Kraft zum Alleinsein

Über das Leben nach dem Tod des Partners

Von Regina Käsmayr

Marie-Theres Clessienne war erst 56 Jahre alt, als ihr Mann plötzlich und unerwartet starb. Von heute auf morgen fühlte sie sich überall als "das fünfte Rad am Wagen", nachts fand sie im Ehebett keinen Schlaf mehr. Geholfen haben ihr langjährige Freunde, ihr Beruf, ihre Familie – und die kfd.

Es war keine Risikooperation. Die Ärzte hatten bei Franz-Josef Clessienne ein Aneurysma festgestellt, das unter Vollnarkose entfernt werden sollte. Doch der Familienvater und Richter am Amtsgericht wachte nicht mehr auf. Als seine Frau und seine beiden Söhne ins Krankenhaus kamen, teilte ihnen der Professor mit, dass der Patient ins Koma gefallen sei. "Uns blieben einige Tage, um uns zu verabschieden und zu begreifen, dass dieser Abschied endgültig sein würde – zumindest hier auf Erden", erinnert sich Marie-Theres Clessienne. Fast neun Jahre nach diesem schrecklichen Tag im Mai ist die Trauer immer noch da.

Anfangs war es fast nicht auszuhalten. "Mein Partner, mein Geliebter, der Vater meiner Kinder war plötzlich weg. Ich konnte wochenlang nicht mehr schlafen. Tagsüber lief ich durch das Haus und redete mit ihm. Am schlimmsten war das Gefühl, morgens allein beim Frühstück zu sitzen", erzählt die heute 65-Jährige. Dazu die Dinge des Alltags. Wenn etwas im Haus zu reparieren war, wenn die Heizung streikte, wenn sie einen Urlaub

plante und dabei allein unter lauter Paaren war. Als sie beim Aufräumen plötzlich die Lesebrille ihres Mannes in die Hände bekam. Da tat es besonders weh.

Eine Weile gab sich Marie-Theres Clessienne diesem Gefühl hin. Dann rief sie sich eine Redewendung ins Gedächtnis, die ihre Mutter immer benutzt hatte: "Wer sein Kreuz nicht trägt, der schleppt es!" Die Trauer, das war ihr bewusst, würde nie vorbei sein. Aber nun wollte sie ihr Leben wieder in die Hand nehmen und neue Wege gehen.

Die ehemalige Leiterin einer Kindertagesstätte tat sich damit, wie sie selbst glaubt, etwas leichter als viele anderen Frauen in derselben Situation. Schon immer war sie berufstätig und sehr selbstständig gewesen. Natürlich gab es Dinge wie die Steuererklärung, mit denen sie sich noch nie zuvor befasst hatte. Doch sie stellte schnell fest: Für jedes Problem gibt es irgendeine Freundin oder einen Nachbarn, mit deren Hilfe man es lösen kann.

"Ich sehe an meiner Schwiegertochter, wie sehr junge Frauen heute im Leben stehen. Aber in meinem Alter gibt es viele Frauen, die gewisse Dinge völlig ihrem Mann überlassen, zum Teil auch aus Bequemlichkeit. Manche wissen nicht einmal, wie viel er verdient oder wie hoch seine Rente ist", hat Marie-Theres Clessienne erfahren. "Solche Frauen glauben, dass man nur als Ehepaar komplett ist. Dann bricht einer weg, und es bleibt nichts, was einen trägt."

Laut der Psychologin Doris Wolf geben rund die Hälfte aller Menschen beim Gedanken an das Alter an, sie hätten Angst vor der Einsamkeit. "Viele Menschen verwechseln aber Einsamkeit mit Singlesein oder Alleinsein. Sie glauben, dass sie sich zwangsläufig einsam fühlen müssen, wenn sie keinen Partner haben. Doch dem ist nicht so", stellt sie klar. Schon lange bevor man Witwer oder Witwe wird, könne man der Einsamkeit ein wenig vorbeugen, zum Beispiel, indem man über Jahre hinweg seinen eigenen Freundeskreis und eigene Interessen pflegt, sein Selbstwertgefühl stärkt und keine Angst vor Neuem hat. Auch das Trainieren von Problemlösefähigkeiten gehört dazu und die Fähigkeit, keine allzu hohen Erwartungen an andere zu haben. Wie genau das geht, hat Doris Wolf in ihrem Ratgeber "Einsamkeit überwinden – sich geborgen, geliebt und verbunden fühlen" aufgeschrieben.

