

Hanna Ahrens

Das Leben leise wieder lernen

... nach Krisen,
Trennung
und Verlust

4. leicht überarbeitete Auflage

Gedruckte Fassung

ISBN 978-3-906959-83-2

© 2022, MOSAICSTONES, Thun

E-Book

ISBN 978-3-906959-90-0

© 2022, MOSAICSTONES, Thun

3. Auflage 2002

© 1996, Brunnen Verlag, Gießen

Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck von Texten und Abbildungen nicht ohne
schriftliche Genehmigung.

Umsatz- & Satzgestaltung: OHA Werbeagentur GmbH, Grabs

Druck: Bookpress.eu, Olsztyn, Polen

Dieses Buch und weitere interessante Medien
(Auslieferung auch in DE/AT) können Sie beziehen bei:



MOSAICSTONES, Tel. +41 33 336 00 36
info@mosaicstones.ch, www.mosaicstones.ch

Inhalt

Zu diesem Buch	7
- 1 – Klage und Hoffnung	9
Wenn das Elend zum Himmel schreit	10
Das erste Jahr allein	11
Ratschläge und Reaktionen	19
Nichts als Klagen?	21
Worte sind wie ein Haus	25
Gott – ein Fremdwort?	28
Ein dunkler Tunnel	30
Der Glaube – wie ausgelöscht?	32
Eine längere Reise	33
Wenn Freude verloren geht	35
Heile du mich	38
Eine Wohltat für die Seele	41
- 2 – Das Leben leise wieder lernen	45
Etwas Neues beginnt	46
Ich will mit dir reden	48
Wie ein zerbrochenes Gefäß	51
Zwei alte Frauen	53
Weiter Raum	57
Schritte ins Leben	60
Da kam ein Engel vom Himmel	64
Willst du gesund werden?	66
Und wenn die Krankheit bleibt?	68
Keiner lebt „nur“ für sich selbst	70
Passen Sie gut auf sich auf!	72
Der Atem des Lebens	74

Bis der Morgenstern aufgeht	77
– 3 – Ich will das Morgenrot wecken	79
Mein eigener Weg	80
Du machst alles lebendig	84
Ich habe einen Auftrag	86
Die Zukunft ist unvermeidlich	88
Und ich fange an zu singen	91
Mir geht es doch gut!	93
Die Sterne berühren?	94
Ich will das Morgenrot wecken	95
Du sollst ein Segen sein	98
Das Netz ist zerrissen	101
Frei für neue Erfahrungen	104
Zuflucht und Geborgenheit	107
Ein praktischer Hinweis	108
Quellenhinweis	109



Für Inge Christiansen



Zu diesem Buch

„Es traf mich wie eine Naturkatastrophe.

Wie konnte ich ahnen, daß er mir diskussionslos die Tür vor der Nase zuschlagen würde? Ich bin wie gelähmt. Mein Verstand steht still.“

So schrieb eine Frau, die nach dreißig Ehejahren ganz plötzlich von ihrem Mann verlassen („weggeworfen“, wie sie sagt) wurde.

Wenn in die Normalität des Alltags plötzlich ein schweres Geschick einbricht: Trennung, Tod oder Krankheit, dann erschrecken wir und denken: Das kann nicht wahr sein! Ein Irrtum! Ein böser Traum! Fassungslos bewegen wir uns wie in Trance.

Wir sind sprachlos. Für das, was geschehen ist, haben wir keine Worte. Es ist so neu, so unbegreiflich. Aber irgendwann müssen wir wieder anfangen zu reden, damit der Schmerz uns nicht versteinert.

Vielleicht hilft es, sich in Worte und Klagen anderer Menschen mit hineinnehmen zu lassen. Aus der Klage, die sich an Gott wendet, könnte Hoffnung wachsen. Die Hoffnung, daß es eines Tages einen Weg zurück ins Leben geben wird. Lebendig zu sein, wieder lieben zu können – danach sehnen wir uns. Gott, der uns geschaffen hat, kann unser Herz wieder zum Leben erwecken – so wie es ein altes Lied sagt:

*„Gott, sei nicht ferne von mir!
Eile, mir zu helfen!
Du läßt mich erfahren
viele und große Angst
und machst mich wieder lebendig
und holst mich wieder herauf
aus den Tiefen der Erde.“*

Aus Psalm 71

So geht es in diesem Buch um kleine Überlebensrationen für die allererste Zeit nach einem schweren Verlust oder einer Lebenskrise. Und schließlich darum, das Leben leise wieder zu lernen – von Tag zu Tag.

