

„Es war ein
SONNIGER TAG
im November, als
mein Mann Markus
sich in sein Auto setzte und
mit voller Wucht gegen einen
Baum fuhr.“

So beginnt Janinas erschütternde Geschichte. Dass Markus ging, ohne einen Abschiedsbrief zu hinterlassen, machte alles für sie noch unerträglicher. Seitdem quält sich die 37-Jährige mit der Frage nach dem Warum. Hier erzählt sie von ihrer langen Suche nach einer Antwort.

Protokoll: Sabine Knapp



Die Alpträume kamen, als ich dachte, dass der größte Schmerz vielleicht bald gehen würde. Wie naiv ich war. Die Bilder in der Nacht waren so entsetzlich, dass ich abends mit einer Faust im Magen ins Bett ging. Der Arzt hatte mir etwas Pflanzliches gegeben. Die Träume beeindruckte das nicht. Ich sah mich auf einer dunklen Landstraße gehen und zu einem Baum kommen. Ein zerfetztes Auto ist darumgewickelt. Überall liegen Körperteile, abgerissene Arme, Beine, von vielen Menschen, grauenvoll. Dann taucht Markus' Gesicht auf, riesengroß und durchscheinend. Sein Blick geht durch mich durch. Ich stehe einfach da und sehe ihn an. Eine Variante ist, dass sein Kopf auf mich zukommt. An der Stelle bin ich noch jedes Mal aufgewacht. Schnell Licht machen und irgendwie zurück ins Leben.

Meistens habe ich dann den Rest der Nacht vor dem Fernseher verbracht oder gebügelt. Ich kann dabei in einen meditativen Modus kommen, bei dem ich nicht mehr denke. Und damals habe ich dann auch diese Faust nicht mehr gespürt. Nie hätte ich gedacht, dass Trauer körperliche Schmerzen verursachen kann. Ich hatte Herzstechen, Bauchkrämpfe, Schüttelfrost, wenn ich an Markus dachte. Ständig liefen die Tränen, einfach so, liefen in Rinnsalen die Wangen hinab. In der Wohnung erinnerte so vieles an ihn. Sein neuester Fahrradhelm hing noch am Haken, als sei Markus nie weg gewesen. Ich hatte nach drei Monaten kaum etwas von seinen Sachen weggeräumt. Ich konnte es nicht.

Der Jahrestag

Dieser 11. November jährt sich bald zum fünften Mal. Er begann mit strahlendem Sonnenschein. Ich hatte schon einen

»

Kuchen für den Nachmittagskaffee bei meiner Mutter gebacken. Es war ihr Geburtstag. Ich weiß noch, dass ich dabei war, aufzuräumen und die Einzelteile eines Puzzles im Zimmer meines siebenjährigen Sohns Luis aufzusammeln, als gegen 10.30 Uhr der Alarm losging. Die Sirenen heulten ungewöhnlich lange. Unharmonisch und schräg, mal laut, dann leiser, aus unterschiedlichen Richtungen. Offenbar waren Einsatzkommandos aus umliegenden Gemeinden gerufen worden. Ich dachte an einen Großbrand. Und daran, dass ich den Sirenton schon immer als beklemmend empfunden habe. Weil er ein Unglück für jeden hörbar macht.

