



Leseprobe

Cariad Lloyd

Im Club der Trauernden

Gespräche über das schlimmste Gefühl der Welt und die Freude, die wiederkommt

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



Seiten: 320

Erscheinungstermin: 30. November 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

*»Der Tod ist kein Ereignis im Leben.
Den Tod erlebt man nicht. Wenn man unter Ewigkeit
nicht unendliche Zeitdauer, sondern Unzeitlichkeit
versteht, dann lebt der ewig, der in der Gegenwart
lebt. Unser Leben ist ebenso endlos, wie unser
Gesichtsfeld grenzenlos ist.«*

Ludwig Wittgenstein

»Wow! Genau das ist es!«

Mein Vater,
immer wenn er ein besonders gutes Curry aß

Für Dad.

*Danke, dass du meine Fragen beantwortet hast,
mich in Verlegenheit gebracht
und mir unendlich oft gesagt hast,
dass ich alles erreichen kann, was ich mir vornehme.*

Für Mum.

Danke dir. Für alles.

Hallo,
Willkommen im Club.
Tut mir leid, dass du hier bist.

Ich weiß, dass du nicht darum gebeten hast, hier zu sein.
Du wusstest nicht, dass sich Trauer so anfühlt.
Es ist nicht fair. Es ist furchtbar.
Zutiefst, wirklich abscheulich furchtbar.

Du wusstest nicht, dass es sich so anfühlen würde.
Jetzt sind sie tot. Alles hat sich verändert.
Alles.
Die Welt ist nicht mehr dieselbe.
Alles, was du kanntest und liebtest, hat sich unwiderruflich
verändert.
Es tut mir leid.

Das ist ein echt beschissener Club.
Man sagt dir nicht, wann du hier eintreten wirst.
Manche Leute werden vorher überhaupt nicht gewarnt.
Es gibt kein Belohnungssystem oder Rabatte.
(Es sollte aber so etwas geben; wenn man zwei Todesfälle
in einem Jahr hat,
sollte man kostenlos parken dürfen oder zumindest einen
Gutschein bekommen.)
Der Club ist voll von Verlust und Schmerz und Trauer und
Wut und Angst,
und in der Mitte klafft ein großes, leeres Loch.

Sie sollten hier sein.
Und sie sind es nicht.

Es gibt noch andere Menschen in diesem Club,
es gibt so viele von uns.
Ich weiß, du fühlst dich allein. Aber wir sind hier.
Wir kennen die Trauer. Nicht die deine. Deine gehört dir,
und niemand sonst kennt sie oder trägt sie in sich.
Manchmal scheinen sich Teile dieses ganzen Trauerchaos
zu gleichen,
manchmal auch nicht.
Aber ich weiß, wie schwer es ist, es zu (er)tragen. Ich weiß,
wie hart es ist.

Ich war schon früh im Club, also habe ich ein paar Knabbe-
reien mitgebracht (Brezeln und Chips).
Gern geschehen.
(Es gibt auch Dips, aber du siehst noch nicht sehr hungrig
aus.)

Ich bin schon sehr lange im Club.
Ich trage meinen Kummer schon sehr lange
mit mir herum.
Wenn man hier eintritt, sieht man nur das Loch in der
Mitte der eigenen Seele,
sonst nichts.

Dann, nach ein paar Jahren,
stellen sich deine Augen langsam um.

Und du siehst noch das Loch in der Mitte, aber du kannst auch alles andere sehen.

Du kannst die anderen Leute im Club sehen.

Und die Welt da draußen.

Am Anfang ist sie voller Nebel, aber sie ist immer noch da.

Sie schleppt sich weiter. Sie existiert.

Sie ist noch da.

Die Welt ist noch da.

Du bist noch da.

Sie sind es nicht.

Ich kann dir nicht versprechen, dass es dir gut gehen wird.

Ich kann die Sache nicht besser machen.

Ich kann nur hier bei dir sein.

Weil:

Du bist nicht allein.

Inhalt

Peter Fraser Lloyd, 1953–1998:	
Das Ende und der Anfang	15
Einleitung	19
Tatsachen	19
Finde deinen Weg	21
Schuldgefühle von Feiglingen	30
21. April 1998 – Das Ende	33
Kapitel 1: Das Ende (der linearen Erzählung)	
<i>Wie soll sich Trauer anfühlen?</i>	37
Tag der Beerdigung	69
Welle – 1998	75
Kapitel 2: Große Erwartungen	
<i>Wie soll sich Trauer verhalten?</i>	81
Immer weiter, immer weiter	104
Siebzehn	107
Ich habe eine Kerze für dich angezündet	109
Kapitel 3: Modernes Trauern	
<i>Wie trauern wir heute?</i>	111
Welle – 2001, Brighton	134
Dinge, die ich nicht tue, weil du gestorben bist	137
Welle – 2002, Brighton	137

Kapitel 4: Personalisiere deine Trauer	
<i>Wer warst du, als es geschah?</i>	141
Welle – 2008	177
Fragen, die ich mir stelle	181
Welle – 2010	182
Kapitel 5: Ein Licht, das dich leitet	
<i>Was kann mir helfen, es zu überstehen?</i>	187
Ganz gelb	212
Welle – Frühling 2012	214
Kapitel 6: Was man sagen soll	
<i>Und was man nicht sagen soll ...</i>	219
Jack Dee ist nicht mein Vater	250
Welle – 2017	252
Kapitel 7: Wenn du stirbst	
<i>Weil wir uns auch darum kümmern müssen, jetzt</i>	257
Fragen eines Kindes	273
ADHS	274
Kapitel 8: Komm drüber hinweg	
<i>Warum fühle ich mich immer noch so?</i>	277
Welle – 2021	300
Protest der Trauernden	303
Liebe Trauernde, lieber Trauernder	304
Quellen	307
Dank	313
Register	316

