

## Leseprobe aus verschiedenen Kapiteln des Buches

„Witwe mit 53. Liebe, Tod, Trauer: Stationen eines gemeinsamen Lebens und mein Weg durch den Tunnel der Tränen“; Autorin: Dr. Martina Bergler

### Auszug aus dem Kapitel „Geborgenheit“:

„Liebes Obercamel,

du hast mir Liebe, Geborgenheit, Zugehörigkeit gegeben. All das begreife ich erst nach deinem Tod. In unserem Alltag zwischen Job, Job und nochmals Job, Haushalt, Freizeit und Urlaub waren diese Begriffe nie ein Thema. Liebe, ja das war klar, sonst wären wir nicht zusammen, hätten nicht geheiratet. Liebe war selbstverständlich. Wir haben nicht wirklich darüber geredet, sie war da, die Liebe, die haben wir irgendwie gespürt, die hat uns verbunden.

Aus Liebe habe ich so vieles, wenn nicht alles, für dich gemacht. Ich bin dir 2004 hinterhergezogen, als du beschlossen hattest, einen Job in Mannheim anzunehmen, obwohl wir gerade erst ein Jahr in unserer gemeinsamen Wohnung in Oerlinghausen-Lipperreihe bei Bielefeld wohnten. Ich bin dir aus Liebe nach Südhessen gefolgt, weil ich gemeinsam mit dir leben und nicht nur eine Wochenendbeziehung führen wollte.

Liebe war es auch, die mich 2007 bei dir bleiben ließ, als ich fast schon wieder geneigt war, zurück nach Ostwestfalen zu ziehen, oder nach Hannover, Hauptsache zurück in eine Region, in der man Hochdeutsch spricht. Ich fand den Dialekt in Südhessen einfach nur gruselig. Aber du bist krank geworden zu dieser Zeit, deine Spenderniere gab ihren Geist auf, und du kamst zurück an die Dialyse. Dreimal in der Woche Blutwäsche, fünf Stunden lang, kräftezehrend, abends, nach der Arbeit, denn Fehlen im Job war für dich undenkbar. Zu dieser Zeit wollte ich dich auf keinen Fall allein lassen. Hochdeutsch? Egal! Du warst mir wichtiger, also bin ich geblieben. Meine Bedürfnisse habe ich hintenangestellt, das war mir klar. Aber ich war mir in dieser Zeit nicht so wichtig. Du warst wichtig. Bei dir fühlte ich mich wohl, geborgen, gesehen, angenommen, angekommen.“

1

---

### Auszüge aus dem Kapitel „Freunde, Bekannte, Witwen-Club“:

„Über Thorsten und unser gemeinsames Leben zu reden, tat mir gut. Auch viele seiner ehemaligen Arbeitskollegen oder Mitarbeiter, zwei seiner ehemaligen Chefs, einige seiner beruflichen Wegbegleiter, Freunde aus seiner Jugendzeit standen mir zur Seite und teilten ihre Geschichten mit mir. Es war so schön, gemeinsam zu weinen und gemeinsam zu lachen, über besondere Begebenheiten, lustige Erlebnisse, gemeisterte Projekte und verrückte Abenteuer. Es gab zudem viele

---

**Auszüge aus dem Buch:** „Witwe mit 53. Liebe, Tod, Trauer: Stationen eines gemeinsamen Lebens und mein Weg durch den Tunnel der Tränen“

**Autorin:** Dr. Martina Bergler

**Erscheinungsdatum:** April 2023 als Paperback und E-Book, Juni 2023 als Hörbuch

**Kontakt:** [www.bergler-kommunikation.de](http://www.bergler-kommunikation.de)

Freunde aus meinem Umfeld, die Thorsten überhaupt nicht gekannt hatten, die die Lebensstationen mit mir haben Revue passieren lassen.

