

„Grossmama ist sooo traurig“

Maria war wie betäubt. Von der Beerdigung bekam sie nicht viel mit. Wie sollte es ohne Karl weitergehen? Ihre Trauer konnte Maria nicht verstehen. „Ich wusste ja schon lange, dass Karl sterben wird.“ Die Ärzte hatten Klartat gesprochen: Nur noch wenige Monate. Jetzt war sie allein und einfach nur traurig. Sie vermisste ihren Ehemann: Am Morgen beim Aufwachen, beim Frühstück fehlte das Vis-à-vis, Spaziergänge machten ohne Karl keine Freude, und das Einschlafen war ohne seine Umarmungen schwierig geworden.

„Warum tust du nur so blöd“, fragte sie sich nach zwei, drei Wochen. „Du bist ja nicht die Einzige, die ihren Mann verloren hat. Es gibt Millionen, die das bereits erfahren haben, und du wirst nicht die Einzige bleiben.“ In diesem Ton sprach Maria zu sich. Nein, Nachsicht mit sich kannte Maria nicht. Sie lebte ihren Alltag, traf Freundinnen, hütete die Enkel, sprach mit ihren Kindern und blieb todtraurig.

„Ich schaffe das alleine“ Die Freundinnen rieten: „Du brauchst Hilfe.“ Die Tochter war besorgt und verwies sie auf den Arzt, dieser auf einen Psychiater. „Ich bin doch nicht verrückt“, dachte sie und beschloss: „Ich schaffe das alleine.“ Maria strampelte, als ob sie nie schwimmen gelernt hätte. Das Wasser stand ihr bis zum Hals, und alle spürten es. Nur Maria nicht. Bis sie eines Tags hörte, wie ihr dreijähriger Enkel zu seiner Mama sagte: „Gell, Grossmama ist immer sooo traurig.“ Die Aussage des Kleinen rüttelte Maria auf. „Selbst ein Kind sieht meine Veränderung, nur ich nicht?“ fragte sie sich. Es war, also ob sie aus einem langen Traum erwachte. Plötzlich wusste sie: „Ich muss etwas für mich tun.“

Wieder die Alte werden Eine Freundin erzählte von einem guten Psychiater. „Bei mir werden Sie sich nicht hinlegen und bloss Fragen beantworten. Sie müssen hart arbeiten.“

Maria liess sich nicht einschüchtern. Hart gearbeitet hatte sie ihr ganzes Leben lang. Sie musste einen Fragebogen ausfüllen: „Was ist Ihr Ziel für diese Therapie?“ Sie schrieb: „Dass ich wieder diejenige Maria werde, die ich einmal war.“

Was nun einsetzte, war wirklich harte Arbeit. Der Psychiater stellte viele Fragen, die sie nicht auf der Stelle beantworten konnte. Daheim schrieb sie ihre Gedanken auf. Nach einer Woche brachte sie ihm die Antworten. Daraus ergaben sich neue Fragen. Neues Nachdenken und neue Antworten waren angesagt. Viele Wochen lang. Dann sagte sie zu ihrem Arzt: „Ich werde bald wieder alleine zurechtkommen.“ Das war ein Zeichen, dass Maria ihren Kopf wieder über Wasser hielt. „Ich habe einen gewaltigen Fehler gemacht“, erzählte sie kürzlich. „Ich befand mich in einer tiefen Depression und habe viel zu lange nicht wahrhaben wollen, dass ich Hilfe brauche. Beinahe wäre alles schief gelaufen. Mein kleines Enkelkind war die Rettung.“

© 2018 Bernadette Kurmann