

Daniela Ganterer

**Vom MUT  
sich der TRAUER zu stellen**

eine sehr persönliche Erzählung

© 2024

Daniela Ganterer

Herausgeber:in: Daniela Ganterer

Umschlaggestaltung: Buchschmiede

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN:

978-3-99165-784-2 (Paperback)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

***Für Johanna und Josef  
In unendlicher Liebe  
und tiefer Dankbarkeit  
Mama***



## **Inhalt**

Vorwort.....	7
Weihnachten 2021.....	12
7.2.2022 und die Tage danach.....	14
Auszüge aus meinem Trauerbuch.....	65
Wie ich über das Leben denke.....	108
Weihnachten 2022.....	145
Das erste Jahr.....	147
und der Ausgangspunkt für das zweite Jahr.....	150
Die Trauer.....	153
Das Abenteuer zurück ins Leben Teil 1.....	161
Erwartungshaltung der Gesellschaft.....	195
Mein Glaube.....	201
Der Tod und das Leben.....	215
Das Abenteuer zurück ins Leben Teil 2.....	227
Kleine Tipps für den Umgang mit Hinterbliebenen...	235
Noch ein paar Worte zum Schluss.....	241
Danke.....	243



## **Vorwort**

Warum schreibt man ein Buch über die Trauer und das Leben?  
Aus aktuellem Anlass!

Ich habe meinen Sohn verloren, plötzlich, unvorbereitet!

Dass kann eine Mutter zerstören!

Ich habe mich aber für das Leben entschieden und nach Hilfe gesucht, um nicht unterzugehen!

Trauergruppen waren kein wirkliches Thema, ich bin einfach kein Herdentier.

Eine Trauertherapie war auch keine Alternative, da wird mir zu einseitig therapiert.

Nicht falsch verstehen, das gilt für mich, so wie alles was ich hier schreibe, ist das meine Wahrheit.

Denn ich bin mehr als nur ein Mensch, ich bin vorrangig eine unsterbliche Seele (darauf gehe ich später noch ein).

Und ich brauche etwas das mir auf allen Ebenen hilft.

Nicht nur auf der Menschlichen, auch auf der Spirituellen!

Also habe ich mich auf die Suche gemacht.

Gespräche sind ausgesprochen schwierig, nicht weil ich mich nicht über meine Trauer oder meinen Sohn unterhalten möchte!

Nein, weil die meisten Menschen einem intensiveren Gespräch aus dem Weg gehen. Oberflächlich wird mit mir schon geredet, über aktuelle Ereignisse, die Arbeit, das Wetter....

Alle schleichen um das Thema Tod wie die Katze um den heißen Brei!

Hoffentlich sagt sie nichts...

Keiner weiß, wie man mit dem Thema umgehen soll und vor allem wie mit mir!

Das gestaltete meine Trauer etwas schwierig.

Allerdings bin ich gewohnt alles allein zu bewerkstelligen.

Vielleicht muss das so sein....

Somit blieben mir noch die von mir geliebten Bücher. Ich lese unglaublich gerne und viel!

Also machte ich mich auf den Weg in die Buchhandlungen meiner Gegend, das sind nicht wenige.

Ich fand eine Menge Trauerbücher, die ich mir auch kaufte!

Aber dort geht es meist nur um die menschliche Seite.

Ich brauche aber auch einen spirituellen Zugang.

Wenn ich den Tod meines Kindes nur auf der menschlichen Seite verarbeiten muss/kann/möchte, dann weiß ich nicht wie ich das Überleben soll!

Das ist mir alles zu wenig....

Ich war wieder allein, aber so richtig allein!

Nebenbei muss man funktionieren, privat genauso wie in der Arbeit.

Das hat mich fast zerrissen, meine Innenwelt ist mit meiner Außenwelt nicht mehr zurechtgekommen.

Und keiner hat es bemerkt, weil ich es keinem gezeigt habe.

Ich lasse die Menschen nur das sehen, was ich will, einer meiner schwierigeren Charakterzüge!

