

# Pressemitteilung

**Neu erschienenes Buch „Witwe mit 53“ über ein erfülltes Leben, den plötzlichen Tod und den Umgang mit Trauer**

**Wenn der Lebenspartner stirbt – der lange Weg durch einen Tunnel von tränenreichen Emotionen hin zu einem Funken Licht**

Im Juli 2021 stirbt der Mann von Dr. Martina Bergler an den Folgen eines Gehirntumors. Witwe mit 53 Jahren zu werden, stellt sie vor ungeahnte, emotionale Herausforderungen: Tränen, Weinkrämpfe, wehmütige Gedanken, mangelnde Lebensfreude, kein Sinn, kein Ziel. Es fühlt sich für sie an, als ob sie einen langen, dunklen Tunnel durchschreitet, der keinen Ausgang findet. Sie fängt an Lebensgeschichten aus 23 Jahren großer Liebe schriftlich festzuhalten, sie fasst ihre Trauer in Worte, beschreibt sie als einen Weg durch einen langen dunklen Tunnel begleitet von Tränen. Schockiert ist sie über die Heftigkeit ihrer Trauer, über das Ausmaß ihrer eigenen Gefühle. Über den Umgang anderer Menschen mit Trauer und ihr als Trauernde, ist sie oftmals entsetzt.

Fast zwei Jahre nach dem Tod ihres Mannes veröffentlicht sie ihre schriftlichen Episoden als Buch, als E-Book und als Hörbuch. Letzteres hat sie selbst gesprochen. Dr. Martina Bergler erzählt in „Witwe mit 53. Liebe, Tod, Trauer: Stationen eines gemeinsamen Lebens und mein Weg durch den Tunnel der Tränen“ ihre Geschichte in autobiografischer Form. Es ist die Geschichte einer Frau, die glücklich verheiratet ist, mitten im Leben steht, die Zeit zu zweit in vollen Zügen genießt und dann plötzlich mit 53 Jahren ihren Mann verliert. Er war ihr Fels in der Brandung, ihr bester Freund und die Liebe ihres Lebens. Um das Ausmaß der Trauer zu erkennen ist es ihr wichtig, zunächst über die Stationen ihres gemeinsamen Lebens zu schreiben. So erfahren die Leserinnen und Leser im ersten Teil des Buches Details über das große Hobby Pferde, über die Zeit des Hausbaus, den Job des Ehemannes, über seine Diagnose Gehirntumor und die folgende Pflegephase. Als ihr Mann im Juli 2021 sicher irgendwann erwartet aber doch relativ plötzlich stirbt, bricht ihre Welt zusammen.

Mit dem Tod kommt die Trauer, das Leid ist unermesslich. Sie schildert im zweiten Teil ihre emotionalen Herausforderungen, die dieser Verlust mit sich bringt, ihre Wut, ihre Verzweiflung und ihre Hoffnungslosigkeit. Nie hätte sie geahnt, wie heftig Trauer sein kann. Verzweiflung und Ohnmacht prägen die Tage. Es beginnt ihr Weg durch einen langen Tunnel der Tränen, ohne ein Ende in Sicht. Bei diesem Weg durch den Tunnel glaubt sie, dass sie nie über den Tod ihres Mannes hinwegkommen wird, zu stark sind die Heulattacken, die wehmütigen Erinnerungen, die Sehnsucht nach einer nicht-gelebten Zukunft. Aber sie kämpft, weint, trauert weiter. Sie ist wütend auf sich und auf das Leben, auf das ach so unsentimentale Umfeld. Die Reaktionen von angeblich guten Freunden und unfassbar trägen Institutionen hinterlassen sie fassungslos. Der Tod ordnet das Leben neu. Das erfährt die Autorin auf vielfältige, schmerzhaft Weise. Die Spreu trennt sich vom Weizen, Freunde sind plötzlich keine Freunde mehr, die Schwiegerfamilie hüllt sich in Stille, aber neue Menschen reichen eine tröstende Hand. Tapfer geht sie weiter durch den Tunnel. Erst nach unzähligen Schritten der Erfahrung und Veränderung, ist ein kleines Licht am Ende zu erkennen, und sie findet langsam wieder ins Leben zurück.

