

ANDREA FRANKEN
Vanilleeis zum letzten Gruß

Vanilleeis

ANDREA FRANKEN

zum

letzten

Inspirierende Geschichten von Leben,
Tod und Abschied

Gruß

Bestattung
NEU
denken



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.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit konnte eine gendergerechte Schreibweise nicht durchgängig eingehalten werden. Bei der Verwendung entsprechender geschlechtsspezifischer Begriffe sind im Sinne der Gleichbehandlung jedoch ausdrücklich alle Geschlechter angesprochen.

Inhalt



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2024 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
Umschlag: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: © FinePic®, München
Konzept- und Textberatung: Dr. Bettina Burchardt
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37337-6

www.koesel.de

Wenn ich mal in der Kiste liege ...

Warum heute der Tod so viel Platz
in meinem Leben einnimmt

7

»Jung, das war nicht so abgemacht!«

Vom Wert eines individuellen Abschieds

13

Liebe, Geldgier und verpasste Chancen

Warum es so wichtig ist, zu Lebzeiten aufeinander zuzugehen

35

Wenn das Sofakissen spricht

Was geliebte Dinge von Menschen erzählen

57

Sarg trifft Hühnerwiese

Warum auch für Abschiede gilt: Geht nicht, gibts nicht

79

Lüge, Wahrheit und gute Manieren

Über den Umgang mit schwierigen Charakteren
und anderen Herausforderungen

103

Starke Worte, starke Taten

Was Trauernde einen Schritt weiter bringt

129

Irgendwas ist immer ...

Wenn kleine Katastrophen Leben in die Bude bringen

153

Schockstarre	
Wenn Kinder sterben oder Menschen Suizid begehen	179
Volle Tage, volle Freude	
Über die Erfüllung, Menschen einen würdigen Abschied zu bereiten	201
Check-Liste	
	217
Ein großes Dankeschön	
	222
Über die Autorin	
	224

Wenn ich mal in der Kiste liege ...

Warum heute der Tod so viel Platz
in meinem Leben einnimmt



Alles begann damit, dass Hans-Theo starb. Opa Hans-Theo, so haben ihn alle genannt. Ich auch, dabei war er gar nicht mein Opa. Mit zehn Jahren hatte ich mit der Schule eine Klassenfahrt auf seinen Reiterhof gemacht. Ich war total begeistert gewesen und verbrachte seitdem meine Ferien und auch so viele Wochenenden wie möglich auf Opa Hans-Theos Reiterhof. Es war für mich das Paradies. Bald war ich alt genug, um das Reitgeld mit Ferienjobs zu verdienen. Auf dem riesigen Anwesen gab es immer genug zu tun – Kinderbetreuung, Stall- und Küchendienst, später auch Nachtdienste. Hans-Theo war der Senior, der alle Fäden in der Hand hielt, obwohl die nächste Generation schon auf dem Chefsessel saß. Zehn lange Jahre ging ich auf seinem Hof ein und aus, sah seine Enkel groß werden, wurde Teil der Familie.

Auch später, als ich längst als Ergotherapeutin arbeitete, blieb ich dem Reiterhof verbunden. An den Wochenenden war ich auf den Reit- und Springturnieren der Umgebung als Moderatorin unterwegs. Für jemanden wie mich, der gerne und viel redet,

laut, schnell und fröhlich ist, war das genau die richtige Ergänzung zum Beruf. Ich führte durch die Turniertage, begrüßte die Reiter, nannte Ergebnisse, zelebrierte Ehrungen, sorgte für Stimmung und geordneten Ablauf. Opa Hans-Theo war wegen seiner Enkel immer dabei. Er kommentierte meine Leistung, kritisierte und lobte. Anfangs war sein Feedback für mich ein Graus, später sah ich es als ein Geschenk. Hans-Theo war mein Mutmacher. Er wusste sehr genau, was ich konnte und was nicht. Je älter ich wurde, desto mehr schätzte ich seine Direktheit, sein unbestechliches Urteil.

