

Anna Funck

Mama ist tot.
Und jetzt?

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Satz: Daniel Förster, Belgern
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany
ISBN 978-3-451-60063-0

*Für meine Töchter Karlotte und Theresa,
wenn ich einmal gehe*

Inhalt

Bestandsaufnahme	11
Unreligiös, unspirituell – trauerunfähig?	15
Wie stirbt man eigentlich?	17
Können Tote kommunizieren?	21
Wo ist Mama jetzt?	24
Tod ist wie Geburt – nur andersrum	26
Was ist das mit der Trauerpost?	30
Trauern heißt sich Zeit nehmen	34
Wie erkläre ich meinem Kind den Tod?	37
Glauben Sie an Gott, Herr Bestatter?	39
Was ziehe ich zur Beerdigung an?	44
Was rät denn der Hausarzt eigentlich?	47
Essverhalten in der Trauerphase	49
Wie gestalte ich eigentlich eine Beerdigung?	52
Seelenzustand kurz vor Beerdigung: beschissen	57
Innenfrühjahrsputz: was ich anders machen werde als Mama	61
Bin ich normal?	64
Warum kondolieren besser ist als nicht-kondolieren	67
Wie ertrage ich pietätlose Menschen?	69

Trauerfeier: mittendrin statt nur dabei	72
Über das Danach oder Erste-Hilfe-Strategie für Traueranfänger	76
Trauer ist kein Zalando-Angebot	79
Mitglied im »Tote-Eltern-Club«	82
Mama wandert in den Secondhand	85
Das Gewicht der letzten Worte	90
Mama goes to New York	94
Trauern: Aber bitte nur so, wie die anderen es erwarten ..	96
Shame on me oder Das Gefühl der Erleichterung	100
Über das verlorene Zuhause der Kindheit	103
Sind Kontrollfreaks schlechter im Trauern?	107
Ich versuche es mal mit Meditation	112
Flaschenpost für den Himmel	116
Bin ich traumatisiert?	120
Warum ist der Tod eigentlich männlich?	124
Noch mal: die Trauer, und die anderen oder: »Du bist ja so stark!«	126
Mama-Träume	130
Trauerkultur im Netz	134
Hat der Pastor vielleicht ein Patentrezept?	137
Die Sache mit den Enten	141
Mama und ihr Buchsbaum oder Warum pflanzen Trauerarbeit ist.	143
Schuldgefühle	146
Warum es ein Leben nach dem Tod der Eltern gibt	149
Parasiten	153
Hilfe! Die Selbsthilfegruppe!	156

Mamas Geburtstag	160
Trauern Männer anders?	163
Leichenschau: ja oder nein?	167
Mamas Erbe wird renoviert	171
Was sollen Menschen eigentlich auf Beerdigungen sagen?	174
Mama geht ins Licht	177
Weihnachten – ohne Mama	180
Das iPhone – dein Feind und Heiler	184
Ein kleiner Affe von Omi	187
Besuch bei Mama	190
Jahrestag	194
Einfach weiterleben	197
Epilog	200
Dank	205

Bestandsaufnahme

Mama ist seit vier Wochen tot und ihr Nicht-mehr-Atmen wird immer unwirklicher. Mein Gehirn ist ein Sieb. Ich fahre mit dem Coffee-to-go-Becher auf dem Autodach los, lasse die Wasserkästen an der Straße stehen und Briefe auf dem Beifahrersitz welken, statt sie in den gelben Schlitz zu stecken. Mal funktioniere ich, mal breche ich in Tränen aus. Und dann frage ich mich ständig: Mache ich das richtig? Trauere ich gut genug?

Der Pastor hat gesagt: »Nehmen Sie sich bloß Zeit und machen Sie das richtig, sonst bekommen Sie Geschwüre.« Nett. Jetzt muss ich mir also auch noch Sorgen machen, ob ich das gut genug mache, um nicht auch noch krank zu werden. Dabei überlege ich doch sowieso ständig, wie ich das eigentlich überleben soll. Und das, obwohl ich ein großartiges Kind habe, das mich ständig fragt, wie es mir helfen könne, und auch noch, laut meiner Freundin Britta aus Hamburg, »einen von den Guten« als Ehemann abbekommen habe. Ich habe ein Leben, in das ich zurückspringen, das wunderbar Trost spenden kann. Dennoch zermürben mich meine Gedanken und die Frage: Wie komme ich optimal da durch?