Aber ich möchte nicht das Mitleid der anderen!

Ich möchte wie ein erwachsener Mensch meine unglaubliche Trauer bewältigen dürfen!

Ich brauche auch keine guten Ratschläge, die gehen mir so richtig auf die Nerven.

Warum glauben Menschen, die keinen solchen Schicksalsschlag erlebt haben, sie könnten mir sagen, wie ich damit umgehen soll. Oder gar muss!

Du musst dich ablenken....

Du musst jetzt an deine Tochter denken.....



Du musst loslassen.....  
Wer weiß wofür es gut ist.....  
Da könnte man zum Mörder werden!

Um nicht komplett unterzugehen habe ich zwei Wochen nach dem Tod meines Sohnes Josef angefangen ein Trauerbuch zu schreiben.

Dort habe ich ihm, zuerst täglich, dann, wenn ich das Bedürfnis dazu hatte, geschrieben!

Ich bin froh, dass ich das gemacht habe, oder besser gesagt mache. Denn ich schreibe immer noch, inzwischen habe ich schon das dritte Buch begonnen, es ist schon fast wie ein Tagebuch, ich erzähle meinem Sohn von meinem Leben, meinen Gedanken und Gefühlen.

Und es ist heilsam!

Ich bin auch deshalb froh, weil ich so die Möglichkeit habe, die Fortschritte in meiner Trauerarbeit zu erkennen.

Ab und zu lese ich mein Trauerbuch von Beginn an.

Erst da merke ich, wie sehr die Trauer in Wellen kommt!

Und wie ich immer wieder aus diesem Loch gekrochen bin, um nach einiger Zeit wieder hineinzufallen, um anschließend wieder herauszukriechen.

Aber das Loch ist nicht mehr so tief wie zu Beginn und ich brauche nicht mehr so lange bis ich wieder aufrecht stehe.

Und diese Fortschritte würde ich nicht erkennen, wenn ich nicht mitgeschrieben hätte.

Das war eine richtig gute Eingebung!!

Ich besitze viele Bücher über das Leben nach dem Sterben, die sich damit auseinandersetzen was mit der Seele passiert, wie geht es dann weitergeht.

Ich habe alle noch einmal gelesen und mir noch weitere besorgt,  
alles, was ich finden konnte!  
Das hat mir geholfen!

Und dieses Buch hier!  
Das ist mein eigenes Trauerhilfebuch.  
Hier habe ich für mich beide Seiten vereint.  
Die menschliche und die seelische Ebene.

Da wir eine immerwährende Seele sind, die einen Körper hat und  
schon viele Leben lebte, muss ein Buch  
über Trauer immer auch ein Buch über das Leben sein.  
Hier habe ich den Versuch gestartet, das erste und das zweite  
Trauerjahr zu beschreiben.  
Mir hätte es geholfen, wenn ich die Trauer etwas genauer erklärt  
bekommen hätte.  
Nicht nur in Trauerphasen, oder psychologisch beschrieben.  
Oder von Trauernden, die beschreiben, dass es ihnen nicht gut  
ging.

Ich wollte wissen, wie sich das anfühlt, ich weiß, dass man das  
nicht beschreiben kann, aber trotzdem wollte ich das wissen.  
So etwas fällt einem nur in tiefster Trauer, Verwirrtheit, Unkon-  
zentriertheit ein.....

Es gibt so viel Arten zu trauern, wie es Menschen gibt, nehme ich  
an!  
Ich habe aufgeschrieben, was in den ersten Tagen passiert ist, als  
man mir sagte das mein Kind gestorben ist!

Das war richtig schwierig, ich habe alles nochmal (oder besser gesagt, mehrmals) durchlebt.

Es war aber auch therapeutisch, es war heilend!

Dann musste ich natürlich auch über das Leben schreiben, darüber was ich glaube, wie Leben so funktioniert!

Und den schwierigen, aber auch spannenden Weg zurück ins Leben!

Wie gesagt, das sind alles meine Wahrheiten!

Um die Trauer besser darlegen zu können, habe ich Auszüge aus meinem Trauerbuch übernommen.

