

mind  
& soul

LARS LANGENAU

# ÜberLeben

Verlust und Trauer begegnen  
und neue Kraft schöpfen



G|U

# INHALT

Vorwort 4

**Als mein Körper kaputtging . . . 8**

*Benedikt von Ulm-Erbach ist seit einem Skiunfall mit 29 Jahren querschnittsgelähmt.*

**Der Tod gehört zum Leben . . . 13**

*Nicole Rinder verlor ihr Baby im achten Monat ihrer Schwangerschaft.*

**Der Vernichtung geweiht . . . 21**

*Andrzej Korczak-Branecki überlebte mehrere Konzentrationslager und zwei Todesmärsche.*

**Ich will nicht sterben . . . . . 24**

*Brigitte Armbruster verlor mit 38 Jahren den Arbeitsplatz, erlitt eine Trennung und bekam die Diagnose Krebs.*

**Ich umarme meine Angst . . . 29**

*Ursula Buchfellner stammt aus ärmlichsten Verhältnissen, wurde Glamour-Girl und jahrelang ausgebeutet.*

**Im Fallen fliegen lernen . . . . 37**

*Julia S. erlebte eine Kindheit voller Verwahrlosung und Manipulation.*

**12 Stunden in Geiselhaft . . . . 45**

*Ingrid Bergmann wurde gekidnappt und war einen Tag lang vom Tode bedroht.*

**Geschäftswert:**

**10 000 D-Mark . . . . . 55**

*Tinga Horny musste erfahren, dass sie als Kind verkauft wurde.*

**Noch nie habe ich mich so allein gefühlt . . . . . 60**

*Saskia Jungnikls Vater hat sich aus freiem Willen getötet.*

**Es gibt die hellen und die dunklen Tage . . . . . 66**

*Ein Paar berichtet über Alkoholsucht und Co-Abhängigkeit.*

**Aufstehen ist Pflicht . . . . . 76**

*Ingrid Steeger wurde über viele Jahre hinweg missbraucht.*

**Ich baue meine Schlösser jetzt innen . . . . . 89**

*Sara Schätzl war It-Girl der Münchner Schickeria und gleichzeitig Opfer ihrer Bulimie.*

**Ausgemustert . . . . . 95**

*Christian Maass war Top-Manager und verlor Job & Familie.*

<b>Für immer süchtig . . . . .</b>	<b>101</b>	<b>Wo komme ich her? . . . . .</b>	<b>146</b>
<i>Alexander Donnelly ist seit seiner Kindheit drogenabhängig.</i>		<i>Jeannette Hagen wurde früh von ihrem Vater verlassen.</i>	
<b>Ich wollte kein Opfer mehr sein . . . . .</b>	<b>105</b>	<b>Plötzlich verwaist. . . . .</b>	<b>152</b>
<i>Jasmin Bessem wurde von einem bis heute Unbekannten vergewaltigt.</i>		<i>Renate Folkerts Eltern starben bei einem Unfall und sie zog ihren jüngeren Bruder groß.</i>	
<b>Aufgeben ist keine Möglichkeit . . . . .</b>	<b>112</b>	<b>Meine Krankheit hat viele Gesichter . . . . .</b>	<b>156</b>
<i>Eine ehemalige Leistungssportlerin erleidet den Total-Zusammenbruch.</i>		<i>Michelle Fallier leidet an einer schweren, fortschreitenden Erkrankung und sitzt im Rollstuhl.</i>	
<b>Gib das alte Leben auf. . . . .</b>	<b>118</b>	<b>Das Ich verlieren . . . . .</b>	<b>161</b>
<i>Sven Marx lebt mit zwei chronischen Krankheiten, die ihm den Tod bringen könne.</i>		<i>Hans-Jürgen Herber verlor seine 44-jährige Frau an Alzheimer.</i>	
<b>Leben ist immer ein Risiko . .</b>	<b>123</b>	<b>In den Händen von Terroristen . . . . .</b>	<b>167</b>
<i>Julia Hartmann erlebte das qualvolle Sterben ihrer älteren Tochter.</i>		<i>Henrike Dielen war mit ihrem Lebensgefährten ein Jahr in der Gewalt von Islamisten.</i>	
<b>Die Summe macht die Angst . . . . .</b>	<b>128</b>	<b>Einmal ganz unten. . . . .</b>	<b>172</b>
<i>Silvia Meixner wurde jahrelang von einem Unbekannten gestalkt.</i>		<i>Cornelia Harms erlebte den Absturz aus einem wohlbehüteten Dasein.</i>	
<b>Das Menschsein verlieren . .</b>	<b>135</b>	<b>Von der Kunst des Scheiterns. . . . .</b>	<b>179</b>
<i>Heike Suzanne Hartmann-Heesch bekam einen neuen neuen Lungenflügel, verlor die Stimme und die Kontrolle über ihren Körper.</i>		<i>Konstantin Wecker erzählt vom Hinfallen und Wiederaufstehen.</i>	
<b>Vater ohne Kind. . . . .</b>	<b>140</b>	<b>Bücher, die weiterhelfen . . . . .</b>	<b>189</b>
<i>Peter Kees wurde als Samenspender missbraucht und kämpfte um seine Vaterschaft.</i>		<b>Adressen &amp; Links, die weiterhelfen. . . . .</b>	<b>190</b>
		<b>Impressum . . . . .</b>	<b>192</b>

# VORWORT

---

»Jeder Mensch ist ein Abgrund, es schwindelt einem, wenn man hinabsieht«, lässt Georg Büchner seinen Woyzeck sagen.

