

SWR2 Leben

Trauer – Wenn junge Menschen ihre Partner verlieren

Von Sonja Ernst

Sendung vom: 14.12.2022, 15.05 Uhr

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Sonja Ernst

Produktion: SWR 2022

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

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. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

ATMO 01 (Geräusche in der Küche) drunterziehen

Autorin

Caroline macht Kaffee in ihrer Küche – in einer gemütlichen Wohnung unterm Dach.

ATMO 01 hochziehen (Geräusche in der Küche; Caroline ist kurz zu hören) drunterziehen

Autorin

Sie ist 29 und Unternehmensberaterin im IT-Bereich. Am Kühlschrank sind mit Magneten Fotos befestigt. Sie zeigen Caroline und Sven.

OT 01 Caroline

[Das sind schöne Fotos. Ist das hier irgendwo?] Das ist am Tegernsee, das war in Berlin Uckermark, da haben wir gesagt, komm wir fahren einfach in die Natur, muss jetzt kein fancy Urlaub sein. Das mochte ich auch so an ihm, er war so...obwohl er auch wirklich gut verdient hat und alles, war er so der bodenständigste Typ überhaupt. Das hat ihm gereicht... Und das war unser letzter Urlaub in den Dolomiten.

MUSIKAKZENT

Autorin

Im Dezember 2020 bricht Sven zu Hause zusammen; Caroline wählt den Notruf und Sven kommt ins Krankenhaus. Am 18. Dezember stirbt er an einer Aorten-Dissektion, einem Riss der Aorta.

OT 02 Caroline

Ich glaub die ersten Wochen und Monate war ich eigentlich nur in einem Schockzustand. Also ich kann mich auch eigentlich nicht wirklich daran erinnern, was ich da die ganze Zeit gemacht habe. Ich weiß nur, ich habe extrem viel geschlafen und ich habe auch relativ schnell Antidepressiva genommen, weil ich diesen Schmerz nicht aushalten konnte und auch irgendwie wirklich wollte, dass mich da irgendwas betäubt. ...Und ich habe mein Leben komplett geparkt.

Autorin

Laut Statistik werden Männer in Svens Jahrgang 70 Jahre alt – im Durchschnitt. Sven war 37 Jahre alt, als er starb.

ATMO 02 (Schritte; wir gehen Richtung Wohnzimmer)

Autorin

Wir setzen uns im Wohnzimmer an einen Tisch; Caroline will über diesen Schmerz sprechen. Vor dem Interview war sie sich unsicher, ob ihr das vor einem Mikrofon gelingt. Denn die Trauer sei eine Rampensau, die sich manchmal ohne Vorwarnung nach vorne schiebt.

Das Reden klappt. Caroline ist ruhig und sehr konzentriert. Sie möchte erzählen, auch, um ein anderes Verständnis von Trauer zu vermitteln als es ihr immer wieder begegnet. Denn manche in ihrem Umfeld finden, dass es an der Zeit sei, „weiterzugehen“ und „loszulassen“.

OT 03 Caroline

Ich habe das sehr oft gehört, aber das ist eigentlich so mit das Grausamste, was man der trauernden Person sagen kann. Man hat ja schon diesen Menschen verloren und dann soll man den auch noch loslassen. Man sagt ja auch nicht ‚Okay, du hast dich jetzt unsterblich

verliebt, jetzt lass mal los.' Weil für mich ist Trauer genau das: Liebe. Wir trauern, weil wir lieben. Und wir trauern, weil wir, weil wir diesen Menschen vermissen, der nicht mehr bei uns sein kann. Und warum sollte man denn da loslassen?

Autorin

Caroline und Sven lernen sich 2018 kennen; es ist ihr Geburtstag und sie hat an dem Tag auch ein Bewerbungsverfahren. Als letztes steht ein Gespräch mit dem Mitgründer und Mitinhaber der Firma an: Und das ist Sven.

