LESEPROBE

MEIN LEBEN NACH DIR

Über Liebe, Verlust und das Überleben danach

Eine autobiografische Erzählung

Falk Karrasch

Auszug: Kapitel 1, 6, 18, 24, 27, 29 und 30

© Falk Karrasch. Alle Rechte vorbehalten. Diese Leseprobe darf nicht ohne Zustimmung des Autors vervielfältigt oder weiterverbreitet werden.

KAPITEL 1

Der schlimmste Tag

Es gibt Tage, die sich unauslöschlich in das Leben eines Menschen einbrennen. Tage, an denen die Welt morgens noch dieselbe ist und am Abend nicht mehr. Sie ziehen eine Grenze zwischen einem Davor und einem Danach. Der Tag, an dem wir die Diagnose meiner Mutter erhielten, war genau so ein Tag. Doch bevor ich von diesem Morgen erzähle, muss ich von der Frau erzählen, die meine Mutter vor der Krankheit war. Denn die Krankheit war nur ein Teil ihrer Geschichte. Sie war nicht das, was sie ausmachte.

Meine Mutter war ein Mensch, der morgens selten lange liegen blieb. Oft war sie bereits wach, bevor mein Wecker klingelte. Dann hörte ich sie in der Küche: das Klappern von Geschirr, die Kaffeemaschine, ein geöffnetes Fenster und manchmal ihr leises Summen zu einem Lied aus dem Radio. Wenn ich schließlich in die Küche kam, hatte sie häufig schon mehr erledigt, als ich an einem ganzen Vormittag geschafft hätte. Selbst an freien Tagen fand sie etwas, das getan werden musste. Sie konnte kaum stillsitzen. Nicht, weil sie vor etwas davonlief, sondern weil Bewegung zu ihr gehörte. Sie kümmerte sich, räumte auf, plante, erinnerte und hielt unseren Alltag zusammen, ohne daraus jemals etwas Besonderes zu machen.

Auf dem Küchentisch stand fast immer ihre Lieblingstasse mit den kleinen blauen Blumen. Seit Jahren trank sie daraus ihren Kaffee und niemand durfte sie benutzen. Tat es doch jemand, sagte sie gespielt empört: »Na wunderbar, jetzt nimmt man mir schon meine Tasse weg.« Meistens lachte sie danach selbst am lautesten. Überhaupt hatte sie diese Art von Humor, die einen noch erreichte, wenn einem eigentlich nicht zum Lachen zumute war. Wenn die Kaffeemaschine nicht sofort funktionierte, schimpfte sie mit ihr, als hätte das Gerät einen persönlichen Feldzug gegen sie begonnen. Und wenn ich verschlafen oder mit ungekämmten Haaren in die Küche kam, genügte ein Blick von ihr. »Du

siehst aus, als könntest du dringend einen Friseur gebrauchen«, sagte sie dann. Es klang frech, aber nie verletzend. Bei ihr war Spott eine Form von Nähe.

Sie kannte mich auf eine Weise, wie mich später kaum noch jemand kannte. Oft bemerkte sie, dass etwas nicht stimmte, bevor ich selbst Worte dafür gefunden hatte. Sie fragte nicht immer sofort nach. Manchmal stellte sie einfach eine Tasse Kaffee vor mich hin, setzte sich dazu und wartete. Dieses Warten war vielleicht eine ihrer größten Stärken. Sie konnte mir das Gefühl geben, dass ich nichts erklären musste, um verstanden zu werden. Bei ihr durfte ich schweigen. Bei ihr durfte ich wütend sein, erschöpft oder traurig. Und trotz aller Unterschiede und kleinen Streitigkeiten wusste ich immer: Wenn alles zusammenbrach, war sie der Mensch, zu dem ich zurückkehren konnte.

Viele unserer gemeinsamen Momente wirkten damals völlig gewöhnlich. Wir gingen einkaufen, gingen zusammen spazieren oder saßen in der Küche und redeten über Nachbarn, Fernsehsendungen und Dinge, die am nächsten Tag erledigt werden mussten. Sie erinnerte sich an Einzelheiten aus meiner Kindheit, die ich längst vergessen hatte: an meinen viel zu großen Schulranzen, an die Brotdose an meinem ersten Schultag und daran, dass ich als Kind Angst vor Gewittern gehabt hatte – was ich bis heute abstreite. Sie bestand darauf, dass ich damals Rotz und Wasser geweint hätte, weil ich dachte, sie würde mich nicht wieder von der Schule abholen. Ich behauptete, sie übertreibe. Sie hob nur eine Augenbraue und sagte: »Natürlich. Ich habe es bloß erlebt.« Dann mussten wir beide lachen.

Heute sind es genau diese kleinen Szenen, die mir zeigen, wie viel Leben in ihr war. Nicht die großen Ereignisse sind mir vor allem in Erinnerung geblieben, sondern ihre Stimme aus der Küche, ihr Lachen, das Öffnen der Fenster am Morgen, der Geruch von Kaffee und die Selbstverständlichkeit, mit der sie aus einer Wohnung ein Zuhause machte. Damals glaubte ich, diese Dinge würden sich endlos wiederholen. Ich wusste nicht, dass gerade das Gewöhnliche später das sein würde, wonach ich mich am meisten sehnen würde.

Wenn ich heute an den Morgen der Diagnose zurückdenke, erinnere ich mich deshalb zuerst an unsere Küche. An das Sonnenlicht, das durch das Fenster fiel. An den Geruch von frischem Kaffee. An die vertrauten Dinge, die

noch an ihrem Platz standen. Für einen kurzen Moment sah alles aus wie immer. Meine Mutter saß bereits am Küchentisch. Vor ihr stand die Tasse mit den kleinen blauen Blumen. Doch etwas war anders. Sie hielt sie mit beiden Händen fest und blickte aus dem Fenster. Als sie mich bemerkte, schenkte sie mir ein Lächeln. »Na endlich«, sagte sie. »Ich dachte schon, du verschläfst den ganzen Tag.« Ich setzte mich zu ihr. »Ich war die halbe Nacht wach.« Sie nickte langsam. »Ich auch.«

In den Wochen zuvor hatte sich vieles verändert. Meine Mutter war häufiger müde gewesen. Schmerzen waren gekommen und gegangen. Mal war es der Rücken, mal der Bauch, mal eine Erschöpfung, die sich nicht erklären ließ. Zunächst hatten wir versucht, uns nicht zu viele Gedanken zu machen. Doch aus einzelnen Arztbesuchen wurden immer mehr Termine. Untersuchung folgte auf Untersuchung. Plötzlich bestand unser Alltag aus Wartezimmern, Überweisungen und Fragen, auf die niemand eine Antwort hatte. Trotzdem versuchten wir an diesem Morgen, so normal wie möglich zu sein. »Willst du noch ein Brötchen?«, fragte sie. »Nein.« »Dann esse ich deins.« »Ich hatte doch gar keins.« »Dafür habe ich jetzt zwei.« Für einen kurzen Moment musste ich lachen. Das war typisch für sie. Selbst wenn ihr nicht zum Lachen zumute war, versuchte sie, die Stimmung leichter zu machen.