Ich sehe hinab. Seit drei Jahren rede ich mit Menschen über ihre Brüche, ihre Schicksale, über tiefe emotionale Krisen und wie sie diese überwunden haben. Bei manchen ist dabei die schiere Abwesenheit von Unglück schon ein großes Glück.

In diesem Buch versammelt sind 28 Geschichten von Menschen, deren Leben sich mitunter binnen eines Wimpernschlags verändert hat, deren vermeintliche Sicherheiten sich in Luft aufgelöst haben, die plötzlich alleine dastanden.

## WAS HEISST SCHON SICHERHEIT?

Es ist dabei ein Buch entstanden, das zwar Einblicke in menschliche Tragödien gestattet, aber zugleich Zeugnis gibt von der Kraft der Überlebenden, ihrer Haltung, ihrer Liebe zum Leben und bisweilen ihres Humors.

Eine Gewissheit konnte ich aus den Aufzeichnungen ziehen: Wir können uns nicht gegen alles versichern. Und vor allem gibt es keine Versicherung gegen Schicksalsschläge. Früher oder später wird jeder von uns damit konfrontiert, mal mehr, mal weniger tief greifend. Sie gehören zum Leben dazu.

Es ist eine Binsenweisheit, dass nicht nur Krankheit, Verlust oder körperlicher Missbrauch Spuren in einem hinterlassen, sondern auch wiederkehrende verbale und emotionale Kränkungen. So wohnt wohl jedem Menschen die eine oder andere Verletzung inne und kaum jemand ist ohne Narben, die auch wieder auf-

reißen können. Kommandos wie »Reiß dich zusammen!« oder Aussagen wie »Was dich nicht umbringt, macht dich stärker« spiegeln oft mehr die Ohnmacht des Betrachters. Den Empfänger solcher Botschaften, den Leidenden, erreichen sie fast nie. Und wenn, dann verdrängt oder verbirgt er den Schmerz, setzt eine Maske auf, um niemanden mit dem eigenen Schicksal zu behelligen oder zu belasten. Im Inneren schwelen die Verletzungen dann oft weiter.

### »ZEIGE DEINE WUNDE«

In diesem Buch finden Sie Geschichten von Menschen, die ihre Wunden zeigen, und wie sie für sich Heilung gefunden haben, indem sie ihren Weg weitergehen – zwar beschädigt, aber dennoch gestärkt und oft um Facetten ihrer Persönlichkeit bereichert, die sich erst in der Krise entwickeln durften.

Wie es dazu kam, dass ich diese Geschichten sammelte? Vor einigen Jahren steckte ich in einer Situation, die, wie Wolf Biermann es so schön ausdrückte, »von einer Liebesaffäre zerfleddert« war. Die Welt drehte sich trotzdem weiter und es wurde erwartet, dass ich mich mit ihr drehe. Doch das schien mir unmöglich: Meine Welt tauchte für Monate ins Schwarz. Melancholie und Schwermut wuchsen sich in eine schwere Depression aus. Die einzige Frage, die sich mir jeden Tag stellte, lautete: Wie überleben?

Da ich bei meinen Expartnerinnen auf Schweigen stieß, suchte ich Hilfe im Gespräch mit anderen. Ich konnte gar nicht anders, als mich in meiner Verletzlichkeit zu zeigen, und erlebte dabei etwas Wunderbares: Auch meine Gesprächspartner öffneten sich in unerwarteter Intensität.

So kam es, dass ich von verschiedenen Menschen zutiefst persönliche, eindringliche Geschichten von ihren Lebenskrisen und den Wegen hinaus zu hören bekam. Dabei habe ich viel ge-

lernt. Tatsächlich konnte ich aus diesen Lehren und Trost zur Bewältigung meines eigenen Schmerzes ziehen, der mir damals schier unüberwindbar schien.

## WORIN BESTEHT DIE KUNST DES ÜBERLEBENS?

Wann ist eine persönliche Krise Auslöser für einen Absturz, wann für einen neuen Über-Lebenswege? Bei mir war es Liebeskummer, in dem ich mich fast verlor. Ein Schmerz, den andere Menschen wegwischen, als sei nichts gewesen – und andere zu neuen Ufern aufbrechen lässt, ohne ihr Leid zu vergessen, sondern es als unverzichtbaren Teil der eigenen Persönlichkeit anzunehmen. Ich durfte in vielen intensiven Begegnungen lernen, dass Leiden sich nicht kategorisieren lassen und jeder Mensch (sein) Leid anders definiert. Dieses Buch beruht letztendlich auf den folgenden Fragen: »Wieso bricht der eine zusammen, während der andere mit einem schweren Problem klarkommt?«, »Warum ist für den einen das Glas halb voll, für den anderen aber halb leer?«, »Was gibt einem Menschen die Kraft, selbst einen Todesmarsch oder den Verlust des Kindes zu überstehen?«, »Worin besteht die Kunst des Überlebens?«.