Es gab auch Freunde, von denen dachte ich, dass sie Freunde sind. Der Tod ordnet das Leben neu. Und der Tod trennt auch die Spreu vom Weizen. Mein guter alter Freund Niklas, mit dem ich seit der Schulzeit verbunden war, mit dem ich mich oft getroffen habe, wenn ich in Ostwestfalen war, der uns besucht hat, wenn er von Frankfurt aus irgendwohin geflogen ist, auf dessen großer Feier zum 50. Geburtstag ich war, hat sich auf meine Todeskarte nicht gemeldet. Bekommen hat er die Nachricht, denn seinem Bruder, mit dem wir so gut wie nichts zu tun hatten, aber wir waren mal Nachbarn, hatte ich auch eine Karte geschickt, und er meldete sich sofort. Zu meinem Geburtstag im November rief Niklas an, vier Monate waren seit dem Tod von Thorsten vergangen. „Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag“, sagte er. Ich war sehr ruhig, sehr still.

„Du hast nicht auf den Tod von Thorsten reagiert, mir kein Beileid ausgesprochen“, sagte ich. Er meinte, er hätte mehrmals versucht mich anzurufen, aber er wollte nicht auf den Anrufbeantworter sprechen. Er hätte nicht gewusst, was er draufsprechen sollte, und ich hätte nicht zurückgerufen auf seine Nummer. Ja, geht´s noch? In meinem Festnetztelefon sind keine Namen einprogrammiert, und ich laufe garantiert keiner Nummer hinterher, die dort irgendwann mal aufblinkt. Wenn jemand etwas will, soll er auf den AB sprechen. Oder mir eine Postkarte schreiben. Oder eine E-Mail. Oder eine Whatsapp. Oder es noch einmal probieren.

2

Ich brauche keine Menschen, die mir in den schwersten Stunden meines Lebens nicht beistehen. Die brauchen mir dann auch nicht zum Geburtstag gratulieren. Auf diese Menschen kann ich gut und gerne verzichten. Genau das habe ich Niklas an dem Geburtstagstelefonat gesagt und ihm mitgeteilt, dass ich ihn jetzt aus meinem Adressverzeichnis lösche. Als ich nach dem Gespräch im Handy auf „Kontakte bearbeiten“ klickte und kurz vor „löschen“ war, wurde ich sehr nachdenklich.

Es ist nicht einfach, mal eben vierzig Jahre Freundschaft dahinschwinden zu sehen und wahrscheinlich war er, wie so viele, einfach unsicher, wie er mit dem Thema Tod und Trauer umgehen soll. Aber mich hat sein Schweigen zutiefst verletzt, da ging nur „löschen“, danach fühlte ich mich besser. Es passt zu dem Thema „Reisen mit leichtem Gepäck“, wie eine Witwenfreundin von mir immer so schön sagt. Ich muss Ballast abwerfen, sonst ertrage ich das alles nicht, es ist zu schwer.

[...]

Eines ist mir bei all diesen Kontakten bewusst geworden, das sagen auch meine schlauen Trauerbücher, das konnte ich selbst erfahren: Jeder trauert anders. Trauer ist immer individuell. Es gibt kein richtig oder falsch, kein besser oder schlechter. Jeder geht seinen eigenen Weg. In seinem eigenen Tempo. Der eine ist schnell unterwegs, der andere langsam, der eine geht geradeaus, der andere nimmt alle

---

**Auszüge aus dem Buch:** „Witwe mit 53. Liebe, Tod, Trauer: Stationen eines gemeinsamen Lebens und mein Weg durch den Tunnel der Tränen“

**Autorin:** Dr. Martina Bergler

**Erscheinungsdatum:** April 2023 als Paperback und E-Book, Juni 2023 als Hörbuch

**Kontakt:** [www.bergler-kommunikation.de](http://www.bergler-kommunikation.de)

Kurven mit, manchmal geht es zurück auf Los, und manchmal ist man auf der Überholspur. Alles ist da, und alles ist erlaubt.

