

Lea Reinhard / Michael Reinhard

Mit der Trauer weiterleben

Gespräche über persönliche
Verlusterfahrungen





© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026
Hermann-Herder-Straße 4, D-79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de
produkteicherheit@herder.de
Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf
Umschlagmotiv: © Antagain / GettyImages
Satz: Barbara Herrmann, Freiburg
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN Print 978-3-451-02828-1
ISBN E-Book (E-Pub) 978-3-451-84828-5

Inhalt

Vorgespräch: Momente, die uns verändert haben	7
Michaela May: Drei Geschwister, drei Suizide – wie verkraftet man das?	13
Bärbel Schäfer: Warum auch Wut zur Trauer gehört .	27
Kathrin Kampmann: Wenn der Partner plötzlich stirbt	41
Lars Amend: Der schwierige Abschied von meiner Mutter	57
Lorenz Widmaier: Was WhatsApp vom Leben erzählt	71
Simone Rockenschaub: Als der kleine Alexander nicht mehr aufwachte	85
Martin Rassau: Der Tod ist kein Spaß – trotzdem hilft Humor	101
Anselm Grün: Wie Trauer heilen und Hoffnung wachsen kann	115
Beate Alefeld-Gerges: Wo Kinder ihre Trauer austoben dürfen	131
Carl Achleitner: Ein Leben zwischen Bühne und Beisetzung	145
Wilhelm Schmid: Warum die Liebe stärker ist als der Tod	159

Anna Funck: Das Glühbirnen-Signal der verstorbenen Mutter	173
Thomas Schaaf: Wenn der Tod alles verändert – und die Familie Halt gibt	187
Nachgespräch: Zwischen Schweigen und Nähe	201
Unsere Gesprächspartner/innen	213
Literatur	219
Wo trauernde Hilfe finden	221

Vorgespräch: Momente, die uns verändert haben

Trauer hat viele Stimmen – und manche von ihnen hört man erst, wenn man den Mut hat, wirklich zuzuhören. In den Gesprächen für dieses Buch haben wir Menschen getroffen, deren Geschichten tiefer gingen, als wir es je erwartet hätten. Was wir dabei erfahren haben, reicht weit über das gesprochene Wort hinaus. Es sind Begegnungen, die uns berührt, gefordert und verändert haben.

Lea: Erinnerst du dich an den Moment, als im Raum plötzlich Stille war – nur ganz kurz? Kein Husten, kein Stuhlknarzen – nur die Worte, die eben ausgesprochen wurden, und das, was zwischen den Zeilen hing. Für mich war das einer dieser Augenblicke, in denen ich wusste: Genau deswegen machen wir dieses Buch hier.

Michael: Ja, ich weiß noch genau, welchen Moment du meinst: Simone Rockenschaub hat uns von dem Morgen erzählt, an dem sie ins Zimmer ihres kleinen Sohnes kam – drei Jahre alt – und merkte, dass er nicht mehr atmete. Diese Stille nach ihren Worten war fast körperlich spürbar, weil wir sofort begriffen, was für ein Abgrund sich in dieser Situation für sie aufgetan haben musste.

Lea: Solche Augenblicke gab es in fast jedem unserer Gespräche für dieses Buch. Sie berühren einen zutiefst. Aber gleichzeitig habe ich gespürt, wie befreiend es ist, über die-

ses scheinbar Unaushaltbare zu sprechen. Normalerweise löst ja kaum ein Thema so viel Schweigen aus wie der Dreiklang aus Sterben, Tod und Trauern. Dabei trifft es jeden von uns. Wir wollen deshalb wieder Mut machen. Zum Sprechen. Zur Offenheit. Zum Weiterleben. Wie schon in unserem ersten Buch *Sterben ungeschminkt*.

Michael: Offen darüber sprechen, worüber viele lieber schweigen – das war und ist eines unserer wichtigsten Anliegen. Wir entschieden uns für ein Dreigenerationengespräch: mit dir Mitte dreißig, mit mir Mitte sechzig und mit Professor Ernst Engelke, damals 82, Palliativpsychologe und Mitbegründer der Hospiz- und Palliativbewegung in Deutschland.