Es geht dabei zentral um Resilienz, um die psychische Widerstandsfähigkeit eines jeden Menschen – und die Frage »Was bietet Halt?«. Der Kern dieses Schutzschildes ist ein unerschütterliches Vertrauen in die Fähigkeit, das eigene Leben wieder in den Griff zu bekommen. Experten stimmen darin überein, dass jeder etwas für diesen persönlichen Schutzschild tun kann – ein Leben lang.

Hier berichten also unterschiedlichste Menschen über ihr Leben. Über ihr Überleben, über Verlust, Trauer, Neuanfang und wie sie Anker geworfen haben, die ihnen neue Sicherheit und Halt schenken.

## »WO ABER GEFAHR IST, WÄCHST DAS RETTENDE AUCH«

Wir leben im Jetzt – und das bietet die Chance, jeden Tag neu anzufangen und sich neu zu (er)finden. Sie werden entdecken, dass alle hier versammelten Protagonisten die Kraft dazu in sich selbst gefunden haben. Somit sind ihre Geschichten die von Menschen, die Mut machen, eben weil sie eine schwere persönliche Krise überlebt haben. Ob es Antworten enthält, entscheiden Sie, lieber Leser, ganz intuitiv und persönlich für sich selbst.

Wir müssen – das ist meine Lehre aus all diesen Begegnungen –, Verantwortung für uns selbst übernehmen, um ein erfülltes Sein haben zu können und Frieden in uns zu finden. Ohne auf Rettung von außen zu hoffen. Wir müssen lernen, uns selbst zu verzeihen, Schicksalsakzeptanz zu entwickeln, um dann wieder hinauszugehen in die Welt, Kontakte aufzubauen und sie zu pflegen. Die Lösung mag auch in einem Satz aus dem Neuen Testament verborgen sein: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.« Wenn man den zweiten Teil wirklich versteht, dann hat man vielleicht die Lösung in der Hand.

Ich glaube fest daran, dass man durch Konfrontation mit seinen Traumatisierungen wachsen, gesunden und seinen Seelenfrieden finden kann. Wir müssen keinen vermeintlichen Schicksalsbahnen folgen, die uns durch Muster aus der Kindheit vorgegeben zu sein scheinen, sondern können unsere Zukunft positiv gestalten. Hier im Jetzt. Auch wenn sich das in dem Moment einer Krise völlig abwegig anhören kann. War der Platz, von dem aus wir das Leben betrachten, inmitten der Krise die Welt, so macht er sich nach einer gewissen Zeit ganz klein aus. Dieses Buch dreht sich um »Überlebensglück«, um gewachsene Weisheit und eine freundliche Gelassenheit, die es möglich macht, sich die Themen anderer anzuschauen, ohne über sie zu urteilen. Das kann Mut und Hoffnung machen – und Kraft schenken, sich zu bewegen.

# ALS MEIN KÖRPER KAPUTTGING

»Ich kann den Zeigefinger ein wenig bewegen.

*Da habe ich Glück gehabt.«*

BENEDIKT VON ULM-ERBACH

Einen Tag vor Silvester 2010 passierte der Unfall. Seither bin ich ab dem sechsten Halswirbel querschnittsgelähmt. Ich war mit meiner damaligen Freundin in der Nähe von Innsbruck snowboarden. Wie so viele Male zuvor bin ich etwas abseits im Tiefschnee gefahren. Hinter einer kleinen Erhöhung waren Steine, die ich nicht sehen konnte. Ich blieb hängen und prallte mit voller Wucht mit dem Kopf gegen einen Fels.

Ich war ohne Helm unterwegs. Allerdings sagten mir danach die Ärzte, dass ich mir auch mit Schutz den Halswirbel gebrochen hätte. An den Moment selbst kann ich mich nicht mehr erinnern. Ich weiß nur noch, was meine Freunde damals berichtet haben.

*Jemand fragte, ob ich meine  
Beine bewegen kann.*

*Ich verneinte. Aber ich habe  
keine Panik bekommen.*

Dass ich wohl relativ ruhig gewesen sei, aber gesagt hätte, dass meine Arme kribbeln.

Ich war wohl kurz bewusstlos, aber im Helikopter schon wieder ansprechbar. Ich wurde in die Klinik nach Innsbruck geflogen, wo ich operiert wurde. Dort erklärte man mir, was passiert war. Allerdings hatte ich so starke Medikamente intus, dass es eine Woche dauerte, bis ich etwas mitbekommen habe. Ich konnte Dinge erst wieder realisieren, als in meinem Bewusstsein verankert war, dass meine Beine nicht mehr funktionieren.



## ÜBERWOGEN HAT IMMER DIE ZUVERSICHT

Anfangs habe ich noch gehofft, dass wie im Film die Körperfunktionen wiederkommen. Aber je länger nichts passierte, umso mehr habe ich die Situation angenommen und versucht, dieses Hoffen zu unterdrücken. Erst ein paar Wochen später habe ich komplett begriffen, dass die Funktionen niemals zurückkommen würden. Enttäuschung, Trauer und Angst habe ich schon gespürt, aber diese Gefühle waren nie überwältigend. Sie wurden durch die Fähigkeiten, die ich schrittweise wieder erlernte, kompensiert. Überwogen hat immer die Zuversicht, aus meiner aktuellen Situation etwas zu machen.