Diesen Weg im Leben muss jeder für sich gehen. Wichtig ist es nur, dass man vorwärtsgeht, dass man sich immer wieder berappelt und einen Fuß vor den anderen setzt. Wie sagt es meine Witwenfreundin Annegret so schön: „Heute habe ich wieder einen Trippelschritt geschafft.“ Und diese Trippelschritte sind zum Beispiel: das Auto ummelden, sein Motorrad verkaufen, sein Bankkonto auflösen, die Versicherung von Ehepaar auf Single umändern, seine Winterjacken zur Diakonie bringen und ein paar Pullover von sich selbst gleich mit dazu, weil sie einen wehmütig an die Vergangenheit erinnern lassen. Zu den Trippelschritten gehört es auch, allein essen zu gehen, allein die Hecke zu schneiden, allein klar zu kommen, wenn das Auto stehen bleibt und man den ADAC braucht, den Handwerker für die streikende Spülmaschine bestellen, dem Nachbarn klar und deutlich sagen, dass man keine Lust hat, die Bälle der Kinder immer wieder über den Zaun zurück zu werfen, sich im Yogastudio anmelden, sich für einen Gitarrenkurs interessieren, sich einen neuen Badeanzug kaufen, einen neuen Sessel oder neue Müslischalen.

Die Storys der Witwen sind durchaus unterschiedlich, dem einen fällt eine Autopanne leicht, dem anderen schwer. Und natürlich braucht nicht jede eine neue Wohnungseinrichtung. Das Wichtigste ist, aktiv zu werden. Nicht hetzen von A nach B, nicht wahllos irgendetwas Neues anfangen, nicht handeln und dann erst denken, nicht nur irgendwie weiter funktionieren, sich nicht nur verkriechen, heulen, in Selbstmitleid zerfließen, sondern sich irgendwie selbst aus diesem Loch herausziehen. Ein anderer kann und wird es nicht tun. Langsam, aber sicher muss man durch diesen Tunnel hindurchgehen, denn ohne Gehen bleibt man im Dunkeln gefangen. Ganz klar ist: Die Zeit heilt keine Wunden! Überhaupt nicht. Von allein passiert da gar nichts. Dieser Spruch ist für Witwen absoluter Bullshit. Zeit heilt nur, wenn man sich in der verstreichenden Zeit sein neues Leben erschafft.

Man muss sich mit sich selbst beschäftigen, sich selbst erkennen, vielleicht auch mal einen Blick zurück in die Kindheit werfen und reflektieren, am besten mit fachlichem Beistand sich selbst und seine Muster beleuchten. Selbsterkenntnis ist ein großer Zauber, der auch dabei hilft zu schauen, warum man so stark trauert. Große Liebe, große Trauer. Wie war diese Liebe, wie war die Beziehung, was habe ich gelebt, und was habe ich unterdrückt? Welche Gefühle sind es jetzt genau, die mich in Tränen zerfließen lassen? Was vermisse ich genau, was ich mir aktuell noch nicht selbst geben kann? Was sagt diese ganze Trauer über mich und mein Leben, über meine Person, meine Sehnsüchte, meine Gefühle aus?

### **Auszug aus dem Kapitel „Trauerratgeber“:**

Die Emotionslage, die sich hinter diesen zwei Worten „nie wieder“ verbirgt, hat mich allerdings vollkommen umgehauen, monatelang, auch noch bis heute. Ich werde nie wieder mit Thorsten durch den Odenwald reiten, wir werden nie wieder gemeinsam essen gehen, nie wieder gemeinsam zu Hause Abendessen und nie wieder zusammen frühstücken. Wir werden nie wieder schwimmen gehen, nie wieder nach Meran fahren und auch sonst nie wieder einen Urlaub buchen. Wir werden nie wieder zusammen ins Kino gehen, nie wieder gemeinsam den Tatort ansehen, nie wieder vor dem Kaminfeuer sitzen und uns nie wieder Whatsapps schreiben. Wir werden nie wieder gemeinsam lachen, nie wieder einen Termin bei den Heidelberger Ärzten wahrnehmen, nie wieder gemeinsam einschlafen und nie wieder gemeinsam aufwachen. Stattdessen bin ich allein, Tage, Wochen, Monate. Allein im Haus, allein im Leben. Kann sich überhaupt jemand diesen Gefühlszustand vorstellen? Irgendjemand außer einer anderen Witwe? Ich glaube nicht. Natürlich ist es dem Kopf völlig klar, aber die Seele kann damit noch nicht umgehen. Die Seele eines trauernden Menschen ist nicht so schnell, sie braucht Monate oder Jahre, um dieses „nie wieder“ zu realisieren. Aber das Nicht-Wahrhaben-Wollen, das hat sogar meine Seele sofort kapiert.