OT 04 Caroline

Das war wirklich Liebe auf den ersten Blick bis zum letzten Moment einfach komplett gepasst. Und ich bin rückblickend betrachtet auch ziemlich dankbar, dass wir nicht so viel Zeit verloren haben, weil wir wirklich nicht viel Zeit hatten. Das Ganze waren nicht mal zwei Jahre, also fast zwei Jahre. Und das waren die zwei Jahre mit ihm, die mein ganzes Leben verändert haben und auch weiterhin bestimmen werden.

Autorin

Nach dem ersten Kennenlernen werden Caroline und Sven schnell ein Paar. Sven zieht von München nach Berlin, damit sie zusammenleben können; bald ist klar, dass sie sich Kinder wünschen. Die Pläne sind gemacht. Dann stirbt Sven.

SPRECHERIN: ZITAT - BLOGEINTRAG

Unfähig zu arbeiten, habe die ersten Wochen und Monate wie in Trance verbracht. In ständiger Verleugnung, dass das Leben für mich nun weitergehen soll, habe ich lange einfach nur aus dem Fenster gestarrt und immer wieder „Ich sollte hier nicht sein müssen“ vor mich hergesagt. Ja. Ich sollte hier nicht sein müssen. Alles ist genauso, wie es nicht sein soll. Ich habe auf Autopilot geschaltet, versucht zu begreifen. Einsam gefangen in der Unwirklichkeit.

Autorin

Schreibt Caroline in ihrem Blog „Bis wir uns wiedersehen“. Mit dem Schreiben beginnt sie schon bald nach Svens Tod und ab Sommer 2021 veröffentlicht sie Texte im Netz. Das Schreiben hilft, das Gedankenkarussell etwas anzuhalten.

SPRECHERIN: ZITAT - BLOGEINTRAG

Deine Trauer ist keine Krankheit, die man nach einem bestimmten Ablauf von Phasen heilt, um dann wieder in ein glückliches, 'normales' Leben zurückzufinden. Trauer begleitet die Gegenwart und Zukunft. Sie ist wie eine endlose Passage ständigen Wandels durch die du gehst. Trauer ist auch kein Zeichen von Schwäche, sondern Liebe, die ihr Gegenüber nicht mehr erreichen kann.

Autorin

Für Caroline ist es das zweite Mal, dass sie einen nahen Menschen verliert: 2013 stirbt ihre Mutter an Krebs, da ist sie 20. Als Sven stirbt, verlässt Caroline Berlin; geht in ihre alte Heimatstadt Leipzig – dort zieht sie sich zurück; „parkt“ ihr Leben, wie sie sagt.

OT 05 Caroline

Dieses ganze Leben, was wir uns ausgemalt haben, diese ganzen Pläne, auch beruflich. Wir haben ja sehr eng zusammengearbeitet. Das war auf einmal alles weg. Und da hatte ich eigentlich überhaupt gar keine Perspektive mehr. Nichts. Und ich hatte aber trotzdem so eine Unruhe, weil ich wusste, ich bin jetzt nur in so einer Zwischenstation und ich hasse solche Zwischenstationen.

Autorin

Von Leipzig geht Caroline nach München. Sven hat dort gelebt; die Stadt hält Erinnerungen bereit, die weniger schmerzen als all die Zukunftspläne, die mit Berlin verbunden sind. In München entdeckt Caroline das Kajakfahren für sich; es wird ein wichtiges Hobby. Sie schreibt auch weiterhin. Und sie besucht eine Trauergruppe: Die Nicolaidis YoungWings-Stiftung in München bietet eine Gruppe für plus-minus 30-Jährige an.

ATMO 03 (Schlüsselgeräusch, Rascheln) drunterziehen

Autorin

Caroline steht auf, sucht Jacke und Tasche. Sie will los, heute Abend trifft sich die Trauergruppe.

OT 06 Caroline

Genau, vor einem Jahr im Oktober war ich dann da. Das war dann zu der Zeit immer online. Das war ganz, ganz praktisch, weil auch die Öffentlichkeit und auch die Wege mich immer sehr reizüberflutet haben. Und deswegen fand ich es gut, hier in einem geschützten Raum, wenn auch online, mich mit den Menschen auszutauschen. Und das hat natürlich auch sehr gut getan – in Anführungszeichen –, weil das Menschen sind, die einfach die Sprache sprechen und die wissen, wovon man da spricht.