Ich danke allen Frauen, die in Briefen und Gesprächen über ihr Erfahrungen von Trennung, Verlassenwordensein, Tod ihres Partners, von Krankheit und Problemen des Alters berichtet haben und auch bereit waren mitzuteilen, was ihnen geholfen hat – in der Hoffnung, daß dies auch anderen Menschen helfen wird.

Klage und Hoffnung



*„Mein Gott, mein Gott,
warum hast du mich verlassen?
Ich schreie,
aber meine Hilfe ist ferne.
Mein Gott, des Tages rufe ich,
doch antwortest du nicht,
und des Nachts,
doch finde ich keine Ruhe.
Du bist mein Gott
von meiner Mutter Schoß an.
Sei nicht ferne von mir,
denn Angst ist nahe;
denn es ist hier kein Helfer.“*

Aus Psalm 22



Wenn das Elend zum Himmel schreit

Manchmal sind Unglück und Kummer so groß, daß Menschen verstummen. Das Leid selbst scheint dann zu sprechen: es schreit zum Himmel. Gott hört diesen Schrei. Er hört das Seufzen der ganzen Schöpfung, die sich nach Erlösung sehnt (Römer 8,22.23). Wenn aber schon das Elend selbst zum Himmel schreit, sollte ich es dann nicht auch tun? Ist es nicht schon ein erster Schritt zur Heilung, wenn ich mich nach Schock und Sprachlosigkeit wieder zu Gott hin öffnen kann, obwohl ich nichts als Klagen und Anklagen gegen den Himmel habe?

Andere Menschen vor mir haben in ihrer Verzweiflung mit Gott geredet. Der Beter von Psalm 39 hat Gott vorgeworfen: „Du hast's getan! Du, Gott, greifst nach dem Menschen! Laß ab von mir!“ Gott wird als Feind erfahren, der das Leben zerstört hat.

Es ist schwer, sich an einen solchen Gott zu wenden, unmöglich ist es nicht. Wer sich selbst nicht zu helfen weiß, der schreit: „Hilf du mir! Erbarme dich!“ Und vielleicht kommt Gott so zur Hilfe, daß er uns Menschen schickt, die wie Engel sind. Vielleicht redet er ganz neu und ganz anders mit uns als sonst und sagt – wie es im Alten Testament einmal heißt: „Ich will dich nicht verlassen noch von dir weichen“ (Josua 1,5).

Und er mutet uns zu, ihm sein Versprechen zu glauben, obwohl wir nichts von seiner Nähe spüren. Wer Gott in den Ohren liegt, dessen Worte laufen nicht ins Leere. Denn: „Gott, der das Ohr gemacht hat, sollte der nicht hören?“ (Psalm 94,9).

Das erste Jahr allein

**„Du schaffst es, Du bist eine starke Frau,
Du hast Kräfte.“**

„Das sagt Ihr und erwartet, daß ich darauf vertraue. Aber nachts schläft der Verstand, da wachen die Gefühle auf. Werde ich je das Unfaßbare fassen können, begreifen, daß unsere Ehe, die er mir eines Morgens vor die Füße warf, unwiderruflich zu Ende ist? Werde ich darüber hinwegkommen, daß er mir fristlos gekündigt hat, daß ich seinen Entschluß zur Trennung einfach hinzunehmen habe?“

Habt keine Angst, ich vergesse mich nicht! Ihr alle, Kinder, Freunde und Verwandte, steht ja wie Schutzengel um mich und haltet mich. Aber darf ich nicht ab und zu schwach sein und denken, wie gut es doch der Hund hatte, der sterben durfte, bevor die Schmerzen zu stark wurden, den ich streichelte und liebte, bevor er endgültig einschlief? Muß ich dabei nicht daran denken, daß wir vor endlos langer Zeit ein solches Ende für einen von uns beiden erhofften?“

**„Weine nicht, zeig Dich stark,
verlaß das Haus erhobenen Hauptes.“**

„Was erwartet Ihr von mir? Sein Entschluß hat mich überrollt, er traf mich so unerwartet wie eine Naturkatastrophe, wer denkt schon an einen Meteoriteneinschlag? Wie konnte ich mir vorstellen, daß er mir diskussionslos die Tür vor der Nase zuschlägt?“

Es kann nicht wahr sein! Das widerspricht doch allen Maßstäben, nach denen wir bislang lebten.