Peter Fraser Lloyd, 1953–1998: Das Ende und der Anfang

Ich spreche seinen Namen nicht so oft aus. Das kann ein bisschen viel werden. Es tut immer noch weh, im Einzelnen darauf einzugehen, wer er war. Es scheint einfacher zu sein, ganz schlicht zu sagen: »Mein Vater starb, als ich fünfzehn war«; ein Satz, der unbestimmt genug ist, um einen ausreichend großen Abstand zwischen mir und seinem Tod zu lassen. Ein Polster zwischen den Wörtern, die ich ausspreche, und den Erinnerungen, die vor mir auftauchen. Das ist sein Name und das ist seine Zeit auf Erden, und ja, es tut immer noch weh, das aufzuschreiben. Es fühlt sich immer noch zu frisch an, auch jetzt noch, um es detailgenau hinzuschreiben und nicht als einen zusammenfassenden, schützenden Satz. »Mein Vater starb, als ich fünfzehn war.« Eine Ansammlung von Wörtern, die ich mit mir zu tragen und auszusprechen gewohnt bin, sodass sie keinen Schmerz und keine Kanten mehr haben.

Ich komme ins Wohnzimmer und setze mich auf das große Sofa. Er ist da, zusammen mit meiner Mutter. Er sitzt am Erkerfenster, auf dem kleinen geblühten Polstersessel, den meine Mutter von jemandem geerbt hatte – der für ein Ankleidezimmer gedacht war, nicht für brutale Wahrheiten. Weder sieht Dad mich richtig an, noch beherrscht er

die Situation. Das ist ungewöhnlich. Es ist mitten am Tag, Februar. Hell, aber nicht warm. Ich sitze den beiden gegenüber, in unserer Vorstadt-Doppelhaushälfte, in der nie etwas passiert (bis heute).

Er sitzt vor mir. Er sieht schon schlecht aus, er ist gelb geworden, richtig gelb, als hätte ihn jemand mit einem Filzstift eingefärbt. »Es ist Gelbsucht«, haben sie gesagt. Ich bin fünfzehn, ich weiß nicht, was das bedeutet. Jetzt wollen sie mit mir sprechen. Meine Mutter sagt, er habe Krebs. Sagt sie, die Bauchspeicheldrüse? Das muss sie wohl gesagt haben, ich weiß es nicht mehr. Ich erinnere mich daran, dass ich mich krank fühlte, auf meine Hände schaute und darum bat, gehen zu dürfen. Ich möchte aus dem Zimmer gehen, weil ich die Wörter, die in der Luft hängen, nicht aushalten kann. Ich kann sie nicht hinunterschlucken. Sie sind ungenießbar, nicht zum Einatmen.

Ich gehe in mein Zimmer, sacke auf dem Boden zusammen (die Knie funktionieren nicht gut, wenn man trauert), stecke mir den Stoff meines Morgenmantels in den Mund und schlucke so leise wie möglich. Ich will nicht, dass irgendjemand erfährt, was in diesem Moment mit mir geschieht, warum ich da unten sitze. Wenn man mich gefragt hätte, was ich da tue, hätte ich keine Antwort gehabt. Ich wusste keine mehr. Ich hatte mich nicht mehr unter Kontrolle. Ich war verloren. Von diesem Punkt an war ich verloren.

Dies ist der Beginn meiner Reise in die Trauer. Hier begann, wer ich heute bin. Im Februar 1998, im Alter von fünfzehn Jahren, lebte ich am Rande von London und am Rande von nichts Interessantem. Ruhig, sicher, friedlich. Das vorherrschende Gefühl meiner Kindheit ist der Sommer –

grüne Blätter, die sich sanft im Wind wiegen, Übernachten bei Freunden, Lachen, *Star Wars*, Ferien, knusprige Pfannkuchen zur Teatime auf Tablett vor dem Fernseher, während ich darauf warte, dass *Der Prinz von Bel-Air* anfängt.

Hier änderte sich alles, und *ich* fing an.

Einleitung

Tatsachen

Ich bin ein langjähriges Mitglied des »Clubs«.

TDC-Mitglied seit 1998 (Toter-Daddy-Club; Unterabteilung: Bauchspeicheldrüsenkrebs; Sparte: Teenager, als er starb; Kategorie [ii.]: Starb kurz nach der Diagnose. Trauerpunkte 57).¹

Im Februar 1998 wurde bei ihm sekundärer Bauchspeicheldrüsenkrebs diagnostiziert.

Überall, wo wir hinkamen, lief Celine Dions »My Heart Will Go On« im Radio.

(Das stimmt vielleicht nicht, oder doch?)

Am 21. April 1998 starb er.

Ich war fünfzehn.

Ich hörte auf, eine Teenagerin zu sein.²

1 Es gibt nicht wirklich solche Trauerpunkte. Tut mir leid. Und wenn, dann wären sie nicht halb so gut wie Paybackpunkte.

2 Ich war nicht besonders gut als Teenagerin. Wenn du dir vorstellst, dass *Teenage Kicks* läuft, während ich eine Flasche Wodka runterkippe, dann ändere das in eine, die auf Partys raucht, aber meistens an einem wilden Freitagabend lieber *Gardeners' World* [auf BBC] und dann *Red Dwarf* [Science-Fiction-Comedyserie] schaut.

Ich wurde mit einem Schlag durch einen Tumor, von dem niemand etwas wusste, erwachsen. Aber:

In diesem Moment erstarrte ich auch zur ewigen Jugendlichen.

Denn sich vorwärtszubewegen hieße, sich in eine Welt zu begeben, die er nicht kannte.

