

SUSANN BRÜCKNER & CAROLINE KRAFT  
endlich.



GOLDMANN

## *Buch*

Trauer hat ein schlechtes Image. Zu Unrecht! Trauer ist ein Prozess, durch den wir lernen, mit unseren Verlusten zu leben. Susann Brückner und Caroline Kraft zeigen, wie unterschiedlich wir trauern, und entlarven weitverbreitete Irrtümer darüber, was passiert, wenn ein geliebter Mensch stirbt. Denn Trauer ist nicht das, wofür sie gehalten wird. Sie kennt keine Regeln, aber sie ist gestaltbar. Sie tut weh, aber sie ist wertvoll. Höchste Zeit, dass wir anfangen, Geschichten über das Trauern zu erzählen: krasse und zärtliche, schöne und wütende, fiese, berührende und überraschende. Wir können den gesellschaftlichen Umgang mit Trauer nur verändern, indem wir darüber reden: endlich.

## *Autorinnen*

**Susann Brückner** arbeitet und lebt im Literaturbetrieb in Berlin und Wien. Gelegentlich schreibt sie, meistens über Tod und Trauer, u.a. für das *Almost Magazine* oder die *Berliner Zeitung*. **Caroline Kraft** schreibt als freie Autorin u. a. für *Zeit Online*. Ihre Kolumne »Schluss jetzt« erschien in der *taz*. Sie ist ausgebildete Sterbebegleiterin und chronische Bestatterpraktikantin und lebt in Berlin.

Gemeinsam betrieben sie von 2017 bis 2023 den Podcast »endlich. Wir reden über den Tod«. Er wurde für den Podcastpreis nominiert und unter die *Top of the Pods* von *Zeit Online* gewählt.

Susann Brückner  
& Caroline Kraft

---

endlich.

ÜBER TRAUER REDEN

GOLDMANN

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

*Hinweis der Autorinnen:*

Wir verwenden in diesem Buch gendergerechte Sprache und nutzen den Doppelpunkt, weil dieser unseres Wissens nach momentan die barriereärmste Rezeptionsform für sehbehinderte Menschen darstellt.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe November 2024

Copyright © 2022 der Originalausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion: bookTRade UG, Berlin

Illustrationen: © Tine Fetz ([www-fetz.net](http://www-fetz.net))

Covergestaltung: UNO Werbeagentur, München,

unter Verwendung einer Illustration von © Tine Fetz

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

EB · CF

ISBN 978-3-442-14315-3

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*In diesem Buch geht es um Verluste. Unsere Verluste.  
Wir widmen es allen, deren Trauer wir nicht oder nur am  
Rande thematisieren: Allen, die nach Trennungen und Job-  
verlust trauern oder nach Abtreibungen, die ihr Zuhause  
verloren haben, die Krieg und Gewalt erfahren mussten,  
deren Haustiere gestorben sind, die ungewollt kinderlos sind.  
Eure Geschichten sind wichtig, denn Trauer hat viele Gesichter.*

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Aus Scheiße Liebe machen</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Alles darf, nix muss</b> Über die Realität der Trauer	<b>12</b>
<b>3</b>	<b>Nicht ganz bei Trost</b> Über die Reaktionen auf Trauer	<b>32</b>
<b>4</b>	<b>Kopfkino</b> Über das Begreifen	<b>48</b>
	<b>Ein Kind, das in seine Mutter verliebt war</b> Im Gespräch mit Nora Gomringer	<b>66</b>
<b>5</b>	<b>Früher warst du anders</b> Über Trauer und Beziehungen	<b>80</b>
<b>6</b>	<b>Ich muss laufen, laufen</b> Über die Körperlichkeit von Trauer	<b>98</b>
<b>7</b>	<b>Durch Pfützen springen</b> Über Kinder und Trauer	<b>112</b>
	<b>Wir wollten ihn erst begrüßen</b> Im Gespräch mit Rebecca Randak und Andy Steingrüber	<b>130</b>

