

ANNA FUNCK

MAMA IST TOT.

»Und jetzt?«



Der bekannte
Trauer-Ratgeber.
Erweiterte Neuauflage
mit neuen
Zusatzkapiteln.

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

*Für meine Töchter
Karlotta, Theresa und Sophia,
wenn ich einmal gehe.*

Inhalt

Bestandsaufnahme

Unreligiös, unspirituell – trauerunfähig?

Wie stirbt man eigentlich?

Können Tote kommunizieren?

Wo ist Mama jetzt?

Tod ist wie Geburt – nur andersrum

Was ist das mit der Trauerpost?

Trauern heißt sich Zeit nehmen

Wie erkläre ich meinem Kind den Tod?

Glauben Sie an Gott, Herr Bestatter?

Was zieh ich zur Beerdigung an?

Was rät denn der Hausarzt eigentlich?

Essverhalten in der Trauerphase

Wie gestalte ich eigentlich eine Beerdigung?

Seelenzustand kurz vor Beerdigung: beschissen

Innenfrühjahrsputz: was ich anders machen werde als Mama

Bin ich normal?

Warum kondolieren besser ist als nicht kondolieren

Wie ertrage ich pietätlose Menschen?

Trauerfeier: mittendrin statt nur dabei

Über das Danach. Oder: Erste-Hilfe-Strategie für Traueranfänger

Trauer ist kein Zalando-Angebot

Mitglied im »Tote-Eltern-Club«

Mama wandert in den Secondhand

Das Gewicht der letzten Worte

Mama goes to New York

Trauern: Aber bitte nur so, wie die anderen es erwarten

Shame on me oder das Gefühl der Erleichterung

Über das verlorene Zuhause der Kindheit

Sind Kontrollfreaks schlechter im Trauern?

Ich versuche es mal mit Meditation

Flaschenpost für den Himmel

Bin ich traumatisiert?

Warum ist der Tod eigentlich männlich?

Nochmal: die Trauer und die anderen oder: »Du bist ja so stark!«

Mama-Träume

Trauerkultur im Netz

Hat der Pastor vielleicht ein Patentrezept?

Die Sache mit den Enten

Mama und ihr Buchsbaum oder: Warum pflanzen Trauerarbeit ist

Schuldgefühle

Warum es ein Leben nach dem Tod der Eltern gibt

Parasiten

Hilfe! Die Selbsthilfegruppe!

Mamas Geburtstag

Trauern Männer anders?

Leichenschau: ja oder nein?

Mamas Erbe wird renoviert

Was sollen Menschen eigentlich auf Beerdigungen sagen?

Mama geht ins Licht

Weihnachten – ohne Mama

Das iPhone – dein Feind und Heiler

Ein kleiner Affe von Omi

Besuch bei Mama

Jahrestag

Einfach weiterleben

Epilog

Fünf Jahre später

Todestage

Wundern heilt

Milkas Stempelabdruck

Johannes und der Countdown des Lebens von der anderen Seite

Über das Stoppelfeld der Vergänglichkeit

Erste Hilfe für Trauernde und Trauerbuddys

SOS-Trauer-Strategien

Für Trauernde

SOS-Trauer-Strategien

Für Trauerbegleiter
Verbundenheit
Dank

Bestandsaufnahme

Mama ist seit vier Wochen tot und ihr Nicht-mehr-Atmen wird immer unwirklicher. Mein Gehirn ist ein Sieb. Ich fahre mit dem Coffee-to-go-Becher auf dem Autodach los, lasse die Wasserkästen an der Straße stehen und Briefe auf dem Beifahrersitz welken, statt sie in den gelben Schlitz zu stecken. Mal funktioniere ich, mal breche ich in Tränen aus. Und dann frage ich mich ständig: Mache ich das richtig? Trauere ich gut genug? Der Pastor hat gesagt: »Nehmen Sie sich bloß Zeit und machen Sie das richtig, sonst bekommen Sie Geschwüre.« Nett. Jetzt muss ich mir also auch noch Sorgen machen, ob ich das gut genug mache, um nicht auch noch krank zu werden. Dabei überleg ich doch sowieso ständig, wie ich das eigentlich überleben soll. Und das obwohl ich ein großartiges Kind habe, das mich ständig fragt, wie es mir helfen kann, und auch noch, laut meiner Freundin Britta aus Hamburg, »einen von den Guten« als Ehemann abbekommen habe. Ich habe ein Leben, in das ich zurückspringen kann, das wunderbar Trost spenden kann. Dennoch zermürben mich meine Gedanken und die Frage: Wie komme ich optimal da durch? Britta sagt immer: »Gib Geld aus, verreise, alles scheißegal, du musst durch die schlimme Zeit kommen.« Stimmt. Habe ich auch gleich gemacht. Ich habe mir die teuersten hippsten Blusen und Strickjacken gegönnt, neue Schuhe, ein hauchdünnes iBook, unnötige Taxifahrten, Restaurantbesuche und Kosmetikbehandlungen. Ich habe dabei auch an meine Familie gedacht – gar nicht so sehr an mich. Denn je besser es mir geht, desto besser geht es ja auch ihnen. Hat aber nicht geholfen.