Ich bin von den Brustwarzen abwärts gelähmt. Im Trizeps habe ich nur noch ganz wenig Funktion, im Bizeps aber schon und in der Hand. In den Fin-

gern wiederum nicht. Aber über einen Trick kann ich trotzdem greifen. Wenn ich das Handgelenk anspanne, ziehen sich die Finger zusammen. In der Reha wurden sie dafür an die Hand-

innenseite getaped, damit sich die Sehnen verkürzen. Außerdem kann ich meinen Zeigefinger ein wenig bewegen. Da habe ich ziemlich Glück gehabt.

Im Nachhinein denke ich, dass mir das unmittelbare Bewusstsein der schweren Verletzung geholfen hat, niemals in einen Schockzustand zu geraten oder eine Depression zu verfallen. Auch wenn ich mich an die erste Woche nach dem Unfall nicht erinnern kann, war das wohl die entscheidende Zeit, in der ich meine Querschnittslähmung angenommen habe.

Nach vier Wochen in der Klinik wurde ich ein halbes Jahr in die Reha verlegt. Ich musste dort alles neu lernen. Am Anfang habe ich anderthalb Stunden gebraucht, um mich anzuziehen. Mir das erste Mal wieder alleine die Zähne zu putzen, war für

*Ich habe mir noch im Krankenhaus überlegt, wie ich meinen nächsten Job im Rahmen der Frauen-Fußball-WM auch im Rollstuhl bewältigen kann.*

# ICH WILL NICHT STERBEN

»Erst in der Krise merkte ich,  
was in mir steckt.«

BRIGITTE ARMBRUSTER

Eigentlich schien in meinem Leben alles in Ordnung zu sein. Als ich 38 Jahre alt war, trafen mich jedoch gleich drei Schicksalsschläge auf einmal: Meine Beziehung ging nach sechs Jahren in die Brüche. Einen Monat später verlor ich meinen Arbeitsplatz. Kurz danach erhielt ich eine niederschmetternde Diagnose: Lymphdrüsenkrebs. Innerhalb von drei Monaten lag meine Lebenswelt in Trümmern. Ich war völlig am Ende und sah keinerlei Perspektive. Mehrere Wochen überlegte ich gar, die Behandlung zu verweigern, damit der Krebs mir bald ein Ende machte.

Ohne rechte Überzeugung begab ich mich dennoch in die Chemotherapie. Oder vielmehr: Durch die vielen Diagnose- und Facharzttermine geriet ich fast von selbst in die Behand-

*Ich fühlte keinerlei Kraft  
mehr zum Weiterleben; erst  
recht nicht für einen Kampf  
gegen den Krebs.*

lungsmaschinerie – ohne mich aktiv dagegen zu wehren. Die Chemo sollte alle 14 Tage ambulant verabreicht werden und ein Vierteljahr dauern. Am 16. Juli 2008 ging es los; die Wochen darauf verbrachte

ich trotz strahlendem Sommerwetter daheim auf dem Sofa, fühlte mich dumpf und niedergeschlagen.

Ich hatte mich in meiner passiven Verzweiflung und im Selbstmitleid richtig häuslich eingerichtet. Eine enge Freundin konnte das irgendwann nicht mehr mit ansehen und sagte lakonisch: »Dann stirb doch!«

Durch diese bewusste Provokation regte sich endlich mein Widerstandsgeist. Nein – ich war noch nicht bereit zu sterben! In all meiner Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung spürte ich auf einmal eine innere Kraft, die ich vorher nicht gekannt hatte. Und diese Kraft drängte mich dazu, meine »lebensmüde« Einstellung zu überdenken. Mir wurde klar, dass ich wieder zurück ins Leben wollte und dass ich dafür eine neue Perspektive und ein neues Ziel finden musste.

Innerhalb von ein, zwei Tagen kam mir eine Idee, mit der ich mich schon lange vorher beschäftigt hatte: Ich würde in diesem Jahr meinen ersten Marathon laufen. Und zwar während der Chemotherapie.

## LAUFEN GEGEN DIE LEBENSMÜDIGKEIT

Seit Jahren war ich eine trainierte Läuferin – dennoch rieten mir meine Ärzte dringend von meinem Vorhaben ab: »42 Kilometer laufen während der Chemotherapie! Das ist unmöglich! Die Therapie ist ohnehin eine schwere Belastung für den Körper. Mit diesem zusätzlichen Sportpensum gefährden Sie Ihre Heilungschancen! Bewegung ja – nur bitte in Maßen.« Aus ihrer Sicht heraus konnten sie auch gar nichts anderes sagen: Es entsprach ihren Erfahrungswerten; und das, was ich da vorhatte, hatte es noch nie gegeben. Aber mein neues Ziel gab mir so viel Auftrieb, dass ich auf stur stellte. Ich wollte – nein, ich musste es versuchen.

Ich entschied mich, mir die Haare abzurazieren, um nicht darauf zu warten, dass sie mir irgendwann im Laufe der Chemo ausfielen. Es sollte ein Zeichen sein, dass ich mein Leben wieder selbst in die Hand nahm.

