

ARNE KOPFERMANN

MITTEN AUS DEM LEBEN

Wenn ein Sturm deine Welt aus den Angeln hebt



INHALT

Vorwort	7
Kapitel 1: Der Trauer ins Auge sehen	11
Kapitel 2: Sara	20
Kapitel 3: Der Tag, an dem der Sommer zu Ende ging	29
Kapitel 4: Loslassen	71
Kapitel 5: Wenn nichts mehr ist, wie es früher war	85
Kapitel 6: Abschied nehmen	102
Kapitel 7: Erste Schritte in unserer neuen Realität	120
Kapitel 8: Von Weihnachten und anderen Schwierigkeiten	141
Kapitel 9: Es geht nicht ohne Hilfe	150

Kapitel 10: Einen ehrlichen Umgang mit der Trauer zulassen	183
Kapitel 11: Barmherzig werden	208
Kapitel 12: Der Trost einer ewigen Hoffnung	236
Nachwort	261
Rechtenachweis der Lieder	264
Dank	267

VORWORT

Dies ist ein besonderes Buch. Ich schaue bei Büchern und Filmen immer, ob die Geschichte auf einer wahren Begebenheit beruht. Dies hier ist eine wahre Geschichte aus dem Leben. Besonders ist das Hauptereignis: Der plötzliche Tod eines fast elfjährigen Mädchens. Besonders ist der Autor, der Vater des Kindes: Musiker, Songschreiber und Musikproduzent. Er ist zudem Christ, singt, erzählt und schreibt schon lange über seinen Glauben. Dann die Katastrophe: der Unfall! Wie damit umgehen? Wie geht es der Familie? Wie wird er das verarbeiten? Ein Künstler im öffentlichen Raum hat den Vor- und Nachteil der Aufmerksamkeit vieler anderer Menschen.

Von all dem und noch mehr erzählt dieses Buch sehr offen. Der Mut, auch heikle Dinge und unangenehme Erfahrungen beim Namen zu nennen und darüber zu schreiben, ist eine segensreiche Gabe. Ich höre als Psychotherapeut beruflich öfter von schweren Schicksalsschlägen und deren Auswirkungen. Welche Rolle eine Psychotherapie bei der Bewältigung spielen kann, schildert das Buch aus der Sicht des Patienten.

Dieses Manuskript habe ich als Therapeut oft mit feuchten Augen und emotionaler Betroffenheit gelesen. Ich kannte die meisten Details bereits aus der Therapie mit dem Autor. Aber

die Dichte, alles noch einmal auf wenigen Seiten komprimiert zu lesen, hat mich berührt. Ich selbst musste oft an den Tod unseres 15-jährigen Sohnes vor 17 Jahren denken und fühlte mich an die Anfänge meines Trauerprozesses erinnert.

„Der Herr hat's gegeben, der Herr hat's genommen; der Name des Herrn sei gelobt!“ So beschreibt die Lutherbibel in Hiob 1, Vers 21 die Trauerreaktion um den Tod der Kinder von Hiob. Wie dies ein Mensch und Christ in der heutigen Zeit nach einer solchen Katastrophe von Tag zu Tag durchbuchstabiert, ist der zentrale Inhalt dieses Buches. Es ist eine besondere Gabe des Autors, diese Momente, die man in der Trauer erlebt, auch für Außenstehende nachvollziehbar zu machen. Gleichzeitig ist es – wie bei Trauer immer – ein sehr persönlicher Prozess, in dem jeder anders reagiert. Auch der Trauernde selbst erlebt sich in diesem Prozess oft zu unterschiedlichen Zeiten sehr verschieden.

Dieses Buch ist sowohl für Betroffene als auch für Angehörige und Freunde von Trauernden geeignet. Es bietet eine sehr reflektierte Hilfe für Außenstehende im Umgang mit Trauer. Nach meiner persönlichen Erfahrung, auch in Therapien, ist dies ein schwieriges Thema in vielen Gemeinden. Sie wollen den Kontakt zur modernen Welt der Eventsuche und des persönlichen Glücks nicht verlieren und geben sich fröhlich und optimistisch. Leid und Trauer sind da eher gemiedene Themen. Ich hoffe und bete deshalb für eine Verbreitung und Diskussion dieses Buches in den Kirchengemeinden.

