

**DAS WAHRE LEBEN**

Mit 31 wurde Anja Witwe

# Plötzlich allein! Wie sie die Trauer überwand



Kai (†) und Anja im Mai 2011

Anja hat gelernt, jeden Tag bewusst zu genießen

**P**lötzlich war Anja Lauckner (heute 35) mit ihrem Sohn allein – ihr Mann Kai († 36) starb an Krebs. Sie erzählt: „2004 heirateten wir, 2005 kam Nils zur Welt. Unser Glück schien perfekt! Doch als Kai 2009 die Diagnose bekam, sollten uns nur noch zwei Jahre bleiben.“

Kai hatte einen Tumor im Magen. Mit der Chemotherapie begann das Hoffen und Bangen. **Wie viel Zeit blieb ihm noch? Niemand wusste es.** „Schon da habe ich mit dem Trauern begonnen. Viele glauben, dass man damit anfängt, nachdem ein Mensch gestorben ist. Doch Kai und ich haben es zusammen begonnen.“ Ab September 2011 lag Kai auf der Palliativ-Station,



Männer unter sich: Kai und sein Sohn Nils (damals 5)

war kaum ansprechbar. „Am 26. September war ich bereit, ihn gehen zu lassen. **„Du kriegst jetzt einen letzten Kuss von mir, dann darfst Du gehen“, sagte ich**“, so Anja Lauckner. Sie fuhr nach Hause, und eine halbe Stunde später starb Kai.

Zu wissen, dass er in Frieden gegangen ist, half ihr. Nach der Beerdigung ver-

suchte sie, ihr Leben so normal wie möglich zu führen. Sie arbeitete, brachte Nils zum Schulbus, tröstete ihn, wenn er nach Papa fragte.

### Oft wünscht sie sich Kais Wärme zurück

Und sie schrieb ein Buch (siehe Info), sprach viel mit Freunden und der Familie über früher. Jemand sagte zu Anja: „Hör auf, in der Vergangenheit zu leben.“ Doch sie brauchte diese Zeit der Rückbesinnung. **„Wie Wellen bricht die Trauer über einen herein“**, so die Witwe. „Oft wünsche ich mir die Nähe und die Wärme meines Mannes zurück.“

An seinem ersten Todestag weinte sie viel und fragte sich, wie es denn weiter-

gehen sollte. Doch es ging weiter. Anja Lauckner sagt heute: „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.“ **kn**

**Neue Post INFO**

### Trauer erleben

Über die schwere Zeit spricht Anja Lauckner sehr offen in „Schwarz steht mir einfach nicht“, Ludwig Verlag, 19,99 Euro.