Lea: Das war schon besonders. Wir hatten mit Ernst Engelke einen Experten an unserer Seite, der nicht nur die Theorie kannte, sondern jahrzehntelang Menschen im Sterben begleitet hat. Gleichzeitig brachten wir unsere unterschiedlichen Generationenperspektiven ein – und das hat dieses Gespräch so lebendig gemacht.

Michael: Und trotzdem war es damals zwangsläufig ein eher abstraktes Herangehen. Wir sprachen über Trauer, ohne selbst mitten in einer konkreten Verlustgeschichte zu stecken. Wir haben vor allem Erfahrungen gespiegelt, die andere gemacht haben.

Lea: In der zweiten Staffel unseres Podcasts *Sterben & Trauern*, auf der dieses Buch basiert, war das anders. Wir beide saßen Menschen gegenüber, die einen ganz persönlichen Verlust erlebt hatten. Prominente Persönlichkeiten, ja – aber vor allem Betroffene.

Michael: Wir waren nicht mehr nur Moderator, Fragesteller und Gesprächspartner – wir wurden zu Zuhörenden, manchmal Mitfühlenden, manchmal fast Sprachlosen.

Lea: Wir haben gespürt, wie anders es ist, wenn jemand nicht über „ein Thema“ spricht, sondern über den Menschen, den er geliebt und verloren hat. Da verändert sich die Stimme. Da werden Pausen zu Räumen, in denen mehr gesagt wird als in langen Sätzen.

Michael: Bewusst haben wir uns für prominente Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner entschieden. Nicht, weil ihr Name die Trauer wichtiger macht, sondern weil sie eine besondere Brücke schlagen können: zwischen einem sehr persönlichen Schicksal und einer breiten Öffentlichkeit. Wenn jemand wie Thomas Schaaf, Michaela May oder Martin Rassau offen über Verluste spricht, dann erreicht das auch Menschen, die sich vielleicht sonst nicht mit diesem Thema auseinandersetzen würden.

Lea: Manche unserer Gesprächspartner haben uns gezeigt, wie viel Humor, Leichtigkeit und sogar Lebensfreude es trotz, oder gerade wegen, des Verlusts geben kann. Ich fand es besonders bemerkenswert zu sehen, wie unterschiedlich Trauer gelebt werden kann.

Michael: Vielleicht ist das auch eine der wichtigsten Erkenntnisse in diesem Buch: Es gibt kein Richtig oder Falsch in der Trauer. Nur das, was für einen stimmig ist.

Lea: Möglicherweise reden wir so ungern darüber, weil Trauer uns unsere eigene Verletzlichkeit zeigt. Weil wir befürchten: Wenn wir sie zulassen, kann sie uns überwältigen.

Michael: Auch für uns als Moderatoren und Autoren waren die Gespräche noch mal eine Lektion in Demut. Du gehst ja stets sehr gut vorbereitet in so ein Gespräch, aber du kannst nie wissen, welche Wendungen es nehmen wird – oder welche Sätze dich noch Tage später begleiten.

Lea: Gleichzeitig ist das Buch auch ein Zeitdokument. Eine Sammlung von Stimmen, die etwas über den Umgang mit Verlust in unserer heutigen Gesellschaft erzählen – mit all den neuen Formen, vom Trauerportal im Netz bis zum WhatsApp-Chat.

Michael: Und nicht zu vergessen: Für uns war es ein Privileg, dass uns die Menschen ihr Vertrauen geschenkt haben. Dass sie bereit waren, diese sehr persönlichen Geschichten mit uns und damit auch mit der Öffentlichkeit zu teilen. Das ist keine Selbstverständlichkeit. Wir sind sehr dankbar dafür. Darüber hinaus waren diese Begegnungen für uns auch deshalb besonders, weil sie oft eine spannende Mischung aus öffentlicher Figur und privatem Menschen geboten haben. Das hat den Interviews noch mal eine eigene Tiefe gegeben.