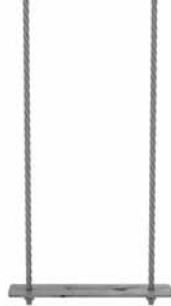
Die Dankbarkeit dafür, diesen bewegenden, noch im Gang befindlichen Trauerprozess so nahe miterleben zu können, hat mich schon durch die Therapie mit dem Autor begleitet. Ein anderes Thema war und ist die Unverfügbarkeit Gottes, die Frage: „Wie kann Gott dies zulassen?“

Wie gläubige Menschen mit dieser Thematik umgehen ist auch immer wieder eine Frage von Außenstehenden. Eine ehrliche, tiefe Auseinandersetzung mit diesem Dilemma in sehr persönlicher Weise ist in diesem besonderen Buch zu finden. Es gibt keine platten Antworten und lässt Raum für das Geheimnis. Dieser für uns oft dunkle Gott hinterlässt seine Fußspuren in unserem Leben. Wie das zum Segen werden und Gott sei Dank auch bei der Bewältigung helfen kann, ist eindrucksvoll beschrieben.

Die Lesereise durch diese oft schweren Zeiten löst hoffentlich auch in Ihnen Dankbarkeit aus und lässt Sie bereichern und berührt weiter durch dieses Leben gehen.

Oberursel Mai 2017

Dr. Franz Ebner



KAPITEL 1

DER TRAUER INS AUGE SEHEN

Liebe Freunde, heute Morgen haben wir drei und Tante Maren von unserer kleinen Sara Abschied genommen. Ganz sanft hat ihr Herz aufgehört zu schlagen. Der Friede Gottes, welcher höher ist als alle Vernunft, bewahre unsere Herzen und Sinne in Jesus Christus (Phil. 4,7). Bitte hört nicht auf, für uns zu beten.

Arne, Anja & Tim – am 13.9.14

Noch immer schießen mir die Tränen in die Augen, wenn ich in meinen E-Mails stöbere und wie zufällig wieder auf den Tag stoße, der das Leben meiner Familie für immer verändert hat. Der Tag, an dem wir unser Mädchen in Gottes Hände legen mussten. Hunderte von Menschen haben uns geschrieben und noch eine Vielzahl mehr buchstäblich auf allen Kontinenten dieser Erde mit uns und für uns um ein Wunder gebetet. Das Wunder ist ausgeblieben. Tim hat seine Schwester verloren. Und Anja und ich sind seit jenem Samstag im September 2014 gezwungen, den schwersten Weg zu gehen, den sich Eltern vorstellen können: das eigene Kind vollständig loszulassen.

Wenn man seine Eltern verliert, macht einen Menschen das in der deutschen Sprache zur Waise. Seinen Ehepartner zu verlieren, zum Witwer oder zur Witwe. Für den Verlust des eigenen Kindes gibt es im Deutschen jedoch kein Wort. Auch nicht für den eines Geschwisterteils. Denn die Vorstellung, dass das eigene Kind vor einem selbst stirbt, ist zu schrecklich und die Reihenfolge zu unnatürlich.

Man behilft sich mit Begriffen wie „Verwaiste Eltern“ oder „Trauernde Eltern“, aber die Ohnmacht, diesen Verlust in Worte zu fassen, kommt nicht von ungefähr.

Ein Kind ist uns Eltern zum Schutz anbefohlen. Nicht nur in den Babyjahren, wenn es ganz und gar auf die körperliche und seelische Versorgung durch die Eltern angewiesen ist. Sondern auch später, in den Jahren des Heranwachsens auf dem Weg zum eigenständigen Leben. Und selbst dann hört bei uns das Empfinden nie auf, dafür verantwortlich zu sein, dass es unserem Kind gut geht. Wenn dieser Schutz aber von einem Moment zum nächsten nicht mehr greift, obwohl es doch in meiner Hand gelegen hätte – dann fehlt dafür jedes Wort...

Im Vorwort des Buches „Meine Gedanken sind bei Dir“ der McDonald's Kinderhilfe Stiftung heißt es: *„Sie haben eine der schmerzlichsten Erfahrungen gemacht, die es für Menschen auf dieser Welt geben kann – Ihr Kind ist gestorben. Dieser Tod ist so unfassbar, denn wir gehen davon aus, dass Kinder ihre Eltern überleben. Wir gehen davon aus, dass Eltern die Aufgabe und die nötige Zeit haben, ihre Kinder auf ihrem Weg in und später durch das Leben zu begleiten. Wenn dieser gemeinsame Weg nicht mehr möglich ist, sterben unsere Träume und Hoffnungen für unser weiteres Leben. Oft können wir uns nicht vorstellen, dass unser Leben jemals wieder einen Sinn bekommen wird.“*