Das heißt, sie bekommen Einblicke in mein tiefstes Innerstes!

Nur wenn man „die Hose runterlässt“ kann man jemanden teilhaben lassen, an dem Wahnsinn, der einem da passiert!

Denn als Wahnsinn empfindet man zu Beginn diese Situation.

Für mich war das Schreiben dieses Buches heilend.

Wenn nur einem einzigen Leser, bei seiner Trauerarbeit geholfen ist, dann war es das „Hose runterlassen“ wert!

Hier ist meine Geschichte, mitten aus dem Herzen und freimütig (frei und voller Mut) erzählt.

## Weihnachten 2021

Ich liebe Weihnachten, ich mag es gerne so richtig kitschig.

Satte Farben, dunkelrot, grün und Gold!

Und genauso sieht es bei mir zuhause aus. Viele Kerzen, Lichterketten in allen Größen und Längen, Tannenzweige, Weihnachtssterne, Weihrauchduft und Weihnachtskekse.

Meine Kinder, jetzt bereits erwachsen, grinsen. Unsere Mama, jetzt schlägt sie wieder zu mit der Weihnachtsdekoration. Aber wenn es nicht so wäre, wäre es ihnen auch nicht recht.

Im Jänner ist Johanna (24 Jahre) ausgezogen, sie wohnt jetzt allein in der Stadt. Im Juni dann Josef (22 Jahre), nicht ganz freiwillig, aber doch. Auch er wohnt in der Stadt, in einer betreuten WG für junge erwachsene Männer.

Wir haben schwierige Jahre hinter uns, aber zurzeit sieht es richtig gut aus.

Ich hätte nie im Leben gedacht, dass Johanna irgendwann selbstständig leben kann.

Johanna hat Borderline. Schwierig, richtig schwierig!

Und Josef mit seiner Abhängigkeit und der Sozialphobie. Genauso schwierig!

Und nun kommen beide am Heiligen Abend zu Besuch.

So wie es in anderen Familien normal ist.

Aber bei uns war selten etwas normal, oder so wie man es landläufig als normal bezeichnet.

Deshalb sind meine Erwartungen an Weihnachten nie besonders hoch.

Das hängt aber auch mit den vielen Weihnachten zusammen, die ich lieber aus meinem Gedächtnis streichen würde.

Aber nichtsdestotrotz liebe ich Weihnachten.

Und ganz ehrlich, man kann mir die Freude an Weihnachten auch nicht nehmen.

Dafür bin ich viel zu positiv in meiner Grundeinstellung und gleichzeitig, aufgrund meines Lebens, abgehärtet. Mich haut so schnell nichts mehr um.

Seit wir geschieden sind (das wir bezieht sich auf mich und meine Kinder, gefühlt haben wir uns gemeinsam von ihrem Vater scheiden lassen), gibt es zu Weihnachten immer dasselbe Essen.

Unsere kleine Tradition, wir machen Tischgrill.

Da kann man so schön zusammensitzen und verschiedene Sachen grillen.

Das mögen beide Kinder gerne. Und ich auch.

Ich mag auch die Vorbereitung. Alles schnipseln, verschiedene Salate und Saucen machen, verschiedene Gemüsesorten, jeder bekommt das, was er am liebsten mag.

Und es funktioniert, auch wenn man eine Vegetarierin am Tisch sitzen hat.

Während der Vorbereitung trudeln die Kinder ein, der Weihnachtsbaum ist geschmückt, die Geschenke liegen darunter und die drei Katzen dazwischen.

Es wird gequatscht und gelacht, ich muss mir Musikstücke anhören und Videos auf YouTube anschauen.

Wir sitzen beim Essen und ich weiß noch ganz genau wie ich mir dachte, dass ich das nie für möglich gehalten hätte, irgendwann mit meinen erwachsenen, selbstständigen Kindern, ganz normal, ohne Aktion, Weihnachten zu verbringen.