Marie-Theres Clessienne hat diese Dinge aus dem Bauch heraus richtig gemacht. Schon bei der Beerdigung ihres Mannes stellte sie fest, wie viele Menschen sie um sich hatte. Gemeinsam mit anderen Gemeindemitgliedern nahmen einige Frauen aus der kfd die gesamte Organisation des anschließenden Kaffeetrinkens in die Hand. "Da habe ich zum ersten Mal gespürt, wie ich aufgefangen wurde", erinnert sie sich. Auch später fühlte sie sich in der kfd immer als wichtiger Teil der Gemeinschaft, ebenso in ihrem Freundeskreis

– "das macht stark". Wenn doch einmal Gedanken aufkamen wie "Ich bin hier doch das fünfte Rad am Wagen", dann wischte sie die beiseite und stellte schnell fest, dass die anderen das gar nicht so empfanden.

Ihr Schlafproblem löste sie, indem sie in ein anderes Zimmer umzog und dieses neu und "weiblich" gestaltete. Sie begann, gewisse Freiheiten wahrzunehmen, die sie nun hatte: Bilder aufzuhängen, die ihrem Mann nicht gefallen hätten, nachts das Licht anzumachen, um zu lesen. Dadurch erkannte sie, dass es trotz der Trauer auch Dinge gab, an denen sie sich wieder freuen konnte. Ihr Bruder, der in der Nachbarschaft wohnt, kam bald regelmäßig zum Essen vorbei und gab dadurch ihrem Alltag eine gewisse Stabilität, ihre Söhne und Enkel besuchen sie regelmäßig, und seit einiger Zeit hat sie sogar wieder einen Hund, der sie morgens begrüßt und direkt einen Spaziergang einfordert. Daneben gibt sie Fortbildungen für Erzieherinnen und machte selbst eine Ausbildung als Geistliche Begleiterin bei der kfd. Einen neuen Partner will sie vorerst aber nicht. Dafür seien noch keine "Antennen" da, sagt sie.

"Es passiert trotz allem immer mal wieder, dass ich mich einsam fühle, vor allem nachts", gibt Marie-Theres Clessienne zu. "Da ist für mich das Beten wichtig. Ich glaube, Menschen, die nicht gläubig sind, haben es noch schwerer, einen so elementaren Verlust zu verarbeiten."

Schritte, um Einsamkeitsgefühle zu überwinden

Von Doris Wolf

Analysieren Sie, woher die Einsamkeit rührt. Was fehlt Ihnen? Haben Sie Angst vor anderen Menschen? Wissen Sie nicht, wie Sie Kontakt aufnehmen sollen?

Setzen Sie an den Ursachen an: Bauen Sie die Angst vor anderen ab

Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl

Erlernen Sie soziale Kompetenz, z.B. durch ein Selbstsicherheitstraining bei einem Psychotherapeuten oder an der Volkshochschule

Reduzieren Sie Ihre Erwartungen an andere Menschen: nicht gleich nach einer Freundin suchen, sondern nur nach einem netten Abend.

Nehmen Sie Kontakt auf, statt zu warten, dass einer auf Sie zukommt

Gehen Sie in einen Verein

Arbeiten Sie ehrenamtlich

Besuchen Sie Vorträge, Seminare und kulturelle Veranstaltungen

Falls Sie wegen einer Behinderung das Haus nicht verlassen können, beteiligen Sie sich wenigstens in einem Forum im Internet

Erneuern Sie alte Kontakte und ehemalige Hobbies

Erfüllen Sie sich einen Kindheitstraum

STAND: 20.12.2017