Die Fahrt zum Krankenhaus verlief still. Meine Mutter saß auf dem Beifahrersitz und blickte aus dem Fenster. Immer wieder verschränkte sie ihre Finger ineinander – eine Angewohnheit, die sie zeigte, wenn sie nervös war. »Alles okay?«, fragte ich irgendwann. »Natürlich.« »Du wirkst nicht so.« Sie schaute kurz zu mir herüber. »Und du wirkst wie jemand, der dringend einen Friseur braucht.« Ich musste lachen. »Mama.« »Ist doch wahr.« Danach schwiegen wir wieder. Heute glaube ich, dass wir beide längst ahnten, dass dieser Tag anders werden würde. Vielleicht nicht bewusst, aber irgendwo tief in uns.

Als wir das Krankenhaus betraten, schlug uns sofort dieser typische Geruch entgegen: Desinfektionsmittel, Kaffee und Medikamente. Im Wartezimmer saßen Menschen jeden Alters. Niemand sprach laut. Jeder schien mit seinen eigenen Sorgen beschäftigt zu sein. An der Wand hing eine Uhr, deren Ticken

mir unerträglich laut vorkam. Nach einer gefühlten Ewigkeit wurde meine Mutter aufgerufen. Wir folgten einer Arzthelferin durch lange Flure. Noch heute sehe ich die weißen Wände, das kalte Licht und die geschlossenen Türen vor mir.

Der Arzt begrüßte uns freundlich und bat uns, Platz zu nehmen. Noch bevor er etwas sagte, spürte ich, dass etwas nicht stimmte. Es lag nicht an seinen Worten, sondern an der Art, wie er schwieg, auf die Unterlagen blickte und nach einer Formulierung suchte. Mein erster Gedanke war: Bitte nicht. Bitte alles, nur das nicht. Dann räusperte er sich. »Die Untersuchungen haben leider einen Befund ergeben.« Mein Herz begann schneller zu schlagen. »Es handelt sich um einen bösartigen Tumor.« In diesem Moment veränderte sich alles. Das Wort hing im Raum wie etwas Greifbares. Bösartig. Ich hörte es immer wieder. Bösartig. Als hätte mein Gehirn aufgehört, alles andere wahrzunehmen.

Meine Mutter blickte auf den Boden. Ich starrte den Arzt an. Irgendetwas in mir wartete darauf, dass er den Satz zurücknahm. Dass er sagte, es sei ein Irrtum, eine Verwechslung, ein Fehler. Doch nichts davon geschah. Stattdessen sprach er weiter: über Behandlungsmöglichkeiten, Therapien, Chancen, Risiken und Wahrscheinlichkeiten. Über Zeit. Vor allem über Zeit. Seine Worte erreichten mich kaum noch. Mein Blick blieb an meiner Mutter hängen. Noch am selben Morgen hatte sie mich wegen meiner Haare aufgezogen. Jetzt wirkte die Frau, die immer Lösungen gefunden und unseren Alltag zusammengehalten hatte, plötzlich wie jemand, der selbst Schutz brauchte.

Als das Gespräch beendet war, verließen wir das Zimmer. Schweigend gingen wir den Krankenhausflur entlang. Menschen liefen an uns vorbei. Türen öffneten und schlossen sich. Die Welt bewegte sich weiter, als wäre nichts geschehen. Doch für uns war gerade alles geschehen. Mitten auf dem Flur blieb meine Mutter stehen. Sie sah mich an und fragte: »Willst du noch einen Kaffee trinken?« Von allen Dingen, die sie hätte sagen können, fragte sie nach Kaffee. Vielleicht, weil Normalität manchmal das Letzte ist, woran man sich festhalten kann.

Wir setzten uns in das Krankenhauscafé. Vor uns standen zwei Tassen Kaffee, doch keiner von uns rührte seine an. Nach einer Weile sagte meine Mutter

leise: »Das schaffen wir schon.« Ich nickte. »Ja.« Ich wollte ihr glauben. Ich wollte glauben, dass wir eines Tages wieder in unserer Küche sitzen, über die Kaffeemaschine schimpfen und darüber streiten würden, wem das letzte Brötchen gehörte. Aber tief in meinem Inneren wusste ich bereits, dass nichts mehr so sein würde wie früher.

Am Abend saßen wir wieder in unserer Küche. Dieselbe Küche. Derselbe Tisch. Dieselbe Kaffeemaschine. Meine Mutter spülte die Teller ab, trocknete sie sorgfältig und faltete das Geschirrtuch zusammen. Es waren dieselben Bewegungen, die ich unzählige Male gesehen hatte. Doch plötzlich wirkten sie kostbar. Ich beobachtete ihre Hände und dachte daran, wie selbstverständlich mir all das noch am Morgen erschienen war. Zum ersten Mal begriff ich, dass ein ganzes Leben in solchen kleinen Handgriffen stecken kann.

In dieser Nacht konnte ich nicht schlafen. Ich lag im Bett und starrte an die Decke. Immer wieder hörte ich die Worte des Arztes. Immer wieder sah ich das Gesicht meiner Mutter vor mir – und gleichzeitig all die früheren Bilder: wie sie morgens das Fenster öffnete, zum Radio summte, mit der Kaffeemaschine stritt und mich auslachte, weil ich angeblich als Kind Angst vor Gewittern gehabt hatte. Zum ersten Mal verstand ich wirklich, dass die Menschen, die wir lieben, nicht unsterblich sind. Dass es keine Garantie gibt. Keine Sicherheit. Keine Gerechtigkeit.

Irgendwann stand ich auf und blickte aus dem Fenster. Die Straßenlaternen warfen gelbes Licht auf die leeren Straßen. Die Welt schlief. Aber in mir hatte etwas begonnen, das mich viele Jahre begleiten würde: die Angst vor dem Verlust. Damals wusste ich noch nicht, wie lang dieser Weg werden würde. Ich wusste nicht, wie viele Krankenhausbesuche noch vor uns lagen, wie viele Hoffnungen wir noch verlieren und wie viele Tränen wir noch weinen würden. Ich wusste nur, dass dieser Tag eine Grenze gezogen hatte. Hier endete mein altes Leben.

KAPITEL 6

»Ich will das gar nicht.«

Es gibt Sätze, die ein Mensch nie wieder vergisst. Sätze, die sich nicht nur in die Erinnerung einbrennen, sondern einen Platz im Herzen finden, den sie nie wieder verlassen. Jahre können vergehen, Menschen können kommen und gehen, Städte können wechseln und das Leben kann sich vollkommen verändern – doch manche Worte bleiben. Sie begleiten einen durch jede Phase des Lebens. Der Satz meiner Mutter gehört zu diesen Worten. Noch heute höre ich ihre Stimme, wenn ich an ihn denke. Nicht laut, nicht dramatisch, sondern leise, fast zerbrechlich. Es war ein Satz, der mehr Wahrheit enthielt als alle Arztberichte, Krankenhausgespräche und Diagnosen zusammen. Ein Satz, der die ganze Angst eines Menschen ausdrückte, der wusste, dass seine Zeit begrenzt war.