Dann startete ich mein Training. Meine Ärzte hatten schließlich eingesehen, dass sie mich nicht davon abbringen konnten. Um wenigstens das Risiko zu minimieren, das ich da

auf mich nahm, wiesen sie mich auf ein Sportprogramm speziell für Krebspatienten hin, das an der Uni Frankfurt als Pilotprojekt lief. Fortan wurde dort mein Training sportmedizinisch begleitet. So konnte ich mein Laufprogramm mit wissenschaftlicher Unterstützung auf meinen Gesundheitszustand abstimmen und mich vor einer Überanstrengung bewahren, die lebensbedrohlich gewesen wäre.

## DEM KÖRPER WIEDER VERTRAUEN LERNEN

Meine Tagesform schwankte durch die Chemo sehr stark; entsprechend flexibel musste ich mein Trainingsprogramm gestalten. Direkt nach den einzelnen 14-tägig erfolgenden Infusionen ging ein, zwei Tage gar nichts, aber danach begab ich mich vorsichtig wieder auf die Laufstrecke. Dabei verließ ich mich allein auf mein Gefühl. Und stellte fest: Mein Körper signalisierte mir bei jedem Lauf ganz genau, wie viel ich mir an diesem Tag zumuten konnte. Mal war es nur ein kurzer Spaziergang, mal die kleine Sieben-Kilometer-Runde, mal zwölf, mal 20 Kilometer – eben immer so viel, dass ich mich dabei wohlfühlte. Nicht feste Trainingspläne mit starren Tempo- oder Streckenvorgaben bestimmten mein Training, sondern allein meine persönliche Komfortzone an diesem einen Tag. Zur Sicherheit hatte ich außerdem immer ein Handy und etwas Geld dabei, um im Notfall im Taxi nach Hause fahren zu können.

Im Laufe der Wochen ging es mir körperlich und mental immer besser. Ich bekam wieder Vertrauen in meinen Körper, der mich durch die Erkrankung – so empfand ich es – so schmählich im Stich gelassen hatte. Zunehmend fühlte ich mich wieder stark und autonom. Ich hatte der Krankheit – und der Behandlungsmaschinerie – etwas entgegenzusetzen! Das war auch etwas Neues für mich: Dass ich mein Vorhaben sogar gegen den Widerstand der ärztlichen Autoritäten durchsetzte.

Im Laufe meiner Trainingswochen verbesserte sich mein Zustand sogar messbar; meine Blutwerte bewiesen es. Das ist außergewöhnlich, denn normalerweise werden sie während einer Chemotherapie kontinuierlich schlechter, da die Wirkstoffe, die die Krebszellen bekämpfen sollen, auch die gesunden Zellen schädigen. Dieser messbar positive Effekt meines Trainings überzeugte endlich auch meine Ärzte: Im Rahmen einer Veranstaltung zum Thema »Sport und Krebs« bekam ich von meinem behandelnden Arzt offiziell grünes Licht für mein Marathon-Projekt. Insgesamt trainierte ich neun Wochen lang. Das Ziel: der Frankfurt-Marathon am 26. Oktober 2008. Als ich die 42,195 Kilometer dann endlich in Angriff nahm, war das fast schon Routine. Nach vier Stunden und 37 Minuten lief ich glücklich lächelnd ins Ziel. Ich war wieder zurück im Leben!

*So etwas hatte ich vorher noch nie gewagt. Erst in der Krise merkte ich, was überhaupt in mir steckt!*

## DAS LEBEN HAT MICH ZURÜCK, ICH BIN IM LAUFEN GEWACHSEN

2011 trat ich noch einmal bei einem Marathonlauf an. Aber dieses Mal merkte ich, dass sich meine Prioritäten inzwischen völlig verändert hatten. Jetzt stand ich wieder im Berufsleben, hatte die Krebserkrankung und -behandlung längst hinter mir gelassen und war sogar frisch verliebt. Der Marathon hatte für mich zu diesem Zeitpunkt einfach nicht mehr den gleichen Stellenwert wie noch drei Jahre zuvor. Mitten im Lauf, bei Kilometer 26, stellte sich mir auf einmal die Frage, ob ich jetzt wirklich noch die letzten 16 Kilometer weiterlaufen will. Meine Antwort war ein klares »Nein, das will ich nicht. Ich will viel lieber mit meinem Freund genüsslich in der Sonne sitzen!«. Und genau das tat ich. Ich brach den Lauf vorzeitig ab und verabedete mich

mit ihm an diesem Tag. Es war die richtige Entscheidung – ich habe sie nie bereut. Mein erster Marathon liegt jetzt mehr als neun Jahre zurück. Er wurde zum ersten dokumentierten und wissenschaftlich publizierten Marathonlauf während einer Chemotherapie. Für mich war er mein ganz persönlicher Lauf zurück ins Leben.