<b>8</b>	<b>Alle Jahre wieder</b>	<b>144</b>
	Über Rituale	
<b>9</b>	<b>Kein Gestern und kein Morgen</b>	<b>164</b>
	Über Trauer und Sex	
	<b>Die Amsel auf dem Balkon</b>	<b>178</b>
	Im Gespräch mit Gabriele von Arnim	
<b>10</b>	<b>Thirty years wiser</b>	<b>194</b>
	Über posttraumatisches Wachstum	
<b>11</b>	<b>Die Sache mit der schwarzen Wolke</b>	<b>206</b>
	Über Suizid	
<b>12</b>	<b>Sieben Forderungen für Trauer in einer modernen Gesellschaft</b>	<b>224</b>
	<b>Dank</b>	<b>229</b>
	<b>Literatur</b>	<b>231</b>
	<b>Quellen</b>	<b>235</b>

**1** Aus Scheiße  
Liebe  
machen



Endlich über Trauer reden? Können wir nicht lieber mit der Liebe anfangen? Denn seien wir ehrlich: Kaum jemand hat so richtig Lust, über Trauer zu reden. Keine Trauerpower, nirgends. Trauer stört den Ablauf, belastet die Eingeweide, frisst die Zeit. Sie ist ein Partykiller, der die üblichen Verdächtigen im Schlepptau hat: Wut, Angst und Scham. Eine nette Truppe.

Dabei gibt es jede Menge gute Gründe, um die Trauer besser kennenzulernen. Um vertrauter mit ihr zu werden. Dann erkennen wir sie nämlich, wenn andere sie mit sich herumtragen. Dann gehen wir ihr nicht aus dem Weg. Dann verhalten wir uns zu ihr. Wenn sie dann bei uns auf der Matte steht – was sie früher oder später bei allen tut –, werden wir gar nicht erst versuchen, ihr die Tür vor der Nase zuzuknallen. Weil wir dann schon wissen, dass es so nicht funktioniert mit ihr. Weil sie gesehen werden will. Weil sie eine richtige Rampensau ist.

Wenn sie unsere ungeteilte Aufmerksamkeit hat, hat Trauer übrigens auch ihr Gutes. Dann merken wir, dass gar nicht sie das Problem ist. Sondern unser Blick, unsere Ablehnung, unsere Angst. Unser innerer Widerstand gegen ein so intensives Fühlen, wie sie es verlangt. Genaugenommen ist die Trauer ihrer großen Schwester, der Liebe, also gar nicht so unähnlich.

Beginnen wir damit, wie wir, Caro und Susann, aus Scheiße Liebe machten. Als wir uns zum ersten Mal privat trafen, abends in einer Kreuzberger Kneipe. Wir waren dazu verabredet, über unsere Toten zu sprechen. Ja genau, nicht über die Arbeit und unser letztes Date, sondern über unsere Toten. *Butter bei die Fische*, müssen wir an diesem Abend gedacht haben – ohne Rumgedruckse, keine verschämten Blicke, keine Floskeln oder peinliches Schweigen. Stattdessen kam das ganze Trauerding auf den Tisch: Was beschissen war, was verwirrend und wo die Liebe immer wieder hervorblitzte. Wir lachten, weinten und tranken viel Schnaps.

Endlich, dachten wir, reden wir über den Tod.

Dass daraus ein Podcast entstanden ist, überrascht uns noch heute. In »endlich. Wir reden über den Tod« sprechen wir mit Expert:innen, Betroffenen, Menschen aus dem öffentlichen Leben und Todesaktivist:innen über Tod und Trauer. In diesem Buch steckt alles, was wir in den letzten vier Jahren endlich.-Podcast über die Trauer gelernt haben. Es erzählt die Geschichten, die wir selbst gern gehört hätten, als wir ihr – jede für uns – zum ersten Mal begegnet sind.





## 2 Alles darf, nix muss

## Über die Realität der Trauer

Leid ist anders.

Leid kennt keinen Abstand.