Und doch, auch wenn wir nicht wissen, wie, müssen wir diesen Weg unseres Lebens weitergehen. Schritt für Schritt, so schwer es auch sein mag. Diesen Weg, der zunächst ausschließlich und später immer wieder von der Trauer um unser Kind geprägt sein wird, muss jeder für sich finden. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg im Umgang mit unserer Trauer. Hilfreich kann nur sein, einen eigenen individuellen Weg so anzunehmen, wie er ist. Ja zu sagen zu sich und allen Gefühlen. Zu den Tränen und der Verzweiflung. Der Wut und den möglichen Schuldgefühlen. Zu dem Neid und dem Gefühl der Ungerechtigkeit. Aber versuchen Sie, in Ihrem Schmerz auch anderen Familienmitgliedern ihren Weg der Trauer zu lassen, selbst wenn er so ganz anders als Ihr eigener zu sein scheint.“¹

In Deutschland sterben jährlich rund 25 000 Kinder und junge Erwachsene. Das Gros betrifft potenzielle Führerscheininhaber. Vom Babyalter bis 15 Jahren sterben jährlich 5500 Menschen. Dazu kommen Fehlgeburten, Totgeburten und medizinisch indizierte Schwangerschaftsabbrüche. Noch viel schlimmer traf es jedoch Menschen vor ein paar hundert Jahren. Im Mittelalter starb in Europa etwa jedes fünfte Neugeborene vor seinem ersten Geburtstag, und nur die Hälfte der Kinder wurde älter als 10 Jahre. Die durchschnittliche Familie musste die Hälfte ihrer Kinder begraben, wenn sie noch klein waren, und die Kinder starben selbstverständlich zu Hause, vor den Augen und Herzen ihrer Eltern und Geschwister.

Statistisch gesehen sind wir mit unserer Not also nicht ganz allein. Aber es ist die eine Sache zu wissen, dass auch andere

¹ Claudia Berning/Sonja Heyder/Iris Neumann-Hohlbeck: Meine Gedanken sind bei Dir, München 2008

Menschen einen ähnlichen Verlust erleiden mussten – und eine ganz andere, damit umgehen zu lernen, wenn das Schicksal die eigene Familie trifft.

Dieses Buch erzählt nur von der ersten Teiletappe meiner Trauer – denn ich habe mich mit dem Gedanken einrichten müssen, dass die Folgen dieses Verlustes uns als Familie das restliche Leben begleiten werden. Und ich habe mich in Absprache mit meinen Lieben und engen Freunden bewusst dazu entschieden, das Buch in einer Phase zu schreiben, in der es sich noch nicht so anfühlt, als würde ich das Leben schon langsam wieder unter den Füßen haben. Als hätten wir das Schlimmste schon hinter uns gebracht. Was oft mit einer Sprache einhergeht, die so verarbeitet, distanziert und abgeklärt klingt, dass sie sich für den akut Trauernden wie ein Schlag ins Gesicht anfühlen kann. Kluge Ratgeberbücher gibt es wohl schon mehr als genug.

Ein Jahr vor unserem Unfall haben wir als Familie unsere Freunde Tanja und Matthias mit ihren Kindern in Kalifornien besucht. Dort gingen wir mit ihnen in einen der Gottesdienste der *Saddleback*-Gemeinde – eine der zehn größten Kirchen in den USA. An diesem Samstag predigte das leitende Pastorenehepaar Kay und Rick Warren zum ersten Mal wieder. Sie hatten davor eine viermonatige Auszeit genommen, nachdem ihr Sohn Matthew sich im Alter von 27 Jahren das Leben genommen hatte. An diesem Wochenende begannen sie die Predigtreihe „How you are getting through what you are going through“ – „Wie man durch die schweren Zeiten hindurchkommt, die man durchleben muss.“

Kurz nach dem Unfall erinnerten Anja und ich uns an diese Predigt und begannen, die Podcasts der Warrens auf iTunes anzuhören, denn uns waren Rick Warrens Worte noch im Ohr

geblieben: *„Jeder, der heute zuhört, befindet sich in einer von drei Phasen: Entweder, du kennst jemanden persönlich, der gerade mitten in einer existenziellen Lebenskrise steckt, oder du befindest dich selbst im Moment in einer solchen Lebenskrise, oder dir ist es noch nicht bewusst, aber du steuerst auf eine solche zu. Denn diese Krisen kommen ohne Vorwarnung und passieren immer wieder im Leben.“*²