Die Monate nach der Diagnose hatten uns verändert. Die Hoffnung war noch da, aber sie war nicht mehr dieselbe wie am Anfang. Sie war vorsichtiger geworden, leiser, zerbrechlicher. Jede Untersuchung brachte neue Unsicherheit, jeder Arzttermin konnte gute oder schlechte Nachrichten bringen und trotzdem versuchten wir beide weiterzumachen. Wir redeten über alltägliche Dinge, über das Wetter, über Nachbarn, über Erinnerungen. Wir taten oft so, als gäbe es die Krankheit nur am Rand unseres Lebens. Doch in Wahrheit war sie längst überall. Sie saß mit am Küchentisch. Sie fuhr mit uns im Auto. Sie lag nachts zwischen unseren Gedanken. Und je stärker sie wurde, desto schwieriger wurde es, diese Wahrheit zu ignorieren.

An jenem Abend saßen wir gemeinsam im Wohnzimmer. Es war bereits dunkel draußen. Das Licht einer Straßenlaterne fiel durch das Fenster und zeichnete helle Schatten an die Wand. Der Fernseher lief, doch keiner von uns achtete wirklich darauf, die Stimmen aus dem Gerät waren nur Hintergrundgeräusche. Meine Mutter saß auf dem Sofa und hielt eine Tasse Tee in den Händen. Sie wirkte erschöpft. Nicht nur körperlich. Es war eine Erschöpfung, die tiefer ging.

Die Erschöpfung eines Menschen, der über Monate gekämpft hatte und langsam spürte, dass die Kraft weniger wurde. Ich saß ihr gegenüber und beobachtete sie. Es war einer dieser Momente, in denen man merkt, dass etwas ausgesprochen werden möchte.

Zunächst redeten wir über belanglose Dinge. Über eine Nachbarin, die sich wieder einmal über irgendetwas beschwert hatte. Über eine Fernsehsendung, die wir früher gerne gemeinsam geschaut hatten. Über Erinnerungen aus meiner Kindheit. Wir bewegten uns um die Wahrheit herum wie Menschen, die einen Abgrund sehen, aber nicht hinunterblicken wollen. Doch irgendwann entstand eine Stille zwischen uns. Eine schwere Stille. Keine unangenehme, eher eine, die alles Ungesagte plötzlich sichtbar machte. Meine Mutter stellte ihre Tasse auf den Tisch und sah mich an. Lange. So lange, dass ich irgendwann das Bedürfnis hatte, wegzusehen. Doch ich hielt ihrem Blick stand.

»Es tut mir leid«, sagte sie schließlich.

Ich runzelte die Stirn. »Was denn?«

Sie schwieg einen Moment. Dann sagte sie leise: »Dass ich gehen muss.«

Für einen Augenblick verstand ich nicht, was sie meinte. Oder vielleicht wollte ich es nicht verstehen. Mein Verstand suchte sofort nach Auswegen, nach Erklärungen, nach allem, was weniger schmerzhaft war als die Wahrheit. Ich wollte widersprechen, wollte sagen, dass sie nicht gehen würde, dass die Ärzte noch Möglichkeiten hätten, dass wir weiterkämpfen würden. Doch als ich in ihre Augen blickte, blieben mir die Worte im Hals stecken. Dort war keine Hoffnung mehr, die sich an Wahrscheinlichkeiten klammerte. Keine Hoffnung mehr, die auf Wunder wartete. Dort war etwas anderes. Ehrlichkeit.

Dann kam der Satz, der mich bis heute begleitet:

»Ich will das gar nicht.«

Ihre Stimme war kaum mehr als ein Flüstern und doch trafen mich diese Worte härter als jede Diagnose zuvor. Nicht die Krankheit tat in diesem Moment am meisten weh. Nicht die Angst vor dem Verlust. Es war die Erkenntnis, dass meine Mutter Angst hatte. Richtige Angst. Nicht die Angst vor Schmerzen, nicht die Angst vor Krankenhäusern, sondern die Angst davor, ihr Leben verlassen zu müssen. Die Angst davor, die Menschen zurückzulassen, die sie liebte.

Die Angst davor, Abschied nehmen zu müssen, obwohl ihr Herz noch voller Leben war.

Zum ersten Mal sah ich sie nicht als meine Mutter. Nicht als die starke Frau, die immer einen Rat hatte. Nicht als den Menschen, der jede Krise irgendwie bewältigte. Ich sah einfach einen Menschen, einen verletzlichen Menschen, der nicht sterben wollte. Und plötzlich wurde mir klar, wie ungerecht alles war. Krebs macht keinen Unterschied zwischen guten und schlechten Menschen. Er fragt nicht, ob jemand bereit ist. Er nimmt einfach, ohne Erlaubnis, ohne Rücksicht.

Ich nahm ihre Hand und hielt sie fest. Lange sagte keiner von uns etwas. Es gab nichts, was diese Situation besser machen konnte. Keinen klugen Satz, keinen Trost, keine Lösung. Zum ersten Mal akzeptierten wir beide die Wahrheit, die monatelang zwischen uns gestanden hatte. Die Krankheit war nicht mehr nur eine Krankheit, sie war zu einem Abschied geworden, den keiner von uns wollte. Ich spürte ihre Hand in meiner und wünschte mir mehr als alles andere auf der Welt, ich könnte ihr die Angst nehmen. Doch ich konnte es nicht. Niemand konnte das.

In dieser Nacht konnte ich nicht schlafen. Immer wieder hörte ich ihre Worte: »Ich will das gar nicht.« Sie gingen mir nicht mehr aus dem Kopf. Ich lag im Bett und starrte in die Dunkelheit. Zum ersten Mal ließ ich den Gedanken wirklich zu, dass ich meine Mutter verlieren könnte. Nicht irgendwann, nicht in einer fernen Zukunft, sondern bald. Die Angst traf mich mit einer Wucht, die ich bis dahin nicht gekannt hatte. Gleichzeitig verstand ich etwas, das ich vorher nie begriffen hatte: Hinter jeder Verzweiflung steht Liebe. Genau deshalb tat es so weh. Weil sie nicht nur meine Mutter war, sie war mein Zuhause, mein sicherer Ort. Der Mensch, bei dem ich immer Kind bleiben durfte.

Am nächsten Morgen stand sie wie gewohnt in der Küche und machte Kaffee. Als wäre nichts passiert, als hätte es dieses Gespräch nie gegeben. Doch etwas hatte sich verändert. Nicht zwischen uns, sondern in mir. Zum ersten Mal hatten wir aufgehört, so zu tun, als wäre alles in Ordnung. Zum ersten Mal hatten wir die Wahrheit ausgesprochen. Und obwohl diese Wahrheit schmerzte, brachte sie uns auch näher zusammen. Es gab keine Masken mehr, keine

Durchhalteparolen, keine Rollen des starken Sohnes und der tapferen Mutter. Es gab nur zwei Menschen, die sich liebten und gemeinsam vor derselben Angst standen.

Heute denke ich oft an diesen Abend zurück. Nicht, weil er Hoffnung brachte, sondern weil er Ehrlichkeit brachte. Vielleicht war es einer der wichtigsten Momente unseres gemeinsamen Lebens. Nicht, weil etwas gelöst wurde, sondern weil wir uns zum ersten Mal vollständig begegneten. Ohne Schutzschilder. Ohne Ausreden. Ohne Illusionen. Nur eine Mutter und ihr Sohn. Vereint in ihrer Liebe. Vereint in ihrer Angst. Und vereint in dem Wunsch, dass keiner von ihnen diesen Abschied erleben müsste. Doch genau deshalb bleibt mir dieser Satz bis heute im Herzen. Weil er so menschlich war, so ehrlich, so voller Leben. Denn wer sagt »Ich will das gar nicht«, zeigt nicht Schwäche, er zeigt, wie sehr er das Leben liebt. Und genau das tat meine Mutter bis zu ihrem letzten Tag.