Einmal saßen wir wie so oft beisammen und unterhielten uns über alles Mögliche, da sagte er ganz unvermittelt: »Wenn ich mal in der Kiste liege, dann musst du ein paar Worte sprechen.« Ich antwortete nur: »Jaja.« Innerlich winkte ich ab. »Hat ja noch Zeit«, dachte ich. »Wieder mal so eine verrückte Hans-Theo-Idee.« Wie kam er nur darauf? Und auf einer Trauerfeier eine Rede halten – nichts für mich.

Und dann war Opa Hans-Theo plötzlich tot. Zwei Tage vor der Silberhochzeit seines Sohnes Hanno, die mit Hunderten geladenen Gästen gefeiert werden sollte. Die Vorbereitungen waren in vollem Gange, die Reithalle hatte sich schon in einen Festsaal verwandelt. Alle freuten sich auf das große Ereignis, dachten an Abendkleid-Auswahl und Friseurtermin. Und dann der Schlag in die Magengrube: Der Senior ist tot.

Die Party wurde abgesagt. Ich half der Familie, die Liste der Eingeladenen abzuarbeiten. Es war schlimm, im Fünf-Minuten-Takt am Telefon die Nachricht zu überbringen und immer wieder dem Entsetzen, dem Unglauben am anderen Ende der Leitung ausgesetzt zu sein. Dann endlich waren wir »durch«. Erst da begann ich zu realisieren, dass Opa Hans-Theo nicht mehr da war. In den vergangenen Stunden hatte ich bestimmt

fünfzigmal am Telefon erklärt, dass der Senior tot sei und das Fest nicht stattfinden könne. Aber so richtig angekommen war es bei mir noch nicht.

Und da fiel mir sein Wunsch ein: »Wenn ich mal in der Kiste liege ...« Erst dachte ich noch: »Weiß ja keiner. Hat keiner mitgehört.« Und so richtig versprochen hatte ich es ihm nicht. Hatte nur nicht »Nein« gesagt. Gilt ein »Jaja« als »Ja«? Zwei Nächte lang verfolgte mich Opa Hans-Theos Bitte bis in meine Träume. Sie ließ mir keine Ruhe. Ich hatte seine Stimme im Ohr, erinnerte mich genau an seinen Blick. Es war alles da. Und auf einmal wurde mir klar: »Du musst das tun. Das lässt dich sonst nie wieder los.« Ein Rückzieher war keine Option.

Am nächsten Morgen sagte ich zu Hanno: »Ich halte die Rede in der Kirche?« Mit Fragezeichen. Er war völlig überrascht: »Ja? Wieso? Toll! Wirklich?« Und dann: »Ja, kannst du das denn?« Ich wusste es nicht. Ich wusste nur, dass mein »Jaja«, das ich so leicht dahingesagt hatte, ein Versprechen gewesen war. Und das wollte, musste ich halten.

Aber auf einer Trauerfeier reden? Da würden meine Qualitäten als Stimmungsmacherin nicht gefragt sein. Wie sollte das gehen? Heute bin ich dem Senior unendlich dankbar, dass er mich auf diesen neuen Weg schickte. Erst als ich die Rede für ihn vorbereitete, begann ich zu verstehen, wie wichtig und wertvoll ein würdiger Abschied ist.

»Wenn ich mal in der Kiste liege ...« sind die Worte, die mein Leben nachhaltig veränderten. Als sinnvoll hatte ich es zuvor schon empfunden, als ich »nur« Ehefrau, Mutter, Ergotherapeutin und Moderatorin gewesen war. Doch nun bekam es eine Tiefe, von deren Existenz ich nichts geahnt hatte. Dass ich heute ein erfülltes Leben führe, verdanke ich nicht zuletzt Opa Hans-Theo.

In der Rede auf seiner Trauerfeier erinnerte ich daran, dass er uns immer aufgefordert hatte, bei Turnieren mit hohlen Händen zu klatschen, denn dann ist der Applaus lauter. Und die Zuschauer aus unserem Reitverein waren auch wirklich immer einen Tick lauter als alle anderen. Nein, vornehme Zurückhaltung war nicht Opa Hans-Theos Sache gewesen. Ich ließ auch das Bild in den Köpfen wieder aufleben, wie viel Wert er darauf gelegt hatte, dass die Reiter seines Vereins bei den schweren Spring-Turnieren in den traditionellen signalroten Reit-Jacketts antreten. Denn auch wenn Opa Hans-Theo oft einen Schritt weiter als alle anderen war, wenn es um die Einführung neuer Ideen ging, hatte er doch gleichzeitig unglaublich stur sein können, wenn es um Traditionen ging.

