

Der Sommerwind weht nicht mehr durch dein Haar, und da sind keine Spuren mehr im Sand. Jetzt bist du der Wind in unseren Haaren, und die Spuren sind in unseren Herzen.

**Sprüche,
die
trösten**

Ich kann dich nicht sehn,
ich kann dich nicht umarmen.
Doch ich weiß,
in meinen Herzen wirst du immer sein.

Wenn tausend Sterne

am Himmel steh'n, schau hinauf, du kannst sie sehen, der hellste, das bin ich, schau hinauf und denk an mich.

Du hast gestern gefehlt.
Du fehlst heute.
Du wirst morgen fehlen.
Du wirst immer fehlen,
aber fehlen ist besser, als vergessen zu werden.

**MEINE
Fernsehwoche**

HEMA: Report

Dietrich Grönemeyer

Leben ist mehr

Neustart nach der Spielsucht

Di 18.11. ZDF 17.45 Uhr

0 Fernsehwoche

Plötzlich So fand ich der Trauer

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



Kai und Anja im Mai 2011

Durch Kai hat Anja gelernt, jeden Tag bewusst zu genießen

Jetzt im November denken wir wieder unseren verstorbenen Angehörigen. So auch Anja Lauckner (35). Vor vier Jahren starb ihr Mann Kai (†36) an Krebs. Plötzlich war sie mit ihrem Sohn allein. In ihrem Buch* spricht sie darüber, wie sie ihren Lebensmut wiederfand. Hier erzählt sie ihre Geschichte:

Man fragt sich, wie es weitergehen soll

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

Kai hatte einen Tumor im Magen. Als wir es erfuhren, machten uns die Ärzte kaum Hoffnung. Wie viel Zeit blieb uns? Niemand konnte es sagen.

Die meisten Menschen glauben, dass man mit dem Trauern anfängt, nachdem ein Mensch gestorben ist. Doch ich habe schon in dieser Zeit damit begonnen – gemeinsam mit Kai.

Ab September 2011 lag er auf der Palliativstation, kaum ansprechbar. Am 26. September war auch ich bereit, ihn loszulassen. ‚Du kriegst jetzt einen letzten Kuss von mir‘, 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



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

allein! aus

Wie man die Erinnerung am Leben erhält

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

Ende meiner Kräfte und froh, dass er es geschafft hatte.

Die ersten Wochen nach der Beerdigung war ich zu Hause, musste Behördengänge erledigen. Danach habe ich mein Leben so normal wie möglich geführt. Ich habe gearbeitet, brachte Nils zum Schulbus und 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 im Rathaus.

Meine Gedanken schrieb ich auf, zuerst im Internet, später

in einem Buch. Ich sprach mit Freunden und meiner 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 neuen Lebensmut gefasst und bin selbstbewusster als früher. So sehr ich Kai vermisse: Letztendlich war er es, der mir gezeigt hat, wie wertvoll das eigene Leben ist.“



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