Ich lernte, was ewig bedeutet.

Ich war voller Traurigkeit.

So voll, dass ich nicht mehr atmen konnte.

Und an manchen Tagen konnte ich an nichts anderes mehr denken.

Ich kann mein Leben in die Zeit vor dem Tod meines Vaters und nach dem Tod meines Vaters einteilen.

Ich kann mein Leben in zwei Hälften teilen, wobei der Schnitt meine eigene Geschichte durchschneidet.

Das ist der Punkt, an dem ich verstanden habe.

Als ich dem Club beigetreten bin.

Er lief gern Marathons und Triathlons. Er trainierte für den Ironman.

Er war ein sehr lauter Mensch, man war sich immer bewusst, dass er im Raum war. Er war nicht gesprächig, sondern einer dieser Menschen, die husten, atmen, seufzen und LAUT denken.

Er mochte Jean-Michel Jarre³ und Frank Zappa.

Er war geradezu besessen von korrekter Grammatik, und wenn man »Ich und Tom« sagte, korrigierte er es zu

3 französischer Musiker

»Tom und ich«. Das tat er, obwohl man mitten im Gespräch war.

Er schaute sich gern die Tour de France und Opern an und konnte mit seinen Fürzen einen Aufzug leer fegen.

Er ist tot, aber davor war er mein Vater.

Finde deinen Weg

An manchen Tagen kamen wir miteinander aus, an vielen aber nicht. Die meiste Zeit waren wir nicht gut im Kommunizieren. Dies ist kein Liebesbrief an ihn von einer trauernden Tochter, die sich nie von dem Verlust ihres Vaters erholt hat. Das ist nicht der Fall, so waren wir nicht. Dies ist kein Buch, das dir erzählt, wie ich mich von einer großen Tragödie erholt habe. Es war traurig, aber meine Geschichte ist nicht tragisch, sie ist deprimierend alltäglich.

Es geht auch nicht darum, wie man Trauer bewältigt. (*In nur zehn Tagen kannst auch du so tun, als würden sie noch leben!*) Bestenfalls ist dieses Buch das Ergebnis vieler Experimente zum Thema Trauer. Meiner eigenen und der vieler anderer, mit denen ich gesprochen habe – Komiker:innen, Schriftsteller:innen, Schauspieler:innen, Produzent:innen, Sterbehelfenden, Trauertherapeut:innen, Palliativpfleger:innen – Menschen, die den Verlust von Eltern, Geschwistern, Kindern, Babys, Großeltern, Haustieren, Freund:innen, Partner:innen, Schwangerschaften, Ehefrauen, Ehemännern erlitten haben; einige verschwanden plötzlich und ohne Vorwarnung, andere wurden langsam und mit zu viel Leid von uns genommen. Wir alle blieben

voller Trauer, wir alle versuchen, unseren Weg durch ein Thema zu finden, über das die Gesellschaft immer noch nicht sprechen kann (obwohl alle Menschen eines Tages damit konfrontiert werden).

Dieses Buch ist das Ergebnis all der Gespräche und Informationen, die ich gesammelt habe, um meinen Weg durch meine eigene Trauer zu finden. Und was am nützlichsten ist: Es ist eine Roadmap. Ich kann deine Reise nicht planen, aber ich kann dir zeigen (mit Filzstift auf ein Stück Papier gezeichnet), dass dies der Weg ist, den ich gegangen bin. Es war nicht einfach, aber ich habe es geschafft, und heute geht es mir gut.

Ich bin immer noch im Club, auch jetzt noch, all die Jahre später. Man tritt nicht wieder aus; es ist eine lebenslange Mitgliedschaft. Die Trauer lässt nach, verändert sich und kehrt zurück, sie verschwindet nie. Wenn du nach einer Antwort suchst, was man dagegen tun kann – die kann ich dir nicht bieten, und ich würde auch niemandem trauen, der/die sagt, dass er/sie das kann. Aber es ist kein hoffnungsloses Unterfangen, nach Wegen zu suchen, die Trauer zu mildern – sie zu betrachten, sie zu verstehen und zu lernen, wie du sie in deinem Leben aushalten kannst; zu lernen, sie so zu begreifen, dass du Freude empfinden kannst, dich aber dennoch an den verstorbenen Menschen erinnerst und deine Traurigkeit dabei akzeptierst. Ich weiß, dass zu Beginn der Trauer unmöglich scheinen mag, dass sich diese je verändert; dieses Gefühl *ist* die Trauer. Aber wie alles im Leben ändert sich auch dies. Das Ausmaß der Vergeblichkeit, des Schmerzes, der Trauer – das ist Teil des Prozesses. Jede Trauer ist einzigartig, ich werde deine nie ganz verstehen, so wie du nie jenen Frühling im Jahr 1998 verstehen wirst, aber wir

alle haben diesen quälenden Schmerz gespürt und die Nacht irgendwie überstanden.

Diese Roadmap bietet dir keinen Ausweg, sondern einen Leitfaden, um sich in dieser neuen Welt zurechtzufinden. Sie soll dir dabei helfen, die brutale, aber wundervolle Lektion der Trauer zu lernen: dass sie sich verändert, wächst, abnimmt und wieder auftaucht, dass sie dich für immer begleiten wird und dass du lernen wirst, ein Leben um sie herum aufzubauen und sie zu bewältigen. Ich weiß, dass es für manche ein Ding der Unmöglichkeit ist, diese Wörter zu lesen, aber höre auf das, was ich aus der hintersten Ecke des Clubs zu dir sage: Es wird alles gut. Auch du wirst dich wieder okay fühlen. Irgendwie wirst du es schaffen.

