmann.

**O-Ton Lepke-Lehmann** Ach, der ist eigentlich nie gekommen. Weil trauern tun die Menschen immer. Es wird ein bisschen besser mit der Zeit, aber die Trauer... ich würd sagen: das ist so ein kleiner Bestandteil ihres Lebens geworden. Und der darf auch sein.

**Sprecherin:** Weil Trennung und Abschied so schwerfallen, schlägt Psychologin Johanna Müller-Ebert vor, in entspannten Situationen zunächst einmal eigene Trennungsmuster zu reflektieren.

**O-Ton Johanna Müller-Ebert:** Wovor habe ich denn die meiste Angst? Habe ich mehr Angst vor dem Neuen? Habe ich mehr Angst verlassen zu werden oder allein zu sein?

**Sprecherin:** Nächste Frage: Was bin ich eigentlich für ein Trennungs-Typ? Für Johanna Müller-Ebert gibt es die Anhänglichen, die Zögerer, die Rückversicherer und die unzufriedenen Aussitzer.

**O-Ton Johanna Müller-Ebert:** Der anhängliche Typ hat ganz starke Angst vorm Loslassen und vorm Alleinsein. Deswegen hortet er Ideen, Papiere, Menschen, Freundschaften. Das ist auch die Angst, allein zu sein! Oder Menschen, die auf einer Einladung bis zuletzt bleiben, als könnte noch irgendwas passieren.

**Sprecherin:** Der unzufriedene Aussitzer wartet und hofft auf bessere Zeiten - und wird dann meist verlassen. Und der Rückversicherer verteilt immer kleine Aufträge um verbunden zu bleiben.

**O-Ton Johanna Müller-Ebert:** Also es sind Möglichkeiten – um es jetzt positiv zu formulieren – Möglichkeiten, mit dem, was uns in der Welt bedrohlich erscheint, positiv und kreativ umzugehen.

**Sprecherin:** Menschen, die die buddhistische Lehre praktizieren, tun sich mit Trennungen und Abschieden offenbar etwas leichter. Peter Groß, geboren im Schwabenland ist seit über 40 Jahren praktizierender Zen-Buddhist und Psychotherapeut. Er versucht – sofern seine Klienten dafür empfänglich sind – buddhistische Weisheitslehren in die therapeutischen Gespräche mit einfließen zu lassen. Darüber hat er ein Buch geschrieben: „Besser leben mit alten buddhistischen Weisheiten und Erkenntnissen moderner Psychologie.“ Ein ganz wichtiges Kapitel darin: Abschied und Trennung.

**O-Ton Peter Groß:** Der Buddhismus sagt: Bereite dich sozusagen darauf vor, dass nichts Bestand hat. Nichts bleibt gleich. Alles wandelt sich. Und wenn man unter dieser Voraussetzung eine Beziehung eingeht, ist man jeden Tag froh, wenn die hält, aber wenn sie dann nicht mehr hält, wenn man den Partner verliert, dann kommt die Sache der Akzeptanz. Was bereits so ist, wie es ist, kann ich eigentlich nur akzeptieren. Ich kann es ja nicht mehr ändern! Durch nichts auf der Welt!

**Sprecherin:** Das klingt zunächst völlig logisch. Aber auch gnadenlos nüchtern. Doch wohin mit dem Schmerz? Der Buddhismus, so Peter Groß, kennt selbstverständlich die Trauer. Was er jedoch lehrt, ist: Kämpfe nicht gegen Realitäten.

**O-Ton Peter Groß:** Akzeptiere deine Trauer, kämpfe nicht dagegen an, weine, denn wenn du dagegen ankämpfst, verlängerst du es nur. Ich sehe die Dinge so, wie sie sind. Und wenn ich dem aber Widerstand leiste, dann leide ich. Unabwendbar!

**Sprecherin:** Die Ursache von Leid, so eine der wichtigsten buddhistischen Lehren, ist das Anhaften. Das heißt: Nicht loslassen wollen. Sich gegen den unweigerlichen Wandel stellen. Gegen Verluste rebellieren.

**O-Ton Peter Groß:** Eine Lehre des Buddhismus ist: Nicht an Vergänglichem festzuhalten. Was zugegebenermaßen ein ziemlicher Lernprozess ist. Also erst mal die Vergänglichkeit anzuerkennen: dass es so ist und dass es da keine Ausnahmen gibt. Und zweitens: dass dieses Festhalten am Vergänglichen, dass das die Ursache des Leidens ist.

**Sprecherin:** Leiden ist der Widerstand gegen das, was ist, lehrt der Buddhismus. Egal ob Verlust von Liebgewonnenem, Krankheit oder Tod. So verwundert es vielleicht nicht, dass buddhistische Totenrituale bei allem Schmerz auch freudvolle Elemente beinhalten. Schließlich gibt es dort die Überzeugung der Wiedergeburt.