Britta sagt immer: »Gib Geld aus, verreise, alles scheißegal, du musst durch die schlimme Zeit kommen.« Stimmt. Habe ich auch gleich gemacht. Ich habe mir die teuersten, hippesten Blusen und Strickjacken gegönnt, neue Schuhe, ein hauchdünnes iBook, unnötige Taxifahrten, Restaurantbesuche und Kosmetikbehandlungen. Ich habe dabei auch an meine Familie gedacht – gar nicht so sehr an

mich. Denn je besser es mir geht, desto besser geht es ja auch ihnen. Hat aber nicht geholfen. Zumindest nicht langfristig.

Zuerst kamen mir ständig die Tränen, wenn ich von Mamas Tod erzählte. Ich habe mit der Blumenhändlerin, die meine Mutter 40 Jahre kannte, geweint. Ich habe mit der Sprechstundenhilfe unseres Hausarztes geweint. Mit meinem Bruder. Mit meinem Vater. Mit einem Taxifahrer. Dem Postboten. Und einer Kassiererin.

Jetzt bin ich erst mal leer – und fange an: Ich werde Mamas Tod überleben, so intensiv wie nötig trauern und mir so viel Hilfe holen wie möglich. Und ich werde mir ein neues Leben basteln – ohne Mama. Eine Träne schwappt auf die Tastatur meines nagelneuen iBooks. Falsch: Mit Mama. Nur anders.

Mama ist am 22. Januar um 2.05 Uhr gestorben. Steht auf der Sterbeurkunde. Dass ich dieses Dokument in den Händen halte, kann ich immer noch nicht glauben. Dabei hat sie ihr Sterben angekündigt, sich von meinem Vater fünf Stunden lang mit inkludiertem Ehefazit – Urteil: »War doch eigentlich echt großartig!« – verabschiedet und sich sehr selbstbestimmt in einen Schlaf fallen lassen, der über Tage ging. Bis sie irgendwann mit dem Atmen aufgehört hat. Mit nur 74! Eine Frechheit, gemessen daran, dass wir im 21. Jahrhundert leben. Viel zu früh.

»Deine Mutter sieht jetzt wunderschön aus«, hat mein Vater gesagt, der bis zuletzt bei ihr war. »Wie eine antike Statue. Ganz friedlich, richtig hübsch und zufrieden.« Und das nach einem elf Monate langen Leidensweg, verursacht durch Knochenkrebs. Ein bisschen trösten mich seine Worte. Als kranke Frau war Mama mir oft fremd, vollgepumpt mit Schmerzmitteln und Morphinum. Oft schien sie nicht sie selbst zu sein wie ein verzerrtes Spiegelbild, durch die vielen Medikamente. Innerlich wie äußerlich. Ihre Reaktionen im Gespräch erschienen oft wie ein lasches Grau, dabei war sie ihr Leben lang doch mehr schwarz-weiß. Mama war taff, nie schwankend. Einmal entschieden, durchgezogen, dabeigeblichen. »Straight«, würde meine kanadische Cousine sagen. Das Morphinum machte sie langsamer, weniger selbstbestimmt, manchmal un-

vorhersehbar in ihrer Art. Im Tod dagegen ist sie also wieder ganz Mama: ganz bei sich, entspannt, in sich ruhend. Keine Nuancen. Nur eine – vielleicht weiß.