Natürlich kann man sich auf einen Verlust wie den unseren nicht im eigentlichen Sinne „vorbereiten“. Denn ein Mensch, der ständig mit dem Schlimmsten rechnet, wird sich nicht mehr seines Lebens freuen können und vermutlich schon allein über seinen Ängsten und dunklen Vorahnungen depressiv oder krank werden. Aber es ist etwas anderes, bewusst mit dem Wissen zu leben, dass persönliche Verluste zum Leben dazugehören. Dabei muss es sich nicht um den Verlust eines geliebten Menschen handeln, auch wenn das zwangsläufig irgendwann einmal passieren wird. Es kann auch der Verlust eines Lebenstraumes sein, der Verlust meiner Arbeit, das Zerbrechen einer mir sehr wichtigen Beziehung in Familie, Freundschaft, Partnerschaft oder Ehe – oder eine Krankheit, unter der wir zu leiden haben. Solche Erfahrungen können wir nicht vermeiden, aber wir haben die Wahl, wie wir auf sie reagieren. Ob wir sie betrauern oder nicht.

Ich habe mich entschieden, meiner persönlichen Trauer mit offenen Augen entgegenzutreten. Den Schmerz anzuschauen und mich nicht abzuwenden. So war eines meiner ersten Gebete, das ich im Krankenhaus gesprochen habe: *„Herr, hilf mir, in all dem Unfassbaren, was mit uns passiert, nicht hart und bitter*

2 übersetzt vom Autor. Rick Warrens Podcasts finden sich hier:
<https://itunes.apple.com/WebObjects/MZStore.woa/wa/viewPodcast?id=664894243&i=163337685>

zu werden. Lass mich dich ‚wahr‘-nehmen und weich und empfindsam bleiben.“

Und so füllen sich diese Seiten auch beharrlich mit Tränen, während ich zu Papier bringe, was ich damals direkt nach dem Verlust empfunden habe, was in der ersten Zeit danach – und auch, was ich jetzt, zweieinhalb Jahre nach Saras Tod, immer noch empfinde. Ich erwarte von niemandem, es genauso zu machen wie ich, denn wer das tut, ist wohl ein Seelenverwandter, von denen wir im Leben nur wenige treffen. Selbst die engsten Angehörigen verarbeiten ihren Schmerz ganz unterschiedlich, und Trauer kann eine solche Geißel sein, dass man sich von ihr immer wieder bewusst abwenden muss, um den Überlebenswillen nicht zu verlieren.

Ich möchte mit meinem Buch denen eine Stimme leihen, die selbst durch die erdrutschartige Erfahrung eines überwältigenden persönlichen Verlustes gehen müssen und sich – genauso wie ich – dieser Aufgabe in keiner Weise gewachsen fühlen.

Die manchmal verzweifelt resignieren und dann wieder hoffnungsvoll kämpferisch den Weg zurück ins Leben suchen und die Zerreißprobe zwischen Zweifel und Glaube, Selbstkasteiung und Selbstannahme, Eigen- und Fremdtrauer, Orientierungssuche und Bewusstsein der eigenen Bestimmung nur allzu gut kennen. Ich möchte Mut machen, ehrlich zu sein und keine vorschnellen Antworten zu geben. Geduldig zu sein mit sich selbst und mit anderen. Dem übermäßigen Drang nicht nachzugeben, ad hoc alles verändern zu wollen, weil ja nichts mehr ist, wie es einmal war. Aber sich auch nicht der Chance einer prozesshaften Veränderung zu verschließen.

Mein Vater hat mir den Satz mitgegeben, dass er ein lebenslang Lernender sein möchte. Und ich entdecke inmitten meines

größten persönlichen Verlustes die Möglichkeit, mich verändern zu lassen. Stärker als vorher. Der ausschlaggebendste Grund dafür ist vermutlich, dass ich mich nicht mehr annähernd so stark von der Meinung und Wertschätzung anderer Menschen von mir abhängig mache. Dass mir nicht mehr so wichtig ist, wie sie mich sehen. Denn ich kann nicht von ihnen erwarten, dass sie verstehen, was in mir vorgeht. Das kann ich ja nicht mal von meiner engsten Familie erwarten.