Opa Hans-Theos Abschiedsfeier endete mit Marschmusik. Es war der Marsch, zu dem die Pferde bei Turnieren und Meisterschaften zur Ehrenrunde antreten. Er hatte es geliebt, wenn sie erklang. Als die ersten Trompetentöne durch die Kirche zogen, war die Überraschung der Menschen, die sich in der brechend vollen Kirche in den Bänken drängten, mit Händen zu greifen. Aber dann nickten sie sich zu. Ja! Das passte zu Opa Hans-Theo.

So wollen wir ihn in Erinnerung behalten.

Opa Hans-Theo hat den Stein ins Rollen gebracht. Wir alle müssen einmal gehen und wir alle haben einen würdigen, individuellen Abschied verdient. Ich ließ mich zur Trauerrednerin und freien Rednerin ausbilden und begleite seither Menschen, die jemanden verloren haben. Ich helfe ihnen, ihre Liebsten so in Erinnerung zu behalten, wie sie gelebt haben. Und davon erzählt dieses Buch.



Menschen, die geliebt wurden.

Menschen, die andere liebten.

Menschen, die Spuren hinterließen.

Menschen, deren Fehlen erst auffällt, wenn sie plötzlich nicht mehr da sind.

Sie alle sollen nicht vergessen werden. Ihr Leben soll gewürdigt werden. Die Erinnerung an sie soll nicht verblassen.

Am Ende geht es genau darum.

»Jung, das war nicht so abgemacht!«

Vom Wert eines individuellen Abschieds



Eine kleine einsame Straße im ländlichen Nirgendwo. Eine stille, dunkle Häuserzeile, nichts bewegt sich. »Sie haben ihr Ziel erreicht«, sagt das Navi. Echt? Hier? Der Blick auf die Uhr zeigt mir, dass ich zu früh bin. Muss auch so sein. Zu spät kommen zum ersten Termin mit Hinterbliebenen ist ein No-Go. Vom warmen Fahrersitz aus halte ich Ausschau, ob es auch das richtige Haus ist.

Jeder von uns kennt das: Du bist fünf Minuten zu früh vor Ort, und dann kommst du doch zu spät, weil die Hausnummer fehlt oder du den richtigen Eingang nicht findest. Okay, da ist die Haustür. Alles im grünen Bereich also und ein paar Minuten für mich, bis ich aus dem Auto steige. Ruhig werden. Alles, was mich in meinem eigenen Leben gerade bewegt, zur Seite schieben.

Jetzt wuchte ich meine Ledermappe vom Rücksitz nach vorne. Schweres Teil, immer dabei. Ich werfe noch mal einen Blick auf den Ausdruck des Bestatters. Der ist in diesem Fall mein Auftraggeber. Einige Vertreter dieses Berufs machen einen besonders guten Job und senden mir vorab einen Datenbogen: Wer ist tot? Wann geboren? Wann gestorben? Wo? Kirche?

Familienstand? So eine Zusammenfassung ist praktisch, denn im Gespräch mit der Familie möchte ich einen tristen Faktencheck möglichst vermeiden.

Ich weiß also jetzt schon: Gestorben ist Fritz, geplant ist eine Bestattung im Begräbniswald, und die Frau, die ich gleich treffe, ist die Mutter des Verstorbenen. 57 Jahre ist ihr Sohn alt geworden. Ich schließe kurz die Augen. Eine Mutter verliert ihr Kind. Ich bin selbst Mama und mag mir gar nicht vorstellen, wie sich das anfühlen mag. Für Eltern bleibt ein Kind immer Kind, auch wenn es längst erwachsen ist. Es zu Grabe tragen müssen – unvorstellbar schlimm.