Zumindest nicht langfristig.

Zuerst kamen mir ständig die Tränen, wenn ich von Mamas Tod erzählt habe. Ich habe mit der Blumenhändlerin, die meine Mutter 40 Jahre kannte, geweint. Ich habe mit der Sprechstundenhilfe unseres Hausarztes geweint. Mit meinem Bruder. Mit meinem Vater. Mit einem Taxifahrer. Dem Postboten. Und einer Kassiererin. Jetzt bin ich erstmal leer - und fange an. Ich werde Mamas Tod überleben, so intensiv wie nötig trauern und mir so viel Hilfe holen wie möglich. Und ich werde mir ein neues Leben basteln - ohne Mama. Eine Träne schwappt auf die Tastatur meines nagelneuen iBooks. Falsch: Mit Mama. Nur anders.

Mama ist am 22. Januar um 2.05 Uhr gestorben. Steht auf der Sterbeurkunde. Dass ich dieses Dokument in den Händen halte, kann ich immer noch nicht glauben. Dabei hat sie ihr Sterben angekündigt, sich von meinem Vater fünf Stunden mit inkludiertem Ehefazit - Urteil »War doch eigentlich echt großartig!« - verabschiedet und sich sehr selbstbestimmt in einen Schlaf fallenlassen, der über Tage ging. Bis sie irgendwann mit dem Atmen aufgehört hat. Mit nur 74! Eine Frechheit gemessen daran, dass wir im Jahr 2016 leben. Viel zu früh. »Deine Mutter sieht jetzt wunderschön aus«, hat mein Vater gesagt, der bis zuletzt bei ihr war. »Wie eine antike Statue. Ganz friedlich, richtig hübsch und zufrieden.« Und das nach einem elf monatelangem Leidensweg, verursacht durch Knochenkrebs. Ein bisschen trösten mich seine Worte. Als kranke Frau war Mama mir oft fremd, vollgepumpt mit Schmerzmitteln und Morphin. Oft schien sie nicht sie selbst zu sein, wie ein verzerrtes Spiegelbild, durch die vielen Medikamente. Im Tod dagegen kam sie mir doch ziemlich bekannt vor: Ganz bei sich, entspannt, in sich ruhend.

Selbstbestimmt. »Ich mache da nicht mehr mit!« Das ist meine Mutter. Genauso wie sie uns ein bisschen verspottet hat, als wir ihr auf den letzten Metern immer noch

Mikronährstoffe gegeben haben. Obwohl sie doch schon längst beschlossen hatte, nicht mehr mitzuspielen.

Wenn du nicht mehr eingewechselt werden kannst und auch auf die Ersatzbank keine Lust mehr hast, weil das Wiedereingesetztwerden aussichtslos erscheint, ist es vielleicht wirklich besser, sich alles von außen anzugucken. Von oben. Ist bestimmt ziemlich aufschlussreich. Nur ich stehe alleine am Boden und kann sie nichts mehr fragen. Der Griff zum Smartphone oder der Befehl im Auto »Mama anrufen!« verläuft jetzt ins Leere. Kein Anschluss mehr unter dieser Nummer. Normalerweise telefonieren wir jeden Tag, auch mehrfach. Das ist schon kein Ritual mehr, sondern ein Automatismus, wie mit der Hand die Augen abzuschirmen, wenn die Sonne blendet. Meistens rufe ich an. Wenn ich nicht weiterweiß oder unsicher bin, rufe ich Mama an. Wenn ich in eine komische Situation gerate oder überlege, welche Schuhe zum Kostüm passen, rufe ich Mama an. Oder wenn ich einfach Beistand brauche, von dem Menschen, der mich bedingungslos und immer liebt. Und wer soll das sein, wenn nicht Mama? Das soll nicht heißen, dass ich eines von diesen irren Hühnern bin, die immer tröten: »Mama ist meine beste Freundin!« Das halte ich für absolut krank. Ich bin selbst Mama und ich will niemals die beste Freundin meiner Tochter sein. Ich will ihre Mama sein. Das heißt für mich: Eine affenartige gesunde Liebe, auf die man sich immer verlassen kann. Aber ich gehe nicht mit Mama in eine Bar, nachdem wir Klamotten getauscht und uns gegenseitig die Wimpern getuscht haben. Das ist für Teenies und Gleichaltrige. Während ich diese Zeilen schreibe, bemerke ich, dass ich all das eigentlich im Präteritum hätte verfassen müssen, denn Mamas offenes Ohr am Telefon ist jetzt weg. Ich kann sie nicht mehr anrufen. Und das, wo ich doch mitten im Leben stehe und ich ihren Rat immer gebrauchen kann.