Obwohl ich diese Reise mit fünfzehn Jahren begann, als mein Vater starb, fing ich erst an zu verstehen, welche Auswirkungen das auf mich hatte, nachdem ich 2016 meinen Podcast, den *Griefcast* [Trauercast], ins Leben gerufen habe, wo ich in wöchentlichen Beiträgen über Tod und Trauer sprach, zusammen mit einem/einer Komiker:in, einem/einer anderen *Griefster:in*⁴, und wir über unsere Erfahrungen nachdachten. Da öffnete sich schließlich die Box (du weißt schon, die Box in deinem Kopf, in die du all deinen Kummer gestopft und den Deckel geschlossen hast, weil ...). Nachdem ich diese Box geöffnet hatte, haben mich meine Tränen nicht ertränkt. Es kam Heilung, von der ich nicht geglaubt hatte, dass sie nach so vielen Jahren noch möglich wäre. Ich

4 Diesen Namen für die Mitglieder des Clubs prägte Robert Webb, Komiker, Schauspieler, Autor, als ich mit ihm über den frühen Tod seiner Mutter sprach.

öffnete mich für meine schmerzhaftesten Erinnerungen und begann, sie in einem wöchentlichen Format, das man downloaden kann, mit anderen zu teilen.

Ich fragte mich, wie viele Leute mir überhaupt zuhören wollten, wenn ich auf heitere Art und Weise über den Tod sprach. Ich war überzeugt, dass es ein kleiner Regentropfen in einem großen Teich sein würde, unbemerkt. Dann wurden aus der ersten Staffel mit vier Episoden bald neun, und allmählich wurden daraus im Lauf der Jahre 200 Episoden, mit Millionen von Downloads, mehreren Auszeichnungen, Hunderten von Gesprächen und Tausenden von E-Mails von Zuhörer:innen. Ich sage das nicht, um anzugeben, sondern bin immer noch ein wenig fassungslos. Mir wurde klar, dass der Club nicht nur voll war – er war übervoll. Ich war nicht allein, obwohl ich die ganze Zeit, all die Jahre, gedacht hatte, ich wäre es. Aber wir sind alle hier, mit einem unterschiedlich großen Schlamassel in unseren Händen – große bis riesen-große Klumpen von Schmerz. Wir wissen, wie es ist, es zu tragen und trotzdem zu versuchen zu leben.

Dieses Buch enthält Gedanken über meinen Schmerz und von all dem, was ich gelernt habe, weil ich den Schmerz schon so lange in mir trage. Dein Schmerz wird anders aussehen, aber ich kann dir eine Weile dabei helfen, ihn zu tragen, wie einen großen Rucksack⁵. Wir können im Club beieinanderstehen und wissen, dass wir beide hier sind. Was uns passiert ist, ist nicht ungewöhnlich; es ist normal, um den Tod zu wissen, ihn erfahren zu haben. Trauer ist normal.

5 Wie einer mit einer großen Laptotasche, aber auch nicht allzu unförmig. Seufz, ein Traum.

Als ich merkte, wie voll der Club war, wurde mein Kummerchaos ein wenig leichter. Ich konnte mein Leid als Teil des menschlichen Prozesses sehen, nicht als etwas, was mir außerhalb meiner Kontrolle zugestoßen war. Ich konnte es als Teil des Lebens anerkennen. Trauer zu tragen ist Teil des Deals in diesem Leben. Sobald ich wusste, dass sich auch andere in der Unterabteilung des an Bauchspeicheldrüsenkrebs verstorbenen Vaters tummelten, ließ mein Schmerz nach. Als ich anfang zu reden, sprachen auch andere mit mir, und wir teilten unsere Geschichten, unseren Schmerz und unser Lachen, und wir erinnerten uns an die betreffende Person – und das half.

Das ist auch meine Erfahrung aus den Gesprächen mit den Menschen im Club. Es sind Menschen, die verstanden haben; die über das Thema sprechen wollen, das alle anderen vermeiden. Was uns eint, ist nicht die Todesursache, die Dauer der Krankheit oder die Plötzlichkeit des Unfalls. Was uns in diesem Kummerchaos vereint, ist, dass wir alle immer noch trauern. Wir halten den Schmerz und den Verlust fest. Wir haben gelernt, mit dem Kummer so gut wir können umzugehen. Unser Leben neben dieser Trauer zu leben, so gut es geht. Wir sind alle noch im Club, egal wie kurz oder lang unsere Trauerreise bislang war. Es ist nicht einfach oder geht ohne Schmerz vor sich, aber es ist möglich. Und genau das kann ich dir anbieten: Es ist möglich.

Trauer ist wie ein riesiges Durcheinander, ein verheddertes Knäuel von Kabeln – wie der schlimmste Knoten im Kopfhörerkabel, den man je gesehen hat. Unlösbar. Du wirst dein Leben damit verbringen, das Knäuel zu entwirren, einzelne Stränge aufzugreifen, ihnen zu folgen; und fast zu glauben,

du hättest die ganze Traurigkeit aus der Welt geschafft – und dann wird dich wieder ein Ansturm, ein Schmerz, eine Welle der Trauer überrollen. Wir stehen immer am Ufer, wir können sehen, wie sich die Trauer ganz weit zurückzieht, aber sie wird zu uns zurückkommen. Wir können unsere Muskeln trainieren, um sie besser zu stemmen, wir können die Trauer manchmal anderen überlassen für ein paar Momente der Ruhe, aber es ist immer noch unsere Trauer, sie ist ein Teil von uns. Welche Metapher auch immer dir helfen kann – nutze sie. Ich werde dich nicht in eine Welt führen, in der die Trauer nicht mehr existiert. Aber ich werde dir die Fragen stellen, die mir geholfen haben, meinen Kummer zu verstehen, und dich hoffentlich zu den Antworten führen, die dir deinen Kummer verständlich machen. Ich werde dir auch meine Geschichte erzählen. Wie ich gelernt habe, mit dem Kummer zu leben. Ich werde dir sagen, dass ich glücklich bin. Mein Trauerchaos ist immer noch da, und dennoch: Ich bin glücklich. An manchen Tagen ist es schwer, an anderen Tagen so leicht, dass ich es gar nicht wahrnehme. Es hat mich verändert. Es hat mich geformt. Ich bin glücklich. Ich bin traurig. Mir geht es gut.⁶