ATMO 03 (Trauergruppe; Begrüßungen) drunterziehen

OT 07 Erec Brehmer

Wir fangen einfach mal an. Also schön erst mal so viele von euch zu sehen.

Autorin

Erec Brehmer leitet gemeinsam mit Natalie ehrenamtlich die Plus/Minus 30 Trauergruppe der Nicolaidis-Stiftung. Im Raum sitzen 11 Personen, Caroline ist mit dabei. Manche tragen freiwillig Maske. Die Gruppe trifft sich alle zwei Wochen; seit Beginn der Coronapandemie online, zuletzt – wie heute Abend – auch wieder in Präsenz. Alle stellen sich vor, denn manche sind zum zweiten Mal hier, andere – wie Caroline – waren zuletzt nicht mehr regelmäßig dabei.

OT 08 Erec Brehmer

Ich bin Erec. Ich habe vor dreieinhalb Jahren meine Lebensgefährtin verloren, bei einem gemeinsamen Verkehrsunfall. Ich bin dann hier in die Gruppe gekommen nach einigen Monaten, habe mich hier sehr aufgehoben gefühlt, sehr viel Hilfe erfahren und hab dann nach zwei Jahren mich entschieden, die Seiten zu wechseln und bin jetzt seit etwas über einem Jahr ehrenamtlich für die Stiftung auch tätig. Genau. Und mit Natalie jetzt auch seit kurzem in dieser Gruppe hier.

Autorin

Die Nicolaidis Stiftung wurde 1998 gegründet. Sie hat mittlerweile verschiedenste Angebote: Dazu gehören auch die Treffen für unterschiedliche Altersgruppen.

Laut Stiftung leben in Deutschland etwa 500.000 junge Trauernde.

OT 09 Caroline (trocken / Gespräch aus der Wohnung)

Es ist die Zeit, wo vor allem in meinem Alter alle heiraten, Babys kriegen, die kennen nur dieses Leben und das ist einfach sehr abnormal, dass so etwas passiert; dass in so jungen Jahren schon der Mann stirbt, der Partner stirbt. Aber während andere halt zum Altar spaziert sind, musste ich auf eine Urne zu laufen. Und natürlich mag das keiner sehen, wenn eine Person leidet oder weint oder voller Schmerz ist und vor allem bei so etwas

Furchtbarem wie ein früher Tod von einer Person; da weiß ja niemand, was zu sagen; ja da ist jeder sprachlos. Ich ja auch. Und niemand weiß so richtig damit umzugehen. Und viele versuchen es aber gar nicht erst. Viele machen Bogen rum oder versuchen das irgendwie zu retuschieren mit irgendwelchen toxisch positiven Sachen und die wenigsten haben auch wirklich die Kapazität sich diesem Schmerz auch hinzugeben und sich neben mich zu stellen und einfach mit zu weinen.

SPRECHERIN: ZITAT - BLOGEINTRAG

Oft wird Trauernden suggeriert, dass die Akzeptanz über das Passierte einkehren muss, um abzuschließen und wieder glücklich leben zu können. Und dass es nur diesen einen Weg gibt. Ich jedoch möchte suggerieren, dass alles im ständigen Wandel ist und dass es kein Endprodukt von Trauer gibt, das ‚Happy End‘ heißt. Dass manches einfach nicht mehr zu reparieren ist. Dass manches nie mehr gut wird.

So deprimierend das auch ist – wer hat uns versprochen, dass das Leben hauptsächlich glücklich und leicht sein wird?

MUSIKAKZENT

OT 10 Lena

Ich bin Lena. Ich bin seit letztem April, glaube ich, in der Gruppe. Vor allem letztes Jahr mir unglaublich viel Halt gegeben. Also, ich habe richtig zu den Treffen immer hingefiebert, weil das einfach die einzigen in meinem Umfeld waren, die irgendwie verstanden haben, was in mir vorgeht und was um mich rum vorgeht.