Vielleicht sitzt Mama jetzt in der VIP-Loge neben Gott, ihrer Mutter und Roger Willemsen und feuert mich an. Denn

ich habe ja noch einiges vor. Und sie hätte nicht gewollt, dass ich im Kummer versinke. Ich lege die Sterbeurkunde unters iPhone, scanne sie und schicke eine Mail an die Telekom, ihr Handy muss gekündigt werden. Eine Zumutung, so etwas tun zu müssen! Als hätte man mit der Wucht des Kummers nicht genug zu tragen. Aber das Leben geht weiter, ob wir wollen oder nicht. Und auch wenn Mama laut Urkunde tot sein soll und ich ihre Handynummer nie wieder anrufen kann, nehme ich mir für immer vor, nie aufzuhören, mit ihr zu kommunizieren. Jetzt muss ich nur noch herausfinden wie.

Unreligiös, unspirituell - trauerunfähig?

Mein Problem ist: Ich bin so gar nicht spirituell oder religiös. Heimlich beneide ich alle Menschen, die Trost in Kirchenwänden, durch Räucherstäbchen und Handauflegen finden. Ich glaube einfach nicht an Gott, die Bibel oder die Nummer mit der Auferstehung. An keine höhere Macht, die mein Schicksal lenkt. Prinzipiell finde ich das Trostpflaster »Religion« ja klasse. Einfach draufpappen, egal, was kommt und es wirkt - wenn du es annehmen kannst. Wenn du wirklich glaubst, dass der da oben dich beschützt und die Welt in sieben Tagen allein gebastelt hat. Das ist eine gute Sache, und Glaube kostet ja auch nichts, jeder kann's benutzen, jederzeit. Das geht schon mit ganz kleinen Dingen los: Wenn du mal wieder den Anschlusszug der Deutschen Bahn verpasst hast und in Hinterdürröhrsdorf endest, deine Lieblingsschokolade aus ist, du einen tollen Job verlierst oder Mama eben beschließt zu sterben - Hoffnung ist nie aus. Glaube ist gut. Der Zuversichts-Akku kann sofort aufgeladen werden. Nur fehlt mir halt das passende Kabel. Ich hab's nicht mit dem Glauben und er auch nicht so mit mir. Leider. Wut überkommt mich, dass ich jetzt dastehe und nichts habe. Meine kanadische Cousine Britta erklärt mir, sie werde für mich beten.

»Das finde ich sehr nett, aber ich glaube leider nicht daran«, sage ich.

»Aber, Anna, meinst du nicht, wenn viele Menschen beten und alle ihre guten Energien bündeln, dass das dann doch bei einem Menschen ankommen und helfen kann?«

»Doch, vielleicht, ich fände es ziemlich gut.«

Vielleicht ist es höchste Zeit, spiritueller zu werden? Nicht nur wegen Mama, sondern weil wir auf einem kränkelnden

Plastikplaneten ein Plastikleben leben. Wir sind immer im Stress, ständig online, ständig überreizt und ständig fragt dich jemand: »Du bist doch bei Facebook. Aber warum twitterst du nicht / bist du nicht bei Instagram / Xing / hast du bei Whats-App den Status ›Keine Anrufe‹? Wir finden unsere Wege über Google Maps. Aber den Weg, den ich jetzt gehen muss, den gibt es da nicht. Dafür gibt es nicht mal eine Landkarte aus Papier. Und ich kenne das Ziel auch nicht. »Damit leben lernen« vielleicht. Ich bin 35, habe ein Kind, bin schon in zweiter Ehe verheiratet (ja, ich lebe schnell!), arbeite selbstständig als TV-Moderatorin in ganz Deutschland, häufig auch im Ausland und für den »Oma-Sender« – wie mein Freund Daniel vom »jugendlichen« ZDF den Laden nennt – MDR. Ich moderiere Galas, stehe auf roten Teppichen, treffe auch mal in Dubai J.Lo zum Interview oder moderiere ein paar Sätze in eine türkische Kamera auf dem Bosphorus. Was ich damit sagen will: Ich habe ein schönes Leben, für das ich hart arbeite und das ich sehr mag. Aber bringt mir jetzt auch nichts. Im Kummer ist man ziemlich archaisch auf sich selbst zurückgeworfen. Im Schmerz sind wir alle gleich. Und er macht blind für alles, was gut ist. Es trifft einen wie ein Steinschlag und jeden Morgen wacht man auf und denkt: Oh Gott, es ist tatsächlich passiert. Aber irgendwie steht man trotzdem täglich auf, putzt Zähne, kocht Kaffee, bindet dem Kind die Schuhe zu. Es geht immer weiter. Nur welchen Weg geht man Hand in Hand mit der Trauer, die einen in den Boden zieht wie Blei? Ich kann keinen Rosenkranz beten, mich nicht mit Weihwasser benetzen oder Steine auf ein Grab legen. Ich muss den Trauer-Weg für Nicht-Spirituelle finden. Den gibt es, davon bin ich überzeugt. Bei mir läuft es über das Verstehen. Und damit fange ich jetzt an.

Wie stirbt man eigentlich?

Ich bin Journalistin. Also mache ich das, was ich immer mache: Informationen sammeln. Das tut mir gut, denn es ist ein Stück Gewohnheit im Ausnahmezustand.