KAPITEL 18

Das zerbrochene Bindeglied

Mit dem Tod meiner Mutter verlor ich nicht nur einen Menschen, ich verlor das Zentrum meiner Familie. Lange Zeit verstand ich nicht, warum sich nach ihrem Tod plötzlich so vieles veränderte. Warum Beziehungen, die früher selbstverständlich gewesen waren, auf einmal brüchig wirkten. Warum sich manche Menschen entfernten und andere nur noch selten meldeten. Erst später begriff ich, dass meine Mutter viel mehr gewesen war als nur meine Mutter, sie war das Bindeglied, die Person, die Menschen zusammenhielt. Diejenige, die Geburtstage organisierte, anrief, nachfragte und dafür sorgte, dass Verbindungen nicht abrissen. Solange sie lebte, hielt sie vieles zusammen, ohne dass es jemand bemerkte. Erst als sie nicht mehr da war, wurde sichtbar, wie wichtig ihre Rolle gewesen war.

Früher gab es immer einen Grund, zusammenzukommen. Familienfeiern. Geburtstage. Weihnachten. Ein gemeinsamer Kaffee am Nachmittag. Oft war es meine Mutter, die anrief und fragte, wann man sich wiedersehen würde. Sie wusste immer, wer gerade Sorgen hatte, wer Hilfe brauchte oder wer sich lange nicht gemeldet hatte. Sie knüpfte ein unsichtbares Netz zwischen den Menschen. Niemand sprach darüber, niemand nahm es bewusst wahr, es war einfach selbstverständlich. Erst nach ihrem Tod wurde deutlich, dass dieses Netz plötzlich fehlte.

Die ersten Monate nach ihrem Tod waren geprägt von einer seltsamen Veränderung. Menschen, die früher regelmäßig Kontakt hatten, meldeten sich seltener beieinander. Treffen fanden nicht mehr statt. Telefonate wurden weniger. Es war nicht so, dass jemand bewusst beschloss, den Kontakt abzubrechen, es geschah einfach. Langsam, fast unbemerkt, wie ein Seil, das Stück für Stück ausfranst, bis es irgendwann reißt. Anfangs machte mich das traurig. Später verstand ich, dass viele Verbindungen nur deshalb bestanden hatten, weil meine Mutter sie gepflegt hatte.

Besonders schmerzhaft war die Erkenntnis, dass Familie nicht automatisch Nähe bedeutet. Viele Menschen glauben, Verwandtschaft allein würde ausreichen, um Menschen dauerhaft miteinander zu verbinden. Doch das stimmt nicht. Nähe entsteht durch Zeit, Aufmerksamkeit und gemeinsame Erlebnisse. Meine Mutter hatte all das geschaffen, sie hatte Beziehungen gepflegt, Konflikte ausgeglichen und Menschen zusammengebracht. Nach ihrem Tod fehlte plötzlich diese Kraft und mit ihr verschwanden auch manche Verbindungen.

Auch mein Verhältnis zu meinem Vater wurde durch ihren Tod noch komplizierter. Solange meine Mutter lebte, gab es zumindest sie als einen gemeinsamen Bezugspunkt, etwas, das uns trotz aller Distanz miteinander verband. Nach ihrem Tod fiel selbst dieser letzte gemeinsame Nenner weg. Das Schweigen zwischen uns wurde größer, die Entfernung fühlte sich endgültiger an als jemals zuvor. Ich begann zu begreifen, dass manche Beziehungen nicht an einem Streit zerbrechen, manchmal zerbrechen sie an jahrelanger Abwesenheit.

Gleichzeitig veränderte sich mein Blick auf meinen Bruder. Der Verlust unserer Mutter verband uns auf eine Weise, die niemand sonst verstehen konnte. Wir hatten denselben Schmerz erlebt, dieselben Erinnerungen, fühlten dieselbe Leere und doch trauerten wir unterschiedlich. Während ich oft über meine Gefühle nachdenken wollte, zog er sich eher zurück. Früher hätte ich das vielleicht als Distanz verstanden, heute weiß ich, dass Menschen Trauer auf unterschiedliche Weise tragen. Es gibt keinen richtigen und keinen falschen Weg, es gibt nur verschiedene Wege, mit demselben Verlust zu leben.

Nach dem Tod meiner Mutter fragte ich mich oft, wo mein Platz eigentlich noch war. Viele Jahre lang war meine Familie ein fester Orientierungspunkt gewesen, nicht perfekt, nicht konfliktfrei, aber vorhanden. Nun fühlte sich vieles anders an, unsicherer, loser. Es war, als hätte jemand den Mittelpunkt entfernt und alle anderen Teile würden nun langsam auseinanderdriften. Dieses Gefühl machte mir Angst, denn mit meiner Mutter verlor ich nicht nur einen Menschen, ich verlor auch ein Stück Zugehörigkeit.

Besonders deutlich wurde mir das an Feiertagen. Weihnachten war nie wieder dasselbe. Geburtstage fühlten sich anders an. Familienfotos wirkten plötzlich unvollständig. Überall war diese Lücke sichtbar, nicht immer laut, nicht immer schmerzhaft, aber vorhanden. Wie ein leerer Stuhl an einem Tisch, an dem jemand fehlt, den niemand ersetzen kann. Egal, wie viele Menschen anwesend sind, dieser Platz bleibt leer.

Manchmal fragte ich mich, ob meine Mutter wusste, welche Rolle sie für uns alle gespielt hatte. Ob sie ahnte, wie viele Verbindungen sie zusammenhielt. Wahrscheinlich nicht. Die wichtigsten Dinge im Leben werden oft erst sichtbar, wenn sie fehlen. Solange sie da war, erschien vieles selbstverständlich. Erst nach ihrem Tod erkannte ich, wie viel Liebe, Energie und Fürsorge sie jeden Tag investiert hatte, um Menschen miteinander zu verbinden.

Mit den Jahren verstand ich, dass zerbrochene Bindeglieder nicht immer ersetzt werden können. Manche Menschen hinterlassen Lücken, die niemand füllen kann. Und vielleicht ist das auch in Ordnung. Nicht jede Lücke muss geschlossen werden. Manche erinnern uns daran, wie wichtig ein Mensch gewesen ist. Meine Mutter war so ein Mensch. Sie war nicht nur Teil unserer Familie, sie war ihr Herzstück, ihr Mittelpunkt, ihr Bindeglied.

Heute denke ich oft daran zurück. Nicht mit Wut, nicht mit Bitterkeit, sondern mit Dankbarkeit. Denn auch wenn viele Verbindungen nach ihrem Tod schwächer wurden, bleibt eines bestehen: die Erinnerung daran, wie sie Menschen zusammengebracht hat. Ihre Liebe lebt nicht nur in meinen Erinnerungen weiter, sondern auch in den Beziehungen, die sie über Jahre geschaffen hat. Vielleicht ist genau das eines der größten Vermächtnisse eines Menschen. Nicht das, was er besessen hat, sondern die Spuren, die er in anderen hinterlässt.