Autorin

Trauergruppen gibt es in ganz Deutschland – von unterschiedlichen Trägern. Häufiger in Städten als auf dem Land. Die Nicolaidis Stiftung bietet für Jüngere zwei Gruppen: eine in Präsenz und eine rein digital. Für beide gibt es Wartelisten. Generell suchen mehr Frauen als Männer das Angebot; doch je jünger die Trauernden sind, desto eher sind auch Männer dabei. Manche Trauernden kommen ein, zwei Mal und merken, die Treffen sind nichts für sie. Die anderen bleiben: zwei, drei Jahre, manchmal länger – es gibt kein Limit. Viele stellen aber nach ein, zwei Jahren fest, dass sie die Gruppe nicht mehr brauchen. Das gilt auch für Caroline, die sich heute verabschiedet.

OT 12 Caroline

Einfach aus dem Grund, weil ich dieses Thema auch ähnlich wie die Helena einfach im Alltag komplett integriert habe. Und ich würde nicht sagen, dass es mir unbedingt besser geht, aber ich habe einfach meine Ansprechpartnerinnen privat und ich glaube, die Gruppe ist eine sehr, sehr gute Möglichkeit für alle anderen, die hier einen Platz haben wollen.

Autorin

Caroline kann mit ihrer Trauer – zu der sie immer auch die Liebe zählt – heute anders umgehen.

OT 13 Caroline (trocken / Gespräch aus der Wohnung)

Ich habe mal eine Abbildung gesehen, die fand ich eigentlich ganz passend, mit einem Glas und ner Kugel und die Kugel symbolisiert den Schmerz und das Glas ist relativ klein dafür, dass die Kugel da drin steckt. Und man denkt sich als Betrachter: Wie kann diese Kugel überhaupt dieses Glas so füllen, ohne dass es zusammenbricht? Und manchmal fühlt sich die Trauer eben genauso an, dass der Schmerz zu groß ist für das, was diesen Schmerz umhüllt. Und manchmal, und das ist die andere Abbildung, wo das Glas größer war und die Kugel aber noch genauso groß. Und das symbolisiert die zusätzliche Kapazität und den Raum, den man um den Schmerz herum noch hat. Das kommt dann mit der Zeit und das kann ich bestätigen. Also der Schmerz ist da, aber ich habe mittlerweile ein bisschen mehr

Kapazität, auch für andere Sachen.

OT 14 Dominik

Ich bin der Dominik. Meine Frau Jenny ist letztes Jahr im Juli gestorben. Und bin dann seit Oktober – glaube ich – ungefähr in der Gruppe. Und ja, finds super hier dabei sein zu können. Und es hilft natürlich sehr sehr, mit euch über so was reden zu können, was was einen grad beschäftigt. Also, vor kurzem war jetzt zum Beispiel mein Geburtstag, der zweite ohne Jenny zwar schon war, aber trotzdem ist es halt einfach irgendwie was komisches, wenn man den Geburtstag feiert ohne die Ehefrau, die man geheiratet hat. Ohne den Partner. Genau.

OT 15 Erec Brehmer

Ist das ein Thema auch für heute, meinst Du?

OT 16 Dominik

Es ist jetzt nicht so, dass es bei mir auch wie bei dem einen oder anderen schon bisserl her ist und man sich damit arrangiert hat, ist es jetzt kein drängendes Thema. Vielleicht bei den Damen, die, die neuer dabei sind, vielleicht gibt es da dringendere Themen, aber es ist was, worüber wir gerne reden können. Ja.

Autorin

Es wird eines der Themen an diesem Abend. Darüber reden will die Gruppe lieber unter sich.

MUSIKAKZENT

ATMO 07 (draußen; Kirchglocken läuten) drunterziehen

Autorin

Ein Gebäude in einem Hinterhof, mitten in München; hier arbeitet Erec Brehmer bei einer Produktionsfirma.

ATMO 08 (Tür, Schritte, ‚Hallo‘) drunterziehen

Autorin

Der 35-Jährige ist von Beruf Filmregisseur, Drehbuchautor und Produzent. Im Sommer lief sein Dokumentarfilm „Wer wir gewesen sein werden“ in den deutschen Kinos. Es ist ein Film über den Tod seiner Freundin Angi und ihre gemeinsame Liebe.

