

Unser **TV**-Spezial zum Karfreitag: Wie Betroffene mit dem Tod ihrer Lieben umgehen, was eine Psychologin rät – und warum ein Verlust auch zu einem Neubeginn führen kann

### Tränen haben Sinn

Was Trauerexperten den Betroffenen raten

Stirbt ein geliebter Mensch, zieht es den Angehörigen oft den Boden unter den Füßen weg. „Am Anfang trifft viele eine völlige Gefühllosigkeit – sie hören die Nachricht zwar, aber sie dringt nicht durch“, sagt Karina Kopp-Breinlinger, Trauerbegleiterin am Münchner Institut für Trauerpädagogik (MIT). Das gilt vor allem für plötzliche Todesfälle. Der Schmerz übermannt einen, manche verfallen in eine Art Schockstarre.

Rinder, Trauerbegleiterin und stellvertretende Geschäftsleitung des Bestattungsinstituts Aetas. Dabei sind Tränen wichtig: Durch das Weinen werden Antistresshormone ausgeschüttet, Verspannungen gelöst. „Lassen Sie Ihre Trauer zu. Weinen Sie, schreiben Sie, seien Sie wütend – alles darf sein“, sagt Nicole Rinder. Denn Trauer verdrängen, funktioniert nicht – dazu ist sie zu elementar. „Dann sucht sie sich einen anderen Weg: Schlafstörungen, Depressionen.“ Spätestens dann sollte man sich Hilfe holen.

Oft bricht mit dem Verlust auch ein Lebenskonzept weg. Wenn von dem Ehepaar etwa, das gemeinsam die Enkel aufwachsen sehen wollte, plötzlich nur noch einer da ist. Auch muss der gesamte Alltag neu strukturiert werden. Das kostet Zeit – und Stärke. „Trauerarbeit fordert Kraft und Einsatz, die man oft außen nicht sieht. Die Seele leistet Schwerstarbeit“, sagt Karina Kopp-Breinlinger. Ein erster Schritt sei, sich das zuzugestehen. „Dann müssen Sie eben mal mit dem Taxi fahren, weil Sie Angst vor dem Autofahren haben. Planen Sie einfach mehr Zeit für alles ein.“ Oft brauchen die Betroffenen auch jemanden, der ihnen sagt, dass ihr Verhalten normal ist. „Wenn zum Beispiel eine Frau jeden Morgen ihren kürzlich ver-



Expertin Karina Kopp-Breinlinger rät Trauernden, sich nie ihrer Tränen zu schämen

storbenen Mann ruft und erst dann merkt, dass er nicht mehr da ist. Dann sage ich: Sie waren 25 Jahre verheiratet, Ihr Mann ist seit zwei Wochen tot. Was erwarten Sie?“, sagt Nicole Rinder. Bei der Bewältigung können schon kleine Aufgaben helfen – ein warmes Mittagessen zubereiten, die Wäsche bügeln. Im Garten die Blumen schneiden, was eigentlich Aufgabe der verstorbenen Frau war. Bewusst das Lieb-

lingsgericht des verstorbenen Mannes kochen, die ersten fünf Kleider aus dem Schrank sortieren. Oder den Spazierweg, den man jahrelang gemeinsam gegangen ist, das erste Mal alleine laufen. Und: Auch Trauerpausen sollten dazugehören. „Gehen Sie zum Beispiel mal eine halbe Stunde spazieren oder mit einer Freundin einen Kaffee trinken“, sagt Karina Kopp-Breinlinger. Ohnehin machen sich Angehörige nach einem Todesfall häufig Vorwürfe – sei es nur, nicht genug Zeit mit dem Verstorbenen verbracht zu haben. „Dann können Rituale helfen – zum Beispiel, einen Blumenstrauß ans Grab bringen oder einen Brief an den Verstorbenen schreiben und mit einem Luftballon steigen lassen“, sagt Kopp-Breinlinger. Vielen hilft auch der Gang zum Grab. Ein Ort der Trauer, den man pflegen und an dem man eine Kerze anzünden kann – und von dem man sich auch räumlich wieder zurückziehen kann. Kopp-Breinlinger betont: „Trauer hört nie ganz auf. Aber man kann lernen, mit ihr umzugehen.“