Rückblick: Mama schläft seit Tagen. Manchmal wacht sie auf und sagt: »Ach, jetzt habe ich den ganzen Tag geschlafen. Sowas.« Ich sitze an ihrem Krankenhausbett und sage: »Du brauchst das vielleicht.« Und denke: Entweder regeneriert sie sich oder sie wacht irgendwann einfach nicht mehr auf. Und habe schreckliche Angst. Zu diesem Zeitpunkt geht es ihr sehr schlecht. Vor Schwäche kann sie sich nicht mal mehr selbst im Bett umdrehen. Alle zwei Stunden kommt eine Schwester und hilft ihr, die Liegeposition zu verändern. Die Schwester wartet darauf, dass es zu Ende geht, was sie einem auch gerne zwischen Blutabnehmen, Umlagern meiner Mutter und Tütensuppeanrühren auf dem Flur mitteilt. Und ich stehe daneben mit der nagenden Hoffnung eines verängstigten Kindes, dass sie sich noch einmal aufrappelt. Meine Mama hasst es, so auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Kay, mein Apothekerfreund, sagt: »Sie entscheidet jetzt selbst. Ihre Psyche entscheidet.« Normalerweise schmeißt meine Mutter Essen für 15 Personen – die Einladungen sind heiß begehrt, besonders zum weihnachtlichen Truthahn –, fährt gerne 100 Kilometer zu unserem Lieblingsfriseur Sascha Kuschel, »damit die Haare auch wirklich sitzen«, geht shoppen für ihre Enkelkinder bei Petit Bateau und ist VIP-Kundin in unserer Parfümerie. Sie hat über zehn Jahre in Amerika gelebt, liebt Mode, Museen und tiefsinnige Gespräche, liest jedes Buch, das ihr in die Finger kommt, und regt sich über schlechte RTL-Formate und »diesen dämlichen Dieter

Bohlen« auf. (Sorry, Dieter, da waren wir nie einer Meinung!) Jetzt liegt sie zart und klein, 20 Kilo weniger und mit mehrfach operiertem Körper in wechselnden Krankenhausbetten.

Also fange ich an zu recherchieren. Sicher kann der Tod auf vielen Wegen kommen. Es gibt Menschen, die sich leider quälen müssen. Zwar heutzutage angeblich nicht mehr mit Schmerzen - dafür gibt es Morphiumdosen, die den Übergang sanft gestalten sollen. Manche werden plötzlich aus dem Leben gerissen und andere dürfen sanft einschlafen - vielleicht dann, wenn man nichts mehr zu erledigen hat. Für meine Mutter trifft das nicht zu. Sie ist immer schon ein ordentlicher Mensch gewesen und so hat sie, auch während sie schon krank war, aufgeräumt und einigen so richtig die Meinung gezeigt. Im Sterben ist man also scheinbar gar nicht so viel anders als im Leben.

Zum Glück ist zwischen meiner Mutter und mir nichts mehr offen, nichts ungesagt. Ich habe ihr mein Leben lang immer wieder gesagt und geschrieben, dass ich mir keine bessere Mutter hätte vorstellen können. Ich bin frei von dem Gedanken »Hätte ich ihr noch gesagt, dass ...«.

»Geht der Tod also ganz natürlich vonstatten«, lese ich, »übermannt einen der Schlaf. Man schläft immer mehr und mehr. Und gleitet hinüber.« Man entschlummert quasi dem Leben. Laut Sterbeforschern verlassen nach und nach die Sinne den Körper. Zuerst kann der Betroffene nicht mehr sprechen, möglicherweise kommuniziert er noch durch Zeichensprache. Tatsächlich verlässt auch Mama die Sprache. Nur manchmal schlägt sie die Augen auf und gibt Anweisungen. Einmal ist der Grund dafür: ein künstlicher Frühblüher, den ich ihr ans Bett gestellt habe.

Den Tannenbaum, den ich ihr vor Weihnachten ins letzte Krankenhaus geschleppt habe, musste ich im Januar ja wieder mitnehmen. Aber da sie oft erzählte, »sie habe so nett mit ihrem Besuch unter dem Baum gesessen« (das »Bäumchen« war knapp 49 cm hoch, höchstens), wollte ich

ihr wieder etwas dalassen, etwas, das ich mit der schönen Lichterkette, die so ein wohliges gemütliches Licht machte, dekorieren konnte. Also kaufe ich diesen Frühblüher, stecke ihn in eine Vase und tüdele die Lichterkette drum herum. Sie freut sich über das Mitbringsel, aber zum Sterben passt es offenbar nicht. Am zweiten Tag des Dauerschlafes schlägt sie die Augen auf und befiehlt meinem Vater: »Mach die Lichterkette aus.« Kurz überlegen wir, ob das Licht irritierend sein könnte. Vielleicht sieht sie andere Lichter. Es ist traurig und auf eine Weise, die dem englischen Humor am nächsten kommt, komisch. Danach spricht sie nicht mehr. Nie wieder. Wir weinten alle am Telefon. Von Norddeutschland über Berlin bis nach New York und Montréal.