Lea: So ist ein Buch entstanden, das die oft übersehene Zeit nach dem Tod in den Mittelpunkt stellt – den Alltag mit der Lücke, das Weiterleben, wenn ein geliebter Mensch fehlt. Es geht nicht um Ratgeber-Phrasen, sondern um echte Erfahrungen: das Schweigen im Freundeskreis, die Leere im Spiegelbild, aber auch kleine Aufbrüche, neue Nähe und stillen Verwandlungen.

Michael: Wir haben dabei keine fertigen Antworten gefunden – und das war auch nie unser Ziel. Vielmehr wollten

wir zeigen, wie vielfältig Trauer ist, und dass sie nicht nur Schmerz, sondern auch Veränderung mit sich bringt – und diese ist keineswegs nur negativ.

Lea: Vielleicht finden Sie, liebe Leserinnen und Leser, sich in manchen Geschichten wieder, vielleicht öffnen sie Ihnen neue Perspektiven. Vor allem aber laden wir Sie ein, diese Gespräche mitzuerleben – so, wie wir sie geführt haben: offen, neugierig und mit Respekt vor dem, was Menschen in ihrer Trauer bewegt.

Michael: Eventuell werden Sie beim Lesen lachen, eventuell weinen, eventuell beides zugleich. Aber vor allem, so hoffen wir, werden Sie spüren: Trauer trennt uns nicht – sie verbindet uns.

Michaela May: Drei Geschwister, drei Suizide – wie verkraftet man das?

Sie zählt zu den bekanntesten Gesichtern im deutschen Fernsehen – und wurde oft als Inbegriff der Lebensfreude wahrgenommen. Doch hinter dem öffentlichen Lächeln verbirgt sich eine kaum vorstellbare Familiengeschichte: Michaela May hat drei ihrer Geschwister durch Suizid verloren. Jahrzehntelang schwieg sie darüber – bis sie den Mut fand, sich ihrer eigenen Geschichte zu stellen. In diesem Gespräch spricht die Schauspielerin über Trauer, Schuldgefühle, Sprachlosigkeit – und darüber, wie es gelingen kann, trotz allem wieder ins Leben zurückzufinden. Offen, klar und mit großer Menschlichkeit.

Lea: In Ihrem Keller lagerte bis vor ein paar Jahren eine verschlossene Kiste Ihres verstorbenen Bruders. Sie hat Sie jahrzehntelang begleitet. Was war das für ein Moment, als Sie sich entschieden haben, diese Kiste zu öffnen – und sich damit auch dem Schmerz Ihrer Familie zu stellen?

Michaela May: Ich wollte eigentlich nie aus meinem Privatleben erzählen. Doch dann kam Corona – und kurz zuvor, 2019, war meine Mutter gestorben. In dieser stilleren Zeit fiel mir im Keller wieder diese von Ihnen erwähnte Kiste meines Bruders in die Hände. Und plötzlich war da Raum – Raum und Zeit, mich diesem Teil meiner Geschichte zu stellen. Nach 40, vielleicht sogar 50 Jahren habe ich die Kiste geöffnet. Und das war der Auslöser, das

Buch *Hinter dem Lächeln* (Verlag Piper) zu schreiben. Darin beschreibe ich eine Seite von mir, die viele nicht kennen. Denn nach außen hin wurde ich immer als das fröhliche, sonnige Mädchen wahrgenommen – leicht, unbeschwert.

Michael: Doch Sie und Ihre Familie haben schwere Schicksalsschläge erlebt ...