Es ist wieder Karfreitag: Abgeleitet vom althochdeutschen Wort kara (Klage, Trauer) wird an diesem Tag des Todes von Jesus Christus gedacht. Ein Tag der Erinnerung und des Innehaltens, der Stille und Besinnung. Der Tod gehört zum Leben dazu – und doch ist es unfassbar schwer, Verluste zu verkraften. Stirbt ein geliebter Mensch, stellt das die Angehörigen oft vor eine große, wenn nicht die größte Herausforderung. Und dennoch: Irgendwie geht das Leben weiter. In der tz erklären Trauer-Experten, wie wichtig Tränen sind und was für die Trauerbewältigung hilfreich sein kann. Außerdem berichten zwei Frauen, wie sie den Verlust ihres Partners verkrafteten. Schicksale, die zum Nachdenken anregen – und Mut machen sollen.

CHRISTINA MEYER



Seraphina S. zeigt ein Bild ihres geliebten Mannes Jürgen: 20 Jahre war das Paar glücklich verheiratet. F. Lennart Preiss (3)

Seraphina S. (58) will anderen Trauernden Mut machen

### „Man lernt, wieder glücklich zu sein...“

Als das Telefon nachts schrillt, weiß Seraphina S. (58) schon am Klingeln: Irgendetwas ist passiert. Vor zehn Jahren stirbt ihr Mann Jürgen im Skiurlaub mit 53 Jahren überraschend an einem Herzinfarkt. „Es war die schlimmste Zeit in meinem Leben“, sagt die Münchnerin. Aber sie möchte anderen Mut machen: „Man lernt, wieder glücklich zu sein.“

Im Januar 2008 bricht ihr Mann zu einer seiner Heli-Skiing-Touren nach Kanada auf. „Ich hatte

schon vorher ein ungutes Gefühl“, sagt Seraphina S. Das trügt sie nicht. Mitten auf der Piste erleidet der Universitätsprofessor einen Herzinfarkt, stirbt im Schnee. Der Hotelmanager überbringt ihr die Todsnachricht am Telefon. „Ich habe mich in dem Moment gefühlt, als würde ein Teil von mir losgesprengt. Die nächsten Tage und Stunden hab ich wie im Nebel verbracht.“

Sie liegt die ganze Nacht wach, um 7.30 Uhr weckt sie den gemeinsamen Sohn Viktor (damals 9) und erklärt ihm, dass der Papa nie wieder kommt. „Er hat es zu diesem Zeitpunkt gar nicht wirklich verstanden – das kam erst später.“ Das Bestattungsinstitut in Kanada regelt alles vor Ort, kümmert sich um den Leichnam und die Einäscherung. In den Osterferien fliegt Seraphina S. mit ihrem Sohn nach Kanada, um die Urne nach Hause zu holen. An der Unglücksstelle bauen sie ein Kreuz aus Skistöcken und legen ein Englein ab, das Viktor am Tag des Todes zufällig beim Einkaufen gefunden

hat. „Es war eine wunderschöne Stelle – als hätte der Himmel sie für ihn ausgesucht“, berichtet Seraphina S. „Mein Mann hatte den schönsten Tod, den er hätte haben können – im Pulverschnee, den er so geliebt hat. Das tröstet mich sehr.“ Kurz nach dem Schicksalsschlag beginnt sie eine Psychotherapie, um das Erlebte zu verarbeiten. „Oft habe ich mich nur von Termin zu Termin gehängt.“ Die größte Kraft gibt ihr in dieser Zeit ihr Sohn. „Er hat mir so gutgetan. Wir haben viel zusammen geweint – aber auch viele schöne Dinge gemeinsam unternommen.“

20 Jahre lang waren Seraphina und Jürgen S. verheiratet, er war ihre erste große Liebe. „Die Trauer hat sich im Laufe der Jahre verändert“, sagt die 58-Jährige. „Heute weine ich nicht mehr. Aber ich denke mit großer We-

