



Kreuze an Landstraßen – dahinter stehen immer Geschichten von Trauer und Verlust

Kind. Lebensgefährte. Bruder. Pamela Körner (41) **verlor drei geliebte Menschen** bei einem Unfall. Wie kann man danach weiterleben?

## „Im dunklen Tal der Trauer beginnt ein neuer Weg“

„Mir geht es gut“, sagt Pamela Körner (41) und ihre großen Augen blitzen unternehmungslustig. Diese klugen, sehr fröhlich blickenden Augen sind es, die dem Gesicht der attraktiven blonden Frau so viel Ausdruck verleihen. „Ich bin superglücklich“, bekräftigt sie. Ihr Lachen ist so herzlich und ansteckend, dass es selbst ernstesten Themen die Schwermut nimmt. Aber wie kann man glücklich sein, nachdem man drei geliebte Menschen verloren hat? „Indem man ganz intensiv trauert, den Schmerz nicht verdrängt, mit sich selbst viel Geduld hat und wieder ins Leben zurückfindet.“ Sie lächelt. „Aber das braucht Zeit – und die muss man sich geben.“

Es war der 13. August 2005, der Pamela Körners Leben in die Zeit davor und danach teilte. Nachmittags standen zwei Polizisten vor ihrer Tür in Baden-Baden und überbrachten der 36-Jährigen mit betretenen Mienen die Nachricht, dass es auf der Schwarzwaldhochstraße, ganz in der Nähe, einen Autounfall gegeben habe. Ihr Lebensgefährte, ihr Bruder und ihr dreijähriger Sohn Karl seien ums Leben gekommen. Der Wagen habe Feuer gefangen, die Insassen seien verbrannt. „Es tut uns sehr leid, Frau Körner.“

„Ich war wie gelähmt“, erinnert sie sich an diesen Moment, der ihr fast alles nahm, was bis dahin wie selbstverständlich ihr ganzes Le-

bensglück ausgemacht hatte. Ein Türklingeln nur – und plötzlich stand sie fast allein auf der Welt. Nur ihre zwei Jahre alten Zwillingmädchen waren ihr noch geblieben.

**Ein tiefer Schmerz.** Zwei Seelsorgerinnen hatten die Polizisten begleitet, doch Trost oder Hilfe konnten sie Pamela zu diesem Zeitpunkt nicht geben. „Wie auch? Sie mussten mir sagen, dass mein Mann, mein Bruder und mein Sohn nie wiederkommen würden, dass sie tot waren. Es gibt keine Worte, die das wegtrösten können. In diesem Schmerz sitzt man erst einmal drin.“

Zwei enge Freundinnen halfen ihr über diese Zeit. „Sie waren da, hielten meine Tränen aus, meine Verzweiflung. Sie hielten mich im Arm. Allein ihre Nähe half mir mehr als alle gut gemeinten Worte, die ja ohnehin nicht zu mir durchdrangen.“ Sie aß, sie trank, sie schlief. Sie machte weiter, obwohl sie manchmal eigentlich nicht mehr weitermachen wollte. „Wenn man die Urne seines Kindes zu Grabe tragen muss, hört die Welt erst mal auf, sich zu drehen“, meint Pamela Körner. Sie steht dazu, sie hatte Phasen, in denen sie darüber nachgedacht hat, wie es

wäre, einfach gegen einen Baum zu fahren. „Dann habe ich meine Mädchen angesehen und mir wurde klar: Das kannst du nicht machen, dann sind deine Töchter Vollwaisen.“

Die erste Zeit war schwer. Sie musste nicht nur mit ihrer Trauer fertig werden, den Verlust ihres Bruders, des Mannes an ihrer Seite und des geliebten Sohnes bewältigen – Pamelas ganzes Leben, wie es lange war, hatte von einem Augenblick zum anderen aufgehört zu existieren. Zehn Jahre war sie die Frau an der Seite eines Mannes

gewesen, der sich um alles gekümmert hatte. „Auf einmal musste ich mit Versicherungen und Banken klarkommen, war allein verantwortlich für meine Töchter“, erzählt sie. Die Geborgenheit einer Partnerschaft, das sichere Gefühl, von ihrem Mann aufgefangen zu werden – das alles gab es nun nicht mehr für sie.