Ich lese, dass nach dem Verlust des Sprachsinns, Hör- und Tastsinn bis zuletzt erhalten bleiben. Mein Vater, Schulmediziner, glaubt mir nicht. Auf Berührung reagiert Mama, da stimmt er mir zu. Aber auf Sprache und Töne? Wir beschließen, es auszuprobieren. Mama liebt Ella Fitzgerald und Billy Holiday. Also muss eine Jazz-CD mit ins Krankenhaus. Sie wirkt friedlich, sagt mein Vater. Ihm selbst tut die Musik auch gut. Ab sofort steht der CD-Player im Zimmer auf der Palliativstation. Mama schläft weiter. Ich bitte Papa, ihr sein Handy ans Ohr zu halten, dann erzähle ich von meinem Tag, der Moderation einer Gala – es lief alles wunderbar, der Kunde hat mich jetzt schon für das kommende Jahr wieder im Voraus gebucht. Es ist ein ganz toller Job, für den sie mich regelrecht weggeschickt hatte. »Dein Leben muss auch weitergehen«, hat sie gesagt. Manchmal denke ich, sie hat meinen Bruder und mich gebeten zu gehen, um in Ruhe sterben zu können. In meiner Gegenwart hätte sie es nicht geschafft. Ich bin ihr Kind. Das kann man dem eigenen Kind schwerlich antun. Als Mutter tust du alles für deine Kinder, vor ihnen zu sterben gehört nicht dazu. Ich erzähle meiner schlafenden Mutter weiter von der Gala, von einem Versprecher auf der Bühne, ich

schaffe es sogar, ein Schmunzeln in meine Stimme zu legen. Und denke: Du schläfst vielleicht, aber du bist nicht allein. Wir sind alle bei dir. Kurz denke ich an meine kluge Freundin Emilia, die aufgrund einer Fehlgeburt in Ohnmacht fiel und mir Folgendes erzählte: »Ich konnte nicht mehr sprechen, ich konnte mich auch nicht bemerkbar machen, als ich zusammengebrochen bin, aber ich konnte alles hören und alles wahrnehmen. Warum sollte das im Sterben anders sein?«

Und dann sage ich etwas, was mich hinterher den ganzen Abend in den Armen meines Mannes weinen lässt: »Mama, wenn du gehen möchtest, ist das vollkommen okay. Ich habe dich unendlich lieb, du hast alles richtig gemacht, du warst die beste Mama. Du entscheidest. Wir sind okay. Es ist alles in Ordnung.«

Später sagt mein Vater zu mir: »Anna, das war das Beste, was du für sie tun konntest. Das war so lieb. Und ich könnte schwören, sie hat es gehört. Sie wirkt ganz ruhig und so zufrieden. Das war mehr, als wenn du an ihrem Bett gesessen hättest.«

Ein paar Stunden später hört Mama um 2.05 Uhr auf zu atmen.

Können Tote kommunizieren?

Die Stunden nach Mamas Tod sind unreal und ich weiß nicht mehr, was ich gemacht habe. Telefoniert. Mit meinem Vater und meinem Bruder. Kaum etwas gegessen. Zu viel Kaffee getrunken. Immer wieder in Tränen ausgebrochen. Dazu dieses wahnwitzige Gefühl im Bauch: Mama ist tot. Du bist kein Kind mehr. Vorbei. Es gibt nur noch »davor« und »danach«.

Reflexartig greife ich zum Hörer und will Mama anrufen und ihr davon erzählen. Finde den Fehler! Dafür hebt mein Vater ab und beklagt sich, dass sein Auto den Geist aufgegeben hat und er jetzt auch noch in völliger Dunkelheit sitzen muss. Ständig gehen im Haus die Glühbirnen kaputt. Die hat sonst immer Mama ausgewechselt. »Energiesparlampen mag ich nicht. Das Licht gefällt mir nicht.« Sie hat deshalb auch zu gesunden Zeiten Glühbirnen-Hamsterkäufe gemacht und sie gehortet, um ihr elektrisches Überleben zu sichern. Nur weiß mein Vater nicht mal, wo er nach den Birnen suchen soll.

In der Nacht nach ihrem Tod erscheint sie mir im Traum. Nur kurz, aber unglaublich prägnant: Wir sind in Brasilien und sie will sich unbedingt von einem Heiler behandeln lassen, der die Menschen mit einer Schere anpickst und an ihnen herumschlitzt. Das Ganze auch noch auf der Straße. Ich bin ziemlich entsetzt.