JOAN DIDION, DAS JAHR MAGISCHEN DENKENS

Mein Geburtstag, vor knapp sechs Jahren. Ein paar Minuten nach Mitternacht klingelt mein Handy. Ich liege schon im Bett und habe keine Lust auf Glückwünsche. Kurz darauf klingelt das Festnetztelefon, und mein Anrufbeantworter springt an. »Caro, ich stehe vor deiner Tür, geh bitte ran.« Die Stimme einer Freundin. Gerührt setze ich mich auf, vermute eine nächtliche Geburtstagsüberraschung. Ich laufe zur Wohnungstür. »Du bist ja süß«, setze ich mit der Hand an der Türklinke an und stocke, als ich ihr Gesicht sehe. Sie weint. Noch heute bin ich mir nicht sicher, ob ich sie jemals vorher habe weinen sehen. »Stefan ist tot«, sagt sie. »Er hat sich das Leben genommen.«

Stefan war mein Ex-Freund. Wir hatten eine wilde und leidenschaftliche Beziehung gehabt, gleichermaßen schön wie schmerzhaft, selbst in den zwei Jahren seit unserer Trennung, in denen sie immer wieder aufgelodert war. Trotz allem hatte

uns eine tiefe Freundschaft verbunden, Stefan war einer der wichtigsten Menschen in meinem Leben gewesen.

Die Nachricht seines Todes veränderte von einem Moment auf den anderen alles. Nichts, was mir zuvor wichtig gewesen war, schien noch Bedeutung zu haben. Alles, was ich dachte, alles, was ich tat, führte unweigerlich zu Stefan. Ich war schiffbrüchig. Aber statt mich an Land zu spülen, trugen die Wellen mich immer wieder zu einem einzigen Ort: seinem Tod. Ich konnte nichts dagegen tun. Auch wenn ich mich mit aller Kraft dagegenstemmte.

Dagegenstemmen hieß: Weitermachen wie bisher. Ich ging mit Freundinnen essen und unterhielt mich, bis der Druck in meiner Brust unerträglich wurde. Ging auf Konzerte und wartete ketterauchend in stinkenden Toilettenkabinen darauf, dass meine Panikzustände abflauten und ich mit zitternden Beinen nach Hause laufen konnte. Ging einkaufen und fand mich schreiend an der Supermarktkasse wieder. Alles endete in Tränen, in Fragen meiner Mitmenschen, in hilflosen Blicken.

Am meisten quälte mich der Gedanke an seinen Körper. Stefan war nicht der erste Mensch, den ich in meinem Leben verloren habe, doch er war der erste, dem ich auch körperlich nah gewesen war. Ich glaube, dass diese Tatsache eine Rolle spielte. Der Tod und das Begehren. Wie, verdammt noch mal, sollte ich das zusammenkriegen? Ich starrte in die Lücke dazwischen und begann, Notizzettel zu füllen. *Ich war dir nah*, schrieb ich. *Kannte deine Arme, deine Beine, deine Brust. Dein schöner Körper im Feuer.* Ich starrte auf die einzelnen Worte. Auf meine Hände, die sein Gesicht gestreichelt hatten. Dachte an seine Hände, die ich so schön fand. Ich bin

am Leben. Er ist tot. Mein Verstand arbeitete auf Hochtouren, und mein Körper wurde seltsam taub.



## Funktionierenmüssen

Mehrere Monate vergingen. Ich hielt es kaum aus, zu atmen, zu essen und zu schlafen. Trotzdem versuchte ich zu arbeiten. Jeder Vorstoß endete vor einem eingeschalteten Bildschirm, dem ich stundenlang mit leeren Augen gegenüber saß. Ein Zusammenbruch folgte auf den nächsten, wechselte sich mit erneuten Anläufen ab, wieder ins Büro zu gehen. Eine endlose Kette aus Wollen und Nichtkönnen. »Warum glaubst du, dass du funktionieren musst?«, fragte mich meine Psychotherapeutin. Ich wusste damit nichts anzufangen. Stattdessen fragte ich mich immer wieder, ob das, was mir passierte, *normal* war. Ob dieser Schmerz, neben dem alles von einem Moment auf den anderen verblasst war, irgendwann wieder verschwinden würde. Ich war aus dem Leben gefallen

und wusste nicht, ob ich je wieder zurückfinden würde. Was ich erlebte, hatte nichts mit dem zu tun, was ich über Trauer zu wissen glaubte. Ich kannte niemanden, der nach dem Tod eines geliebten Menschen einfach ausgefallen war. Eigentlich konnte ich offene Trauer gar nicht.