Die Beschreibung meines Vaters nach Mamas Nicht-mehr-Atmen erinnert mich an einen Moment in einem unserer alljährlichen Oster-Skiurlaube in Obergurgel: Meine Mutter liegt im Liegestuhl auf unserem Balkon mit Blick auf die Piste, ich, ungefähr neun, hopse vor ihr mit einer Haarbürste als Mikrofon hin und her, mein Vater filmt uns lachend. Mit geschlossenen Augen lächelnd saugt Mama die Sonne auf. Ihr Gesicht ist glatt und vollkommen unangestrengt. Nichts zerrt an ihr. Das ist meine Mutter. Genauso, wie sie uns ein bisschen verspottet hat, als wir ihr auf den letzten Metern immer noch Mikronährstoffe gaben. Obwohl sie doch schon längst beschlossen hatte, nicht mehr mitzuspielen. Ich mache da nicht mehr mit! Als diese Entscheidung gefallen war, hat sie bestimmt nicht geschwankt. Wenn du nicht mehr eingewechselt werden kannst und auch auf die Ersatzbank keine Lust hast, weil das Wiedereingesetztwerden aussichtslos erscheint, ist es vielleicht wirklich besser, sich alles von außen anzugucken. Von oben. Ist bestimmt ziemlich aufschlussreich.

Nur ich stehe alleine am Boden und kann sie nichts mehr fragen. Der Griff zum Smartphone oder der Befehl im Auto »Mama anrufen!« verläuft jetzt ins Leere. Kein Anschluss mehr unter dieser Nummer. Normalerweise telefonieren wir jeden Tag, auch mehrfach. Das ist schon kein Ritual mehr, sondern ein Automatismus wie mit der Hand die Augen abzuschirmen, wenn die Sonne blendet. Meistens rufe ich an. Wenn ich nicht weiterweiß oder unsicher bin, rufe ich Mama an. Wenn ich in eine komische Situation gerate oder überlege, welche Schuhe zum Kostüm passen, rufe ich Mama an. Oder wenn ich einfach Beistand brauche von dem Menschen, der mich bedingungslos und immer liebt. Und wer soll das sein, wenn nicht Mama? Das soll nicht heißen, dass ich eins von diesen irren Hühnern bin, die immer tröten: »Mama ist meine beste Freundin!« Das halte ich für absolut krank. Ich bin selbst Mama und ich will niemals die beste Freundin meiner Tochter sein. Ich

will ihre Mama sein. Das heißt für mich: eine affenartig gesunde Liebe, auf die man sich immer verlassen kann. Aber ich gehe nicht mit Mama in eine Bar, nachdem wir Klamotten getauscht und uns gegenseitig die Wimpern getuscht haben. Das ist für Teenies und Gleichaltrige.

Während ich diese Zeilen schreibe, merke ich, dass ich all das eigentlich im Präteritum hätte verfassen müssen, denn Mamas offenes Ohr am Telefon ist jetzt weg. Ich kann sie nicht mehr anrufen. Und das, wo ich doch mitten im Leben stehe und ihren Rat immer gebrauchen kann.

Vielleicht sitzt Mama jetzt in der VIP-Loge neben Gott, ihrer Mutter und Roger Willemsen und feuert mich an. Denn ich habe ja noch einiges vor. Und sie hätte nicht gewollt, dass ich in Kummer versinke. Ich lege die Sterbeurkunde unters iPhone, scanne sie und schicke eine Mail an die Telekom. Ihr Handy muss gekündigt werden. Eine Zumutung, so etwas tun zu müssen! Als hätte man mit der Wucht des Kummers nicht genug zu tragen. Aber das Leben geht weiter, ob wir wollen oder nicht. Und auch wenn Mama laut Urkunde tot sein soll und ich ihre Handynummer nie wieder anrufen kann, nehme ich mir für immer vor, nie aufzuhören, mit ihr zu kommunizieren. Jetzt muss ich nur noch herausfinden wie.

Unreligiös, unspirituell – trauerunfähig?