**Sie war einsam.** Und manchmal habe die Trauer so stark von ihr Besitz ergriffen, dass sie den Schmerz körperlich spüren konnte. Dann sei sie in den Wald gefahren, habe im Auto gesessen und laut gebrüllt. So lange, bis sie vor Erschöpfung nicht mehr konnte. Heute weiß Pamela, dass sie intuitiv das Richtige tat: Statt

„Wenn man sein Kind zu Grabe trägt, hört die Welt auf, sich zu drehen“

„Nur wer intensiv trauert und den Schmerz verarbeitet, kehrt wieder ins Leben zurück“, sagt Pamela Körner



Heute hilft Pamela als Trauerbegleiterin Hinterbliebenen, mit dem Tod eines geliebten Menschen fertig zu werden

Der Tod ihrer Familie führte Pamela zu einer Berufung, die sie heute ganz erfüllt: Als Trauerbegleiterin (s. Kasten) hilft sie Hinterbliebenen, den Verlust eines Menschen zu verarbeiten.

Viel hätte sie dafür gegeben, wäre damals jemand zu ihr gekommen, um für sie da zu sein, ihr in der langen Phase des Trauerns zu helfen. „Es gibt so viele Dinge, die man tun kann, wenn man einen Menschen verloren hat“, sagt sie und erzählt, dass Eltern z. B. die Möglichkeit haben, den Sarg ihres Kindes individuell zu bemalen. Das gibt ihnen das Gefühl, noch mal etwas für ihr Kind tun zu können, ihm noch etwas Persönliches mit auf den Weg zu geben. Und gleichzeitig beginnt mit dem Malen am Sarg schon die Auseinandersetzung mit dem Tod. „Je mehr Schmerz und Wut wir verarbeiten, desto mehr kommt unser Leben wieder in Fluss, desto lebendiger werden wir selbst und unser Leben – weil nichts mehr blockiert. Dann verwandeln sich der Schmerz und die Ohnmacht in Demut und Dankbarkeit. Das ist das größte Geschenk, das wir den Verstorbenen machen können.“

### Die Erinnerung tut nicht mehr weh.

Wenn Pamela heute mit den Zwillingen in Fotos blättert oder die beiden Fragen über ihren toten Bruder Karl stellen, schmerzt das nicht mehr. „Auch wenn die Zeit mit ihm zu kurz war, bin ich dankbar, dass ich die bedingungslose Liebe meines Kindes erfahren durfte.“

Seit zwei Jahren engagiert sich Pamela ehrenamtlich im Kinder- und Jugendhospiz von Baden-Baden. Sie absolvierte einen Qualifizierungskurs, um Einsätze vor Ort ausführen zu können. „Dadurch ist mein Sohn ein ewiges Lebensgeschenk, weil ich nur durch ihn auf diesen Weg gekommen bin“, sagt sie und lächelt. „Erst sein Tod hat mich berührbar gemacht für den Schmerz anderer.“

### Trauer überwindet man nur durch Trauern

\* **Wenn der Tod** einen Menschen von unserer Seite reißt, ist das ein Schock, aus dem wir uns oft nicht selbst befreien können. „Weil wir den Tod nicht aktiv verarbeiten“, sagt Trauerbegleiterin Pamela Körner. Statt uns dem Schmerz zu stellen, ihn zu leben und zu erleben, überdecken wir ihn, lenken uns ab – durch Arbeit oder die möglichst schnelle Rückkehr zum Alltag. „Doch Trauer überwindet man nur durch Trauern. Und erst wenn diese Arbeit abgeschlossen ist, können wir im Leben weitergehen.“

\* **Hilfe für LISA-Leserinnen:** Haben Sie Fragen zu Trauer und Tod? Brauchen Sie Hilfe nach einem Verlust? Schreiben Sie Pamela Körner unter: pamelakoerner@web.de oder besuchen Sie ihre Website [www.schmetterling-karl.de](http://www.schmetterling-karl.de)

### Ein Vater singt sich den Schmerz von der Seele



\* **Seit einem Jahr** liegt Reinhard Meys 28-jähriger Sohn Maximilian nach einem Zusammenbruch im Wachkoma. Ihn, den

Vater, zerreißt das fast. „Wir können nur unser Bestes tun. Therapie, Therapie, ihm alle Möglichkeiten anbieten, ihn aus diesem Dunkel wieder rauszulockern“, sagt Mey (67) im Interview. Davon erzählt er auch in berührenden Liedern seiner neuen CD „Mairegen“. „Ein Lidschlag nur, ein Augenblick, ein Zeichen ist geblieben. Und die Entschlossenheit, dich in die Welt zurückzulieben.“ Hier singt nicht der Liedermacher, sondern der liebende Vater.

„Keine ruhige Minute“: Mey 1988 mit Frau Hella und den Kindern (von links) Victoria-Luise, Maximilian und Frederik