**O-Ton Peter Groß:** Der Buddhismus sagt: Das ist ein Zyklus. Meine Zen-Meisterin sagt manchmal: „Mach dir keine Sorgen, das ist wie Kleiderwechseln. Das ist nichts großartig Aufregendes. Und entsprechend wird dann auch der Tod und der Übergang einfacher werden. Im Buddhismus ist das Tröstliche: Das Rad hat sich nur eine Umdrehung weitergedreht.“

**Sprecherin:** Universitätsmedizin Mainz. „Sterben ist wie Kleiderwechseln. Das Rad dreht sich nur eine Umdrehung weiter“ - das sind Sätze, mit denen die Schwerkranken und deren Angehörige nur selten etwas anfangen können. Sie haben einfach Angst, vor dem, was kommt, vor einem möglichen Abschied. Fühlen Ohnmacht, Schmerz und Verzweiflung. Ulrike Windschmitt ist Klinik-Seelsorgerin und versucht, Menschen in dieser schweren Zeit zu unterstützen. Sie stellt fest: Gläubige Menschen haben es manchmal etwas einfacher, diese schwere Zeit durchzustehen, weil sie auf eine zusätzliche Kraftquelle zurückgreifen können.

**O-Ton Windschmitt:** Menschen, die religiös gebunden sind und da auch etwas haben, woran sie sich halten können. Wo sie sich eingebettet wissen. Das ist auch das, was diese Kraft zu leben bis zuletzt auch stärken kann. Sie haben Symbole, sie haben Rituale, Gebete, die das Leben, in dem Moment, wo ich sehr verzweifelt bin, keine Kraft mehr habe, wo ich mich getragen weiß, oder mich hineinlege in denjenigen, der mich trägt, in Gott. Ich muss es nicht ganz im Menschlichen suchen. Sondern ich habe etwas, was mehr ist als ich selbst.

**Sprecherin:** Symbole, Rituale, Lieder – das sind für die Klinikseelsorgerin Dinge, die sie Menschen anbieten kann.

**O-Ton Windschmitt:** Diesen Anteil von Hilflosigkeit, von Ohnmacht, von Ausgeliefert sein, dass das nicht eine zerstörerische Macht ist, sondern ich kann mich hineinlegen in eine Liebe Gottes oder in ein Vertrauen in Gott – wie auch immer es wird: Ich falle, er fängt mich auf! „Du kannst nicht tiefer fallen als in Gottes Hand!“ da gibt’s ein Lied zum Beispiel. Was trägt mich, wenn keine Hand mich hält? Eine hält mich.

**Sprecherin:** Die Seelsorgerin hat mit der Zeit einen kleinen Fundus an tröstenden Texten aufgebaut.

**O-Ton Windschmitt liest vor:** „Deine Nachtwolken kann ich nicht vertreiben, deinen Schmerz kann ich nicht von dir nehmen, und was du verloren hast, kann ich dir nicht wiedergeben. Aber lass mich an deiner Seite bleiben, bis das Leben eine zarte Spur der Hoffnung in dein Herz zeichnet.“

**Sprecherin:** Auch für Atheisten können ihre Worte ein kleiner Trost sein. Und sei es nur, dass sie sagt:

**O-Ton Windschmitt:** „Ich gehe in die Kapelle, wenn es Ihnen recht ist, und zünde eine Kerze für Sie an“.

**Sprecherin:** Kleine und große Rituale können hilfreich sein. Seien es Texte, Bilder, Lieder. Gottesdienste, Gespräche, Trauerspaziergänge, Trauerreisen, gemeinsames Schweigen. Oft geht es darum, dem Großen, Unfassbaren eine Form zu geben, wenn noch die Worte fehlen.

**O-Ton Müller-Ebert:** In einem Ritual ist ja immer Dreierlei enthalten: einmal diese alte Position, dann ist in dem Ritual enthalten ein Übergang und dann die Angliederung an das Neue. Und in dem Übergangsritus ist etwas, wo Trennungsangst auch seinen Platz hat, was passiert dann mit mir? Diese kleine Phase des Übergangs, da ist auch Platz für Trauer.

**Sprecherin:** Abschiedsrituale sind zutiefst persönlich und müssen zu den Gefühlen passen, die nach Ausdruck suchen. Manchmal aber verschenkt das Leben auch Rituale. Sie sind nicht geplant, sondern fügen sich auf ganz berührende Weise.

**Sprecherin:** Andrea, die nur ihren Vornamen nennen möchte, erinnert sich an die Zeit, als sich ihre geliebte Oma nach und nach aus dem Leben verabschiedete. Am Ende war die Großmutter blind, schwerhörig und dement. Trotzdem verband beide ganz viel Liebe.

**O-Ton Andrea:** Wir sind sehr, sehr froh, meine Mutter und ich, dass wir die Gelegenheit hatten, dass sie in ihrem Zuhause zwischen uns sterben durfte, und als sie dann im Sterben lag, die letzten acht, neun Tage, sind wir dann auch rund um die Uhr bei ihr geblieben.