Unsere letzte gemeinsame Zeit

Ich wusste es, als eine halbe Stunde später ein Polizeiwagen vor dem Haus hielt. Zwei Beamte stiegen aus. Einen der Polizisten kannte ich vom Sehen. In dem Landgasthof, in dem ich zweimal in der Woche abends aushalf, hatte er einen Schafkopf-Stammtisch. Er blickte zu Boden bei seiner Frage: „Sie sind die Frau von Markus Weber?“ Dann hörte ich etwas bruchstückhaft: Unfall, ums Leben gekommen, mit dem Auto gegen einen Baum, auf der Stelle tot. Ich schrie los, laut, schrill, griff zu meinem Handy und wählte seine eingespeicherte Nummer: Geh ran, nimm ab, geh endlich ran! Dann kam die Mailbox, an mehr erinnere ich mich nicht. Nur noch, dass die Beamten mich packten und zum Haus meiner Schwiegereltern brachten, das nur wenige Kilometer entfernt lag. Dort war ein Kriseninterventionsteam des Roten Kreuzes. Eine Betreuerin hielt meine weinende Schwiegermutter im Arm und schaukelte die fast 65-Jährige sanft, als wäre sie ein Baby. Das Bild werde ich nie vergessen. Im Auto hatten die Beamten mir gesagt, dass es kein Unfall gewesen war, dass mein Mann sich umgebracht hatte. Die Tragweite dieser Nachricht blendete mein Kopf damals noch aus, ich dachte nur: „Was hat er getan? Was hat er getan?“

14 Jahre lang waren Markus und ich zusammen gewesen. Wir hatten uns in einer Dorfdisco kennengelernt und verliebt. Zehn Jahre waren wir verheiratet. Nicht

immer glücklich, aber das ist normal. Nicht normal war das letzte gemeinsame Jahr. Nach vielen Gesprächen mit den Psychologen, die Luis und mir in der Zeit nach dem Tod halfen, muss ich annehmen, dass Markus schwer krank war. Gespaltene Persönlichkeit, gepaart mit manischer Depression, lautete die vorsichtige posthume Diagnose. Ein seltenes, schlimmes Krankheitsbild. Wir hatten nur gemerkt, dass Markus begann, sich abzukapseln. Nicht nur von Luis, den er abgöttisch liebte, auch von mir und seinen Freunden, die ihm sonst immer so wichtig gewesen waren. Ganze Nächte verbrachte er allein in der Garage oder im Keller, führte Selbstgespräche, schraubte an seinen Rädern herum, er schien nur noch für sie zu leben.

Meine ungeheure Wut

Ich versuchte, mit ihm darüber zu reden, herauszufinden, was los war. Das endete meistens im Streit. Wir stritten so oft in dieser Zeit, das machte es später für mich besonders schwer. Denn ich gab mir deswegen lange die Schuld an Markus' Tod. In meinem Schock bestand ich damals darauf, zu der Unfallstelle zu gehen, das würde ich heute nie mehr tun. Nur drei Stunden nach der Todesnachricht sah ich mir die lang gezogene Linkskurve an, den Baum, gegen den Markus gesteuert hatte.

Eine Betreuerin hielt meine weinende Schwiegermutter im Arm und schaukelte sie sanft, als wäre sie ein Baby. Dieses Bild werde ich nie vergessen

Die Reste seines roten Golfs waren um den Stamm der halb zerfetzten Ulme gewickelt, als wären sie aus Bonbonpapier. Eine ungeheure Wut packte mich bei diesem Anblick, lange schämte ich mich so für dieses Gefühl. Ich war außer mir, weil mein Mann den Mut gehabt hatte, sich so grauenvoll das Leben zu nehmen. Aber kein Vertrauen gehabt hatte, sich dessen Verwerfungen zu stellen. Oder mich teilhaben zu lassen an dem, was ihn beschäftigte. Der Tacho war bei 180 Stundenkilometern stehen geblieben. Auf der »

Beerdigung erzählte mir einer von Markus' Kumpels, Markus habe manchmal, nach ein paar Bier, davon gesprochen, welche Bäume in der Gegend geeignet seien, um dagegenzufahren. Für Geschwätz hatten sie es in der Clique gehalten. Wie oft habe ich mir gewünscht, Markus könnte hier sein, wir könnten reden, endlich. Darüber, dass es mir unendlich leid tut, dass ich ihm vielleicht zu wenig zur Seite gestanden habe. Nicht genügend um ihn und uns gerungen habe. Er würde mich in den Arm nehmen. Einmal nur. Aber kaum malte ich mir das aus, traf es mich wie ein Stromschlag: Er ist weg. Ich werde ihn nie wieder sehen oder berühren.