„Ich schreibe dieses Buch, damit ich Thorsten, mein Obercamel, nicht vergesse, damit es etwas gibt, das bleibt, damit es mir hilft, mich immer wieder an die schönen Stunden mit meiner großen Liebe zu erinnern, damit ich immer wieder lesen kann, was für ein wundervolles Leben ich hatte, was für einen traumhaften Mann ich an meiner Seite haben durfte“, schreibt Dr. Martina Bergler im Prolog: „Und vielleicht kann ich der einen oder anderen Witwe Mut machen, dass sie mit ihrem Schicksal nicht allein ist auf dieser Welt, dass es viele Leidensgenossinnen gibt, dass es viele Schicksale ähnlicher Art gibt, die ganz anders im Verlauf sind, aber ähnlich an Gefühlen.“ Für die Autorin war das Schreiben dieses Buches in erster Linie ein Baustein ihrer eigenen Trauerbewältigung. Es hat ihr selbst geholfen, diesen Weg durch den Trauertunnel zu gehen, ihr bisheriges wundervolles Leben zu würdigen, langsam Abschied zu nehmen von so vielen Lebensgewohnheiten, die sie zuvor geliebt hat, die es aber nie wieder geben wird.

Mit diesem Buch möchte sie aber auch Trauernden Mut machen, dass dieser Tunnel wirklich einen Ausgang haben kann, wenn man bereit ist, weiter zu gehen. Das Buch richtet sich nicht nur an Witwen, die Autorin erwähnt explizit am Anfang: „An dieser Stelle eine kleine Anmerkung an alle Witwer, an alle weiblichen und männlichen Hinterbliebenen ohne Trauschein, an alle um eine Partnerin oder einen Partner Trauernde

jeglicher Couleur: Bitte entschuldigt, dass ich im Weiteren nur von Witwen spreche. Fühlt euch bitte trotzdem angesprochen.“

„Witwe mit 53“ ist ein inspirierendes Buch, das den Leserinnen und Lesern zeigt, dass Liebe und Tod untrennbar miteinander verbunden sind. Es gibt einen Einblick, welche schönen Momente das Leben bereithält und welche schweren Erschütterungen man bei einem Verlust erlebt, wie wichtig es ist, Trauer zuzulassen und zu durchleben und wie schwer es ist, Trost zu finden und ein neues Leben aufzubauen. Das Buch gibt den Trauernden aber auch Hoffnung, in dem die Autorin schildert, wie sie mit auftretenden Schwierigkeiten umgeht und neue Herausforderungen annimmt, wie sie von Freunden unterstützt wird und welche Trauerratgeber oder Trauerbegleiter ihr geholfen haben. Dabei schildert die Autorin auch ungewöhnliche Abstecker auf ihrem Weg der Trauer, wie etwa die Hilfesuche bei Schamanen, Traumaexperten, Hypnose oder Jenseitskontakte.

Auch für Menschen, die Trauernde begleiten kann dieses Buch wertvolle Erkenntnisse liefern, denn nicht jedem ist bewusst, dass viele als Hilfe gemeinte Worte wie ein Dolchstoß ins Herz wirken. Durch die Sensibilisierung zu diesem Thema könnten sie den Umgang mit trauernden Familienmitgliedern oder Freunden empathischer gestalten. Auch Menschen, die demnächst mit einem Verlust und der Trauer konfrontiert werden, könnte dieses Buch einen ersten Zugang zu neu auftretenden Gefühlswelten bereiten.