Daraufhin erklärt sie mir: »Ich bleibe außerdem hier, ich komme nicht mehr mit nach Hause.«

»Aber du kannst doch nicht hierbleiben!«, sage ich. »Was ist mit uns, mit Papa?«

Und sie sagt: »Ich mache es aber. Und entweder du kommst damit klar oder nicht. Aber du kannst es. Du musst

nur die innere Stärke finden. Die trägst du in dir. Ich weiß das.«

Danach wache ich auf. Obwohl ihre Worte hart klingen, trösten sie mich, denn gesagt hat sie es ganz sanft – bis zum nächsten Heulanfall. Ich glaube leider nicht an die tiefergehende Bedeutung von Träumen, ist doch nur eine Form der Verarbeitung unseres Unterbewusstseins. Aber dennoch: Das Geträumte trägt mich durch den Tag. Ich erkläre ihn mir mit einem Film, den ich vor einer Weile gesehen habe, über den Heiler »John of God«, der tatsächlich in seiner brasilianischen Casa sitzt und dort Operationen ohne Narkose durchführt. Der Film hat mich beeindruckt, ganz glauben konnte ich nicht. Die Idee, dass Mama mit den Geistwesen von John of God beim Nachmittagstee mit Bienenstich sitzen könnte, gefällt mir. Oder was wäre, wenn Mama sich absichtlich in meinen Traum geschlichen hätte?

Natürlich denkt mein Gehirn den ganzen Tag den Satz »Mama ist tot« – was soll ich da auch anderes träumen? Im Netz stoße ich auf einen Artikel über die Kommunikation von Verstorbenen. Und denke: Nun bist du ja endgültig ganz bekloppt. Aber wen interessiert's? Ein Buch musst du darüber ja nicht schreiben. Es erfährt ja keiner. Und es gilt ab sofort die eiserne Regel: Alles, was tröstet, ist gut. Wer heilt, hat Recht. Schließlich muss ich gut durch den Tag kommen. Und was genau mich tröstet, muss ich ja erst herausfinden. Wo sind wir eigentlich, dass ich mich schon selbst beobachte und selbst vorverurteile – bevor ich irgendwelchen Blödsinn mache? Und so erfahre ich digital schwarz auf weiß, dass Verstorbene gerne über Träume kommunizieren, sie sollen in der Lage sein, elektrische Dinge kaputtzumachen, und sie sprengen bevorzugt gerne – ich glaube es nicht! – Glühbirnen.

Ich rufe meinen Vater an und bin für ein paar Minuten fast fröhlich: »Papa, vielleicht ist das Mama! Die lässt die Birnen durchknallen.«

»Anna, die Seele gibt es nicht, das ist Blödsinn!«, sagt mein Vater, der Schulmediziner, lieb - und vorwurfsvoll. »Vielleicht, vielleicht aber auch nicht«, sage ich, ein bisschen genervt von so viel Naturwissenschaftler, und lege auf.

Und denke: Mama, wenn du das bist, dann lass bitte noch eine Glühbirne durchknallen. Ich will weiterlesen, aber mein Laptop geht aus und lässt sich nicht mehr einschalten.

Am nächsten Morgen flucht mein Vater am Telefon: »Jetzt sind gleich zwei Birnen in der Eingangshalle kaputt. Das gibt's doch nicht.«

Zum ersten Mal muss ich ein bisschen schmunzeln.

Wo ist Mama jetzt?

Mama liegt auf Eis. Denn mein Bruder ist Amerikaner und muss für die Beerdigung extra aus New York einfliegen. Gleiches gilt für meine kanadische Familie aus Montréal. Tante Ingrid und Cousine Britta wohnen leider nicht zwei Straßen weiter. So fix gibt es keine Flüge, also auch keine Trauerfeier. Mama wird also so international beerdigt, wie sie gelebt hat.

Ihr Körper liegt jetzt kalt. Ich darf nicht daran denken. Es gruselt mich. Mein Mann Jenz sagt sanft mit bayerischem Einschlag: »Es ist doch nur noch ihre Hülle, Anna. Es ist okay.« Das stimmt. Ich stoße auf Elisabeth Kübler-Ross, die mir in einem Interview doch ziemlich spinnert vorkommt. Aber mir gefällt ihre Formulierung: »Der Körper zieht nur um in ein anderes Haus«. Was, wenn Mama nur umgezogen ist? Letzten Endes kann mir niemand sagen, wo genau sie ist. Vielleicht stimmen auch alle spirituellen Theorien und sie sitzt als Geistwesen gerade neben mir und versucht krampfhaft, mein neues iBook zu sprengen, um sich bemerkbar zu machen, damit es mir besser geht? Laut der Sterbeforscherin ist der Tod ein Übergang in etwas sehr Angenehmes, man steigt aus dem Leben aus wie aus einem Lufthansa-Regionalflug und in den nächsten miefenden Bus zum nächsten Dasein. Vielleicht geht es ihr jetzt hervorragend. Laut Elisabeth Kübler-Ross, die Todesexpertin der 80er – leider schon verstorben, jetzt weiß sie es also noch besser –, kann Mama jetzt auch wieder gehen und muss nicht mehr permanent liegen. Und angeblich holen uns die Menschen ins Jenseits ab, die wir besonders geliebt haben und die vor uns gegangen sind. Demnach müsste meine Mutter von ihrer Mutter »Omi Eschwege« oder meiner

großen Schwester Ann-Kathrin, die vor mir im Babyalter gestorben ist, in Empfang genommen worden sein. Das gefällt mir. Leider werde ich es nie erfahren.