ATMO 08 (Büro, Brehmer sagt kurz was) drunterziehen

Autorin

Erec Brehmer setzt sich an einen Schnittplatz; auf dem Tisch stehen zwei Monitore, Kabel und Tastaturen liegen davor. Er klickt sich durch die ersten Rohschnitte.

O-Ton 17 Erec Brehmer

Also angefangen habe ich tatsächlich an dem Film, ja, drei Wochen nach dem Unfall. Aber gar nicht mit dem Ziel einen Film zu machen, sondern ich hatte unglaublich viel gefilmt und hatte unglaublich viel Material von Angi zu Lebzeiten, weil ich jede neue Technik an ihr getestet habe. Also jedes Handy. Jede Kamera. Und ich habe es mir aber nie angeschaut und habe es immer nur aufgenommen. Und nach ihrem Tod saß ich halt in unserer gemeinsamen Wohnung und habe erst mal alles auf fünf Festplatten gespeichert, damit nichts verloren geht und habe dann auch angefangen, mir das alles anzuschauen, denn das war meine Art, noch mal ihre Stimme zu hören und sie noch mal zu sehen. Und eben auch

dieser Versuch, ja einen Ausdruck zu finden für Dinge, um mich ihnen zu bemächtigen.

Ausschnitt aus dem fertigen Film (*ist mit leiser Musik hinterlegt; Erec Brehmer spricht*)

Ich sehe die Fotos, die wir gemacht hatten. Kurz nachdem wir zusammengekommen waren. Und ich spüre sie – unverändert. Ihre Nähe. Ihre Geborgenheit. Ihre Liebe.

SPRECHERIN

Ausschnitt aus dem Dokumentarfilm „Wer wir gewesen sein werden“.

Autorin

Erec und Angi lernen sich im Dezember 2015 kennen. Nach ein paar Monaten ziehen sie zusammen, schmieden Zukunftspläne. Sie wollen sich ein gemeinsames Leben aufbauen.

O-Ton 18 Erec Brehmer

Und nach dreieinhalb Jahren sind wir Skifahren gegangen an einem Märztag, am 14. März 2019, und hatten einen sehr schönen letzten gemeinsamen Tag. Und auf dem Rückweg ist Angi aus Gründen, die man nicht nachvollziehen kann, wahrscheinlich Müdigkeit, man weiß es nicht, auf der Landstraße auf die falsche Fahrbahn gefahren und frontal in ein anderes Auto reingefahren. Sie war sofort tot. Ich war nur verletzt.

Autorin

Angi ist 29 Jahre alt, als sie stirbt.

Erec Brehmer liegt nach dem Unfall im Krankenhaus.

O-Ton 19 Erec Brehmer

Ich musste mehrfach operiert werden, an Armen und Beinen und Fuß vor allem. Ja, die ersten Wochen habe ich erst mal versucht, das überhaupt alles zu verstehen. Natürlich. Also dieser Moment, als der Arzt gesagt hat, dass Angi gestorben ist. Das ist ein Moment, über den ich schwer reden kann, weil über den komme ich nie hinweg. Wenn ich mich da versuche reinzusetzen...Also dieses Realisieren hat sehr lange gebraucht bei mir und da hat mir sehr geholfen zum einen zu reden ganz viel über Angi, und über das Reden immer wieder neu zu realisieren, was passiert ist. Ich habe in einer Welt gelebt, in der Angis Tod nicht vorstellbar war. Und jetzt in einer Welt aufzuwachen, in der Angi plötzlich gestorben sein soll, das ist was, das muss man überhaupt erst mal erfassen für die eigene Wahrnehmung von sich selbst, von der Welt und von allem.

Autorin

Erec Brehmer beginnt ein Video-Tagebuch. Und er merkt, dass es ihm gut tut Fotos und Videos zu schauen – mit Angi darauf. (*ATMO drunterziehen; klicken der Maus*) Er zeigt auf einen der Monitore.