Michaela May: Ja, aber darüber haben wir lange geschwiegen. Solange meine Eltern noch lebten, wollten wir diese Geschichte nicht nach außen tragen. Die Reaktionen waren nämlich oft schwer auszuhalten, wenn wir sie angedeutet haben. Meine Mutter sagte einmal: „Wunden immer wieder aufzureißen, hilft nicht weiter.“ Ich hatte ihr versprochen, solange sie lebte, mit niemandem darüber zu reden. Und so habe ich auch bei meiner Rede auf ihrer Beerdigung nichts von dem preisgegeben, was meine Mutter zeit ihres Lebens verschlossen halten wollte. Ich habe sie geliebt! Den Schmerz, den ich bei ihrem Verlust empfand, kann ich auch heute noch nicht in Worte fassen. Denn sie war für mich weit mehr als meine Mutter. Sie war meine Freundin, mein Halt, mein größtes Vorbild. Sie fehlt mir jeden Tag. Doch gleichzeitig spürte ich neben der Trauer noch ein anderes Gefühl.

Lea: Welches war das?

Michaela May: Eine große Befreiung. Eine Verantwortung fiel von mir ab. Die Verantwortung, über bestimmte Dinge nicht zu sprechen. Sie wich der Freiheit, endlich die Vergangenheit meiner Familie – meine Vergangenheit – Revue passieren zu lassen. Gleichzeitig wollte ich anderen Mut machen. Wenn ich als öffentliche Person damit rausgehe, so

hoffte ich, dann trauen sich vielleicht auch andere offener über so ein Tabuthema wie Suizid zu sprechen. Es haftet immer noch so viel Scham daran – für die Angehörigen, für die ganze Familie.

Michael: Ihre drei Geschwister litten an Depressionen, richtig?

Michaela May: So einfach kann man das nicht sagen. Mein jüngerer Bruder Karl war 28, als er sich das Leben genommen hat. Er war sehr begabt, künstlerisch, spielte Geige. Als ein neuer Mitschüler aus einer anderen Klasse kam, Drugs & Rock'n'Roll und das alles mitgebracht hat, war mein Bruder plötzlich out. Heute würde man sagen: er wurde gemobbt. Karl wurde immer stiller, zog sich zurück. Eines Tages setzte er sich im Winter auf eine Bank, um sich einschneien zu lassen. Die Polizei fand ihn mit einer schweren Lungenentzündung. Der Hausarzt empfahl einen Psychotherapeuten – damals eine Seltenheit. Man vermutete, es handele sich mehr oder weniger um eine Nervenkrankheit. Er wäre in einem halben Jahr so stark gewachsen, dass sich die Nerven nicht richtig mitentwickelt hätten.

Lea: Was geschah dann mit ihm?

Michaela May: Er kam in eine psychiatrische Einrichtung, wurde dort mit Elektroschocks behandelt, fixiert – es war furchtbar. Später verlegte man ihn in die geschlossene Station des Max-Planck-Instituts. Wir durften ihn nur durch eine Glasscheibe sehen und über eine Sprechanlage mit ihm reden. Er war kaum wiederzuerkennen. Aufgedunsen, apathisch. Nach fünf Jahren wurde er entlassen – musste aber immer noch Medikamente nehmen. Dann verschwand

er eines Tages ganz plötzlich. Ein Jahr lang wussten wir nicht, wo er sich aufhielt. Das war für uns alle unerträglich. Ich drehte gerade mit Elmar Wepper, als ich die Nachricht bekam, ich solle zu Hause bei meiner Mutter anrufen. Sie sagte: „Sie haben den Kalli gefunden.“ Der Besitzer eines Waldgeländes hatte ihn beim Christbaumschlagen entdeckt. In seinem Körper fand sich ein Cocktail aus Alkohol und Medikamenten.

Michael: Das war sicher ein schwerer Schock für die ganze Familie.

Michaela May: Aber auch eine Erleichterung. Dieses Jahr des Wartens, Bangens – besonders für meine Mutter war das die Hölle. Mein Bruder war verheiratet mit einer Friseurin. Auch sie war völlig überfordert, als ihr Mann eines Tages von der Arbeit nicht zurückkam.

Michael: Und als wäre das nicht genug der Pein gewesen, kam auch noch die gesellschaftliche Stigmatisierung hinzu. Als ob Ihre Familie irgendwas Unrechtes, etwas Unmoralisches getan hätte ...