6 Vielleicht liest du dieses Buch und bist nicht im Club. Vielleicht hast du es in die Hand genommen, weil du jemandem helfen wolltest, der schon im Club ist (vielen Dank dafür). Vielleicht gehst du auf deine erste große Trauer zu und willst wissen, was auf dich zukommt. Vielleicht willst du dich diesen Dingen einfach stellen, bevor das Leben dich dazu zwingt. Ich weiß, es ist schwer zu glauben, wenn du noch keine große Trauer durchgemacht hast, dass ein Tod, nur ein einziger Tod, dein Leben in zwei Hälften teilen, in Stücke, in Fetzen reißen kann. Es ist nicht leicht, Außenstehenden zu erklären, dass deine Seele zerbricht, wenn du jemanden liebst und er/sie dann stirbt (wenn du mit »Seele« nichts anfangen kannst, meine ich einfach dein »Du«, dein Herz, deine Essenz, deine innere Freude, die alles in Ordnung bringt. Eben das meine ich mit »Seele«). Ein

Ich möchte also, dass du weißt, dass du mit deinem Kummer nicht allein bist. Ich möchte, dass du siehst, wie viele andere sich so fühlen. Kummer ist unvermeidlich; eine garantierte menschliche Erfahrung. Das hätte ich auch mir selbst als Fünfzehnjährige gewünscht – einen Leitfaden für all das, was ich noch nicht kannte, als ich zu einem Menschen wurde, dessen Vater gestorben war, als ich anfang, diejenige zu werden, die ein ganzes Trauerchaos aushalten musste. Ich hoffe, er hilft dir. Und ich hoffe, er tröstet dich. Ich hoffe, dir geht es heute so gut, wie man es eben erwarten kann. Und hoffentlich weißt du jetzt: Du bist nicht allein. Es sind so viele andere von uns da. Du bist nicht allein.

Dies ist ein Buch über den Tod.

Dies ist ein Buch über die Trauer.

Dies ist ein Buch über das Chaos.

Dies ist ein Buch über die Komplexität.

Stück davon zerbricht. Du bleibst mit einer Lücke in dir zurück. Ich kann es endlos beschreiben, aber bis es einem selbst passiert, wird man das Gefühl nicht genau kennen. So wie ich nicht wirklich beschreiben kann, wie es sich anfühlt, ein Schinken-Tomaten-Brötchen aus der Victoria Bakery in der Barnet High Street zu essen. Denn es war wirklich perfekt. Ein tadelloses Verhältnis von Schinken und frischer Tomate in einem weichen, weißen Brötchen, das nur eine leicht knusprige Kruste hatte. Aber die Bäckerei hat zugemacht, und so musst du dich jetzt auf mein Wort verlassen, wie gut es war – und wie es sich im Club anfühlt. Wenn du noch nicht drin bist, kann es schwer sein zu verstehen, wie es dich für immer verändern wird. Trotzdem kannst du denen helfen, die versuchen, ihren Weg an einen Ort zu finden, der irgendwie einen Sinn für sie ergibt. Du kannst sie ermutigen weiterzumachen; lass sie ihren Namen aussprechen und weinen und traurig sein. Sie werden mehr Zeit brauchen, als ihr beide denkt.

Dies ist ein Buch darüber, wie du nicht darüber hinwegkommst.

Dies ist ein Buch über den Schmerz.

Dies ist ein Buch über den Verlust.

Dies ist ein Buch darüber, wie du nicht darüber hinwegkommst.

Dies ist ein Buch darüber, wie seltsam das alles ist.

Dies ist ein Buch darüber, wie es war, als du dich im Krankenhaus gelangweilt hast.

Dies ist ein Buch darüber, wie du geheult und geweint und so laut geschluchzt hast, dass du dich wie eine hupende Gans angehört hast, und wie du laut gelacht hast, sodass es deinen Tränen Einhalt geboten hat.

Dies ist ein Buch darüber, wie du nicht darüber hinwegkommst.

Es ist ein Buch darüber, wie es dich erwischen kann, selbst wenn du sie (AdÜ: die Menschen) jahrelang nicht mehr gesehen hast.

Dies ist ein Buch darüber, wie wir nicht darüber reden.

Dies ist ein Buch darüber, wie du nicht darüber hinwegkommst.

Dies ist ein Buch darüber, wie du dir darüber Gedanken machst, was du zur Beerdigung anziehen sollst.

Es ist ein Buch darüber, wie du erfährst, dass sie auf dich gewartet haben, dass auch du dazustoßen wirst.

Dies ist ein Buch darüber, dass du nur kurz den Raum verlassen hast und sie in der Zwischenzeit von uns gegangen sind.

Dies ist ein Buch darüber, wie du nicht darüber hinwegkommst.

Dies ist ein Buch darüber, dass es nicht den einen richtigen Weg gibt, um es zu schaffen.

Dies ist ein Buch über das Loslassen der Scham, etwas »falsch« zu machen.

Dies ist ein Buch über den Tod.

Dies ist ein Buch über die Trauer.

Dies ist ein Buch, das immer wieder sagt:

Du bist nicht allein.