Endlich konnte ich über meine Gefühle sprechen, über Existenzsorgen, Schuld, Wut. Und es tat gut zu spüren, dass die Trauer sich verändert

Wenn er mir ganz besonders fehlte, las ich zum tausendsten Mal alle SMS, die ich von ihm auf meinem Handy habe. Die allerletzte lautet: „Ich werde Euch immer lieben.“ So zärtlich-pathetisch hatte er sonst nie geschrieben. Einen Tag später war er tot.

Wenn ich nachts nicht schlafen konnte, setzte ich mich oft an Luis' Bett. Was tief in ihm wohl vorgeht, fragte ich mich und flehte Gott an, dass er ihn beschützen möge. Dass die kleine Seele den Verlust des Vaters verkraften muss, reicht doch für sein ganzes Leben. Wenn nach einem schönen Tag im Zoo plötzlich beim Abendessen kommt: „Ist der Papa jetzt im Himmel? Denkst du, er würde gerne zurückkommen?“, dann merkt man schon, dass man nichts mit einem schönen Ausflug heil machen kann. Ich werde nie vergessen, dass Luis nicht geweint hat bei der Beerdigung seines Vaters. Er stand bewegungslos da und wirkte bei allem so tapfer. Kinder, die ihren Vater früh verlieren, versuchen, ihn zu ersetzen, hat mir die Psychologin erklärt. Luis war sieben.

Ich weinte viel in dieser Zeit, morgens vor dem Spiegel waren meine Augen oft nur noch gequollene Schlitze. Ich wusste: So gehe

ich kaputt. Ich brauche Hilfe. Luis war unterdessen in psychologischer Betreuung, auch er weinte viel und träumte schlecht. Wir sprachen oft darüber, dass es Markus sicher gut gehe, dort, wo er jetzt sei. Ein halbes Jahr nach dem Unfall, bei einer Schwerpunktcur zum Thema Trauer, erklärten die Psychologin und ich ihm, dass Markus den Unfall gewollt hatte. Weil er krank gewesen war, keine Kraft zum Leben gehabt hatte. Luis hat das, glaube ich, auf seine Art verstanden.

Drei Monate nach Markus' Tod, kurz nachdem die Albträume kamen, begann ich eine Psychotherapie. Endlich konnte ich über meine Gefühle sprechen, über Existenzsorgen, Schuld, Wut. Ich durfte erfahren, dass es normal ist, wütend zu sein, weil der Partner einfach so geht. Meine Wut schrie ich dann heraus, im Wald, so laut es ging. Wenig später ging ich zusätzlich in eine Selbsthilfegruppe. Zwei Jahre lang einmal im Monat. Dort kann jeder schweigen, reden, weinen, lachen. Und es tut gut zu spüren, dass sich doch etwas bewegt, dass die Trauer sich verändert. Wie aus Schock, Schmerz und Wut ganz langsam Akzeptanz wächst und Loslassen endlich möglich wird.

Meine liebevollen Gedanken

Eine Strategie, die mir gut half, war, Markus Briefe zu schreiben. Alles, was ich ihm noch hätte sagen wollen, zu Papier zu bringen. Meinen Ärger, meine Sehnsucht oder die Kränkung, von ihm verlassen worden zu sein. Nach zwei Jahren konnte ich zum ersten Mal mit einem versöhnlichen Gefühl an Markus denken. Ich habe akzeptiert, dass sein Tod eine Entscheidung war gegen alles, was bisher in seinem Leben wichtig war für ihn. Ich konnte ruhig darüber werden.

Albträume habe ich schon lange nicht mehr. Es kann sein, dass sie wiederkommen, sagen die Psychologen. Aber irgendwann werden sie ihre Macht verloren haben. 

freundin-Autorin Sabine Knapp war nach den langen Gesprächen mit Janina vor allem beeindruckt von deren innerer Stärke, die sie, wie Janina ihr erklärte, vor allem durch die Selbsthilfegruppe gewonnen hat.