Michaela May: Ja, das war natürlich eine große Belastung. Hinzu kamen die eigenen Schuldgefühle, weil man denkt: Habe ich genug getan? Hätte ich früher etwas erkennen müssen? Meine Eltern waren wunderbare Menschen, keine Rabeneltern. Sie haben sehr viel mit uns und für uns gemacht. Ich hatte eine behütete Kindheit am Ammersee. Mein Vater war Ofensetzermeister, meine Mutter zu Hause, hat sich immer um uns gekümmert. Natürlich wurde im Umfeld auch spekuliert, ob es in der Familie psychische Erkrankungen gegeben haben könnte. Mein Vater forschte

daraufhin im Stammbaum – und fand keine Hinweise auf solche Erkrankungen bei unseren Vorfahren. Trotzdem wurde gefragt: „Habt ihr das in der Familie?“

Lea: Auch eine kirchliche Beerdigung wurde Ihrer Familie verweigert.

Michaela May: Ja, als „Selbstmörder“ blieb Karl eine christliche Bestattung mit einer Heiligen Messe vorenthalten. Kein Pfarrer begleitete ihn auf seinem letzten Weg. Das war für meine gläubigen Eltern ein Schock. Die Kirche sagte: Wer sich das Leben nimmt, begeht eine Sünde. Ich selbst war nie besonders religiös – aber meine Eltern litten darunter sehr. Freunde fingen uns auf. Manche riefen zuerst nicht an, aus Unsicherheit. Aber die, die einfach da waren, mit uns weinten – die taten uns gut. Und heute weiß ich: Diese Präsenz ist das Wichtigste.

Michael: Und dann kam der zweite Schicksalsschlag ...

Michaela May: Ja, mein älterer Bruder Hans hat sehr unter dem Suizid unseres kleinen Bruders gelitten. Er war damals auf der gleichen Schule, hat sich Vorwürfe gemacht. Er hatte mitbekommen, dass es meinem jüngeren Bruder nicht gut ging, aber hat's wohl nicht so ernst genommen. Nach dessen Tod hat er sein Physikstudium abgebrochen, hat auf Pädagogik und Psychologie gewechselt, hat angefangen, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Und irgendwie hat er sich in dieser Selbstanalyse verloren.

Lea: Was genau meinen Sie damit?

Michaela May: Er war total erschöpft. Ich weiß noch, wie er einmal bei uns auf dem Sofa saß und sagte: „Ich bin am Ende.“ Er hatte sich völlig zurückgezogen. An Weihnachten wollte er nicht mehr feiern, sagte, er fahre zum Skifahren – ist aber einfach in seiner Wohnung geblieben.

Michael: Das muss sehr schlimm für die Familie gewesen sein.

Michaela May: Ja, das war es. Und eines Tages kam dann der Anruf. Er habe sich aus seiner Wohnung im fünften Stock gestürzt. Offenbar hatte er keinen anderen Ausweg mehr gesehen. Auf seiner Schreibmaschine stand ein letzter Satz: „Jetzt glaube ich, dass es einen Gott gibt.“ Das hat uns umgehauen. Er war zeit seines Lebens Atheist gewesen.

Michael: Das alles ist ja schon beim Zuhören kaum zu ertragen ...

Michaela May: Es war für uns, als würde alles zerfallen. Unsere Familie ... es gab keinen Halt mehr. Es war einfach zu viel.

Lea: Aber es kam noch schlimmer. Das Unvorstellbare geschah ...

Michaela May: Ja. Meine Schwester Gundi war noch sehr jung, als das mit ihren Brüdern geschah. Sie ging später nach Südamerika, kam mit Drogen in Kontakt. Als sie nach Deutschland zurückkehrte, fiel sie in eine Entzugsdepression. Sie sagte: „Ich spüre nichts mehr.“ Ich versuchte, ihr zu helfen, organisierte einen Therapeuten – doch sie sagte: „Mir kann niemand helfen.“ Auch sie kam in die

Psychiatrie. Aber sie wollte sich nicht helfen lassen. Und ohne eigenes Zutun kann man keinen heilen. Als meine Mutter nach einem Einkauf zurückkam, hatte Gundí sich in ihrem Kinderzimmer erhängt.