Durchatmen. Es geht hier nicht um mich und meine Ängste, sondern ganz allein um die Familie des Verstorbenen. Und darum, dass Fritz eine würdige Abschiedsfeier bekommt, in der seine Person und sein Leben mit allen Höhen und Tiefen gewürdigt werden. Bevor ich aus dem Auto aussteige: Handy stumm, Konzentration an. Jetzt bin ich gedanklich nirgendwo anders mehr. Nur hier. Und da ist er wieder – der Moment vor der Haustür. Hinter ihr wohnen Menschen, die gerade in einer fundamentalen Krise stecken. In so einer Situation möchte man eigentlich keinen Fremden ins Haus lassen. Jedes Mal, wenn ich vor so einer Türe stehe, bin ich mir des Vertrauensvorschusses bewusst, der mir entgegengebracht wird.

Eine Minute vor. Pünktlich. Passt. Ich klingele. Eine Frau Mitte 40 öffnet mir die Tür und stellt sich vor: Christina. Ah, denke ich, die Ex-Freundin des Verstorbenen. Wir hatten miteinander telefoniert. Offen und herzlich bittet sie mich herein. Im Flur treffe ich auf die Mutter des Verstorbenen, Helga. Mein erster Eindruck von ihr: gezeichnet vom Leben. Ende 70, Hände, die viel gearbeitet haben, schlüchter Pulli, Pantoffeln, Kittel und eine Herzlichkeit, die mich sofort erreicht.

»Schön, dass Sie da sind, junge Frau. Haben Sie denn überhaupt Zeit für mich? Ist das denn in Ordnung mit dem Wald?«, sprudelt es aus ihr heraus. »Ich weiß gar nichts zu erzählen. Möchten Sie was essen?« Da ist alles auf einmal in ihr drin: Aufregung, Unsicherheit und der Wunsch, alles richtig zu machen. Am liebsten würde ich sie gleich in den Arm nehmen.

Fritz' Mutter geht vor in Richtung Küche. Auf dem Weg durch den Flur informiert mich Christina, dass Helga, die »Mutt«, leichte Demenzerscheinungen hat und »mächtig neben der Spur« ist. Kein Wunder – ihr wird gerade doppelt der Boden unter den Füßen weggezogen. Wie muss das sein, wenn nicht nur dein Gehirn dich mehr und mehr im Stich lässt, sondern auch das Leben, weil es dir deinen Sohn nimmt!

Wir sind in der Küche angekommen, die »Mutt« ist immer noch aufgewühlt. Jetzt macht sie sich Sorgen, dass dies kein passender Platz für Besuch sein könnte. Ich kann sie beruhigen. Diese Küche ist ein perfekter Ort für gute Gespräche. Hellgrüne Fronthen, Metallbeschläge, Pril-Blumen auf dem Durchlauferhitzer. Und das gewisse Etwas, das einem Besucher sofort klarmacht, dass hier seit Jahrzehnten das wärmende Zentrum der Familie ist.

In der Zwischenzeit ist auch Tanja – ebenfalls Mitte/Ende 40 – dazugekommen. Sie kenne ich noch nicht. Aber jetzt ist erst einmal Geduld gefragt. Zu viert sitzen wir am Küchentisch. Auf der abwischbaren Tischdecke unsere Kaffeetassen, eine brennende Kerze und ein kleines gerahmtes Bild des vor drei Tagen verstorbenen Fritz. Rechts neben Helga, der Mutt, sitzt Christina. Sie hat ihre Hand auf Helgas Hand gelegt. Auf der anderen Seite Tanja, Schulter an Schulter mit Helga. Die fühlt sich zwischen den beiden Frauen offensichtlich sicher und geborgen.

