

Kimberly Hagen

TRÄNEN
LIEBE
LEBENSGIER

Für Clemens – und alle Liebenden



© 2023 Langen Müller Verlag GmbH, München
Alle Rechte vorbehalten

Umschlag: Sabine Schröder
Umschlagfoto: Shutterstock / Ihnatovich Maryia
Innengestaltung und Satz: Sibylle Schug
Druck und Binden:
Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg
Printed in Germany
ISBN: 978-3-7844-3682-1
www.langenmueller.de

Kimberly Hagen

TRÄNEN
LIEBE
LEBENSGIER

Mein Trauertagebuch

LANGENMÜLLER

Inhalt

Vorwort von
Rainer Maria Schießler ... 7

Prolog ... 11

April ... 19

Mai ... 71

Juni ... 85

Juli ... 99

August ... 125

September ... 181

Oktober ... 219

November ... 243

Dezember ... 271

Januar ... 299

Februar ... 317

März ... 339

April ... 363

Anhang ... 375



Vorwort

Vor vielen Jahren lernte ich Kimberly Hagen bei einer Sendung im BR Fernsehen kennen. Bis dahin war sie mir vollkommen unbekannt. Das Feuilleton bleibt mir nicht nur in der Münchner *Abendzeitung* meistens verborgen. Ich gehe es klassisch an beim Zeitunglesen: Sport, Tagespolitik, Regionales und am Ende die Todesanzeigen, aber keinen Klatsch und Tratsch bitte! Zwar gebe ich gerne selber mal Kolumnen für Zeitschriften wie *Brigitte*, *Gala*, *Freundin* und den *GONG* ab, aber nicht einmal beim Zahnarzt würde ich diesen Teil lesen. Also, woher sollte ich sie kennen? Und klischeehaft, wie ich eben bin, hat sie diese bei unserer ersten Begegnung voll bei mir erfüllt.

Da saß sie nun neben mir auf der Couch, die High-Society-Queen Münchens, die Klatsch- und Tratsch-Spezialistin in allen nur erdenklichen Milieus von Stars und Sternchen, von Königshäusern bis zu abgewirtschafteten C-Promis, die gerade dem Dschungelcamp entsprungen sind. Kimberly beherrscht ihr Handwerk perfekt. Sie redet schnell, trifft inhaltlich immer voll ins Schwarze. Dabei bleibt sie ganz und gar authentisch. In ihrem Auftreten und Sprechen, ihren Gesten und Benehmen ist sie immer sie selbst: deutlich, aber nicht aufdringlich; leidenschaftlich, aber nicht fanatisch; direkt, aber nie beleidigend; offenherzig, aber in keiner Weise anbiedernd. Starke Frauen wie Kimberly Hagen sind nicht immer Teil meines Alltags. Und bei unseren Begegnungen wird mir jedes Mal noch deutlicher bewusst, welch gravierende Nebenfolge meine Lebenswahl hatte, als ich mich mit 20 Jahren freiwillig

dazu entschloss, zölibatär zu leben und dem weiblichen Geschlecht nicht nur zu entsagen, sondern auch ein Stück weit distanzierter gegenüberzustehen. Im Sinne von: Der bist Du nie gewachsen.

Mit der Zeit und mehrere Begegnungen später habe ich gelernt, diese Nähe mit ihr immer mehr zu genießen. Nicht nur in unserer alljährlichen Sendung beim BR am Neujahrstag. Kimberly Hagen ist immer online. Ein Telefonat mit ihr ist genauso spritzig wie ein Fernsehstudio-talk. »Rainer Maria, hast du schon gehört«, so beginnen meistens unsere in Spitzengeschwindigkeit stattfindenden Interviews. Ob Papst Benedikt seinen Rücktritt erklärt, mein Buch »Himmel-Herrgott-Sakrament« verfilmt wird oder sonst eine kirchliche Sensationsmeldung wie das römische Verbot der Schwulensegnung gerade über den Ticker gelaufen ist, in atemberaubender Geschwindigkeit entsteht eine ganze Zeitungsseite. Trotz dieser Welt aus Glanz und Glimmer, von der sie stets berichtet, ist diese Powerfrau authentisch geblieben. Eine große Leistung! Der oberflächliche Schein dieser Stars und Sternchen hat sie nie in Beschlag genommen und eingenommen. Und doch wusste sie immer, ihre Rolle darin perfekt zu spielen und zu inszenieren, bis ...

Ja, bis zu diesem Tag, als auf einmal ein ganz anderer Anruf mich erreichte: »Rainer Maria, ich brauche dich!« Nein, das war keine plötzlich gebrochene Stimme am anderen Ende des Telefons. Das war dieselbe Kimberly, wie man sie kannte, aber die Welt um sie war ganz plötzlich anders geworden. Der plötzliche und unerwartete Tod ihres Mannes Clemens hat alles von einem Moment auf den anderen völlig verändert. Schmerz, Trauer, bislang Themen anderer, über die sie nur berichtete, sind nun ihr Leben geworden. Ich begegne einer Kimberly, die sich mit ganzer Konsequenz in diese neue Lebensphase hineinbegibt: das Trauerjahr.