Ist er verhext – aber von wem?

Ist er trunken von zu viel Lob über Erfolg und erbrachte Leistung?

Oder ist er einfach zusammengebrochen unter dem Druck von zu viel Arbeit und zu vielen Erwartungen an ihn?

Er ist mein Mann, ich muß ihm helfen! Ich bin verantwortlich für ihn, wir gehören zusammen!“

**„Laß es Dir nicht gefallen, wehre Dich;
werde endlich wütend!“**

„Wie könnte ich das? Muß ich zum Tier werden, das in Notwehr beißt?

Ich bin gelähmt, mein Verstand steht still.

Ich pralle ab an seinem Schweigen. Die Kraft, die zur Wut gehört, habe ich nicht mehr, aber ihn mit Verachtung aus meinem Leben streichen – das will ich auch nicht. Meine Kraft reicht nur noch dazu, mich selbst vor Haß zu bewahren.

Können wir nicht, frage ich ihn, retten, was zu retten ist? Laß uns aus den Trümmern unseres Lebens das noch Brauchbare sammeln und einen Neuanfang wagen. Laß uns nicht gegenseitig Schuld anrechnen, laß uns noch einmal neu beginnen.

Aber er sagt, es sei zu spät. Wir hätten uns nichts mehr zu sagen. Dabei erstickte ich an Ungesagtem!

Nun endlich packt mich die Wut, der Zorn: Wenn Du das alles so kommen siehst, warum hast Du nicht geredet, warum bist Du ausgestiegen, ohne mich zu warnen? Warum schweigst Du jetzt und gibst mir keine Chance? Was hätten wir anders machen sollen, können, müssen?“

„Zum Scheitern einer Ehe gehören immer zwei.“

„Meine Güte, das braucht Ihr mir nicht zu sagen. Aber auch zum Verbinden, selbst zum Trennen gehören zwei! Ich muß mit ihm reden, sagt ihm, daß ich mit ihm reden muß!

Aber er ist auf seinem Weg in die Freiheit schon so weit gegangen, daß mein Rufen ihn belästigt, daß er nicht mehr zurück will. Er ist es gewöhnt, daß seine Entscheidungen akzeptiert werden, daß er erreicht, was er will.

Er hat die Brücken hinter sich verbrannt, der Rückweg ist unmöglich. Wo sind nun die Ideale vergangener Zeiten?

Wann sind sie über Bord gefallen?

Seit wann gelten die alten Werte nicht mehr?

Warum sind die Ratschläge, die wir anderen erteilten, auf uns selbst nicht anwendbar?“

„Diese Stunde gehört Ihnen, finden Sie in sich selbst zur Ruhe“ – sagt die Yogalehrerin.

„Sie will, daß ich mich entspanne, daß ich ruhig werde. Es gelingt mir nicht, denn mein Innerstes ist in Aufruhr, bei jedem Atemzug möchte ich weinen. Wenn ich doch vergessen könnte! Aber die Verletzungen sind zu tief.“

***„Sie haben ein Phantom geliebt“
– sagt die Therapeutin.***

„Auch sie will mir helfen, Klarheit in mein Denken zu bringen. Aber was weiß sie von früher? Von den Zeiten, in denen ein Blick zwischen uns ausreichte, um eine Situation zu erfassen?“

Habe ich wirklich ein Phantom geliebt, oder wurde er irgendwann dazu? Begreift Ihr nicht, daß ich wie überrollt am Boden liege, daß die Fundamente wanken, daß der Himmel einstürzt? Woher soll ich die Kraft zum Weitermachen nehmen?