Es ist ein Moment der Stille, des Ankommens. Noch einmal durchatmen. Meine Aufgabe ist es nicht, zu trösten. Das würde

ich mir nie anmaßen. Wenn es so kurz nach dem Tod eines geliebten Menschen überhaupt Trost gibt, dann können das die Angehörigen viel besser. Meine Aufgabe ist es, einen mir fremden Menschen kennenzulernen. Und weil der schon tot ist, geht das nur über diejenigen, die ihn gekannt haben. In langen Gesprächen mit ihnen mache ich mich auf die Suche. Ich will den Verstorbenen und sein Leben verstehen, damit ich beides in der Rede würdigen kann. Nicht nur das Gesagte hier am Küchentisch ist wichtig. Gerade die Informationen zwischen den Zeilen gilt es aufzusaugen. Ich bin hellwach und neugierig, und dort, wo ich noch nicht verstehe, frage ich behutsam nach, ohne Grenzen zu überschreiten.

Ich möchte mehr über die Frauen wissen, die mit mir hier am Küchentisch sitzen. Was genau verbindet sie? Und wie passt Tanja ins Bild? Diese Fragen sind immer ein guter Einstieg. »Wir sind die beiden letzten Freundinnen, die Fritz gehabt hat«, sagt Tanja. Und Christina fügt hinzu: »Er hat uns nur um eins gebeten: Kümmert euch um Mutt! Das tun wir. Wir sind da. Sie hat sonst niemanden.«

Wenn am Ende eines Lebens nur noch wenige Menschen übrig sind, die wirklich für die Familie da sind, dann liegt das oft an einem von zwei Gründen. Entweder war der Verstorbene kein einfacher Mensch oder seine Freunde und Bekannten sind auf einem langen Lebensweg nach und nach abhandengekommen. Manchmal ist es auch beides gleichzeitig. In Fritz' Fall war es eine lange Leidenszeit.

Was muss er für ein toller Mensch gewesen sein! Fritz weiß, dass er sterben wird, und sorgt dafür, dass seine Mutter das nicht allein durchstehen muss. Noch zu Lebzeiten bittet er seine Freundinnen darum, sich zu kümmern. Und die beiden Frauen – klar, die sind auch besonders. Denn wenn dich ein

sterbenskranker Mensch um ein Versprechen bittet und du ihm das Loslassen durch ein Kopfnicken leichter machen kannst, dann ist es nicht schwer, Ja zu sagen. Aber dann auch wirklich da zu sein, in der Küche zu sitzen und der Mutt die Hand zu halten, steht auf einem ganz anderen Blatt. Schon jetzt ziehe ich innerlich meinen Hut vor den beiden selbstlosen Frauen. Ich bin beeindruckt. Das sage ich ihnen auch.

Ich bitte darum, das Foto von Fritz genauer anschauen zu dürfen. So kann ich den Menschen, den ich hier am Küchentisch kennenlernen darf, vor mir sehen, obwohl er doch nicht mehr da ist. Das Bild brauche ich beim Zuhören und Nachdenken. Und auch später, wenn ich in meinem Arbeitszimmer nach den richtigen Worten für den Abschied auf dem Friedhof suche, werde ich Fritz' Bild vor meinem Auge haben. Fürs Zwiegespräch mit ihm und fürs Kopfkino.

Hier am Küchentisch tauche ich ganz tief ein in das Gespräch mit den drei Frauen. Ohne Blick auf die Uhr. Nicht nur Fritz' Leben nimmt vor meinen Augen Formen an, auch das von Helga, der Mutt. Ein einfaches Leben voller Arbeit und Verlust. Vor über zwanzig Jahren verliert sie ihren Mann. Kämpft sich allein mit drei Söhnen durch harte Jahre. Ihr ältester Sohn erkrankt schwer. Stirbt. Ihr mittlerer Sohn nimmt sich aus Liebeskummer das Leben. Und jetzt muss diese Frau ihren dritten und letzten Sohn zu Grabe tragen.

Wie kann ein Mensch das ertragen?

Helga spricht nicht von sich, sondern von ihrem Sohn. Ganz liebevoll. Ihre Demenz hat zur Folge, dass sie sich besonders an Fritz' Kindheit ganz klar erinnert. Aus dieser Zeit beschreibt sie kleinste Details, immer wieder. Er war Mamas Liebling, der Jüngste der drei Söhne, der viel Nähe gesucht hat. Sein Leben lang ist Fritz nicht aus dem Hotel Mama ausgezogen. Er liebte