Der Tod meiner Mutter hat vieles zerbrochen, Beziehungen, Gewissheiten und vertraute Strukturen. Doch er hat mir auch gezeigt, wie wertvoll echte Verbundenheit ist. Wie wichtig es ist, Menschen zu sagen, dass man sie liebt. Wie wichtig es ist, Kontakt zu halten. Denn Bindungen sind zerbrechlich. Man bemerkt ihren Wert oft erst, wenn sie fehlen. Meine Mutter war das Bindeglied unserer Familie, als sie ging, zerbrach vieles. Aber die Liebe, die sie hinterlassen

hat, ist geblieben. Und vielleicht ist genau das der Grund, warum sie bis heute ein Teil von allem ist.

KAPITEL 24

Warum wir Menschen auf Abstand halten

Nach dem Tod meiner Mutter veränderte sich etwas in mir, das ich lange nicht verstand. Nach außen wirkte mein Leben oft normal, ich lernte neue Menschen kennen, ging aus, führte Gespräche und verbrachte Zeit mit anderen. Doch sobald mir jemand wirklich nahekam, zog ich mich zurück. Damals hielt ich das für Unabhängigkeit, ich redete mir ein, dass ich einfach gerne allein sei, dass ich niemanden brauche. Erst Jahre später begriff ich, dass hinter diesem Verhalten etwas ganz anderes steckte. Angst. Nicht die Angst vor Menschen, sondern die Angst vor Verlust.

Wer einen geliebten Menschen verliert, verliert oft mehr als nur diesen Menschen. Er verliert auch ein Stück Vertrauen in die Beständigkeit des Lebens. Vor dem Tod meiner Mutter war Liebe für mich etwas Schönes gewesen, etwas, das Sicherheit gab. Nach ihrem Tod fühlte sich Liebe plötzlich gefährlich an. Denn wenn man jemanden liebt, kann man ihn verlieren. Diese Erkenntnis hatte sich tief in mir festgesetzt. Vielleicht tiefer, als mir damals bewusst war.

Anfangs bemerkte ich diese Veränderung kaum. Sie zeigte sich in kleinen Dingen. Ich beantwortete Nachrichten später, sagte Treffen kurzfristig ab, vermied Gespräche über Gefühle. Sobald jemand begann, sich wirklich für mich zu interessieren, wurde ich unruhig. Es war, als würde irgendwo in meinem Inneren ein Alarm ausgelöst werden, nicht laut, eher leise, aber deutlich genug, um mich auf Abstand gehen zu lassen. Damals verstand ich nicht, warum das so war.

Besonders in Beziehungen wurde dieses Muster sichtbar. Einerseits sehnte ich mich nach Nähe, nach einem Menschen, der blieb, nach Geborgenheit. Andererseits machte genau diese Nähe mir Angst. Denn wer mir nahekam, bekam die Macht, mich zu verletzen. Je wichtiger ein Mensch wurde, desto größer wurde die Angst, ihn irgendwann zu verlieren. Also hielt ich viele Menschen auf

Distanz, bevor sie überhaupt die Möglichkeit hatten, mir wirklich wichtig zu werden.

Das Verrückte daran war, dass ich mir selbst oft widersprach. Ich klagte über Einsamkeit und zog mich gleichzeitig zurück. Ich wünschte mir Nähe und baute gleichzeitig Mauern auf. Ich wollte verstanden werden und sprach dennoch selten darüber, was wirklich in mir vorging. Es war ein innerer Konflikt, den ich lange nicht auflösen konnte. Ein Teil von mir wollte Verbindung, der andere wollte Sicherheit. Und Sicherheit schien einfacher zu sein, wenn einem niemand zu nahe kam.

Mit der Zeit wurde mir bewusst, dass viele Menschen ähnliche Mauern errichten. Manche nach einer Trennung, manche nach Enttäuschungen, manche nach Gewalt oder Ablehnung. Und manche nach einem schweren Verlust. Die Gründe unterscheiden sich, aber das Muster bleibt oft dasselbe. Wer verletzt wurde, versucht sich zu schützen. Das Problem ist nur, dass dieselben Mauern, die Schmerz fernhalten sollen, auch Liebe fernhalten.

Ich erinnere mich an Begegnungen mit Menschen, die mir ehrlich begegneten. Menschen, die Geduld hatten. Menschen, die sich wirklich für mich interessierten. Statt mich darüber zu freuen, wurde ich oft misstrauisch. Ich fragte mich, warum sie bleiben wollten, was sie von mir erwarteten, wann sie wieder gehen würden. Heute weiß ich, dass diese Gedanken weniger über sie aussagten als über mich. Sie waren Ausdruck meiner eigenen Angst.

Besonders nach dem Verlust meiner Mutter hatte ich unbewusst gelernt, dass nichts für immer bleibt. Menschen gehen. Beziehungen enden. Sicherheiten verschwinden. Diese Erfahrung hatte sich tief in mein Denken eingebrannt. Sie beeinflusste nicht nur meine Beziehungen, sondern auch meinen Blick auf das Leben. Es fiel mir schwer, Vertrauen zu entwickeln, weil ich ständig damit rechnete, erneut etwas zu verlieren.

Gleichzeitig sehnte ich mich mehr denn je nach echter Nähe, nach Gesprächen, in denen man nichts verstecken muss, nach Menschen, die bleiben, auch wenn es schwierig wird, nach Verbindungen, die tiefer gehen als eine gemeinsame Nacht oder ein flüchtiger Kontakt. Doch solche Verbindungen entstehen nicht auf Distanz, sie entstehen dort, wo Menschen bereit sind, sich

verletzlich zu zeigen. Und genau das war etwas, das ich erst wieder lernen musste.

KAPITEL 27

Wieder Nähe zulassen

Nach dem Tod meiner Mutter hatte ich gelernt, Menschen auf Abstand zu halten. Nicht bewusst, nicht aus Bosheit, es war ein Schutzmechanismus geworden. Wer niemanden zu nah an sich heranlässt, kann nicht verlassen werden. Wer niemanden wirklich braucht, kann nicht enttäuscht werden. Zumindest redete ich mir das lange ein. Nach außen funktionierte dieses Konzept sogar. Ich lernte Menschen kennen, führte Gespräche, verbrachte Zeit mit anderen und wirkte oft offen und zugänglich. Doch die Wahrheit war eine andere. Ich ließ Menschen nur bis zu einer bestimmten Grenze an mich heran, dahinter begann ein Bereich, den ich sorgfältig bewachte.

Die Jahre nach dem Verlust meiner Mutter hatten mir gezeigt, wie schmerzhaft Nähe werden kann. Wer liebt, macht sich verletzlich. Wer vertraut, geht ein Risiko ein. Und wer sein Herz öffnet, gibt einem anderen Menschen die Möglichkeit, es zu verletzen. Diese Erkenntnis hatte sich tief in mir festgesetzt. Deshalb war Distanz für lange Zeit einfacher, sicherer, kontrollierbarer. Ich musste niemandem erklären, warum ich nachts manchmal nicht schlafen konnte. Warum bestimmte Erinnerungen plötzlich auftauchten. Warum manche Tage schwerer waren als andere. Solange mir niemand zu nahe kam, musste ich mich auch nicht zeigen.