Mein Problem ist: Ich bin so gar nicht spirituell oder religiös. Heimlich beneide ich alle Menschen, die Trost in Kirchenwänden, Räucherstäbchen und Handauflegen finden. Ich glaube einfach nicht an Gott, die Bibel oder die Nummer mit der Auferstehung. An keine höhere Macht, die mein Schicksal lenkt. Prinzipiell finde ich das Trostpflaster »Religion« ja klasse. Einfach draufpappen, egal, was kommt. Das ist eine gute Sache, und Glaube kostet ja auch nichts, jeder kann's benutzen, jederzeit. Das geht schon mit ganz kleinen Dingen los: Wenn du mal wieder den Anschlusszug der Deutschen Bahn verpasst hast und in Hinterdürröhrsdorf endest, deine Lieblingsschokolade aus ist, du einen tollen Job verlierst oder Mama eben beschließt zu sterben – Hoffnung geht nie aus. Glaube ist gut. Der Zuversichts-Akku kann sofort aufgeladen werden. Nur fehlt mir halt das passende Kabel. Ich hab's nicht mit dem Glauben und er auch nicht so mit mir. Leider. Wut überkommt mich, dass ich jetzt dastehe und nichts habe. Meine Cousine Britta erklärt mir, sie werde für mich beten.

»Das finde ich sehr nett, aber ich glaube leider nicht daran«, sage ich.

»Aber, Anna, meinst du nicht, wenn viele Menschen beten und alle ihre guten Energien bündeln, dass das dann doch bei einem Menschen ankommen und helfen kann?«

»Doch, vielleicht. Ich fände es ziemlich gut.«

Sicherlich wäre es höchste Zeit, spiritueller zu werden? Nicht nur wegen Mama, sondern weil wir auf einem kränkenden Plastikpla-

neten ein Plastikdasein leben. Wir sind immer im Stress, ständig online, ständig überreizt und ständig fragt dich jemand: »Du bist doch bei Facebook. Aber warum twitterst du nicht / bist du nicht bei Instagram / Xing / hast du bei WhatsApp den Status ›Keine Anrufe?‹? Wir finden unsere Wege über Google Maps. Aber den Weg, den ich jetzt gehen muss, den gibt es da nicht. Dafür gibt es nicht mal eine Landkarte aus Papier. Und ich kenne das Ziel auch nicht. »Damit leben lernen« vielleicht. Ich bin 35, habe ein Kind, bin schon in zweiter Ehe verheiratet (ja, ich lebe schnell!), arbeite selbstständig als TV-Moderatorin in ganz Deutschland, häufig auch im Ausland und für den »Oma-Sender« – wie mein Freund Daniel vom »jugendlichen« ZDF den Laden nennt – MDR. Ich moderiere Galas, stehe auf Roten Teppichen, treffe auch mal in Dubai J.Lo zum Interview oder moderiere ein paar Sätze in eine türkische Kamera auf dem Bosphorus. Was ich damit sagen will: Ich habe ein schönes Leben, für das ich hart arbeite und das ich sehr mag. Aber bringt mir jetzt auch nichts. Im Kummer ist man ziemlich archaisch auf sich selbst zurückgeworfen. Im Schmerz sind wir alle gleich. Und er macht blind für alles, was gut ist. Es trifft einen wie ein Stein Schlag, und jeden Morgen wacht man auf und denkt: Oh Gott, es ist tatsächlich passiert. Aber irgendwie steht man trotzdem täglich auf, putzt Zähne, kocht Kaffee, bindet dem Kind die Schuhe zu. Es geht immer weiter. Nur welchen Weg geht man Hand in Hand mit der Trauer, die einen in den Boden zieht wie Blei? Ich kann keinen Rosenkranz beten, mich nicht mit Weihwasser benetzen oder Steine auf ein Grab legen. Ich muss den Trauer-Weg für Nicht-Spirituelle finden. Den gibt es, davon bin ich überzeugt. Bei mir läuft es über das Verstehen. Und damit fange ich jetzt an.

Wie stirbt man eigentlich?

Ich bin Journalistin. Also mache ich das, was ich immer mache: Informationen sammeln. Das tut mir gut, denn es ist ein Stück Gewohnheit im Ausnahmezustand.