Das im April 2023 erschienene Buch ist als Paperback mit 240 Seiten im Buchhandel erhältlich, ebenso über alle Online-Vertriebskanäle und ebenfalls als E-Book. Die Kosten für das Paperback betragen 14,80 Euro, für das E-Book 9,99 Euro. Seit Juni 2023 ist es darüber hinaus als Hörbuchfassung auf dem Markt, gesprochen von der Autorin selbst. Der Preis beträgt 12,80 Euro oder 12,95 Euro als Datei, je nach Vertriebskanal, oder es ist kostenfrei im Rahmen von verschiedenen Aboformaten.

## **Kurzzusammenfassung:**

Wie Leben und Tod, Liebe und Trauer unmittelbar miteinander verwoben verdeutlicht das Buch „Witwe mit 53. Liebe, Tod, Trauer: Stationen eines gemeinsamen Lebens und mein Weg durch den Tunnel der Tränen“. Die Autorin Dr. Martina Bergler erzählt darin ihre eigene Geschichte, wie es ihr erging, als sie mit 53 Jahren Witwe wurde. Sie berichtet von der Liebe in 23 gemeinsamen Jahren, beschreibt offen und ehrlich ihre Gefühle, Gedanken und Erfahrungen nach dem Tod ihres Mannes, den Schmerz über den unsagbaren Verlust, die tränenreiche Trauer, die unbändige Hoffnungslosigkeit.

Es ist aber auch ein Buch mit Inspirationen und Hoffnung, das den Leserinnen und Lesern helfen kann, den eigenen Weg durch die Dunkelheit nach so einem Schicksalsschlag zu finden. Am Ende eines endlos erscheinenden Tunnels kann es wieder Licht geben, wenn man bereit ist, den Weg der Trauer zu gehen, den jetzigen Zustand des Lebens zu akzeptieren und sich auf ein neues Leben einzulassen. Das Buch ist als Paperback mit 240 Seiten und als E-Book im April 2023 erschienen und über alle gängigen Vertriebskanäle zu beziehen. Das Hörbuch, eingesprochen von der Autorin selbst, ist seit Juni 2023 auf dem Markt.

**Titel von Buch / E-Book / Hörbuch:** "Witwe mit 53. Liebe, Tod, Trauer: Stationen eines gemeinsamen Lebens und mein Weg durch den Tunnel der Tränen."

**Autorin:** Dr. Martina Bergler

**Sprecherin des Hörbuchs:** Dr. Martina Bergler

**Verlag:** Selfpublishing; erschienen bei epubli (Paperback) und neobook (E-Book)

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

**ISBN Paperback:** 9783757542924

**ISBN E-Book:** 9783754995235

**ISBN Hörbuch:** 4066004494951

4

## **Über Dr. Martina Bergler**

Dr. Martina Bergler, geboren 1967 in Herford, Ostwestfalen-Lippe, studierte Musikwissenschaft, Romanistik und Geschichte. Sie arbeitete zunächst viele Jahre als Fach- und Führungskraft in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit von Agenturen und internationalen Unternehmen. Die letzten 20 Jahre lebte sie in Bensheim bei Heidelberg und war selbstständig als PR-Beraterin und zertifizierter Business-Coach. Als ihr Mann pflegebedürftig wird, gibt sie alle ihre Jobs und Ehrenämter auf und pflegt ihn rund um die Uhr zu Hause. Aktuell erfindet sie sich neu und lebt seit Erscheinen des Buches teils in Bensheim und teils in ihrer neuen Wahlheimat Wien.

## **Kontakt:**

Dr. Martina Bergler

Herrnwaldstr. 5, 64625 Bensheim, Deutschland

Tel. (0049) (0) 1719523362, [info@bergler-kommunikation.de](mailto:info@bergler-kommunikation.de)

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

---

**Pressemitteilung zum Buch / E-Book / Hörbuch:** „Witwe mit 53. Liebe, Tod, Trauer: Stationen eines gemeinsamen Lebens und mein Weg durch den Tunnel der Tränen“. Autorin: Dr. Martina Bergler