*Brigitte Armbruster, 48, ist freiberufliche Texterin, Lektorin und Layouterin in Frankfurt am Main. Und auch wenn ein Marathonlauf während der Chemotherapie ein außergewöhnlicher Einzelfall ist und das Thema Sport und Krebs vor Jahren noch ein Novum war: Ein moderates, auf den Patienten individuell abgestimmtes Bewegungsprogramm während einer Krebsbehandlung wird heute vielfach befürwortet. Inzwischen gilt es als erwiesen, dass Bewegung und Sport den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen und sich auf die Lebensqualität von Krebspatienten äußerst positiv auswirken können; sowohl körperlich als auch psychisch. Fachlich geleitete Bewegungsprogramme werden heute an vielen deutschen Krebszentren angeboten (Link siehe Seite 190).*

# ICH UMARME MEINE ANGST

*»Versöhnung kann auch ein egoistischer Akt sein:  
Ich veröhne mich, damit es mir persönlich besser geht.«*

URSULA BUCHFELLNER

Mein Vater schlug alle seine Kinder. Mich besonders, weil ich ein lebensfrohes Kind war. Wenn ich damals merkte, dass zu Hause wieder einmal eine traurige, niedergedrückte Stimmung herrschte, dachte ich mir ein Spiel aus. Doch Freude konnte mein Vater nicht aushalten. Also sollte auch die Lebensfreude seiner Kinder still sein. Er ging auf mich los, weil er wusste, dass ich die Anstifterin war.

Er war selbst das jüngste von zehn Kindern, zwei seiner Brüder und sein Vater kamen im Zweiten Weltkrieg um, deshalb durfte bei ihm zu Hause nicht gelacht werden. Alles war ernst, es gab einfach keine Berechtigung zum Fröhlichsein. Für meine Großeltern väterlicherseits war das Leben grausam und mühsam. In diesem Bewusstsein war mein Vater aufgewachsen.

Dann fand er ein kleines Glück: Er traf meine Mutter – doch auch sie war Opfer schwieriger familiärer Umstände. Auch sie bekamen zehn Kinder, eines nach dem anderen.

## ES GING IMMER UMS PURE ÜBERLEBEN

Ich kam als drittes Kind auf die Welt, nach mir die anderen sieben Geschwister. Zwischen acht und 16 Kinder zu haben, war im Münchner Hasenberg – damals ein sozialer Brennpunkt –

# NOCH NIE HABE ICH MICH SO ALLEIN GEFÜHLT

*»Es ist schwer für mich zu akzeptieren,  
dass ich nicht alles in der Hand habe.«*

SASKIA JUNGNIKL

Es sind die Gespräche, die sich verändert haben. Diese Gespräche, in denen jemand fragt: »Was macht denn dein Vater?« Seit dem 7. Juli 2008 muss ich darauf antworten: »Er hat sich erschossen.« Es ist immer noch schwer für mich, das auszusprechen. Was weniger daran liegt, dass ich ein Problem damit habe, als vielmehr daran, dass ich mein Gegenüber ungern unvorbereitet in diese Situation bringen will. Nach solchen Sätzen geht es in einem Gespräch kaum mehr bergauf. Es gibt keine gängige Antwort auf »Er hat sich das Hirn weggeschossen.«

Mein Vater war 67 Jahre alt, als er sich das Leben nahm. Damals war ich 27. Meine Mutter erreichte mich auf dem Weg zur Arbeit und sagte: »Papa ist tot.

*Es ist eine selbstverständliche  
Annahme von mir, dass die  
Menschen um mich herum  
leben und nicht sterben wollen.*

} Er hat sich erschossen.« Danach war nichts mehr wie vorher. Am Anfang habe ich nur blind funktioniert. Ganz langsam ist dann eingesickert, was passiert ist. Es gibt bis heute

Momente, in denen ich fassungslos darüber bin, dass er das tatsächlich gemacht hat.

Dass sich mein Vater, ein Mensch, den ich gut gekannt und sehr geliebt habe, tötete, hat dieses innere Prinzip des Leben-Wollens umgedreht. Damit stand lange Zeit für mich alles Kopf. Ich kann als Mensch schon akzeptieren, dass jemand sein



Leben nach seinen eigenen Bedingungen beenden will. Aber als Kind ist das anders. Als Tochter erwarte ich, dass meine Eltern so lange leben, wie es nur möglich ist. Und mein Vater war nicht krank. Es war nicht absehbar, dass er sich tötet. Ich denke, es wäre mir lieber gewesen, wenn er mich in die Entscheidung einbezogen hätte. Dann hätte ich ihm ein paar der wichtigen Fragen stellen können, auf die ich Antworten brauche. Und ich hätte mich verabschieden können. Als ich ihn das letzte Mal lebend gesehen habe, war ich zu Hause und bin ihm an der Küchentür in die Arme gerannt. Er hat mich festgehalten und mir gesagt, dass er mich liebt, und gefragt, ob ich ihn auch liebe. Er hat sich von mir verabschiedet. Es ist schaurig, dass er damals wusste, dass wir uns nie wiedersehen werden. Und ich nicht.

## WARUM SICH MENSCHEN TÖTEN

Sein Suizid hat mir lange Zeit das Gefühl gegeben, dass er lieber gestorben ist, als bei mir zu bleiben. Das hat mir viel von meinem Selbstwertgefühl genommen. Ich habe es als einen Akt gegen mich empfunden, obwohl ich weiß, dass er mich sehr geliebt hat. Meine Mutter sagt, er hat im Moment vor seinem Tod nicht an uns gedacht, denn dann hätte er das nicht tun können. Aber die Frage, warum er tot ist, hat mich lange umgetrieben. Noch nie habe ich mich so alleine gefühlt wie in diesen Jahren nach seinem Tod. Ich dachte, ich werde niemandem je begreifbar machen können, was in mir vorgeht.