Rückblick: Mama schläft seit Tagen. Manchmal wacht sie auf und sagt: »Ach, jetzt habe ich den ganzen Tag geschlafen. So was.« Ich sitze an ihrem Krankenhausbett und tröste: »Du brauchst das vielleicht.« Und denke: Entweder regeneriert sie sich oder sie wacht irgendwann einfach nicht mehr auf. Und habe schreckliche Angst. Zu diesem Zeitpunkt geht es ihr sehr schlecht. Vor Schwäche kann sie sich nicht mal mehr selbst im Bett umdrehen. Alle zwei Stunden kommt eine Schwester und hilft ihr, die Liegeposition zu verändern. Die Schwester wartet darauf, dass es zu Ende geht, was sie einem auch gerne zwischen Blutabnehmen, Umlagern meiner Mutter und Tütensuppeanrühren auf dem Flur mitteilt. Und ich stehe daneben mit der nagenden Hoffnung eines verängstigten Kindes, dass sie sich noch einmal aufrappelt. Meine Mama hasst es, so auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Kay, mein Apothekerfreund, sagt: »Sie bestimmt jetzt selbst. Ihre Psyche entscheidet.«

Normalerweise schmeißt meine Mutter Essen für 15 Personen – die Einladungen sind heiß begehrt, besonders zum weihnachtlichen Truthahn –, fährt gerne 100 Kilometer zu unserem Lieblingsfriseur Sascha Kuschel, »damit die Haare auch wirklich sitzen«, geht shoppen für ihre Enkelkinder bei Petit Bateau und ist VIP-Kundin in unserer Parfümerie. Sie hat über zehn Jahre in Amerika gelebt, liebt Mode, Museen und tiefsinnige Gespräche, liest jedes Buch, das ihr in

die Finger kommt, und regt sich über schlechte RTL-Formate und »diesen dämlichen Dieter Bohlen« auf. (Sorry, Dieter, da waren wir nie einer Meinung!) Jetzt liegt sie zart und klein, 20 Kilo weniger und mit mehrfach operiertem Körper in wechselnden Krankenhausbetten.

Also fange ich an zu recherchieren. Sicher kann der Tod auf vielen Wegen kommen. Es gibt Menschen, die sich leider quälen müssen. Zwar heutzutage angeblich nicht mehr mit Schmerzen – dafür gibt es Morphiumdosen, die den Übergang sanft gestalten sollen. Manche werden plötzlich aus dem Leben gerissen und andere dürfen sanft einschlafen – vielleicht dann, wenn sie nichts mehr zu erledigen haben? Auf meine Mutter trifft das zu. Sie ist immer schon ein ordentlicher Mensch gewesen und so hat sie, auch während sie schon krank war, aufgeräumt und einigen Menschen so richtig die Meinung gegeben. Im Sterben ist man also scheinbar gar nicht so viel anders als im Leben.

Zum Glück ist zwischen meiner Mutter und mir nichts mehr offen, nichts ungesagt. Ich habe ihr mein Leben lang immer wieder gesagt und geschrieben, dass ich mir keine bessere Mutter hätte vorstellen können und bin also frei von dem Gedanken »Hätte ich ihr noch gesagt, dass ...«

»Geht der Tod also ganz natürlich vonstatten«, lese ich, »übermannt einen der Schlaf. Man schläft immer mehr und mehr. Und gleitet hinüber.« Man entschlummert quasi dem Leben. Laut Sterbeforschern verlassen nach und nach die Sinne den Körper. Zuerst kann der Betroffene nicht mehr sprechen, möglicherweise kommuniziert er noch durch Zeichensprache. Tatsächlich verlässt auch Mama die Sprache. Nur manchmal schlägt sie die Augen auf und gibt Anweisungen. Einmal ist der Grund dafür ein künstlicher Frühblüher, den ich ihr ans Bett gestellt habe. Den Tannenbaum, den ich ihr vor Weihnachten ins letzte Krankenhaus geschleppt hatte, musste ich im Januar ja wieder mitnehmen. Aber da sie oft erzählte, sie habe so nett mit ihrem Besuch unter dem Baum gesessen (das »Bäumchen« war knapp 49 cm hoch, höchstens), wollte ich ihr wieder etwas dallowen, etwas, das ich mit der schönen Lichterkette, die so ein woh-