Am Ende des Abends, im Auto, beide möchten die Nacht bei sich zuhause verbringen, sind wir uns einig das wir selten so ein schönes, harmonisches Weihnachten verbracht haben.

Mir geht es richtig gut, ich bin glücklich!

Man sollte so besondere Momente auch besonders genießen und im Herzen behalten, man weiß nie, was alles kommt!!

Ich wusste nicht, dass das unsere letzten Weihnachten zu dritt sind...

## **Montag, 7.2.2022**

Heute war ein anstrengender Arbeitstag und der Tag ist noch nicht vorbei. Um 16.00 Uhr habe ich noch einen Zahnarzttermin, da muss ich noch 45 min fahren. Lust habe ich heute keine mehr und auch keine Ausrede parat nicht hinzufahren. Aber nicht mögen ist kein Grund etwas nicht zu tun.

Am Abend kommt noch Josef zum Essen! Das heißt ich muss dann noch kochen, Riesenportionen, damit er genug mitnehmen kann.

Eine Tasse Kaffee geht sich noch aus, bevor ich losmuss.

Mein Handy läutet, an der Telefonnummer erkenne ich schon das das etwas Offizielles sein muss. Klinik oder Polizei.

Oje, mein Verstand schaltet in den „gib Acht“ Modus, ich bin voll präsent aber mein Innerstes zieht sich bereits zurück.

Das ist eine, in Jahrzehnten, erlernte Taktik.

Ich hebe ab, nenne meinen Namen und begrüße den Fremden am anderen Ende.

Immer freundlich, in jeder Situation.

Die Polizei ist am anderen Ende der Leitung, der Polizist fragt, ob ich zuhause bin. Ja, aber nicht mehr lange, ich bin am Weg zum Zahnarzt.

Er muss mit mir persönlich reden, er steht mit zwei Kollegen schon vor der Haustür. Ich gehe die Stiege hinunter, setze mir die Maske auf (es ist Maskenpflicht wegen Corona) und öffne die Tür. Drei Polizisten mit ernster Miene stehen draußen.

Ich bitte sie herein und gehe über die Stiege voraus.

Ich weiß was kommt.....

Ich bin ja nicht blöd.....

Mein ganzes System schaltet um in den Überlebensmodus....

Mein Innerstes kauert sich zusammen in Erwartung dessen, was jetzt kommt.....

Mein Verstand schaltet alles aus was jetzt nicht benötigt wird, die Peripherie meines Sichtfeldes verschwimmt, die Ohren rauschen....

Auch das kenne ich, weiß aber auch, dass ich alles überleben kann, was kommt....

Ich weiß aber nicht, worum es geht.....

Es muss etwas Schlimmes sein.....

Johanna oder Josef??

Nach außen bin ich freundlich und plappere vor mich hin, ich möchte nicht hören was jetzt kommt.....

Möchten sie sich setzen??

Nein, ich möchte raus hier und mich nicht setzen....

Ich setze mich auch nicht....

Jetzt.....

Ich muss ihnen leider mitteilen, dass ihr Sohn Josef heute in der Früh an einer Überdosis gestorben ist.....

Ende, Aus, Nein, Nein, Nein....

Ich setze mich doch und bin ganz leise.....

Mein Verstand wehrt sich, mein Innerstes hat verstanden, verhartet aber der Dinge, die jetzt kommen....

Ich bekomme nur bruchstückhaft mit was der Polizist sagt....

Wohnung von einem Freund....

Der Name sagt mir nichts.....

Notarzt, Wiederbelebung.....

Gerichtsmedizin, Obduktion.....

Mir zieht es den Magen zusammen, mir ist schlecht.....

Kein Fremdverschulden....

Er liegt noch in der Gerichtsmedizin, bis ich einen Bestatter beauftrage und bestimme, wie es weitergeht....

Ich sitze immer noch ruhig da, weine lautlos vor mich hin, Tränen rinnen über mein Gesicht in die Maske hinein, es ist mir egal.....



Zwei Polizisten sitzen bei mir am Tisch, einer steht seitlich neben mir.....

Sie geben mir Zeit....