Doch irgendwann bemerkte ich, dass diese Schutzmauer nicht nur Schmerz fernhielt, sie hielt auch alles andere fern. Nähe. Vertrauen. Geborgenheit. Liebe. Ich hatte mich so sehr darauf konzentriert, nicht verletzt zu werden, dass ich kaum noch zuließ, glücklich zu werden. Das wurde mir nicht von heute auf morgen klar. Es war eher eine langsame Erkenntnis, aber eine, die mit jedem Jahr deutlicher wurde. Ich begann zu verstehen, dass Sicherheit und Einsamkeit manchmal sehr nah beieinanderliegen.

Es gab Menschen, die in mein Leben traten und es ehrlich meinten. Menschen, die sich für mich interessierten, die wissen wollten, wie es mir wirklich ging, die nicht nur die oberflächliche Version von mir kennenlernen wollten. Anfangs machte mich das nervös, denn ich war es gewohnt, bestimmte Dinge für mich zu behalten, über den Tod meiner Mutter sprach ich selten, über meine Ängste noch seltener. Doch manche Menschen gaben nicht auf. Sie drängten nicht, sie warteten einfach. Und genau diese Geduld begann langsam etwas in mir zu verändern.

Zum ersten Mal seit langer Zeit wagte ich es, wieder über Dinge zu sprechen, die ich lange verschlossen gehalten hatte. Nicht alles auf einmal, erst nur kleine Teile, Erinnerungen, Gedanken, Gefühle. Anfangs fühlte sich das ungewohnt an, fast gefährlich. Doch jedes Mal, wenn ich ehrlich war und nicht verurteilt wurde, verlor die Angst ein kleines Stück von ihrer Macht. Ich begann zu begreifen, dass Verletzlichkeit nicht automatisch zu Schmerz führt. Manchmal führt sie zu Verständnis.

Dennoch blieb die Angst lange mein Begleiter. Wenn mir jemand wichtig wurde, meldete sie sich sofort. Es war die Angst, wieder jemanden zu verlieren, die Angst, erneut Abschied nehmen zu müssen, die Angst, sich auf etwas einzulassen, das irgendwann enden könnte. Oft fragte ich mich, ob diese Angst jemals ganz verschwinden würde. Heute glaube ich nicht daran. Wer einen schweren Verlust erlebt hat, trägt diese Erfahrung immer in sich. Aber man kann lernen, sich von ihr nicht mehr beherrschen zu lassen.

Mit der Zeit verstand ich etwas Entscheidendes: Der Verlust meiner Mutter hat mir gezeigt, dass Menschen gehen können, aber er hatte mir auch gezeigt, wie wertvoll echte Nähe ist. Die schönsten Erinnerungen meines Lebens entstanden nicht durch Distanz, sie entstanden durch Verbundenheit, durch gemeinsame Gespräche, durch Liebe und durch Vertrauen. Wenn ich mich aus Angst vor Verlust für immer verschlossen hätte, hätte ich nicht nur Schmerz vermieden, ich hätte auch all die schönen Dinge ausgeschlossen, die Beziehungen mit sich bringen.

Langsam begann ich, Menschen wieder näher an mich heranzulassen. Nicht sofort, nicht ohne Rückschläge. Es gab Momente, in denen ich wieder Mauern

hochzog, in denen ich fliehen wollte. Doch diesmal blieb ich. Schritt für Schritt lernte ich, dass Nähe nicht bedeutet, die Kontrolle zu verlieren. Sie bedeutet, den Mut zu haben, sich trotz aller Unsicherheit auf einen anderen Menschen einzulassen.

Dabei half mir eine Erkenntnis besonders: Kein Mensch kann garantieren, dass er für immer bleibt, das konnte meine Mutter nicht, das kann kein Partner, kein Freund und kein Familienmitglied. Das Leben gibt diese Garantie nicht. Aber genau deshalb sind Beziehungen so wertvoll. Weil sie endlich sind. Weil Zeit begrenzt ist. Weil jeder gemeinsame Moment Bedeutung bekommt, wenn man versteht, dass nichts selbstverständlich ist.

Irgendwann hörte ich auf, Beziehungen nur durch die Brille der Angst zu betrachten. Ich begann sie wieder als Chance zu sehen, als Möglichkeit, zu wachsen, zu lieben, gesehen zu werden. Nicht jede Begegnung führte zu einer Verbindung, nicht jede Verbindung hielt ein Leben lang, aber das musste sie auch nicht. Manche Menschen begleiten uns nur ein Stück des Weges und auch das kann wertvoll sein.

Heute weiß ich, dass Nähe immer Mut erfordert, besonders nach einem Verlust. Es ist einfacher, Mauern zu bauen, als Türen zu öffnen. Es ist einfacher, sich zu schützen, als sich zu zeigen. Doch echtes Leben entsteht nicht hinter Mauern, es entsteht dort, wo Menschen bereit sind, einander wirklich zu begegnen, mit all ihren Narben, Ängsten und Hoffnungen.

Wieder Nähe zuzulassen, bedeutete nicht, meine Mutter zu vergessen. Es bedeutete auch nicht, dass der Schmerz verschwunden war. Es bedeutete lediglich, dass ich bereit war, neben der Trauer wieder Platz für etwas anderes zu schaffen. Für Vertrauen. Für Verbundenheit. Für Liebe. Und vielleicht ist das einer der wichtigsten Schritte auf dem Weg zurück ins Leben: nicht aufzuhören zu lieben, nur weil man einmal etwas verloren hat.

Irgendwann wurde mir klar, dass ich den Verlust meiner Mutter nicht ungeschehen machen kann. Aber ich kann entscheiden, wie sehr ich ihm erlaube, mein weiteres Leben zu bestimmen. Wenn ich aus Angst vor neuem Schmerz niemanden mehr an mich heranlasse, bestimmt der Verlust nicht nur meine Vergangenheit, sondern auch meine Zukunft. Und das will ich nicht.

Meine Mutter hat mir Liebe beigebracht, nicht Angst. Sie hat mir gezeigt, wie wichtig Verbundenheit, Nähe und Ehrlichkeit sind. Wenn ich mich heute an sie erinnere, denke ich nicht zuerst an ihren Tod. Ich denke an ihre Liebe, an ihre Wärme, an ihre Fähigkeit, Menschen in ihr Herz zu lassen. Vielleicht liegt darin die wichtigste Lektion, die sie mir hinterlassen hat.

Die Angst, erneut etwas zu verlieren, wird wahrscheinlich nie ganz verschwinden, doch sie muss nicht mein Leben bestimmen. Denn am Ende ist die Alternative keine Sicherheit, die Alternative wäre Einsamkeit. Und dafür war die Liebe meiner Mutter viel zu groß. Sie hat mir gezeigt, dass Liebe immer ein Risiko ist, aber auch, dass sie jede Angst wert sein kann.

Heute versuche ich deshalb, anders zu leben. Nicht ohne Angst, sondern trotz der Angst. Ich versuche, Menschen zu sagen, dass sie mir wichtig sind. Ich versuche, Nähe zuzulassen und das Leben nicht nach dem auszurichten, was verloren gehen könnte, sondern nach dem, was gerade da ist. Denn Verlust gehört zum Leben. Aber Liebe gehört genauso dazu. Und vielleicht besteht wahre Heilung darin, sich trotz aller Erfahrungen immer wieder für die Liebe zu entscheiden.

