Dein Tod darf nicht das Ende sein

Weiterleben, wenn ein geliebter Mensch gestorben ist – das fällt so unendlich schwer. Die Frauen in dieser Geschichte haben einen Weg gefunden, um die große Leere mit Sinn zu füllen und neue Kraft zu tanken: Sie kämpfen im Namen ihrer Liebsten für eine bessere Welt

Sie sind zurück und haben bestimmt ordentlich Hunger, dachte Pamela Körner, als es am 13. August 2005 an der Tür klingelte. Doch statt ihrer Familie, die am Vormittag zu einem Ausflug mit dem neuen Sportwagen eines Freundes aufgebrochen war, stand ein Polizist im Flur. Es hätte einen Unfall gegeben, sagte er. „Ich fragte, wie schwer sie verletzt seien“, erinnert sich Pamela Körner. Doch der Beamte blickte wortlos zu Boden. Sie schrie: „Was ist mit meinem Sohn, meinem Mann, meinem Bruder? Sind sie tot?“ Der Polizist nickte nur. Pamela Körner erstarrte.

Später erfuhr sie, was geschehen war. Der Fahrer sei zu schnell gewesen, das Auto geriet ins Schleudern, knallte gegen Bäume, fing Feuer. Die Männer, beide 38, und der dreijährige Karl bis zur Unkenntlichkeit verbrannt. „Es gibt keine angemessenen Worte dafür, um zu beschreiben, was in mir vorging“, sagt Pamela Körner.

Das Schicksal verändert Menschen in dem Moment, in dem es eintritt. Und man lernt erst dann zu ertragen, was in der Theorie unerträglich scheint. Damals dachte Pamela Körner manchmal, dass es einfacher wäre zu sterben, als allein am Leben zu bleiben. Aber da waren ja noch ihre Zwillingstöchter, gerade erst zwei Jahre alt. Sie musste nicht bloß über-, sondern weiterleben. Auch wenn sie in den ersten Wochen nicht wusste, wie: „Ich ging jeden Morgen auf den Friedhof, legte mich vor das Grab, weil ich keine Kraft mehr hatte zu stehen. Die Steine bohrten sich in meine Haut. Aber ich spürte nichts. Der Schmerz in meiner Seele überdeckte alle anderen Empfindungen.“

Sie betete zu Gott, oft voller Wut. Fuhr in den Wald, schrie und brüllte, bis sie nicht mehr konnte. Und begann langsam, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen. „Ich hatte so viele Fragen, vor allem beschäftigte mich, was beim Sterben passiert und ob es danach weitergeht.“ Pamela Körner verbrachte die Nächte mit Rainer Maria Rilke und Elisabeth Kübler-Ross, fand Trost in einer Schrift von Osho: „Besonders berührt hat mich der Gedanke, dass wir einen Menschen, der gestorben ist, ehren, indem wir dem Rest unseres Lebens mehr Bedeutung geben.“

Ihr Schicksal, davon ist Pamela Körner heute überzeugt, hat ihr Leben in eine neue Richtung gelenkt. Sie beendete ihr Psychologiestudium mit einer Diplomarbeit zum Thema Sterben, ließ sich auch zur Trauerbegleiterin ausbilden und berät nun Hinterbliebene beim Umgang mit ihrem Verlust. „Nach dem Unfall hatte ich das Gefühl, dass mir keiner helfen kann, weil niemand meinen Schmerz versteht. Was sollte mir ein Therapeut schon erzählen, dessen einzige Erfahrung mit dem Tod vielleicht der Abschied von seiner 80-jährigen Oma war? Ich weiß, wie man sich fühlt, wenn die, die einem alles bedeuten, plötzlich mitten aus dem Leben gerissen werden“, sagt sie. „Deshalb kann ich Menschen in so einer Situation neue Hoffnung geben. Sie vertrauen mir, dass sie irgendwann wieder Mut fassen, weil ich das auch geschafft habe.“

Trauer ist auch ein Versprechen, das Verlorene nicht dem Vergessen preiszugeben. Und wenn es ein Vermächtnis gibt, eine Idee oder eine Überzeugung, dann eröffnet sich dadurch eine neue Ebene, auf der man dem Verstorbenen wieder ganz nahe ist. So ging es Christa Maar, als ihr Sohn Felix mit 33 Jahren an Darmkrebs starb. „Der Gedanke, dass Felix noch leben könnte, wenn man den Tumor in seinem Bauch früher entdeckt hätte, ließ mich nicht los. Mir war klar, dass ich etwas unternehmen muss“, sagt sie. Bereits als die