Wie begegnet man der trauernden Witwe Kimberly? Ebenso konsequent, wie sie es auch macht. Die Bestattung von Clemens war liebevoll, voller fröhlicher Erinnerungen und wohltuender stiller Momente. Die eigentliche Trauerarbeit findet aber nicht auf dem Friedhof statt, sondern zu Hause, in ihrer urgemütlichen bunten Wohnung im Glockenbachviertel. Sie nimmt die Trauer an, lebt dieses neue Leben ebenso leidenschaftlich und ehrlich wie ihren Beruf davor. Aus dem ON hinein ins OFF, so nennt sie ihr Trauerjahr!

Viele Menschen fürchten sich davor. Kimberly Hagen stellt sich. Noch kann ich ihr den guten Brauch des Trauerjahres mitgeben, der gerade das deutlich machen will: Ich darf dem Schmerz einen Raum in meinem Leben geben, ich muss ihn nicht verdrängen. Aber das braucht Mut und Kraft. Das bedeutet aber auch, die Stille und die Leere auszuhalten lernen, ohne zusammenbrechen zu wollen.

Kimberly hat es geschafft! Gemeinsam mit ihren guten Freundinnen und Freunden haben wir den Neubeginn gefeiert, und ich freue mich so sehr auf dieses Buch, das uns nun teilhaben lässt an ihrem ganz persönlichen Weg, ihrem Ringen und Kämpfen, das sie auf unerwartete Weise das Leben ganz neu verstehen hat lassen. Ich ziehe meinen Hut vor der Offenheit, der Ehrlichkeit und der Veränderungsbereitschaft, die diese Frau gezeigt hat. Dieses Buch lässt uns Leser staunend, betrachtend, besinnlich und heiter zugleich teilhaben. Vielen Dank dafür!

*Rainer Maria Schießler,
Pfarrer in St. Maximilian im Glockenbachviertel*

»Trauer ist der Preis, den
wir für Liebe zahlen.«

Königin Elizabeth II.



Prolog

Wenn du nur noch »Mein Beileid« statt »Hey, wie geht's?« hörst, zum stundenlangen Grab-Shopping gehst, abwechselnd mit der Pathologie und dem Bestatter sprichst – spätestens dann weißt du, dass sich dein Leben verändert hat. Abgrundtief. Unwiderruflich. Für immer.

Willkommen in meiner neuen Welt. Ich bin Kimberly Hagen, 41, eine emanzipierte, lebensfrohe Frau, LEUTE-Kolumnistin bei der *Münchner Abendzeitung* – und seit dem 10. April 2022, 2.58 Uhr, in eine Rolle katapultiert worden, die ich nie, nie, niemals haben wollte, für kein Geld der Welt: Ich bin Witwe.

Allein dieses Wort ist grauenhaft und verursacht Gänsehaut. Was muss erst dahinterstecken? Welche Geschichte, welch schreckliches Schicksal, das sich niemand aussucht und das doch jeden Menschen irgendwann (be)trifft?

»Trauer ist der Preis, den wir für Liebe zahlen«, sagte die britische Königin Elizabeth II., nachdem ihr Mann Prinz Philip nach 74 gemeinsamen Jahren gestorben war.

Clemens und ich lernten uns vor dreizehn Jahren auf dem Oktoberfest kennen und – auch das ist an diesem Ort mitunter möglich – lieben. Beim Almauftrieb in Käfers Wiesn-Schänke, wo ich zum Arbeiten war (ja, Feiern gehört zu meinem Job), sprach ich erst mit ein paar Prominenten, und dann sah ich ihn: den einzigen Mann in Nicht-Tracht. Weißes Jackett, knallroter Kragen, freches Lachen, unglaubliche Ausstrahlung. Liebe auf den ersten Blick – glücklicherweise gegenseitig.

Nach fünf Tagen zog er, auch ein Journalist, zu mir. Sein damaliger Vermieter, ein Alt-Punk, bei dem er nach seiner Scheidung ein kleines, völlig überteuertes Zimmer bezogen hatte, schmiss ihn raus, weil er wohl doch nicht so punkig-locker war und Frauenbesuch (also mich) störend in seiner Männerwelt fand.

Clemens und ich verbrachten seitdem jeden Tag zusammen, vermissten den anderen schon, wenn er nur mal aufs Klo musste. Wir waren so ein Paar, von dem ich selbst vorher nie zu träumen gewagt hatte. Es passte einfach – und zwar perfekt. Wir stritten uns vielleicht ab und an mal, aber nervten uns nie. Wir waren uns zu keiner Zeit überdrüssig, konnten nicht genug voneinander kriegen.