Aufbrechende Emotionen, Schuld, Wut, Zorn, Aggressionen: Diese Gefühle kamen bei mir überhaupt nicht vor, nicht eine Sekunde. Ich war nicht schuld an Thorstens Tod, ich war nicht zornig darüber, dass er gegangen ist, ich war nicht wütend darüber, dass er mich allein gelassen hat. Thorsten hat gekämpft bis zum Schluss, er wollte so gerne leben, er wollte mich auch nicht allein lassen. Aber seine Sanduhr war abgelaufen, seine Lebenszeit war zu Ende, sein Körper konnte nicht mehr. Das war klar wie Quellwasser. Warum sollte also diese Art von Gefühlen in mir hochkommen? Aggressiv wurde ich höchstens, wenn Institutionen auch nach dem zweimaligen Verschicken von Thorstens Sterbeurkunde immer noch Briefe an ihn senden, und ich dann das dritte Mal die Sterbeurkunde per Einschreiben mit Rückschein auf die Post gebracht habe.

### **Auszüge aus dem Kapitel „Mein neues Leben“:**

Immer wieder gerate ich ins Zweifeln und frage mich: Was ist der Sinn in meinem Leben? Ich brauche wieder einen Sinn! Ein Ziel, eine Aufgabe, etwas vorauf ich hinarbeiten kann. Ich hatte bisher immer ein Ziel oder mehrere Ziele in meinem Leben, und jetzt ist da nichts. Ich werde wahnsinnig, wenn da nicht bald etwas kommt! Aber ich bin so leer. Ich habe zu nichts Lust, nichts macht mir Spaß, nichts möchte ich erreichen. Auch hier lese ich mich durch alle Literatur dieser Welt, treffe mich mit entfernten Freunden in der Hoffnung, durch diese neue Impulse, neue Anreize zu bekommen.

---

**Auszüge aus dem Buch:** „Witwe mit 53. Liebe, Tod, Trauer: Stationen eines gemeinsamen Lebens und mein Weg durch den Tunnel der Tränen“

**Autorin:** Dr. Martina Bergler

**Erscheinungsdatum:** April 2023 als Paperback und E-Book, Juni 2023 als Hörbuch

**Kontakt:** [www.bergler-kommunikation.de](http://www.bergler-kommunikation.de)

Viele Monate vergehen. Sinn finde ich keinen. Ein Ziel auch nicht. Aber mir wird klar, dass keiner kommt und sagt: „Hier sind zehn Schatztruhen mit möglichen Zielen und vielen erfüllenden Aufgaben, die Sinn machen. Such dir einfach eine oder mehrere aus.“ Nein, das wird es nicht geben. Einen Sinn und Ziele im Leben findet man nur selbst, und nur, wenn man neugierig ist und dies oder das einfach mal ausprobiert. Ins Handeln kommen und ins Fühlen kommen, Zeit in der Stille mit sich selbst verbringen, in der Stille, nicht mit Lesen, Fernsehgucken, Putzen oder Gartenarbeit, sondern meditieren, spazieren gehen, nur gehen, ohne ein Ziel, und wieder zur Ruhe kommen, in sich hinein spüren und einfach mal schauen, was als kleiner Impuls kommt. Und das dann machen. Doch das geht nicht am Anfang der Trauer. Das geht erst später, wenn man die ersten drei Dutzend Trippelschritte gegangen ist, Dinge erledigt oder verändert hat, viel geredet oder geschwiegen hat. Wenn man riesengroße Pfützen an Tränen vergossen hat, und wenn man nun langsam aber sicher keinen Bock mehr auf die Opferrolle hat.