„Mein Sohn gab mir Kraft zum Weitermachen“

mut zu unsere Zeit zurück.“ Sie bezeichnet sich auch wieder als glücklich, freue sich über kleine Dinge – wie eine Blumenwiese, ein Sonnenstrahl. Eine Botschaft möchte sie anderen Trauernden mit auf den Weg geben: „Es muss uns gelingen, einen Sinn im Geschehen zu entdecken. Ich bin an der Herausforderung über mich selbst hinausgewachsen – damit war Jürgens Tod nicht umsonst.“ Angst vor dem Tod hat sie nicht: „Ich weiß, dass wir uns irgendwann wiedersehen.“

# Die Trauer bewältigen

### Hier gibt es Hilfe

- Bestattungsinstitut Aetas: bietet Trauergruppen, Trauerbegleitung und vieles mehr. Tel. 089/159 27 60
- Münchner Institut für Traumatherapie (MIT): Tel. 089/36 10 90 70
- Die Arche: Anlaufstelle vor allem für Angehörige nach einem Suizid. Tel. 089/33 40 41
- Caritas: Selbsthilfegruppen und Trauerbegleitung. Tel. 089/55 16 97 43
- Nicolaidis YoungWings Stiftung: begleitet trauernde Kinder, Jugendliche und Erwachsene bis 49 Jahren. Tel. 089/24 88 37 80
- Auch Hospizvereine, Bestattungsunternehmen und Kirchengemeinden bieten Trauerbegleitung und Selbsthilfegruppen an

### Diese Formalitäten müssen unmittelbar erledigt werden

- **Arzt benachrichtigen:** Stirbt ein Angehöriger zuhause, am besten den Hausarzt informieren. Bei einem Sterbefall in einem Krankenhaus oder Heim übernimmt die Einrichtung die Einrichtung der Ausstellung des Totenscheines.
- **Wichtige Unterlagen zusammensuchen:** Gibt es eine Bestattungsverfügung, einen Organspendeausweis? Ansonsten wichtige Dokumente wie Personalausweis, Geburtsurkunde und je nach Familienstand Heiratsurkunde, Sterbeurkunde des Partners oder Scheidungsurteil sowie Versicherungsunterlagen zusammenstellen.
- **Bestattungsinstitut beauftragen:** Dieses kümmert sich um den Toten und plant den weiteren Ablauf der Bestattung. Übrigens: Der Anruf hat auch Zeit bis zum nächsten Tag, es muss nicht nachts angerufen werden.
- **Sterbeurkunde beantragen:** Muss beim Standesamt im Ort beantragt werden, wo der Angehörige verstorben ist. Am besten gleich mehrere Urkunden ausstellen lassen, da sie bei verschiedenen Einrichtungen benötigt werden.
- **Todesfall melden:** Klären Sie sofort ab, welche Ver-



cherungen bestehen und wann diese informiert werden müssen. Lebensversicherung und Sterbegeldversicherung etwa müssen innerhalb von ein bis drei Tagen informiert werden, weil sie eventuell die Todesursache überprüfen möchten.

- **Nachlassgericht kontaktieren:** Angehörige sind verpflichtet, das Testament eines Verstorbenen gleich beim Nachlassgericht einzureichen. Wird kein Testament gefunden, tritt die gesetzliche Erbfolge ein.
- **Bankkonten verwalten:** Gibt es keine Bankvollmacht, dürfen nur Erben über die Bankkonten verfügen. Zum Nachweis brauchen sie einen Erbschein, das Testament oder einen Erbvertrag.
- **Verträge kündigen:** Dazu gehören etwa Mitgliedschaften bei Vereinen, Telefon-Verträge, Internet und Handy etc.