Wofür????....

Um diese Nachricht zu verdauen??....

Wie soll das gehen??.....

Josef ist tot!

Wie soll das gehen??....

Es ist ganz leise, keiner spricht.....

In meinem Kopf herrscht totales Chaos.....

Gedanken schießen hin und her, kreuz und quer.....

Ich bekomme aber keinen zu fassen....

Ich habe das Gefühl in meinem Gehirn brennen Synapsen durch...

Tsching, Tsching, Tsching.....

Eine nach der anderen.....

Wenn ich nicht entgegensteuere, bleibt im Kopf kein Verstand mehr übrig.....

Ich weiß, wie stark ich bin, aber das ist ein neuer Level.....

Ich weiß auch, dass diese Situation das Potenzial in sich trägt, daran zugrunde zu gehen.....

Total wirre unzusammenhängende Gedanken.....

Weit entfernt höre ich jemanden sprechen.....

Der Polizist, der mir gegenübersitzt, hat gesprochen...

Ich sehe ihn an....

Er wiederholt das Gesprochene, anscheinend hat er das schon öfter gemacht....

Was für ein Job.....

Kann ich jemanden für sie anrufen, sie sollen jetzt nicht allein sein....

Ich wäre aber gerne allein....

Ich musste immer alles allein bewerkstelligen....

Für alle der Fels in der Brandung sein.....

Aber das kann ich nicht allein und ich muss auch nicht....

Schön langsam schaltet sich wieder ein kleiner Teil meines Verstandes ein....

Ich sitze immer noch ganz ruhig da, die Tränen laufen über mein Gesicht, sie lassen sich auch nicht abdrehen, mir ist es egal....

Josef ist tot!

Das kann doch nicht wahr sein.....

Wie soll denn das gehen??....

Ich möchte Johanna anrufen....

Habe ich das jetzt gesagt oder nur gedacht? .....

Ich sehe den Polizisten an.....

Anscheinend habe ich es nur gedacht....

Er sieht mich immer noch an.....

Ich möchte Johanna anrufen, meine Tochter....

Ich nehme mein Telefon und rufe Johanna an....

Hoffentlich hebt sie ab....

Sie ist sofort dran....

Hallo Mama! ....

Ich kann nicht sprechen....

Ich stammle nur ihren Namen.....

Mama, was ist los, was ist passiert??

Josef ist tot!

Ich weine das erste Mal laut.....

Ich spüre, wie es meiner Tochter am anderen Ende den Boden unter den Füßen wegzieht.....

Ich habe Angst, ich weiß nicht, wie sie das verkraftet.....

Kannst du bitte kommen??....

Es wird etwas dauern, sie kommt mit dem Bus....

Mehr wird nicht gesprochen....

Was soll man da auch sagen? .....

Josef ist tot!

Ich möchte jetzt allein sein....

Nein, sagt der Polizist, sie lassen mich nicht allein....

Er spricht mit mir, ich bekomme aber nichts mit....

Er wird eindringlicher....

Er fragt mich, ob er jemanden vom Kriseninterventionsteam anrufen soll....

Was??....

Die Mitarbeiter vom Kriseninterventionsteam sind geschult für solche Situationen, sie können mir in den nächsten Stunden zur Seite stehen und mir auch helfen die weiteren Schritte einzuleiten....

Nein, brauch ich nicht.....

Wann hatte ich schon jemals Hilfe.....

In allen Dramen meines Lebens war ich allein....

Ich hatte nie Hilfe.....

Total wirre Gedanken im Kopf....

Ein klarer Gedanke... den bekomme ich zu fassen....

Ich brauche alle Hilfe, die ich kriegen kann, sonst überlebe ich das nicht.....

Entschuldigung, ich möchte doch bitte Hilfe vom Kriseninterventionsteam....

Immer freundlich....

Irre.....

Jetzt geht ein Ruck durch die Statik dieser Situation....

Ein Polizist telefoniert....

Ein anderer bringt mir ein Glas Wasser....

Der Dritte fragt mich wie Josef so war....