[...]

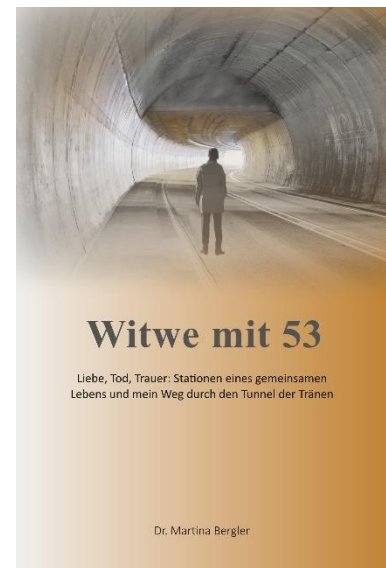
Oft hört und liest man, dass das erste Trauerjahr das Schlimmste ist. Erst wenn man alle Geburtstage, Feiertage, Gedenktage ohne den geliebten Menschen erlebt hat, wird es besser. So ein Blödsinn. Nein, nach dem ersten Trauerjahr wird noch gar nichts besser! Die Wochen vor und nach dem sich jährenden Todestag waren sehr schlimm für mich. Als ob sich das Loch noch mal vergrößert hat und ich einen Meter tiefer gerutscht bin. Natürlich habe ich sehr aufmerksam verfolgt, wer aus meinem persönlichen Umfeld an diesen Stichtag gedacht hat oder bei wem sich die Welt einfach ein Jahr weitergedreht hat und ich in dieser Welt nicht vorkam. Ein Glück haben viele daran gedacht. Und das ist nicht nur eine Geste an mich, das zeigt mir, gerade aus dem sozialen Umfeld von Thorsten, dass sie an ihn gedacht haben, dass er Spuren hinterlassen hat, dass sie ihm Wertschätzung entgegenbringen, auch wenn er sie selbst nicht mehr annehmen kann.

Einiges von meinem Leben habe ich recht schnell nach Thorstens Tod neu organisiert, sicher erst nur in Ansätzen, aber immerhin. Dass ich ein „neues Leben“ will, das war mir sofort klar. Ich war mir ganz sicher: Ich werde es nicht schaffen, wenn ich alles so lasse wie es war. Ich muss ziemlich viel ändern, sonst packe ich das nicht. Wenn ich schon das alte Leben nicht mehr haben kann, dann muss ein neues Leben her. Ob ich Lust dazu habe oder nicht. „Es nützt ja alles nichts“, das war und ist immer mein Leitspruch, wenn ich mich selbst irgendwie zum Aufraffen motivieren muss.

## Inhaltsverzeichnis Paperback „Witwe mit 53“:

### Inhalt

Prolog	7
Teil 1: Unser gemeinsames Leben	15
Geborgenheit	17
Reisen	23
Haus	35
Pferde	43
Job	63
Krankheit	85
Pflegephase	99
Teil 2: Mein Leben als Witwe	119
Beisetzung	121
Psychotanten & Co.	133
Familie	149
Freunde, Bekannte, Witwen-Club	155
Jenseitskontakt	169
Trauerratgeber	177
Triggerpunkte	191
Blöde Sprüche	201
Mein neues Leben	211
Epilog	229
Literaturempfehlungen	231
Abdruckgenehmigungen/Zitatnachweise	234



---

**Auszüge aus dem Buch:** „Witwe mit 53. Liebe, Tod, Trauer: Stationen eines gemeinsamen Lebens und mein Weg durch den Tunnel der Tränen“

**Autorin:** Dr. Martina Bergler

**Erscheinungsdatum:** April 2023 als Paperback und E-Book, Juni 2023 als Hörbuch

**Kontakt:** [www.bergler-kommunikation.de](http://www.bergler-kommunikation.de)