Suizid ist ein Tabu. Ich habe begonnen, mich intensiv damit zu beschäftigen: Warum sich Menschen töten und wie Medien mit dem Thema umgehen. Und ich bin dabei immer wieder auf dieses Tabu gestoßen, auf diese Unsicherheit, die es Betroffenen so schwer macht, sich zu öffnen. Es ist wichtig, dass die Medien einen guten Weg finden, darüber zu schreiben. Denn es ist erwiesen, dass nicht entscheidend ist, ob, sondern wie über einen

Selbstmord berichtet wird. Die Weltgesundheitsorganisation nennt den Suizid eine der häufigsten Todesursachen weltweit.

Dennoch herrscht eine so große Sprachlosigkeit und Stille. Sie schadet allen. Jenen, die jemanden verloren haben, weil sie mit ihrer Fassungslosigkeit und ihrem Schmerz alleine bleiben. Und denen, die daran denken, sich zu töten. Weil es ihnen so schwer gemacht wird, darüber zu reden und Hilfe zu bekommen. Die schönsten Nachrichten, die ich heute erhalte, kommen von Menschen, die sagen, sie hätten selbst auch an Selbstmord gedacht, und dann hätten sie in meinem Buch gelesen, wie das für Angehörige ist. Und sich nun Hilfe gesucht und mit ihrer Familie darüber geredet. Manche schreiben mir, dass sie sich Sätze in meinen Texten anstreichen und damit zu Freunden gehen und sagen: »Schau mal, so fühle ich auch.«

Mir selbst hat das Schreiben dabei geholfen, eine Antwort auf mein »Warum?« zu bekommen. Ein Teil der Antwort ist sicher, dass vier Jahre vor meinem Vater mein Bruder gestorben ist. An einem geplatzten Blutgerinnsel im Kopf. Es ist kein

*Es ist leichter, eine Stille zu durchbrechen, wenn man schon ein paar Wörter hat. Weitere zu finden, ist dann ein bisschen leichter.*

Zufall, dass mein Vater sich in der Nacht erschossen hat, in der mein Bruder 30 geworden wäre. Er konnte mit dem Verlust nicht umgehen. Das liegt auch daran, dass es ihm so schwer möglich war, sich zu öffnen. Mein Vater war sehr stark,

er war hochintelligent und feinfühlig. Als mein Bruder starb, hat er sich verändert: Seine Haare wurden schneeweiß, plötzlich ging er gebückt, seine Schritte wurden kurz und tapsig. Ihm hat Angst gemacht, dass er körperlich und geistig abbaut.

Vielleicht hätten wir vehementer darauf bestehen müssen, dass er sich Hilfe sucht. Andererseits hat er es immer abgelehnt. Es reicht nicht, zu einem Depressiven zu gehen und zu sagen: »Komm, ich helfe dir.« Der sagt dann im Normalfall nicht: »Oh, fein, danke.« Man kann Hilfe nur anbieten, sie muss aber an-

genommen werden. Wir haben ihm oft gesagt, er soll doch mit einem Therapeuten reden. Das wollte er nicht. Mein Vater hat seine Probleme immer mit sich selbst ausgemacht.

Es klingt merkwürdig, aber ich kann ihn auch verstehen. Zumindest ein Teil von mir kann es. Ein anderer kann es überhaupt nicht. Manchmal fragen mich Menschen, ob ich wütend auf ihn sei oder ob ich ihn liebe. Das finde ich komisch, weil man doch beides tun kann. Ich liebe ihn sehr, aber manchmal bin ich wütend auf ihn.

## ABSCHIED VOM BESTEN VATER DER WELT

Mein Vater war mir 26 Jahre lang ein toller Vater. Dafür bin ich dankbar. Wir hatten in meiner Familie immer unglaublich viel Spaß und dieses glückliche Leben vor seinem Tod hat mir

auch in dem schrecklichen Leben nach seinem Tod geholfen. Ich bin mir sicher, dass er nicht abschätzen konnte, wie schwer uns sein Tod treffen würde und wie hart wir alle daran arbeiten mussten, wieder in eine Normalität zu finden. Es hat meine Familie getroffen, aber auch viele andere Menschen, die ihn gekannt und gemocht haben.

Trauer hat kein Ende. Ich glaube, wir brauchen in unserer Gesellschaft einen neuen Umgang mit Trauer und Tod. Wir erwarten, dass ein trauernder Mensch nach ein paar Tagen wieder der alte ist. Als ob man Trauer abhaken könnte. Dabei ist sie ein Grundgefühl, so wie Glück oder Angst. Mal ist es mehr, mal weniger. Ich dachte anfangs: Gut, ich halte mich an die Trauerphasen. Die habe ich auch durchlaufen, wie nach Lehrbuch, mal war ich traurig, dann wütend, dann hatte ich Sehnsucht. Aber nach der dritten Phase kam dann plötzlich wieder Phase eins.

*Für ihn war das Leben zum Schluss wohl wie ein immer enger werdender Tunnel, in dem es kein Licht mehr gab.*

Trauer verläuft eben nicht nach Plan. Ich habe von mir selbst erwartet, dass ich die Trauer nur hinter mich bringen muss, und dann geht es mir wieder gut. So etwas Dummes.

