

„Das Ende war ein Anfang für mich“

Lebensgefährte, Sohn, Bruder: Alle drei hat Pamela Körner (41) bei einem Unfall verloren. Doch sie fand den Weg durch den Schmerz – und zu sich selbst

Der Tag, an dem die vertraute Welt von Pamela Katharina Körner aus Bühl bei Baden-Baden auseinanderbrach, war der 13. August 2005. Die 35-Jährige war gerade dabei, das Abendessen für ihre Familie vorzubereiten, die knapp zweijährigen Zwillinge Anna und Lina schliefen, als es an der Tür klingelte: Ein Polizist stand davor. Es habe einen Unfall gegeben, sagte er und sah zu Boden. Einen schweren Unfall. Ihr Mann Kai, ihr Bruder Stephan, ihr kleiner Sohn Karl – sie alle seien tot.

Pamela Körner fiel von einem Augenblick zum anderen ins Bodenlose. „Es war, als hätte jemand ein Messer in mein Herz gestoßen“, erinnert sie

sich. „Ich fühlte mich ohnmächtig vor Schmerz und Leid.“ Vor allem der Verlust des Kindes war für sie, die Mutter, unerträglich. Immer wieder versuchte sie, den Kuss zu spüren, den sie Karl am Morgen zum Abschied auf den Mund gegeben hatte, und immer wieder stellte sie sich die Frage: Warum? Eine Zukunft ohne Karl, ohne Mann und Bruder – das war für sie unvorstellbar.

„Der Tod hat mich gelehrt, was wirklich wichtig ist“

Wer Pamela Körner heute sieht und mit ihr spricht, ist überrascht. Sie ist groß, blond, herzlich, natürlich. Keine vom Schicksal gebrochene, sondern eine selbstbewusste Frau, die Glück ausstrahlt und der man anmerkt, dass sie sich wohlfühlt in ihrer Haut. „Durch die Trauer habe ich mich zu einer neuen Persönlichkeit gekämpft“,



Vergangenes Glück
Sie starben bei einem Autounfall: Karl wurde nur 3 Jahre, Kai (rechtes Foto, links) nur 38 Jahre alt



Neue Perspektiven

Die Begegnung mit dem Tod hat Pamela verändert. Heute ist sie eine andere Frau als früher – sie hat zu sich selbst gefunden

sagt die 41-Jährige. „Der Tod hat mich weg von der Oberflächlichkeit geführt, hin zu dem, was wichtig ist.“ Damals, vor sechs Jahren, wusste sie noch nicht, dass das Ende des gemeinsamen Lebens mit Kai, Karl und Stephan ihr Anfang werden würde. Für ein Leben, in dem sie sich selbst entdeckt.

Der Weg dorthin war hart. In der ersten Nacht nach dem Unfall brachte Pamela die Sehnsucht nach ihrem Sohn fast um den Verstand. Die Beerdigung erlebte sie im Schockzustand. Immer wieder fasste

sie die drei Urnen an, ihr fehlte das Abschiednehmen, das Begreifen. Der Friedhof wurde ihr neues Zuhause. Jeden Morgen schleppte sie sich dorthin und legte sich vor das Grab, weil sie keine Kraft zum Stehen hatte. Am schlimmsten war es nachts, wenn nichts sie ablenken konnte. Dann betete Pamela Körner, sie stellte Bilder auf, zündete Kerzen an. Dazu kam:

„Ohne meinen Mann war ich komplett überfordert“

„Überall allein hingehen, alles allein entscheiden, die alleinige Verantwortung für meine Kinder haben: Damit tat ich mich schwer.“ Vorher hatte ihr Lebensgefährte alles organisiert, sie hatte ihr Studium für ihn abgebrochen, war abhängig von ihm: in Gelddingen, auch emotional. Sie war angepasst,