Er war nicht mein Herrgott, nein, aber der Mensch, der mein ganzes Vertrauen besaß. Sollte ich es wirklich einem Phantom in die Hände gelegt haben? Wenn nicht, was hat ihn so verändert? Was habe ich dabei falsch gemacht? Kann ich mich jetzt von ihm zurückziehen? Wann hört die Verantwortung für den Partner auf?“

„An dessen endgültigem Nein zu Ihnen.“

„Liebe Pastorin, Sie haben mir mit diesem Satz viel geholfen, er hat mich erleichtert. Mein Verstand schluckt ihn begierig, allerdings nur bei Tage. Denn in der Nacht will mein Gefühl ihn nicht gelten lassen. Wenn nun sein Nein zu mir auf Dauer doch ein Irrtum wäre? Wie schwer ist es, sich aus 32 gemeinsamen Jahren zu lösen. Wieder höre ich die Therapeutin:“

„Lassen Sie ihn in sich sterben.“

„Kann man das? Darf man eine noch immer lebendige Beziehung einfach innerlich umbringen, um loszukommen?“

Wann lerne ich es, mein Gefühl niederzuzwingen und mich Eurer Logik zu öffnen? Wann akzeptiere ich die Tatsache, die Ihr mir täglich predigt:“

„Er will nicht mehr.“

„Ja, ich muß lernen, damit zu leben. Aber wie? Wie?“

**„Wirf alles weg, was Dich an ihn erinnert,
dann wirst Du frei.“**

„Ach liebes Kind, das mag so sein, wenn man so jung ist wie Du. Ich aber müßte Berge wegräumen und fände immer noch etwas.“

**„Hab Vertrauen zu Dir selbst. Du wirst es
leichter haben, wenn Du auf eine eigene
Vergangenheit zurückblickst.“**

„Ja, liebe Freundin, ich will es versuchen. Tausende vor mir haben es auch geschafft.“

In meinen Nachtgedanken taucht der alte Hermann Hesse auf. Wie tönt er doch so optimistisch in einem Gedicht, das zu meinen Lieblingsgedichten gehörte: ‚Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt, und der uns hilft zu leben ... Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.‘

Ich weiß, mein Verstand hat mir diese Zeilen zugespielt. Mein Gefühl Kann dazu nicht schweigen. ‚Partir c'est toujours un peu mourir, mourir à ce qu'on aime ...‘, flüstert es. (Abschied, das bedeutet immer, ein wenig zu sterben – dem, was man liebt, zu sterben.)

Ich wache endgültig auf, laufe durchs Zimmer, öffne das Fenster, versuche, ruhig zu atmen. ‚Je me souviens des jours anciens, et je pleure ...‘ (Verlaine). (Ich gedenke der vergangenen Tage, und ich weine ...)“

„Wann lernst Du es, Dich der Wirklichkeit zu stellen? Blicke nach vorn. Du hast noch eine Zukunft.“

„Ich muß mich zusammenreißen.

Ich darf die Geduld meiner Umgebung nicht überstrapazieren.

Mein Haus ist zerstört, ich muß lernen, mit eigener Kraft ein neues zu errichten.

Es heißt also Abschied nehmen. Viele Abschiede, größere und kleinere, äußere und innere.

Abschied von den Hühnern. Nein, lacht bitte nicht. Angesichts der Katastrophe ist es lächerlich, aber es hängen zwanzig Jahre Familiengeschichte daran.

Abschied von den nun großen Kindern, die ihrer Wege gehen. Der war natürlich zu erwarten, gut und richtig. Doch ich hatte gehofft, daß wir ihn zu zweit leichter bewältigten.

Abschied von meinem Mann. Er braucht Freiheit. „Du hast ausgedient, bist überflüssig“, sagt er, „eine Schlingpflanze.“ Diesen Abschied verkrafte ich nicht!

Wo sind nun Glaube, Hoffnung und Liebe? Versprochen wir uns nicht gegenseitige Hilfe in guten und in bösen Tagen? Kann einer allein das Band eigenmächtig durchtrennen?

Diese Trennung ist schlimm, sie ist einseitig, ungewollt, brutal. Wo lasse ich nun die schweren Erinnerungen, die es ja auch gibt, die der Tod barmherzig verdecken würde unter dem Übermaß an guten Erinnerungen? Trennung durch Scheidung – das heißt Versagen und gescheitertes

Leben. Nun folgt ein tiefgreifender Abschied vom gesamten Lebensstil samt einer Vielzahl von kleineren Abschieden.

Ich stehe vor dem Bücherschrank und packe ein. Mein Buch, sein Buch.

Was aber wird aus unserem Buch? Da sind die Bilder, die Fotos von Jahrzehnten, die Geschenke, die die Kinder uns geschenkt haben. Teilen wir? Nein! So kann man es nicht nennen. Wir reißen auseinander, was zusammengehört.“