Vor vier Jahren starb der Ehemann von Ulrike Kramer (61) an Krebs

### „Diese Stille tut so weh“

Noch immer sieht sie ihn am Küchenfenster winken, wenn sie von der Arbeit kommt. Und wenn sie nicht weiterweiß, hört sie seine Stimme: „Du machst das schon.“ Im September 2014 stirbt Ulrike Kramers Ehemann Charly an Krebs – acht Jahre waren sie zusammen, gerade sieben Wochen verheiratet. „Ich bin so dankbar, dass ich die Zeit mit ihm erleben durfte“, sagt die 61-Jährige heute. „Es war ein Geschenk, auch wenn es mir wieder genommen wurde.“

Mit 23 Jahren lernt sie Charly kennen, ihren damaligen Chef. „Ich habe schon damals gespürt, dass es die große Liebe ist. Aber die Zeit war nicht reif“, sagt die Otobrunnerin. Beide sind anderweitig liiert, verlieren sich aus

„Mein Charly war meine große Liebe“

den Augen. An ihrem 50. Geburtstag beschließt Ulrike Kramer, damals bereits geschieden, alle einzuladen, die ihr in ihrem Leben etwas bedeutet haben – auch Charly. Er kommt – und geht nie wieder. Ein halbes Jahr später zieht er zu ihr.

Im Februar 2014 dann die Schockdiagnose: Charly leidet an einem bösartigen Hirntumor. Im März 2014 wird er im Klinikum Großhadern operiert, dann folgt die Chemo. „Die Chancen standen gut – und wir haben gedacht: Jetzt heiraten wir erst recht.“ Am 24. Juli 2014 feiern sie eine riesige Hochzeitsparty im Hugo's. Doch das Glück währt kurz. Nur ein paar Wochen später geht es Charly plötzlich schlechter. Im Krankenhaus wird ein zweiter Tumor an der Hüfte festgestellt – er ist inoperabel, hat schon gestreut. Charly wird in



Ulrike Kramer mit ihrem Charly

die Palliativstation Barmherzige Brüder in Nymphenburg verlegt. Auch hier weicht Ulrike ihrem Mann nicht von der Seite. „Wir haben einfach zwei Betten zusammengeschooben. Ich wolte jede Sekunde mit ihm verbringen.“ Zehn Tage sind sie gemeinsam dort. Am Morgen des 21. September 2014 stirbt Charly mit 65 Jahren in ihren Armen. „Dieser letzte Moment, der nur uns gehört hat, bedeutet mir sehr viel. Wir konnten nochmals eine unsagbare Nähe genießen.“

Das Paar hatte sich so darauf gefreut, gemeinsam alt zu werden. „Ich habe sehr gelitten und tu es immer noch“, sagt die 61-Jährige. Vor allem geht es Charly plötzlich schlechter. Im Krankenhaus wird ein zweiter Tumor an der Hüfte festgestellt – er ist inoperabel, hat schon gestreut. Charly wird in

Vieles macht Ulrike Kramer in dieser schweren Zeit mit sich selbst aus. Trost findet sie auch in ihrem Job als Einkaufsassistentin in einem Sportunternehmen und bei ihren Kollegen und Freunden, die für alles Verständnis zeigen. Kurz nach Charlys Tod tritt sie zudem einer Trauergruppe bei. „Es tat gut, mit anderen Trauernden zu sprechen. Hier hielt mich keiner für verrückt, weil ich jeden Abend eingewickelt in Charlys Schal schlief.“ Was eine unsagbare Nähe genießen. „Ich habe schnell beschlossen, nur das zu tun, was mir gut tut und nicht, was andere Menschen für richtig halten.“ Erst kürzlich habe sie eine Bekannte gefragt, wann sie wieder so sei wie früher. „Da habe ich gesagt: Nie wieder. Es stimmt nicht, dass die Zeit alle Wunden heilt. Sie vernarben höchstens etwas.“