Es war ein wichtiger Moment, als ich verstanden habe, dass ich nie wieder der Mensch sein werde, der ich vorher war. Und dass das in Ordnung ist. Man kann manches nicht ungeschehen machen. Der Tod meines Vaters, der Tod meines Bruders, sie gehören zu meinem Leben. Sie bedeuten nicht, dass dieses Leben nicht trotzdem ein erfülltes und glückliches sein kann.

Vor zwei Jahren habe ich geheiratet. Den tollsten Mann überhaupt. Am Tag nach der Hochzeit bin ich aufgewacht und habe zu meinem Mann gesagt: »Papa war wirklich nicht da.« Ich habe geweint, aber dann war es auch wieder gut. Es ist wichtig für mich, dass ich nun weiß, dass ich diese Momente der Traurigkeit haben kann – und dass sie wieder aufhören.

Man ist nicht durchgehend traurig, aber lange Zeit kann es einen unerwartet einholen. Es hat mir geholfen, darüber zu reden. Ich habe eine Gesprächstherapie gemacht. Die war unglaublich hilfreich dabei, vieles in mir neu zu ordnen. Vor allem auch, weil ich nach dem Suizid einfach überfordert war.

Mein Bruder ist eines natürlichen Todes gestorben und wenn ich an ihn denke, dann ist da nur Trauer. Der Tod meines Vaters ist viel komplexer. Da ist Wut und Verzweiflung, Unsicherheit,

*Nach Jahren wieder unerwartet  
traurig zu sein, kann einen  
unglaublich unter Druck setzen.  
Trauer kommt in Wellen.*

Schuld, Angst. Irgendwann habe ich verstanden, dass ich meine eigene Zeit zur Verarbeitung brauche. Merklich besser ging es mir nach drei Jahren. Manchmal merkt man erst, wie schlecht es einem ging,

wenn es besser wird. Aber als ich zum ersten Mal wieder so einen Moment puren Glücks erlebt habe, da war so viel Erleichterung. Ich habe mich auf eine Bank gesetzt und lange nur genossen, dass ich glücklich war. Als wäre etwas zu mir zurückgekommen, woran ich nicht mehr geglaubt habe. Es ist wichtig, nachsichtig

mit sich zu sein. Am meisten geholfen haben mir die Gespräche mit meiner Familie und meinen Freunden. Mit Leuten, zu denen ich Vertrauen habe, wo ich mich nicht verstecken musste. Und mir Zeit zu geben. Manchmal glaubt man, es wird nie wieder bergauf gehen, aber das tut es. Es dauert lange, aber es gibt immer wieder Momente, in denen sich alles fügt.

Alles aufzuschreiben war auch eine Erleichterung. Ich glaube, dass Offenheit Stärke erzeugt. Einzugestehen, dass man schwache Momente hat, gibt einem viel zurück. Niemand lebt sein Leben und fühlt sich nicht

manchmal alleine und schwach oder hat Angst. Das definiert aber nicht, wer wir sind. Es sind nur Momente, nur Seiten von uns. Ich merke, dass es Menschen hilft, sich zu öffnen, wenn

*Zu reden zeigt einem auch, dass man nicht alleine ist. Manchmal ist nichts hilfreicher als das Gefühl, verstanden zu werden.*

man selbst sich öffnet. Und positive Nachrichten von denen zu bekommen, denen ich helfen konnte, hilft auch wiederum mir sehr. Heute bin ich stabil, wobei ich merke, dass eine Unsicherheit geblieben ist. In seltenen Momenten packt mich eine Angst, dass plötzlich wieder etwas passieren kann. Es ist schwer für mich zu akzeptieren, dass ich nicht alles in der Hand habe. Meine Welt hat sich zweimal ohne mein Verschulden oder Zutun völlig verändert, manchmal habe ich Angst davor, dass das wieder passiert. Dann versuche ich, mich zu beruhigen und an die schönen Dinge in meinem Leben zu denken, und mich daran festzuhalten. Zum Glück habe ich davon eine Menge.

*Saskia Jungnikl, 38, ist Journalistin und Autorin. Sie lebt in Hamburg und hat ein Buch geschrieben: Papa hat sich erschossen ist im S. Fischer Verlag erschienen.*

**»Wir dürfen niemals vergessen:  
Unsere vornehmste Aufgabe ist es, zu leben.«**

MICHEL DE MONTAIGNE



Wenn sich unser gewohntes Leben von jetzt auf gleich durch einen Schicksalsschlag ändert und wir drohen, daran zu zerbrechen, benötigen wir vor allem eines, um wieder neuen Lebensmut zu schöpfen: Resilienz, innere Stärke. In 29 wahren und bewegenden Geschichten erzählt der SZ-Journalist Lars Langenau von unterschiedlichsten Menschen, die genau diese unsichtbare Kraft entwickelt haben, und zeigt so, wie man an Krisen wachsen und reifen kann.

Jedes Schicksal ist anders – Lars Langenau gelingt es, diese einzufangen und einen Einblick in die Vielfalt seelischer Stärke zu geben.

**Der Satz: »Wer nie am Abgrund steht, dem wachsen keine Flügel« passt zu mir. Hinfallen kann man öfter, aber Aufstehen ist Pflicht. Im Grunde bin ich ein Stehaufmännchen. Muss ja. Was soll ich auch da unten liegen bleiben?**

INGRID STEEGER

WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-6024-9



9 783833 860249

[www.gu.de](http://www.gu.de)