Dieser zunächst sehr einsame, isolierte Zustand ermöglicht auf den zweiten Blick Veränderung. **Mein Stolz ist auf so vielen Ebenen gebrochen, dass es mir nichts mehr ausmacht, schwach dazustehen. Die Hilfe von anderen anzunehmen. Zuzugeben, dass ich ergänzungsbedürftig bin. Mich nicht mehr mit meinen gut einstudierten Selbstrechtfertigungssätzen zufrieden zu geben. Aber auch nicht alles über den Haufen zu werfen, was sich für mich über die Jahre als gut und richtig herauskristallisiert hat.**

Albert und Andrea, zwei langjährige Kollegen von mir und bemerkenswerte Menschen, haben ihre musikalische Tätigkeit mit dem Claim „Von der Herrlichkeit Gottes und der Zerbrechlichkeit des Menschen“ überschrieben. Ich finde diesen Zweiklang sehr treffend, und er wird in diesem Buch großen Raum einnehmen.

Es ist ein Buch über den Umgang mit Trauer und Verlust, Schuld und Veränderung. Es ist aber auch ein Buch über meinen Glauben und eine ehrliche Bestandsaufnahme, welchen Veränderungen dieser Glaube in den letzten Jahren unterworfen war. Dass er sich verändert hat, heißt auch, dass er weiter zu mir gehört. Vielleicht sogar noch bewusster, allumfassender und existenzieller. Aber ich werde nicht verschweigen, dass so ein

einschneidender Verlust die eigene Vorstellung von Gott oder sogar die Beziehung zu Gott wenigstens phasenweise in Frage stellen und auf jeden Fall verändern wird.

Wir neigen dazu, uns für alle elementaren Dinge des Lebens Systeme zu schaffen, in denen wir unsere eigene Erlebniswelt einordnen und ihr so Sinn verleihen. Wenn die Grundfesten aber erschüttert werden, greifen oft auch die Systeme nicht mehr, die wir über viele Jahre gepflegt haben. Die eigene Wirklichkeit jetzt aus der Perspektive des Verlustes ehrlich anzuschauen gehört zu den besonders schmerzhaften Aufgaben des Trauernden. Das kann sich mitunter sehr nackt anfühlen.

„Des Kaisers neue Kleider“ ist ein bekanntes Märchen des dänischen Schriftstellers Hans Christian Andersen aus dem 19. Jahrhundert. In dieser Parabel erzählt er die Geschichte eines Kaisers, der sich von zwei Schneidern für viel Geld neue königliche Kleidung anfertigen lässt. Die Schneider sind aber Betrüger. Sie reden ihm ein, die neu geschneiderten Kleider seien nicht gewöhnlich und könnten daher nur von hochherrschaftlichen Menschen gesehen werden. Nur wer seines Amtes würdig sei und nicht dumm wie der normale Pöbel, wisse sie zu schätzen. So geben die Schneider am Ende nur vor, dem Kaiser irgendwelche Kleidung zu überreichen, und betrügen ihn nach Strich und Faden. Doch aus Eitelkeit und innerer Unsicherheit gibt er nicht zu, dass er seine kaiserliche Robe selbst nicht sehen kann. Und auch die Menschen im Hofstaat und im gemeinen Volk, denen er seine neuen Gewänder präsentiert, heucheln Begeisterung über die angeblich einzigartig schönen Stoffe. Der Schwindel fliegt erst bei einem Festumzug auf, als ein Kind auf einmal auf den Kaiser zeigt und laut ruft: „Der ist ja nackt!“

Erst jetzt fällt es auf einmal allen wie Schuppen von den Augen. Doch als der Kaiser spürt, dass die bittere Wahrheit ans Licht gekommen ist, entscheidet er sich dazu, gute Miene zum bösen Spiel zu machen und den Schein zu wahren. Er setzt zusammen mit seinem Hofstaat die Parade fort, als sei nichts geschehen.

Manchmal können sich die uns überlieferten Glaubenssysteme genauso überzeugend und stringent anhören... bis uns das Leben zwingt, uns nicht mehr leichtgläubig und unkritisch mit den Erklärungsansätzen vermeintlicher geistlicher Autoritäten zufriedenzugeben, sondern aus freien Stücken um einen Glauben zu ringen, der auch den Krisen und Ausnahmezuständen unseres Lebens und seinen Begrenzungen standhält.

Wie wunderschön ist es dann zu sehen, wenn auf dem Weg das eigene kindliche Vertrauen nicht verloren geht, sondern am Ende des Ringens Gott noch größer und gewaltiger dasteht als vorher. *Denn so hoch, wie der Himmel über der Erde ist, so viel höher sind seine Gedanken als unsere Gedanken und seine Wege als unsere Wege* (nach Jesaja 55,9).