O-Ton 20 Erec Brehmer

Also solche Bilder sind da noch drin, die gar nicht mehr im Film gelandet sind, im Rohschnitt. Wobei ich jetzt, wo ich das so sehe sind das Bilder, die habe ich auch lange nicht mehr gesehen, die sind auch sehr schön. ... Und ja, erst ganz langsam kam dann auch so der Wunsch. Okay, ich möchte daraus gerne einen Film machen, der anderen Trauernden vielleicht helfen kann, die sich genauso allein gefühlt haben wie ich und der vielleicht eine Perspektive geben kann, der auch anderen Trauernden helfen kann zu verstehen, dass sie nicht allein sind.

Ausschnitt aus dem fertigen Film (*ist mit Musik hinterlegt; Erec Brehmer spricht*)

Manchmal habe ich das Gefühl, du bist immer noch da. Schon komisch, dass niemand mehr nach dir fragt. Oder? Als dürfte man nach deinem Tod nicht mehr über dich reden. Dabei ist es doch das Einzige, was wir noch tun können.

Autorin

Wenige Monate nach dem Tod von Angi, besucht Erec Brehmer zum ersten Mal die Gruppe für junge Trauernde.

O-TON 21 Erec Brehmer

Und ich habe eigentlich nur Fragen gestellt, die ganze Zeit: Kennt ihr das auch? Hattet ihr das auch schon mal? Und wisst ihr das? Und alle haben dann nur genickt und haben gesagt ‚ja, das kennen wir‘. Und da habe ich schon gemerkt: Ach Gott sei Dank! Also es scheint wohl alles normal zu sein und du bist nicht krank und du machst nichts falsch. Und ja und die leben auch alle noch und bei denen ist es länger her. Und dass, man war eben plötzlich so in einer Gruppe unter Gleichgesinnten und das war unglaublich schön. Und gleichzeitig ist es aber auch traurig, dass es so etwas braucht, also dass es in dieser Gesellschaft immer noch eine so große, ja, dass eine so große Hemmung herrscht, über das Thema Trauer zu reden.

ATMO 09 (Computermusklicken)

O-TON 22 Erec Brehmer

Genau das hier ist zum Beispiel nicht im Film"zu dir an den Ammersee. Es ist schön. Friedlich. Du bist noch immer hier. Überall" (*aus dem Film*) Ja, also die erste Fassung war auch eine reine Ansprache an Angi.

Autorin

Als der fertige Dokumentarfilm dann im Sommer anläuft, war Erec Brehmer manchmal mit dabei im Kinosaal. Er führte viele Gespräche und ihm wird nochmal deutlich, dass sich Trauer in Teilen ähnelt – unabhängig vom Alter der Trauernden. Und dass es auch Unterschiede gibt.

O-TON 23 Erec Brehmer

Also zum einen, weil ein Tod im Alter normaler ist als ein Tod in jungen Jahren. Das passiert mehr Menschen, man hat mehr Anlaufstellen, es gibt mehr Menschen, mehr Freunde, die auch schon so was erlebt haben, die für einen da sind, die, mit denen man das Ganze teilen kann. Und zum anderen, ja, es ist natürlich ein Unterschied, ob man auf ein gemeinsam gelebtes Leben zurückblickt oder auf ein nicht gemeinsames gelebtes Leben nach vorne schaut und sich eben fragt: Was bedeutet das denn jetzt alles? Und was kann das denn noch bedeuten?

Ausschnitt aus dem fertigen Film (*Meeresrauschen; Erec Brehmer spricht*)

Es gibt da dieses Gefühl, mehr Mensch geworden zu sein. Mit einer größeren Demut gegenüber dem Leben. Vielleicht Angis letztes Geschenk an mich?

Autorin

Im Film, in der Trauergruppe und auch im Zweier-Gespräch zeigt Erec Brehmer seine Art zu trauern offen und ehrlich. Für ihn ist Trauer keine Schwäche.

O-TON 24 Erec Brehmer

Also, dass ich jetzt einen Makel haben sollte, weil Angi gestorben ist und ich Trauer mit mir trage, sondern ich habe immer gesagt, nein, also ich mache gerade eine Erfahrung, eine

zutiefst menschliche Erfahrung, die ich so noch nicht hatte, die viele noch nicht hatten, die jeder aber irgendwann mal durchmachen wird. Und ich möchte das nicht als Makel betrachten, sondern als etwas, was mich mehr Mensch werden lässt.