Ich fühlte mich schuldig. Offenbar kamen andere viel besser mit ihren Verlusten zurecht als ich. Ich fragte mich immer wieder, ob der Tod eines Ex-Freundes eine solche Wucht rechtfertigte. Ich wusste noch nicht, dass Trauer keine Relationen kennt. Dass es kein Zuviel oder Zuwenig davon gibt. Und dass sich der Schmerz, den man selbst empfindet, nicht am Schmerz einer anderen Person messen lässt.

Das Bürgerliche Gesetzbuch (BGB) sieht für Arbeitnehmer bezahlten Sonderurlaub nach dem Tod eines Angehörigen vor.<sup>1</sup> Dieser wird in der Regel für Verwandte ersten Grades gewährt, die Dauer ist von der Kulanz des Arbeitgebers abhängig. Gängige Richtwerte liegen bei zwei bis drei Tagen. Zwei bis drei Tage also, wenn meine Eltern, meine Lebenspartner:in oder mein Kind sterben. Von einem Ex-Freund ist da nicht die Rede.

Nachdem mich eine Kollegin wiederholt tränenaufgelöst im Büro vorgefunden hatte, dämmerte mir, dass es so nicht weitergehen konnte. Mit einem Mal gestand ich mir ein, dass es mir nicht gut ging – und dass ich nicht wusste, wann es mir wieder besser gehen würde. Noch am selben Tag rang ich mich zu einem Gespräch mit meiner damaligen Chefin durch. Die Unterredung verlief gut. Sie war viel einfacher, als ich geglaubt hatte. Meine Vorgesetzte schien fast erleichtert, ganz so, als hätte sie selbst erwogen, bald auf mich zuzukommen. Sie schlug vor, dass ich mich eine Weile vertreten lassen



könne und machte deutlich, dass ich zurückkehren konnte, wann immer ich wieder arbeitsfähig sein würde.

Was sich damals wie eine Kapitulation auf ganzer Linie anfühlte, war der erste und womöglich wichtigste Schritt, um die Realität meiner Trauer zu akzeptieren. Ich glaube, dass wir nicht wählen können, wie wir trauern. Mit den Erscheinungsformen der Trauer zu hadern oder sie zu unterdrücken hilft uns nicht weiter. Wir müssen unsere Trauer als das erkennen, was sie ist, sie annehmen und uns mit ihr arrangieren – wie seltsam, wie fehl am Platz sie uns auch zunächst erscheinen mag. Und wie wenig sie gerade in unser Leben passt.

Nach dem Gespräch mit meiner Chefin ging ich nach Hause, legte mich ins Bett und schaute eine Serie: eine Farm vor der Kulisse der kanadischen Rocky Mountains, eine Familie, die durch dick und dünn geht, Pferde. Viele Pferde. Acht Staffeln lang, gut sechstausend Minuten, jede Folge mit einem Happy End. Ich ließ alles andere stehen und liegen und sagte jede Verabredung, jede Verpflichtung ab. Stattdessen ging ich spazieren, stundenlang. Und setzte mich an den Baum, den Stefans Freund:innen am Landwehrkanal für ihn gepflanzt hatten.