Es gibt zwei Stränge in diesem Buch: die Hauptkapitel, die die vielen Lektionen enthalten, die ich über die Trauer erfahren habe; dazu die Zwischenkapitel. Diese Zwischenkapitel sind kurze Abschnitte, die den Weg meiner eigenen Trauer nachzeichnen. Manchmal sind sie sehr traurig; wenn du also nicht weinen willst, kannst du später darauf zurückkommen. Wenn du aber unbedingt weinen willst, kannst du auch direkt dort anfangen.

Schuldgefühle von Feiglingen

Wir sitzen auf dem Sofa, dem Sofa von mir und Mum. Manchmal sitzt du mit uns dort, aber es ist nicht dein Sofa. Das andere Sofa ist das meines Bruders (wo er sein Lieblingsspiel spielt, um mich zu ärgern – er legt die Fernbedienung auf die Armlehne, und er weiß, dass ich sie sehen kann, aber nie schnell genug bin, um sie ihm wegzunehmen und wieder Kontrolle über das zu bekommen, was sich im Wohnzimmer abspielt).

Wir sitzen zusammen auf dem Sofa – was schon ziemlich ungewöhnlich ist. Du bist krank, also schaust du mit mir fern, ein Teil von dir hat schon etwas aufgegeben. Normalerweise kannst du nicht ruhig genug sitzen, um etwas anzuschauen, du hasst Trash-TV, setzt dich nur für die Tour de France oder Wagners *Ring des Nibelungen* vor den Fernseher (es ist keine Überraschung, dass niemand mit dir fernsieht). Du bist immer noch gelb, das Rascheln deiner Hose aus Bal-lonseide hatte mir verraten, dass du den Flur entlangkommst.

Es ist die Zeit, wo wir nach dem Abendessen fernsehen. Ich arbeite mich durch die *Simpsons* und dann weiter zu *Der Prinz von Bel-Air*, eine glückliche Stunde, ohne nachdenken zu müssen. Vor mir auf dem Couchtisch steht mein Tablett mit einem Rest Abendessen, ich habe Backhähnchen und Dosenmais gegessen (meine Mutter ist ein Fan von Sachen, die man schnell warm machen kann). Du setzt dich neben

mich, in die andere Ecke des Sofas, ich ziehe meine Beine ein, damit du mir nicht zu nahe kommen kannst. Du bittest mich, mein Tablett in die Küche zu bringen. (Die Plastiktablets, auf denen meine Mutter das Essen serviert. Das Tablett meines Bruders ist gestreift, auf meinem ist eine kitschige Waldszene, mit Igel und Kaninchen, die im Laub herumwühlen. Ich werde dieses Tablett später kaputt machen, wenn du tot bist, aber heute steht darauf ein Teller mit Hühnerknochen und Resten von Bratensoße.)

»Mache ich gleich«, sage ich.

Ich meine es ernst. Ich werde es tun. Ich bin müde und fünfzehn und schaue etwas im Fernsehen. Es macht mir nichts aus, dass du da bist, aber es ist trotzdem komisch.

»Bring bitte dein Tablett raus.« (Jetzt genervt.)

»Oh, jetzt geht's los«, denke ich, ich habe ihm doch gesagt, ich mache es gleich.

»Klar«, sage ich.

Ich meine, verdammt noch mal, ich mache es wirklich gleich. Ich meckere nicht (er hat ja jetzt Krebs). Er schnaubt wütend und rutscht auf dem Sofa hin und her. Er ruiniert mir die Serie, was will er eigentlich? Warum ist er so gereizt?

Ich wende mich wieder dem Fernseher zu. Bart oder Lisa oder Carlton, jemand, der/die weit weg von meiner Welt ist, sagt gerade etwas, was mich zum Lachen bringt.

Er unterbricht, schreit so laut, wie nur er es kann, wie ein plötzlicher Überschallknall: »Bring dein Tablett raus, das macht mich krank!«

Mir ist übel.

Gallenflüssigkeit läuft in meinen Magen, meine Wangen werden rot. Ich springe auf und trage das Tablett in die Küche,

ich zittere. Tränen steigen mir in die Augen (ich weiß noch nicht, wie man sie hinunterschluckt, sodass es keine/keiner sieht). Ich laufe die Treppe rauf. Ich schluchze und schluchze und schluchze und schluchze.

Warum habe ich es nicht gleich weggebracht? Warum habe ich nicht getan, was mir gesagt wurde? Ich bin wütend und schluchze. Ich habe nicht damit gerechnet. Ich habe nicht damit gerechnet. Ich habe nicht damit gerechnet.

Der endlose Refrain von Februar bis April 1998. Ich habe nicht damit gerechnet. Ich habe es nicht verstanden. Ich habe ...

Für Jahre dient diese Szene als Beispiel für meinen *puren Egoismus*. Wie ich ihn im Stich gelassen habe, wie gedankenlos ich war. Ich habe nicht damit gerechnet. Jahre später wird mir klar – ich habe einfach nicht damit gerechnet. Ich habe es einfach nicht verstanden. Was die Chemo bedeutete, was dieser geheimnisvolle Mann mit dunklen Haaren und braunen Augen, der bei uns wohnte, fühlte. Ich habe ihn nicht wirklich verstanden – bis er krank wurde, und wenn jemand Krebs kriegt, ändert das die Situation nicht auf magische Weise. Wir hatten keine Zeit, uns das gegenseitig zu erklären. Tut mir leid, ich wusste es nicht. Ich weiß, dass du es wusstest. Zwei müde Familienmitglieder, die bei Will Smith und Hühnerknochen versuchen zu verstehen, was der Tod bedeutet.

Tut mir leid.