»Bewiesen« hat die Sterbeforscherin ihre Theorie mit Erlebnissen, die sie mit Unfallopfern hatte: Als sie am Sterbebett eines Kindes saß, sagte es in seinen letzten Lebensminuten, es werde nun auf eine Reise gehen, und sein Geschwisterchen wäre schon am Ziel. Später erfuhr sie, dass besagtes Geschwisterkind gerade vorher aufgrund der Verletzungen verstorben sei. Das konnte ihr kleiner Patient aber so gar nicht wissen. Andere Sterbenden hätten von Personen gesprochen, die sie nie getroffen hatten und von deren Existenz sie nicht mal etwas gewusst hatten.

Irgendwie trösten mich die Bilder und Gedanken, die mein Gehirn produziert. Vielleicht geht es Mama ja richtig gut. Dann könnte es mir auch bald wieder gut gehen. Und lese Michelangelo Buonarroti: »Ich bin nicht tot. Ich tausche nur die Räume. Ich lebe in Euch und geh durch Eure Träume.« Na dann, ab ins Bett. Ich seh dich, Mama.

Tod ist wie Geburt - nur andersrum

Im Buddhismus heißt es: Indem wir den Tod verstehen, verstehen wir das Leben. Leben und Tod sind wie zwei Enden des gleichen Vorgangs. Genauso denke ich jetzt auch. Irgendwie ist Sterben wie Geburt - nur andersrum. Die Geburt ist das Willkommen und der Tod das Auf Wiedersehen. Das man gar nicht will, das man wegstößt. Aber es hilft ja nicht: Denn sterben müssen wir alle. Der Tod ist der Gleichmacher, dem wir alle unterliegen. Da kann man noch so schick im Porsche Cayenne den Neuen Wall entlangcruisen und auf Balenciaga-Absätzen durch den Nieselregen zu Unger reintänzeln, um zwei, drei Kaschmirpullöverchen fürs Kampen-Wochenende auf Sylt zu schnappen - jedes Hamburger Perlhuhn beißt genauso ins Gras wie die Putzfrau vom eben erwähnten Etablissement. Und weder das Pullöverchen noch das Putz-Outfit kommen dann mit.

Noch während ich so darüber nachdenke, klingelt das Telefon. Mein alter Freund und Promi-Fernsehredakteur Sascha ist dran. »Ganz genau, ma chère!«, sagt er, der in kürzester Zeit Mutter wie Vater verloren hat. »Ich empfinde es als unglaubliche Anmaßung, dass meine Eltern mich in die Welt gesetzt haben und ich nun hier sitze in meinem barocken Wohnzimmer mit dem Schicksal, sie verabschieden und selbst sterben zu müssen. Habe ich etwa laut ›Hier!‹ geschrien? Wollte ich geboren werden? Nein! Aber ich kann es nicht ändern, ich existiere. Und alles, was nach der Geburt kommt, arbeitet auf den Tod hin.«

»Ja, aber bis dahin machen wir uns bitte eine gute Zeit! Ich brauche dich!«, sage ich.

Geburt ist in unserer komischen Gesellschaft im Jahr 2016 genauso abartig tabuisiert wie der Tod. Keiner erzählt dir die Wahrheit. Keiner sagt dir, was es bedeutet, ein Kind auf die Welt zu bringen. Wie unmodern-rudimentär der ganze Vorgang eigentlich ist. Wie zurückgeworfen die Frau aufs Menschsein ist – Trotz W-Lan und Wehen-App. Zugegeben, nun empfindet das auch jeder anders. Aber früher durfte man als Frau auch mal wütend sein, dass man schwanger war. Heute ist das verpönt. Selbst wenn es das Wunschkind ist, darf man ja nicht mal sagen: »Gerade finde ich Schwangersein zum Kotzen! Ich fühle mich fett, sehe meine Schnürsenkel nicht mehr und mein Mann breitet sich vermutlich gelegentlich mit mageren Mittzwanzigerinnen auf seinem Büroschreibtisch aus.« Was wäre da los! Nein, du musst strahlen, wie nur Schwangere es tun, damit es auch alle sehen. Nach der Geburt muss man sofort ein Foto posten, auf dem Frau extrem toll aussieht, und alle beteuern, es ginge ihnen ja so gut und sie platzen vor Glück. Dass neben all dem Glück und der Schönheit diverser App-Filter noch immer der Urinbeutel nach dem Notkaiserschnitt am Bett hängt oder das Kind nach 48 Stunden Wehen mit der Saugglocke herausgezerrt wurde, weil man sich ganz urdeutsch-leidensbereit gegen den geplanten, verpönten Kaiserschnitt entschieden hat, erfährt keiner. Will man ja auch nicht jedem erzählen. Aber manchmal denke ich: Warum muss alles so verlogen sein?