MUSIKAKZENT

Autorin

Zu diesem Menschenwerden gehört für ihn auch das Finden einer neuen Identität. Einer, die Komplexität zulässt; die es möglich macht, Neues ins Leben zu lassen – ohne Angi loszulassen und einfach weiterzugehen.

O-TON 25 Erec Brehmer

Das ich auch jetzt Angi noch liebe und das ja immer noch meine Freundin ist. Wir haben uns ja nicht getrennt und dass ich sie gleichzeitig vermisse und es schön fände, wenn sie da wäre und ich wieder mit ihr reden könnte. Und gleichzeitig aber auch wieder eine Liebe in mir habe, die mir niemand jemals nehmen kann. Also es ist immer beides und auch ein schönes neues Leben mir aufgebaut habe und trotzdem natürlich manchmal dem alten hinterher weine.

Und diese Dinge können nebeneinander existieren. Es wiegt nichts auf, genauso wenig wie das Glück meiner jetzigen Partnerin das Unglück über den Tod von Angi aufwiegt. Aber es ist auch da. Und ich glaube, das war auch ein Schritt, der natürlich erst nach, ich glaube, eineinhalb bis zwei Jahren bei mir eingetreten ist. Dass ich akzeptiert habe, dass das Glück, was ich im jetzigen Leben gefunden habe, sein darf, neben der Trauer, die auch sein darf. Und dass beides eine Existenzberechtigung hat und sich nicht aufwiegt gegenseitig. Und das Leben und wir als Menschen sind komplex genug, um beides auszuhalten.

ATMO 10 (Computer, Maus klicken) drunterziehen

O-TON 26 Erec Brehmer

Ich würde inzwischen sagen, ich leide nicht mehr unter meiner Trauer. Aber natürlich ist die Trauer ein Teil von mir geworden, von meiner neuen Identität, die ich mir aufbauen musste, die ich neu finden musste. Und ja, sie ist so ein Teil von mir, wie auch meine Liebe zu Angi immer noch ein Teil von mir ist. Genauso wie ich aber auch mir ein Leben aufgebaut habe, in dem Angi keine Rolle spielt. Denn auch das findet natürlich statt, dass man sich ein neues Leben aufbaut mit einer neuen Entwicklung als der, der man geworden ist nach diesem Ereignis und deswegen auch als Matrix das Ganze zu sehen, in dem alles zusammenhängt, ich glaube, das hat bei mir am besten zugehtroffen.

Weiterführende Links

Nicolaidis YoungWings Stiftung

<https://www.nicolaidis-youngwings.de/>

Bis wir uns wiedersehen – Blog von Caroline

<https://biswirunswiedersehenorg.wordpress.com>

Wer wir gewesen sein werden – Dokumentarfilm von Erec Brehmer (auch als DVD und VOD)

www.wer-wir-gewesen-sein-werden.de

Ich bin hier und du bist tot – ein Trauer-Podcast

<https://dubisttot.de/>

Telefonseelsorge – für sofortige Hilfe rund um die Uhr und kostenlos, telefonisch erreichbar unter: 0800-1110111

<https://www.telefonseelsorge.de/>

Trauergruppe.de – Portal mit Suchfunktion für Trauergruppen und Trauercafés

<https://www.trauergruppe.de/>

Malteser – Trauerbegleitung für Erwachsene, Kinder und Jugendliche

<https://www.malteser.de/trauerbegleitung.html>

„via. Trauer neu denken“ – Angebot der Malteser, Trauer-Onlineberatung

<https://www.via-trauerbegleitung.de/online-beratung.html>

Trauernetz.de – Ein Angebot der evangelischen Kirche mit einem Überblick kirchlicher Trauergruppen

<https://www.trauernetz.de/beratungsangebote-und-trauergruppen/kirchliche-trauergruppen/>

Katholisch.de – Wo gibt es Hilfe?

<https://www.katholisch.de/artikel/574-wo-gibt-es-hilfe>