21. April 1998 – Das Ende

Es ist jetzt über zwanzig Jahre her, die Erinnerungen sind also nicht mehr frisch. Sie sind verblasst, aber der Schatten einer Narbe bleibt. Den Tag seines Todes kann ich hier nicht in lebhaften, traumatischen Beschreibungen wiedergeben. Ich versuche, mich an einen Albtraum zu erinnern, den ich hatte, als ich fünfzehn war. Zu beschreiben, wie der Umschlag meines Deutsch-Lehrbuchs in jenem Jahr aussah, wäre schon schwierig, obwohl es länger in meinem Leben präsent war als der Krebs meines Vaters, also entschuldige bitte die verschwommenen Ränder meiner Erinnerung.

Ich wollte an diesem Tag nicht ins Krankenhaus gehen. Wir waren in dieser Woche jeden Tag bei ihm gewesen. Sie verlegten ihn auf die Krebsstation des Mount-Vernon-Krankenhauses, er sei zu krank, um ins Hospiz gebracht zu werden, sagten sie. Es war irgendwo in der Nähe von Watford, glaube ich – ich weiß es immer noch nicht, oder ich will mich nicht zu genau festlegen, aus Angst, dass es noch mehr Realität wird. Ich weiß, dass wir nach Norden fuhren. Ich weiß, dass es das Jahr war, in dem *Titanic* herauskam. Ich weiß, dass ich oft »My Heart Will Go On« auf den Fahrten zum Krankenhaus gehört habe. Ich weiß, dass ich es lustig fand – dass Céline davon sang, dass ihr Herz weitermacht, und wir hier zusahen, wie ein Körper starb. Es schien, als ob Céline Dion wirklich wollte, dass es meinem Vater gut geht, und

ich fand es wirklich lustig, dass wir das Lied auf den Autofahrten auf dem Hin- und Rückweg zu ihm hören mussten. Wie ein wirklich guter Gag, den das Schicksal für mich geschrieben hatte.

Ich wollte am 20. April nicht hingehen. Ich saß auf dem Sofa und bat meine Mum, mir an diesem Tag vom Besuch freizugeben. Sie saß wieder in dem geblühten und mit Volants besetzten Sessel, der in ein Ankleidezimmer gehört, als würde sie aus der Vergangenheit zu mir sprechen – der Vorgarten blühte und lebte durch das Fenster hinter ihr, voller grüner Büsche und Frühlingsblumen. Sie sagte: »Ich glaube, du solltest heute mitkommen.« Ich habe danach keine Fragen mehr gestellt, weil ich zu viel Angst hatte. Man vergisst leicht, dass mürrisches Schweigen im Teenageralter oft bedeutet: »Ich habe keine Ahnung, was los ist, aber ich hoffe, wenn ich schweige, wirst du es mir erklären.«

Wir fuhren hin, Céline sang wieder hoffnungsvoll (Dank an Céline). Wir fuhren in einem roten Auto zu dem verfallenden Krankenhaus aus rotem Backstein, das inmitten von großen, belaubten Bäumen stand. Überall schien Frühling zu sein, nur nicht in uns. Mein Bruder und ich saßen im Krankenhauscafé: einem riesigen, gewölbten Raum mit hohen Decken, wie ein Tempel für gebackene Bohnen auf Toast und kaltes Stahlbesteck, und schlürften traurig unseren Tee.

Es gab eine regelrechte Prozession aus Familienmitgliedern und engen Freunden in sein Krankenzimmer, und wir blieben, als sie sich verabschiedeten. Ich weiß noch, dass wir die ganze Nacht gewartet haben; ich weiß noch, dass ich auf dem Boden neben seinem Bett geschlafen habe, in dem kleinen Privatzimmer, das man ihm zur Verfügung gestellt

hatte, damit er dort sterben konnte. Ich weiß noch, dass die Sonne aufging, und ich weiß noch, dass meine Mum ihn anflehte, ins Licht zu gehen, nicht mehr zu kämpfen. »Geh, Pete«, sagte sie immer wieder, »geh ins Licht«, sie hielt seine Hand und sagte ihm, er solle es geschehen lassen, weil es schon geschehen sei. Ich weiß noch, dass wir alle an seinem Bett saßen, und ich weiß noch, dass er am 21. April um 9.40 Uhr starb, denn als es geschah, notierte ich es – die Zeit, das Datum. Der gleiche Tag, wenn auch nicht der gleiche Monat wie mein Geburtstag. Ich habe es nur aufgeschrieben, sonst nicht viel anderes gefühlt. Komisch, dachte ich, das Schicksal hält noch mehr Streiche für mich parat.

Ich ging zurück ins Zimmer, nachdem die Krankenschwestern ihn zurechtgemacht und in seine friedliche Sterbeposition gebracht hatten. Pyjama an, Schläuche weg, sauberes weißes Kissen. Ich schaute in sein Gesicht, sein jetzt totes Gesicht. Ein toter Körper, ein totes Gesicht, tote Augen und tote Hände, die ordentlich auf seiner Brust gefaltet waren. Er sah nicht mehr wie mein Vater aus. Denn er bewegte sich nicht mehr, aß nicht mehr geräuschvoll, atmete nicht mehr und schniefte nicht mehr. Mein Vater war ein lebendiger Mann gewesen. Ein Mann, der gelebt hatte und das durch Geräusche, Gerüche und Töne deutlich gemacht hatte. Aber jetzt war er ganz still. Es gab kein Leben mehr in diesem Menschen. Er war fort. Er war tot. Er war jetzt nur noch ein Körper. Ich merkte, dass er etwas anderes gewesen war, eine Energie, die seinen Körper angetrieben hatte. Diese Energie war verschwunden. Er war tot. O Gott, er war fort, was zum Teufel passiert jetzt? Ich weiß noch, dass ich die bodentiefen Fenster in seinem Sterbezimmer öffnete. Sie führten

auf einen schmutzigen Innenhof, der neu gepflastert werden musste, mit zerbrochenen Platten und ein paar Topfpflanzen. Ich öffnete sie, weil ich wollte, dass er fortgehen konnte, endlich gehen konnte. Wo auch immer er hingehen musste, ich wollte, dass er jetzt dorthin gehen konnte.

