

# Plötzlich allein!

## Wie ich die Trauer überwand

Hier berichtet Anja Lauckner (35), wie sie nach dem frühen Krebstod von Ehemann Kai (†36) wieder neuen Lebensmut fand

Durch Kai hat Anja gelernt, jeden Tag bewusst zu genießen



Kai und Anja im Mai 2011

**J**etzt im November gedenken wir wieder unseren verstorbenen Angehörigen. Auch Anja Lauckner (35) ist an diesen Tagen in Gedanken bei ihrem Mann. Vor vier Jahren starb Kai (†36) an Krebs. Plötzlich, nach sieben Jahren Ehe, war sie mit ihrem Sohn allein. In ihrem Buch\* spricht sie darüber, wie sie ihre Trauer überwand und schließlich

### Man fragt sich, wie es weitergehen soll

ihren Lebensmut wiederfand. Hier erzählt sie ihre Geschichte:

„Schon seit über zehn Jahren waren Kai und ich ein Paar, es war fast eine Sandkastenliebe. Im Jahr 2004 haben wir dann in Oberfranken geheiratet und 2005 unseren Sohn Nils bekommen. Unser Glück war perfekt, wir hatten noch so vieles vor. Doch nach seiner Diagnose im November 2009 sollten uns nur noch zwei Jahre bleiben.

Kai hatte einen großen Tumor im

Magen. Als wir es erfuhren, sagten die Ärzte, dass es wenig Hoffnung gäbe, je wieder richtig gesund zu werden. Mit der Chemotherapie begann dann eine Zeit voller Hoffen und Bangen. Wie viel Zeit bleibt uns noch? Niemand konnte es sagen.

Schon in dieser Zeit habe ich mit dem Trauern begonnen – und zwar gemeinsam mit Kai. Die meisten Menschen glauben, dass man mit dem Trauern anfängt, nachdem ein Mensch gestorben ist. Kai und ich haben es zusammen begonnen.

Er war stark, doch sein Körper baute ab. Ab September 2011 lag er auf der Palliativ-Station, war kaum ansprechbar. Am 26. September war auch ich bereit, ihn gehen zu lassen. „Du kriegst jetzt einen letz-



Kai mit seinem Sohn Nils (damals 5), in einem Café in Bad Kissingen

ten Kuss von mir, dann darfst du gehen“, sagte ich. Ich fuhr nach Hause, und eine halbe Stunde später schloss Kai für immer die Augen.

Zu wissen, dass er in Frieden gestorben ist, half mir. Ich war am Ende meiner Kräfte und froh, dass er es geschafft hatte.

Die ersten Wochen nach der Beerdigung war ich zu Hause. Ich musste Behördengänge erledigen, mich um die Lebensversicherung und weiteres kümmern.

Mein Leben habe ich so normal wie möglich geführt. Ich habe gearbeitet, brachte Nils zum Schulbus, war für ihn da, wenn er weinte oder reden wollte. So habe ich die Struktur in meinem Leben nicht verloren. Ich war Grafikerin, doch nach dem Tod von Kai wollte ich etwas Neues anfangen. Seit Anfang 2014 arbeite ich nun beim Rathaus.

Meine Gedanken schrieb ich auf, zuerst im Internet, später in einem Buch. Ich sprach mit Freunden und Familie. Jemand sagte: Hör

auf, in der Vergangenheit zu leben. Doch ich brauchte diese Zeit.

Wie Wellen bricht die Trauer über einen herein. Oft wünsche ich mir die Nähe und die Wärme meines Mannes zurück.

Zum ersten Todestag von Kai habe ich viel geweint. Man fragt sich, wie es weitergehen soll. Doch es geht weiter, und erst durch tiefe Täler weiß man die Gipfel zu schätzen.

Ich genieße jede Sekunde, wenn etwas schön ist, weil ich weiß, wie schrecklich es sein kann. Ich habe wieder Lebensmut gefasst und bin ein neuer Mensch. Früher war ich schüchtern, heute trage ich Lippenstift und bin selbstbewusster. So sehr ich Kai vermisse: Letztendlich war er es, der mir gezeigt hat, wie wertvoll das eigene Leben ist.“

AUFGEZEICHNET VON: KAROLINE NUCKEL

### Wie man die Erinnerung am Leben erhält

■ An erster Stelle steht natürlich ein Besuch am Grab. Aber auch zu Hause kann man sich frische Blumen oder ein Foto aufstellen. Daneben halten persönliche Gegenstände, z. B. auf dem Nachttisch, die Erinnerung frisch.



\*Anja Lauckner: „Schwarz steht mir einfach nicht“, Ludwig Verlag, 19,99 Euro

### THEMA: SCHICKSAL

**Dietrich Grönemeyer – Leben ist mehr** Neustart nach der Spielsucht  
MI 18.11. ZDF 17.45 Uhr