### Das letzte Fest für die Liebsten

Eine besondere Trauerfeier für den Verstorbenen kann sehr heilsam sein

Eine Todsnachricht ist für alle Angehörigen immer ein schwerer Schlag. Viele haben das Gefühl: Jetzt kann ich nichts mehr tun. „Doch! Ein letztes Fest in seinem Sinne geben“, sagt Nicole Rinder, Trauerbegleiterin und stellvertretende Geschäftsführerin des Bestattungsinstituts Aetas. Die Trauerfeier ist ein Abschied für immer – und ein wichtiger Abschnitt im Trauerprozess. Das Problem: Oft bleibt nur wenig Zeit, alles zu planen. „In der Regel muss innerhalb von vier Werktagen bestattet werden. Aber gerade bei plötzlichen Todesfällen bräuchten die Angehörigen oft mehr Zeit“, sagt Nicole Rinder. Soll es eine Feuerbestattung werden? Eine Feier am Friedhof, in der Kirche? Wer soll sprechen – ein Pfarrer, ein Freund? „Je persönlicher die Feier gestaltet wird, desto heilsamer ist das für die Trauernden“, so Rinder. Eine ganzheitliche, persönliche Begleitung der Angehörigen ist Aetas besonders wichtig. So rät Nicole Rinder den Angehörigen auch, die Kleidung für



Nicole Rinder betont, wie wichtig eine sehr persönliche Trauerfeier ist

den Verstorbenen selbst auszuwählen – ein schwerer, aber wichtiger Schritt. „Niemand muss im Sterbehemd auf die letzte Reise gehen.“ Auch die Kuscheldecke darf mit, ebenso Grabbeigaben wie die geliebte Tageszeitung oder der Tennisball für den Sportler. Bei Aetas gibt es zwei Abschiedsräume, in denen Angehörige Lebewohl sagen können. „Viele erschrecken davor zurück, weil sie Angst davor haben, wie der Tote jetzt aussieht – dabei ist das oft unbegründet.“

Auch Kinder sollten möglichst viel einbezogen werden. „Sonst wird der

Tod so gruselig. Je offener die Erwachsenen sind, desto gestünder gehen auch die Kinder damit um.“ So malen die Kleinsten etwa ein Bild für das Sterbebild von Oma oder wählen die Kleidung mit aus. Wie der kleine Junge, der im Trauergespräch sagte: „Ich weiß, Papa! Wir ziehen Mama das Kleid an, das sie so gern getragen hat.“ Bei der Feier für einen verstorbenen Harley-Fahrer wurde das Rock-Lied Highway to Hell gespielt. Es war sein Lieblingslied. „Alles ist erlaubt, solange es dem Verstorbenen gerecht wird“, betont Nicole Rinder.

## KEINE LIMITS MEHR

Nie wieder aufgebrauchtes Datenvolumen: mit dem echten unlimited Tarif. Jetzt erleben mit dem neuen HUAWEI P20 Pro.

Bestes Mobilfunknetz

**CHIP** Bestes Netz  
**connect** TESTSIEGER

NUR 1€\*

HUAWEI P20 Pro

Bis 06.04. vorbestellen und Bose Kopfhörer gratis sichern!\*

ERLEBEN, WAS VERBINDET.

\* Angebot gilt bei Abschluss eines Neuvertrags im Tarif MagentaMobil XL mit Top-Smartphone. MagentaMobil XL: monatlicher Grundpreis 99,95 € (mit Top-Smartphone). Bereitstellungspreis 39,95 €. Mindestlaufzeit 24 Monate. Im monatlichen Grundpreis sind eine Telefon- und eine SMS-Flatrate in alle dt. Netze sowie eine Daten Flat mit unbegrenztem LTE-Highspeed-Datenvolumen in Deutschland einbegriffen. Die Flatrate Flatrate gilt für die Nutzung an internationalen Hotspots der Telekom Deutschland GmbH. Zudem beinhaltet der Tarif Roaming mit bis zu 24 GB pro Monat in der EU. Bei Kauf eines HUAWEI P20 Pro oder P20 im Aktionszeitraum 24.03.-06.04.2018 erhält jeder Kunde nach Registrierung und Kaufnachweis unter https://consumer.huawei.com/de/promotions/ kostenlos einen Bose Kopfhörer dazu; bei Kauf des P20 Pro das Modell QC35 II und bei Kauf des P20 das Modell SoundLink. Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.