unsicher. „Ohne meinen Mann fühlte ich mich komplett überfordert. Lina schrie ständig, Anna zog sich zurück. Ich musste mühsamer als andere lernen, allein zu leben. Heute weiß ich: Nur wer allein sein kann, kann auch in einer Partnerschaft einen guten Platz einnehmen – und Trauerarbeit ist notwendig, um im Leben weitergehen zu können. Der Schmerz muss raus, nur so kann er heilen.“ Was Pamela half, waren unendlich viele Gespräche mit ihren Freundinnen. Und langsam, ganz langsam, nahm sie Abschied von ihrer alten Welt, ließ los: Sie räumte die Sachen der Verstorbenen in den Keller, redete immer wieder stundenlang mit ihren Freundinnen, zog in eine kleinere Wohnung um, machte Therapien, brachte ihr Fernstudium der Psychologie zu Ende. Das Thema: der Tod. Schicht für Schicht löste sich

das Leid – und Schicht für Schicht traten alte Wunden hervor. Pamela erkannte, dass einiges falsch gelaufen war in ihrer Kindheit, bei ihren Eltern, auch in ihrer Beziehung. Sie stellte sich, begriff, was sie wirklich will, sie arbeitete alles auf – und handelte.

„Das Schicksal zwang mich, mir selbst zuzuhören“

Heute ruht Pamela in sich selbst und steht auf eigenen Beinen. Die Trauer um ihre Familie ist weiterhin in ihr, aber sie dominiert nicht mehr ihren Alltag. Ihre Erfahrungen und ihr Wissen gibt sie als Therapeutin und Trauerbegleiterin weiter – ein Beruf, der sie erfüllt.

„Ich habe gelernt, Verantwortung zu übernehmen“, sagt sie. „Heute lebe ich mein wahres Ich.“ Natürlich: „Der

Preis für dieses Glück war entsetzlich. Aber das Schicksal hat mich nicht gefragt. Es zwang mich erst mal in die Knie, ich musste dort hinschauen, wo ich immer weggeschaut hatte, ich musste lernen, meinem Inneren zuzuhören.“

Doch sie stellte sich der Aufgabe – und hat so in all der Tragik einen Sinn für sich gefunden.

Buch-Tipp
In „Leben in der Spur des Todes“ erzählt Pamela Körner (www.schmetterling-karl.de) ihre ganze Geschichte – berührend und ehrlich.
Aquisensis, 14 €

„Man muss seine Gefühle zulassen“

Vom Leid zu einem neuen Leben? Psychologe Prof. Dr. Alfred Gebert (66) erklärt, wie die Trauer uns dabei helfen kann



Kann man den Verlust eines geliebten Menschen ohne Schaden überstehen?

„Ja, doch der Weg dorthin ist hart. Ob man will oder nicht, der Verlust führt zwangsweise zu starken seelischen und körperlichen Reaktionen. In der Regel durchläuft der Trauernde vier Phasen: In der ersten will er nicht wahrhaben, dass der geliebte Mensch gestorben ist. Er ist geschockt und starr vor Entsetzen. In der zweiten brechen Emotionen auf: Wut, Trauer, Angst. In der dritten wendet sich der Trauernde langsam der Wirklichkeit zu, und in der vierten Phase hat er den Verlust akzeptiert und kann den Blick in die Zukunft richten.“

Anfangs glauben viele Betroffene, dass sie an der Trauer zerbrechen. Wo finden sie Hilfe?

„Man sollte sich nicht scheuen, Freunde und Bekannte um Hilfe zu bitten. Etwa, weil man allein nicht den Alltag bewältigen kann oder weil man jemanden braucht, der einfach nur zuhört. Gespräche sind wichtig, denn wer trauert, muss seine Gefühle zulassen. Ganz offen darüber zu sprechen, wirkt befreiend.“

Wie kann man sich motivieren, um das Leben wieder genießen zu können?

„Irgendwann muss man die Realität akzeptieren. Nur dann kann der Heilungsprozess beginnen – und durch die Bearbeitung der Trauer können sich Lernprozesse in Gang setzen und von allein neue Perspektiven eröffnen: Das kann ein verändertes Verhalten, aber auch eine neue Beziehung sein. Einen Verlust zu ertragen ist zwar schwer, aber er birgt auch immer neues Leben in sich.“