KAPITEL 29

Die Angst, erneut etwas zu verlieren

Nach dem Tod meiner Mutter glaubte ich lange, dass Trauer vor allem etwas mit der Vergangenheit zu tun hat. Mit Erinnerungen. Mit Abschieden. Mit dem, was gewesen ist. Erst Jahre später begriff ich, dass Trauer auch die Zukunft verändert. Sie beeinflusst, wie man Menschen begegnet. Wie man liebt. Wie man vertraut. Vor allem aber verändert sie die Art, wie man Verlust wahrnimmt. Denn wer einmal erlebt hat, wie sich ein endgültiger Abschied anfühlt, trägt dieses Wissen für immer in sich. Und manchmal verwandelt sich dieses Wissen in Angst.

Diese Angst zeigte sich nicht sofort. Sie schlich sich langsam in mein Leben. Anfangs bemerkte ich sie kaum. Doch immer dann, wenn mir jemand wichtig wurde, war sie plötzlich da. Nicht laut. Nicht offensichtlich. Eher wie eine leise Stimme im Hintergrund. Eine Stimme, die flüsterte: Pass auf. Verlass dich nicht zu sehr auf diesen Menschen. Gewöhn dich nicht zu sehr daran. Denn irgendwann könnte er verschwinden. So wie andere zuvor verschwunden sind.

Besonders in Beziehungen wurde diese Angst zu einem ständigen Begleiter. Sobald mir jemand näherkam, begann ein Teil von mir, sich auf den Verlust vorzubereiten. Noch bevor etwas passiert war. Noch bevor es einen Grund zur Sorge gab. Während andere Menschen eine Beziehung genießen konnten, dachte ich oft bereits an ihr mögliches Ende. Ich stellte mir vor, wie es wäre, verlassen zu werden. Wie es wäre, erneut Abschied nehmen zu müssen. Als könnte ich mich durch diese Gedanken vor dem Schmerz schützen. Natürlich funktionierte das nicht. Im Gegenteil. Die Angst nahm mir oft die Möglichkeit, den Moment wirklich zu erleben. Statt Nähe zu genießen, analysierte ich sie. Statt Vertrauen wachsen zu lassen, suchte ich nach Warnzeichen. Statt anzukommen, blieb ich innerlich auf der Flucht. Heute weiß ich, dass viele Menschen nach schweren Verlusten ähnlich reagieren. Das Herz versucht, sich

selbst zu schützen. Es glaubt, Kontrolle über etwas gewinnen zu können, das nicht kontrollierbar ist.

Besonders deutlich wurde mir das bei Menschen, die mir wirklich wichtig wurden. Je größer die Gefühle waren, desto größer wurde die Angst. Es klingt paradox. Aber genau dort, wo Liebe entsteht, entsteht oft auch die Furcht vor ihrem Verlust. Vielleicht liegt das in der Natur der Dinge. Wer liebt, macht sich verletzlich. Wer jemanden ins Herz lässt, akzeptiert automatisch das Risiko, irgendwann verletzt zu werden. Nach dem Tod meiner Mutter erschien mir dieses Risiko oft unerträglich groß.

Ich erinnere mich an Momente, in denen eine einfache Nachricht unbeantwortet blieb und mein Kopf sofort die schlimmsten Szenarien entwickelte. Momente, in denen jemand Abstand brauchte und ich sofort Angst bekam. Momente, in denen ich merkte, wie alte Wunden plötzlich wieder sichtbar wurden. Die Realität hatte sich oft längst verändert. Doch die Angst stammte noch aus einer Zeit, in der ich gelernt hatte, dass Menschen verschwinden können. Endgültig. Ohne Vorwarnung.

Das Schwierigste daran war, dass die Angst nicht nur Schmerz verursachte. Sie beeinflusste auch mein Verhalten. Manchmal zog ich mich zurück, bevor jemand die Möglichkeit hatte, mich zu verletzen. Manchmal hielt ich Gefühle zurück. Manchmal sprach ich nicht aus, was ich eigentlich fühlte. Es war ein Schutzmechanismus. Doch wie viele Schutzmechanismen hatte auch dieser seinen Preis. Er schützte nicht nur vor Schmerz. Er verhinderte auch Nähe.

Mit den Jahren begann ich zu verstehen, dass Verlustangst oft eine Form von Liebe ist. Eine schmerzhafte Form, aber dennoch Liebe. Die Angst entsteht nicht, weil einem Menschen egal sind. Sie entsteht, weil sie wichtig geworden sind. Weil ihr Verlust wehtun würde. Diese Erkenntnis veränderte meinen Blick. Ich begann zu verstehen, dass die Lösung nicht darin besteht, weniger zu lieben. Die Lösung liegt darin, trotz der Angst zu lieben.

Das bedeutete nicht, dass die Angst verschwand. Sie ist noch heute manchmal da. An manchen Tagen leiser. An anderen deutlicher. Doch ich habe gelernt, sie nicht mehr alles bestimmen zu lassen. Ich habe gelernt, dass niemand eine Garantie für die Zukunft bekommt. Nicht ich. Nicht andere Menschen.

Das Leben bleibt unberechenbar. Menschen kommen, Menschen gehen. Beziehungen verändern sich. Genau deshalb ist Vertrauen immer ein mutiger Schritt.

Irgendwann wurde mir klar, dass ich den Verlust meiner Mutter nicht ungeschehen machen kann. Aber ich kann entscheiden, wie sehr ich ihm erlaube, mein weiteres Leben zu bestimmen. Wenn ich aus Angst vor neuem Schmerz niemanden mehr an mich heranlassen würde, hätte der Verlust nicht nur meine Vergangenheit beeinflusst. Er würde auch meine Zukunft bestimmen. Und das wollte ich nicht.

Meine Mutter hat mir Liebe beigebracht. Nicht Angst. Sie hat mir gezeigt, wie wichtig Verbundenheit, Nähe und Ehrlichkeit sind. Wenn ich mich heute an sie erinnere, denke ich nicht zuerst an ihren Tod. Ich denke an ihre Liebe. An ihre Wärme. An ihre Fähigkeit, Menschen in ihr Herz zu lassen. Vielleicht liegt genau darin die wichtigste Lektion, die sie mir hinterlassen hat.

Die Angst, erneut etwas zu verlieren, wird wahrscheinlich nie ganz verschwinden. Doch sie muss nicht mein Leben bestimmen. Denn am Ende ist die Alternative keine Sicherheit. Die Alternative wäre Einsamkeit. Und dafür war die Liebe meiner Mutter viel zu groß. Sie hat mir gezeigt, dass Liebe immer ein Risiko ist. Aber auch, dass sie jede Angst wert sein kann.

Heute versuche ich deshalb, anders zu leben. Nicht ohne Angst. Sondern trotz der Angst. Ich versuche, Menschen zu sagen, dass sie mir wichtig sind. Ich versuche, Nähe zuzulassen. Ich versuche, das Leben nicht nach dem auszurichten, was verloren gehen könnte, sondern nach dem, was gerade da ist. Denn Verlust gehört zum Leben. Aber Liebe gehört genauso dazu. Und vielleicht besteht wahre Heilung genau darin, sich trotz aller Erfahrungen immer wieder für die Liebe zu entscheiden.