Mein Leben verlangsamte sich. Noch immer drehte sich alles, was ich dachte und worüber ich sprach, um Stefan. Und doch schlich sich ein weiteres Gefühl ein: Zum ersten Mal seit seinem Tod fühlte sich etwas *richtig* an. Es war *richtig*, meinem Schmerz den Raum zu geben, den er monatelang so nachdrücklich eingefordert hatte. In mir war etwas in Bewegung geraten: *Aus meinem Schulwissen*, notierte ich, *tauchen Bilder von sich verschiebenden Erdplatten auf. Erdkruste*

*und Tektonik, Begriffe, deren Bedeutung ich erst nachschlagen muss, um zu verstehen, wie zutreffend sie dieses Gefühl beschreiben, eine Ahnung von Bewegung aus dem tiefsten Inneren, nur seismographisch erfassbar. Was folgt, sind Hoffnung und Verzweiflung. Hoffnung auf ein Leben nach der Trauer. Und mit ihr die Ernüchterung, die zusätzliche Trauer um das langsame Verschwinden dieser ersten, alles verschlingenden, lähmenden Trauer. Was bleibt von dir, wenn auch die Trauer fortgeht?*

## Beim Arzt

Atmen, essen, schlafen. Was ich damals tat, war überleben – zu diesem Zeitpunkt hätte ich das jedoch nicht formulieren können. Erst viel später stieß ich auf das Modell der Trauerexpertin Chris Paul.<sup>2</sup> Überleben ist darin die erste von sechs Facetten der Trauer, die im Lauf der Zeit mal mehr, mal weniger stark hervortreten können. Ich glaube, dass mir das damals geholfen hätte: zu wissen, dass es dieses emotionale Notprogramm gibt. Dass es okay ist, einfach nur durch den Tag zu kommen, nicht zu funktionieren. Dass das (auch) Trauer ist.

In der Alltagswelt da draußen ist es hingegen nicht so einfach, nicht zu funktionieren. Erwerbstätige Trauernde, bei denen sich dieses Notprogramm über einen längeren Zeitraum anschaltet, brauchen eine Krankschreibung, für die mich mein Hausarzt an einen Psychiater überwies, wo ich noch nie zuvor gewesen war. Ich erhielt die Diagnose Anpassungsstörung. Ab diesem Zeitpunkt wurde ich behandelt wie eine Patientin mit einer langfristigen Erkrankung: Die dazugehörige Krankschreibung galt zunächst für vier Wochen und

war, um für denselben Zeitraum verlängert zu werden, mit einem erneuten Arztbesuch verbunden. In den Nächten vor diesen wiederkehrenden Terminen überfiel mich Panik. Mir war klar, dass ich noch nicht wieder arbeitsfähig war, doch was, wenn der Psychiater das anders sah? Würde ich ihn erst überzeugen müssen?

Bei meinem zweiten Besuch schlug mir der Psychiater vor, in Kur zu gehen. Er gab mir Informationsmaterial mit, in dem von psychischen Störungen die Rede war, von Gruppen-, Gestalt- und Tanztherapie. Nichts davon fühlte sich richtig an. Ich lehnte ab. Daraufhin verschrieb er mir ein Antidepressivum, das ich jeden Morgen nehmen sollte. Die unendliche Liste von Nebenwirkungen, die im Beipackzettel genannt wurde, gruselte mich. Die Tabletten lagen wochenlang unangetastet auf meinem Nachttisch. Ich war hin- und hergerissen zwischen der Angst, ich könnte von einem Moment auf den anderen depressiv geworden sein, und dem vagen Gefühl, dass ich nicht Medikamente brauchte, sondern Zeit. Und zwar viel mehr Zeit, als ich mir jemals hätte vorstellen können.

Dieser Zwiespalt war alles andere als hilfreich. Einerseits konnte ich es mir dank der Krankschreibung endlich erlauben, nicht zu funktionieren, ohne mich um meine Existenzgrundlage sorgen zu müssen. Das empfinde ich als großes Privileg, denn ich weiß, dass nicht alle Trauernden diese Möglichkeit haben. Andererseits wurde meine Situation pathologisiert. Nun hinterfragte ich permanent meinen psychischen Gesundheitszustand, anstatt das zu tun, was mir wirklich half: zu trauern. So krass, so extrem, so schmerzhaft, wie es eben sein musste.