Michael: Wie haben Sie und Ihre Familie diese Schicksals-schläge aushalten können?

Michaela May: Wir haben darüber gesprochen – aber immer nur so viel, wie man ertragen konnte. Mehr als sagen „Ich habe Angst, dass das wieder passiert“ ging oft nicht. Nach dem Tod meiner Schwester war die erste Reaktion von außen mir gegenüber: „Aber du machst das jetzt nicht auch, oder?“ Das war verletzend. Ich habe das Leben immer geliebt. Ich konnte mir nie vorstellen, es beenden zu wollen. Wir hatten zum Glück auch sehr, sehr gute Freunde, die uns aufgefangen haben. Manche von ihnen haben sich allerdings auch gescheut, anzurufen. Sie wussten nicht, wie sie auf unser Schicksal reagieren sollten. Dabei ist das Wichtigste, nur da zu sein. Man braucht gar nichts zu sagen, sondern es zählt, die Trauernden einfach in den Arm zu nehmen, ihnen zu zeigen, dass sie nicht allein sind. Das war für mich das Allerwichtigste, dass Freunde sofort da waren. Wenn ich heute im Freundeskreis und in der Familie mit dem Tod konfrontiert werde – was mit zunehmendem Alter leider immer häufiger der Fall ist –, dann versuche ich auch da zu sein, den Menschen zu halten, ihn reden zu lassen und zuzuhören. Das ist, wie schon erwähnt, das Wichtigste, was man als Freund oder Freundin machen kann.

Michael: Was hat Ihnen damals am meisten geholfen, mit diesen furchtbaren Erfahrungen weiterzuleben?

Michaela May: Erst mal gar nichts. Ich war lange in einer Art Schockzustand. Aber irgendwann habe ich gemerkt, ich brauche eine Form, das auszudrücken. Damals war das noch kein Thema, über das man offen sprach. Man hat lieber geschwiegen. Aber ich konnte das nicht. Ich musste es irgendwann aus mir rauslassen – durch das Schreiben, durch Rollen, durch Gespräche.

Michael: Sie haben in einem Interview einmal den bemerkenswerten Satz gesagt: „Meine Trauer ist wie ein Gegenstand im Schrank.“ Wie gelingt es, diesen Schrank zu öffnen – ohne sich darin zu verlieren?

Michaela May: Ja, ich nenne es ein kleines Kästchen – in meinem inneren Schrank, in meinem Herzensschrank. Dieser Schrank ist immer da. Ich trage ihn in mir, er gehört zu meinem Leben. Und ich werde ihn auch nicht loswerden – das will ich vielleicht auch gar nicht, denn er ist ein Teil von mir. Die Trauer, die darin liegt, ist ein Ausdruck meiner Geschichte. Sie gehört zu mir. Ich habe gelernt, sie zu akzeptieren – ohne mich ständig von ihr überwältigen zu lassen. Es geht darum, diese Trauer nicht zu verdrängen, aber eben auch nicht darin zu versinken. Nicht in dieser Endlosschleife von „Warum ich?“ oder „Warum ist mir das passiert?“ stecken zu bleiben. Ich sehe das oft bei schwer kranken Menschen, zum Beispiel bei Krebspatientinnen und -patienten. Viele von ihnen entwickeln eine unglaubliche Kraft, wenn sie sagen: „Ich will leben.“ Diese Haltung, dieses innere „Ich schaffe das“, das ist so entscheidend. Genauso ist es mit der Trauer: Man darf sie annehmen – aber man darf sich nicht von ihr beherrschen lassen. Man muss einen Weg finden, weiterzuleben – mit ihr, nicht gegen sie.