Kapitel 1:

Das Ende (der linearen Erzählung)

Wie soll sich Trauer anfühlen?

Du bist hier. Du betrittst den ersten Raum des Clubs mit deinem wütenden Trauerchaos* (*ein sich ständig bewegendes Geschlängel, wie ein Kampf in einem Cartoon, wobei Arme und Beine aus einer Wolke von Emotionen fliegen). Du betrittst diese neue Welt, und sie sind weg. Du bist allein ... trägst nur deinen Kummer und, was dir vielleicht nicht bewusst ist, deine Erwartungen mit dir. Denn ob du dir dessen bewusst bist oder nicht, hattest du bereits vorgefasste Vorstellungen davon, wie Trauer aussehen und sich anfühlen sollte. Ideen, von denen wir kaum bemerken, dass wir sie in uns aufnehmen. Und jetzt bist du da, mit deinen schlimmsten Ängsten, die sich bewahrheitet haben, und mit deiner Trauer, die sich um dich herum ausbreitet.

Es wird eine lange Reise werden. Wir wollen dieses Chaos nicht beheben oder loswerden, sondern lernen, damit umzugehen. Aber wie können wir lernen, es mit Leichtigkeit zu ertragen? Wird es einen Tag geben, an dem es sich nicht mehr so schwer, so hart, so schmerzhaft anfühlen wird?⁷

7 Um das gleich zu beantworten, falls du nur das wissen willst: Es geht nicht von heute auf morgen, es ist ein langsamer, stetiger Prozess – stelle dir

Um den Prozess in Gang zu setzen, der dich in die Lage versetzt, dein Trauerchaos leichter zu ertragen, müssen wir unsere derzeitigen Vorstellungen von Trauer genauer anschauen. Zunächst kann es hilfreich sein, unsere Schuldgefühle zu untersuchen. Vielleicht bist du hier, weil du denkst, dass du bisher etwas »falsch« gemacht hast, was deine Trauer betrifft. Vielleicht prüfst du dein Verhalten vor und nach dem Todesfall und empfindest es beunruhigend merkwürdig, zu emotional, nicht emotional genug. Ich möchte nun nachhaken, woher diese Vorstellung von »guter Trauer« kommt. Was hat man dir als den richtigen Weg zu trauern beschrieben? Welche vorgefasste Meinung hast du darüber, wie dieser Prozess aussehen sollte? Lass uns am Anfang beginnen ... Wo die Trauer begann.

Das ist natürlich Quatsch. Denn die Trauer hat nicht »begonnen«, sie war schon immer in uns. Leben heißt auch sterben. Die Bestattung der Gestorbenen ist eine der ältesten menschlichen Traditionen, und vermutlich entspringt sie dem Bedürfnis, dem Tod ein Ritual zu geben (und wohl auch, um die Ausbreitung der Krankheit zu verhindern, an der Ug, der Höhlenmensch, gestorben ist). Der Tod ist so alt wie die Zeit – und Trauer ist wie eine Katze, eine der uralten, von denen du dachtest, sie wäre längst gestorben, die aber immer noch in der Ecke sitzt und einen Haarball zerfleddert. Ich erzähle immer noch Quatsch, aber der Punkt ist derselbe: Man kann einfach nicht leben, ohne zu sterben;

Moos vor, das einen Felsen überwuchert und ein weiches Bett für deine Gedanken und dein Herz schafft, dank der harten Arbeit unserer alten Freundin, der Zeit.

du kannst nicht leben, ohne dass die Trauer schließlich auch dich findet.

Für manche von uns beginnt die Vorstellung davon, wie sich Trauer anfühlen sollte, mit einem Buch von Elisabeth Kübler-Ross aus dem Jahr 1969, *On Death and Dying* (deutsch 1971, *Interviews mit Sterbenden*). Vielleicht kennst du kein Wort daraus, aber was du vermutlich kennst, ist die Theorie, die dieses Buch in die Welt gesetzt hat: das »Fünf-Phasen-Modell der Trauer«. Diese Theorie hat ein kulturelles Gewicht, das so schwer wiegt wie die Beatles oder der *Pate* – sie sind in unserer heutigen Psyche verankert. Also auch wenn du die *Interviews mit Sterbenden* nicht gelesen hast, wirst du dir der zentralen Prämisse bewusst sein, der Vorstellung, dass die Trauer aus fünf Phasen besteht und dass diese Phasen dich durch den Schmerz dahin bringen, dass du deine Situation akzeptierst. Vielleicht hast du nicht mehr an diese Theorie gedacht, bis du dich selbst in der Trauer wiederfandest und nach einer Antwort suchtest, um ihr ein Ende zu setzen.

Du bist nicht der/die Einzige, der/die darauf hofft, dass die Trauer aufhört. Es ist nicht falsch, so zu denken. Du bist nicht töricht, weil du dir vorgestellt hast, dass es einen Weg gibt, der sinnvoll ist. Jahrelang hat man uns das gesagt, immer und immer wieder. Auch heute noch begegnen Menschen zum ersten Mal der Trauer, und man vermittelt ihnen die Vorstellung, dass sie »das Ende« erreichen, wenn sie einem ganz bestimmten Weg folgen – sich nämlich mit Erfolg durch die fünf Phasen durcharbeiten.