Auch die Sache mit dem Tod? Ich überlege ernsthaft, ob ich einigen verschweige, dass Mama tot ist, um ihnen die Peinlichkeit zu ersparen, nicht zu wissen, wie sie reagieren sollen. Die Palette reicht von »Oh Gott, oh Gott, das ist ja so schrecklich! Das ist das Allerschlimmste, was dir passieren kann« (nicht tröstlich!), hin zu »Das ist für besser für sie – sei froh, dass sie erlöst ist« (macht mich persönlich aggressiv, denn: Woher willst du das wissen?) und »Ich habe es dir gesagt. Keine drei Wochen mehr. Sie hat es geschafft – zum Glück« (kein Kommentar. Statement einer Ex-

Krankenschwester im Ruhestand). Alles nicht hilfreich, eher grauenvoll für mich. Und warum passiert sowas, quillt so viel Unbedachtes über die Lippen? Weil keiner mehr mit dem Tod zurechtkommt. Wir drücken ihn so an den Rand unserer Existenz, dass wir ihn fast nicht mehr wahrnehmen, und wenn er dann kommt und mit aller Härte zuschlägt, sind wir unvorbereitet, sagen unglaublich dumme Sachen, knicken ein, werden unsouverän. Trauern können wir nicht, Beileid ausdrücken noch weniger. Dabei ist der beste Trost, still mitzuleiden, vielleicht nur zu sagen: »Es tut mir leid.« Vielleicht auch zu sagen, was man an der Verstorbenen so mochte. »Ihre Warmherzigkeit hat sie einzigartig gemacht – sie wird mir sehr fehlen«, schrieb eine Freundin. Das tut gut.

Wenn ein Kind geboren wird, nehmen wir Anteil. Wir freuen uns mit. Wir schenken etwas. Im Tod ist es ähnlich: Wir nehmen Anteil, nur ist es eben traurig. Wir weinen mit. Wir schenken Erinnerungen. Geschichten, die den Angehörigen trösten, denn mit ihnen hauchen wir dem Verstorbenen Leben ein. Aber danach ist alles vorbei. Das Neugeborene besuchen wir noch – auch Wochen oder Monate nach der Geburt. Warum besuchen wir keine Trauernden? Nach der Beerdigung sind die Hinterbliebenen in der Regel allein. Man hat zusammen gebetet, eine Rose hinterhergeworfen, Kuchen gegessen – danach schließt man die Tür von außen. Die Trauerfeier ist vorbei, zurück bleiben eine saftige Rechnung, ein paar Bad-Taste-Kondolenzkarten, verwelkende Blumen und ein großes Loch. Ein leerer Stuhl, eine leere Bettseite, ein Handtuch zu viel. Status: minus Eins. Manchmal nach Jahren des Zusammenseins. Nach einem ganzen bisherigen Leben. Die Beerdigung soll ein Abschluss sein – aber für wen eigentlich? Eigentlich ist es der Beginn des Trauerweges. Jedem Ende wohnt ein Anfang inne. Manchmal kein Zauber, sondern Leere. Nach dem Baby erkundigen wir uns – nach einem Hinterbliebenen nicht. Oder nur mal sporadisch. Unbeholfen. Konnte nicht schnell genug die Straßenseite wechseln. Fragen: »Geht es

schon besser?«, »Bist du schon drüber weg?«, »Du bist ja nicht gestorben. Du musst weiterleben.«

Trauern ist schwer und steinig, mal geht es besser, mal schlechter, wie Aprilwetter im Herzen. Warum ist der Tod so abgerückt worden? Warum sprechen wir nicht über die Toten oder nur selten? Warum fühlen sich die Nichtbetroffenen unwohl und winden sich wie Aale? Klar, ist ja auch unangenehm, die eigene Vergänglichkeit zu fühlen. Will man ja auch nicht. Aber vielleicht wäre etwas Tuchfühlung mit dem Tod ironischerweise ganz gesund?

Dann könnten wir selbstsicher und ruhig das beste Trostpflaster aus der Tasche ziehen, was es gibt: Erinnerungen. Den Überlebenden geben sie Halt. Aber genau das, Halt geben, haben wir offenbar verlernt. Trauern ist wie ein tollwütiges Tier, das einen anfällt. Wie ein Eisenring um die Brust. Wie ein Gebirge auf dem Herzen. Trauernde schwanken. Man sollte sie stützen. Dass ein Lieblingsmensch aus dem Zug des Lebens aussteigt, wirft aus der Bahn. Jeden anders. Oft bevormundet der Geist den Körper, der nur einen Satz denkt, immer und immer wieder: »Mama ist tot.« Daneben dann noch drehen, kochen, Wäsche falten, Gute-Nacht-Geschichte vorlesen. »Mama ist tot.« Ist noch Küchenpapier da? Zip-Beutel für Kosmetik im Flieger? Heute ist Elternabend in der KITA?

»Mama ist doch tot.«

Der Tod muss lebendiger werden, finde ich. Denn nur so kann man mit ihm leben. Etwas mehr Buddhismus, bitte.