KAPITEL 30

Das Erbe meiner Mutter

Wenn Menschen vom Erbe sprechen, denken sie meistens an Geld, Häuser, Schmuck oder andere Dinge, die nach einem Tod zurückbleiben. Lange Zeit dachte ich ebenfalls, dass ein Erbe etwas Materielles sein müsse. Doch nach dem Tod meiner Mutter begriff ich, dass das Wertvollste nicht in Schubladen liegt, nicht auf Konten zu finden ist und nicht in Kartons verstaut werden kann. Das größte Erbe meiner Mutter konnte man nicht anfassen, und doch ist es bis heute ein Teil von mir:

ihre Liebe, ihre Werte, ihre Stärke, ihre Art, Menschen zu begegnen. All das lebt weiter, obwohl sie selbst nicht mehr da ist.

Als meine Mutter starb, blieb zunächst nur die Leere. Der Schmerz war so groß, dass ich nichts anderes sehen konnte. Ich dachte an das, was ich verloren hatte. An die Gespräche, die wir nie mehr führen würden. An die Umarmungen, die es nie wieder geben würde. An die Zukunft, die uns genommen worden war. Erst viele Jahre später begann ich zu erkennen, dass sie mir trotz ihres Todes unglaublich viel hinterlassen hatte. Nicht bewusst oder geplant, einfach dadurch, wie sie gelebt hatte.

Meine Mutter war kein perfekter Mensch. Sie machte Fehler, sie hatte Ängste, sie war manchmal stur und manchmal ungeduldig. Doch gerade deshalb war sie so echt. Sie zeigte mir früh, dass Menschen nicht perfekt sein müssen, um liebenswert zu sein. Sie brachte mir bei, dass es wichtiger ist, ehrlich zu sein als fehlerfrei, dass Mitgefühl oft mehr bewirkt als Stärke und dass man Menschen niemals nach ihrem Äußeren oder ihrem Erfolg beurteilen sollte, sondern nach ihrem Herzen.

Besonders ihre Fähigkeit zu lieben hat mich geprägt. Meine Mutter liebte nicht halb. Wenn sie einen Menschen in ihr Herz geschlossen hatte, dann war sie da. Bedingungslos. Sie hörte zu. Sie half. Sie machte Mut. Oft sogar dann, wenn sie selbst kaum Kraft hatte. Als Kind hielt ich das für selbstverständlich.

Heute weiß ich, wie selten solche Menschen sind. Und ich weiß, wie viel Glück ich hatte, von einem solchen Menschen geliebt worden zu sein.

Auch ihre Stärke hat Spuren in mir hinterlassen. Nicht die Stärke, die laut ist oder beeindrucken möchte. Sondern die stille Stärke, die weitermacht, obwohl alles schwer wird. Die Stärke, morgens aufzustehen, obwohl die Nacht voller Sorgen war. Die Stärke, Hoffnung zu bewahren, obwohl die Angst längst größer geworden ist. Während ihrer Krankheit habe ich erlebt, wie viel Mut ein Mensch besitzen kann. Nicht, weil sie nie Angst hatte, sondern weil sie trotz ihrer Angst weiterlebte.

Viele Eigenschaften, die ich heute an mir selbst erkenne, stammen von ihr. Meine Hartnäckigkeit. Mein Mitgefühl. Mein Wunsch, Menschen zu verstehen. Selbst die Art, wie ich schreibe und Geschichten erzähle, trägt Spuren ihrer Persönlichkeit. Oft bemerke ich, wie ich Dinge sage, die genauso von ihr hätten kommen können. Dann muss ich lächeln, denn in solchen Momenten wird mir bewusst, dass ein Teil von ihr noch immer in mir lebt.

Lange Zeit hatte ich Angst davor, Erinnerungen könnten verblassen. Dass die Jahre ihre Stimme leiser machen würden und ich irgendwann vergesse, wie sie gelacht hat. Doch inzwischen habe ich verstanden, dass Erinnerungen nur ein Teil ihres Erbes sind, der andere Teil lebt in meinem Handeln weiter. In den Entscheidungen, die ich treffe. In den Werten, nach denen ich lebe. In der Art, wie ich anderen Menschen begegne. Jedes Mal, wenn ich Mitgefühl zeige, Geduld habe oder jemandem Mut mache, lebt etwas von ihr weiter.

Besonders in schwierigen Momenten denke ich oft an sie. Wenn das Leben kompliziert wird, wenn ich zweifle, wenn ich Angst habe. Dann frage ich mich manchmal, was sie jetzt sagen würde. Und erstaunlicherweise kenne ich die Antwort oft. Nicht, weil sie diese irgendwo mal ausgesprochen hatte, sondern weil sie mich so lange geprägt hat, dass ihre Stimme ein Teil meiner eigenen geworden ist. Ihr Rat, ihre Sicht auf die Dinge und ihre Liebe begleiten mich bis heute.

Mit den Jahren habe ich begriffen, dass Menschen nicht nur in Erinnerungen weiterleben, sie leben in den Menschen weiter, die sie geprägt haben. Meine Mutter hat Spuren hinterlassen, nicht nur bei mir, sondern auch bei anderen

Menschen, in Freundschaften, in Geschichten und Erinnerungen. In kleinen Gesten, die vielleicht niemand mehr mit ihr verbindet und die doch auf sie zurückgehen. Das ist etwas Wunderschönes, denn es bedeutet, dass Liebe größer sein kann als der Tod.

Früher dachte ich oft darüber nach, was der Tod meiner Mutter mir genommen hat. Heute denke ich häufiger darüber nach, was sie mir gegeben hat. Natürlich vermisse ich sie noch immer. Natürlich gibt es Tage, an denen die Sehnsucht plötzlich zurückkommt. Doch neben dieser Sehnsucht gibt es inzwischen auch Dankbarkeit. Dankbarkeit dafür, dass ich sie als Mutter haben durfte, für die Jahre, die wir gemeinsam hatten. Dankbarkeit für alles, was sie mir mitgegeben hat.

Das Erbe meiner Mutter besteht nicht aus Dingen, die man besitzen kann. Es besteht aus Erfahrungen, Erinnerungen und Werten. Es besteht aus Liebe, aus Mut, aus Mitgefühl, aus Menschlichkeit. Es besteht aus all den Dingen, die sie mir vorgelebt hat, ohne jemals zu ahnen, wie wichtig sie einmal werden würden. Und genau deshalb ist ihr Erbe unzerstörbar. Niemand kann es wegnehmen. Kein Verlust. Keine Zeit. Kein Tod.

Heute weiß ich: Meine Mutter ist nicht mehr hier, aber sie ist auch nicht verschwunden. Sie lebt in meinen Erinnerungen weiter, in meinen Entscheidungen, in meinem Blick auf die Welt, in jedem Kapitel dieses Buches. Und vielleicht ist das das größte Geschenk, das ein Mensch hinterlassen kann. Nicht Besitz, nicht Erfolg, sondern Spuren in den Herzen der Menschen, die er geliebt hat. Dieses Erbe trage ich jeden Tag in mir und es wird mich begleiten, solange ich lebe.