

## **Ich zieh das Ding durch!**

### ***Bericht einer Frau, die 2014 ihre erwachsene Tochter durch einen Verkehrsunfall verloren hat.***

Ich bin über das Telefon an Hospiz geraten.

Meine Mutter hat ihre letzten Tage im Krankenhaus verbracht; deshalb dachte ich, bei Hospiz habe man nur mit Sterbenden zu tun. Dann sagte mir aber jemand, man kann auch Gespräche führen, wenn man mit Trauer zu tun hat.

Das habe ich aber erstmal verdrängt, und es hat eine Zeit gedauert, bis ich mich an Hospiz gewandt habe und mit der Koordinatorin geredet habe. Es war kein Zwang dort zu reden, das hat man mir zugesagt.

Erst bin ich im Trauer Café gewesen, aber das hat mir nicht gefallen. Dann hat man mir Einzelgespräche angeboten und bot an, zu mir nach Hause zu kommen. Da war meine Tochter schon ein halbes Jahr verstorben.

Das erste dreiviertel Jahr war das schwerste, da bin ich auf der Straße zusammengesackt, wenn ich ein Martinshorn hörte, bin ich in Tränen ausgebrochen, meine Beine haben gezittert. Ich hatte das Gefühl: keiner versteht mich. Nach außen habe ich den Schein: „Mir geht es gut“ gehalten. Sätze wie: nach 6 Wochen muss es gut sein, oder: du hast doch noch eine Tochter, wollte ich nicht mehr hören.

Wenn mir das nicht passiert wäre, hätte ich nicht so viel Verständnis für andere. Heute denke ich mich mehr in andere herein und meine, wenn ich keine Antwort bekomme, dass der andere nicht reden möchte. Ich bin verständnisvoller geworden.

Heute kann ich besser darüber sprechen, wenn ich auch immer noch manchmal wackelig bin, aber das geht nach einer halben Stunde vorbei, früher dauerte es manchmal Tage. Wenn Leute mir sagen: mach dies oder das“, dann sage ich zu mir: nein! Ich weiß, was mir guttut.

Heute habe ich Leute, mit denen ich eng bin, und wir verstehen uns besser, wir machen vieles gemeinsam. Dann sind die Gedanken abgelenkt, und abends bauen mich die Bilder vom Tage auf statt wie früher die Bilder vom Unfall, die mich fertig machten.

Wenn jemand zu viel fragt, dann sage ich: Ich möchte nicht mehr reden!

Ich habe alles aus eigener Kraft geschafft, ich war beim Hausarzt und bei der Neurologin, die mir Medikamente gegeben haben. Die habe ich nicht genommen. Die Gespräche mit der Trauerbegleiterin vom Pulheimer Hospizverein haben mir geholfen, wenn ich auch am Anfang zweifelte. Aber sie tun mir gut, weil man nicht mit jedem so reden kann.

Sie haben mir Mut gegeben, es hat lange gedauert, und es gibt immer noch Tage, da bin ich am Boden zerstört, besonders am Geburtstag und am Unfalltag. Dann denke ich an die Unfallverursacherin, kriege eine fürchterliche Wut auf sie, weil ihr Fahrfehler den Unfall verursacht hat.

Aber die Wut baut mich auch auf, stark zu sein! Immer heulen hat gar keinen Sinn. Mir ist der Spruch: „Ich zieh das Ding durch!“ in den Sinn gekommen, und an ihn erinnere ich mich immer wieder.

Wenn ihr fast am Boden am Boden liegt, gebt nicht auf, zieht euch hoch und geht den Weg, den auch ich gegangen bin. Ihr könnt nichts (mehr) verlieren, ihr könnt nur gewinnen!