**O-Ton Andrea:** Das schönste letzte Highlight war dann eigentlich: Ich hab als Kind ihr immer auf dem Schoß gesessen, dann gab's ein Lied von Heintje – das ist nun mal meine Generation – in dem er singt „Oma, so lieb, Oma so nett, ach wenn ich dich, meine Oma, nicht hätt. Und das Lied haben wir auf dem Sterbebett noch zusammen gesungen, obwohl sie eigentlich schon nicht mehr gesprochen hat, aber sie hat eine Strophe mit mir gesungen. Das war der Abschied.

**Sprecherin:** Es war berührend und gleichzeitig unendlich schwer, erinnert sich Andrea. Da gibt es nichts schönzureden.

**O-Ton Sonja Conrads:** Wir haben ein wenig gesammelt, wir sind jetzt aus dem Alltag hier...

**Sprecherin:** 15 Frauen treffen sich einmal wöchentlich zum Vorbereitungskurs als Hospizbegleiterinnen in der Diakonie. Sie haben alle nahestehende Menschen verloren und möchten mehr über eine gute Begleitung lernen – um eines Tages als ehrenamtliche Hospizhelferin zu arbeiten. Gabriele Zauder hat eine tiefe Erfahrung mit dem Tod gemacht: Vor zwei Jahren verlor die Mitte 40jährige ihren Mann. Und fühlte sich komplett allein gelassen mit unzähligen offenen Fragen.

**O-Ton Gabriele Zauder:** Wie gehen andere Menschen mit dem Tod um? Gibt es Menschen, die über dieses Thema sprechen können und es nicht tabuisieren können? So die ersten Wochen nach Michaels Tod redete man mit mir noch darüber, und dann war das Thema weg, der Mann war weg, aber ich war ja noch da, und keiner sprach mit mir darüber. Es musste alles normal weitergehen.

**Sprecherin:** Nun will sie ihrem Schmerz in etwas Positives verwandeln. Zwei Jahre hat sie gebraucht, um sich für den Kurs anzumelden. Noch ist sie zögerlich, saugt alles in sich auf.

**O-Ton Gabriele Zauder:** Ob ich jemals Sterbende begleiten werde, weiß ich ehrlich gesagt bis heute noch nicht, ob ich das kann. Für mich ging es erst mal nur darum, etwas zu finden, was mir helfen konnte.

**Sprecherin:** Im Kurs wird geweint und viel gelacht, es geht um die Endlichkeit, aber noch mehr um die Wertschätzung des Lebens.

**O-Ton Gabriele Zauder:** 7: (...) Anbieten: Ich bin hier, ich weiß zwar selber noch nicht wirklich viel, aber ich hab was erfahren. Und ich hab etwas für mich daraus gezogen.

**Sprecherin:** Gabriele Zauder möchte in der Vorbereitung auf ihr Ehrenamt noch etwas ganz anderes: Sie möchte dem Schrecklichen, das sie erfahren hat, etwas Gutes abgewinnen.

**O-Ton Gabriele-Marie Zauder:** Ich kann gut zuhören, ich kann gut erspüren und ich könnte mir vorstellen, dass ich es vielleicht schaffe, jemandem, dem es nicht gut geht, einen wichtigen letzten Teil seines Lebens einen kleinen Funken netter oder weicher zu machen.

**Sprecherin:** Am Ende geht es darum, dem Alten, das unwiederbringlich vorbei ist, einen guten und würdevollen Platz zu geben. Manchmal gelingt das, aber eben nicht immer.

**O-Ton von Kleist:** Bis so ne Liebe aus dem Körper geht und aus der Seele – es dauert endlos lange!

**Sprecherin:** Es dauerte ewig, bis Bettina von Kleist darüber hinwegkam, dass sich ihr Mann von ihr getrennt hatte.



**O-Ton von Kleist:** Mein Grundgefühl ist so, dass ich erst dachte: Vor mir ist ein einziger Abgrund. Und dann hat sich das gelegt, und dann dachte ich: Es ist genug Boden, um einen Schritt zu machen. Und dann plötzlich hab ich gesehen: Es ist genügend Boden um zwei Schritte zu machen. Und dieser Abgrund wurde langsam wie so ein Geflecht, das gewachsen ist. Es wurde immer, immer dichter, das Geflecht. Und irgendwann war es wie so ein Nest, und da konnte ich mich wieder einrichten, innerlich, seelisch. Ich hatte wieder so ein Gehäuse in mir.

**Sprecherin:** Heute ist ihre Ehe ein wichtiges Kapitel ihres Lebens. Sie will es nicht missen. Es gehört einfach dazu.

**O-Ton von Kleist** Dass man so sagt, man macht Schluss, das stimmt nicht. Ich hab festgestellt, dass man den anderen fast zeitlebens in sich hat. Der ist wie eingeritzt. Eingebrennt in die Seele.

**Sprecherin:** Dem verlorenen Schönen etwas Gutes abgewinnen. Das kann eines Tages anstelle von Schmerz und Trauer treten. In Dankbarkeit und als wertvolle Erinnerung. Um dann kraftvoll weiterzuleben.