In der Nacht vom 10. April riss mich dann dieser Anruf aus dem Schlaf, der mein Leben für immer verändern sollte. Ich war im Wohnzimmer vor dem Fernseher eingeschlafen. Um kurz vor halb vier rief mich das Krankenhaus Großhadern an. Fünf Tage vorher war mein Mann dort operiert worden, an sich keine große Sache. Sieben Stunden vorher war ich noch bei ihm gewesen, die Ärzte sagten mir, wie prima alles gelaufen und wie »stabil« er jetzt sei. Ich war mit einem guten, sicheren Gefühl nach Hause gefahren. Ich dachte, spürte, hoffte: Alles wird gut. Dann der Wake-up-Call in der Nacht: »Frau Hagen? Es tut uns sehr leid«, begann die Ärztin. »Ihr Mann ist gerade gestorben.«

Was nach diesem Schlimmsten, Schrecklichsten, Unvorstellbarsten passierte, lesen Sie hier. Ich habe angefangen, Tagebuch zu schreiben. Ein Impuls. Vielleicht, weil ich es selbst nicht glauben konnte, was da plötzlich alles um mich herum und in mir drin geschah. Ich musste es dokumentieren, um zu verstehen, dass das alles nicht bloß ein höllischer Albtraum ist. Sondern mein neues Leben.

Das Unerträgliche zu ertragen, ist verdammt hart – und oft nahezu unmöglich.

Zwei Tage nach dem Tod meines Mannes telefonierte ich mit Pfarrer Rainer Maria Schießler und fragte ihn, wie man bitte schön mit dem Allerfürchterlichsten umgehen soll, ohne daran zu zerbrechen.

Seine Antwort: »Kimberly, du musst lernen, mit dem Schmerz zu leben. Du musst das richtig trainieren, so wie ein Fußballspieler seine Fitness trainiert. Jeden Tag aufs Neue.«

Was ich damals nicht ahnte: »Training« war leider komplett untertrieben. Als trauernder Mensch wird man in das härteste, gnadenloseste Bootcamp aller Zeiten geschickt. Und wenn man glaubt, das Schlimmste überstanden zu haben – man hat den geliebten Ehemann ein letztes Mal geküsst und unter einer sonnigen Gänseblümchenwiese beerdigt –, wird man immer deutlicher spüren: Das Schlimmste war das noch gar nicht. Die Hölle liegt vor einem. Das Gefühls-Guantanamo geht jetzt erst los.

Denn nichts ist härter als Trauer.

Die Zeit heilt alle Wunden? Bullshit! Wie soll das gehen, wenn sie für einen selbst für immer stehen geblieben ist und man glaubt, die nächste Minute nicht überleben zu können?

Trauer ist der völlige Ausnahmezustand, körperlich und emotional. Plötzlich ist man gefangen in einer stockfinsternen Welt ohne Ausweg und muss sich dem gefährlichsten Endgegner stellen – sich selbst. Seinem Schmerz, seinen Ängsten, seinem Unterbewusstsein, seinen Dämonen. Seinem unkontrollierbaren Ich. Man kämpft dagegen an, geht dauernd k. o., die Seele ist voller offener, blutender Wunden, und man fragt sich, ob das jemals aufhört.

Auch wenn man es sich zu diesem Zeitpunkt null Komma null vorstellen kann: Nur man selbst kann sich retten – und es wird einem irgendwann irgendwie tatsächlich gelingen.

Als ich einen meiner absoluten Tiefpunkte hatte, zusammengekrümmt, zitternd, herzasend, schwitzend, weinend auf dem Boden in meinem Wohnzimmer lag, Angst hatte, in den Supermarkt zu gehen, und glaubte, die Wände meiner Wohnung würden mich erdrücken – in diesem finsternen Moment, als mich die (Ohn)Macht des Schmerzes mit voller Wucht traf und ich dachte, mein Herz würde explodieren und ich würde jetzt auch sterben – genau da hätte ich mir ein Buch wie dieses gewünscht.

Kein »Alles wird gut«-Ratgeber oder »Da ist ein Licht am Ende des Tunnels«-Gedöns, sondern ein Buch, das mich an die Hand nimmt, festhält, umarmt und mir klarmacht, dass ich gerade den – Verzeihung – allerbeschissensten Kackalbtraum durchlebe und nicht allein bin. Ein Buch, das mir zeigt, dass es total normal und sogar sehr, sehr gut ist, wie schlecht es mir gerade geht.

Nur so werde ich mich irgendwann ein bisschen besser fühlen können. Nur so werde ich wieder die Sonne scheinen sehen, Freude und Spaß haben, lachen, mich gut fühlen, Appetit oder gar Heißhunger verspüren, tanzen, Wärme, Glücksgefühle, Lust aufs Leben und sogar Liebe empfinden können.

Ich werde tatsächlich wieder – nach einem harten Weg der Selbstheilung – wachsende Kraft und Sicherheit in mir spüren. Selbstvertrauen. Und Vertrauen in eine Welt, in die ich das Vertrauen komplett verloren hatte, von der ich mich so ausgeschlossen und entrückt gefühlt habe.

Ich werde kapieren: Das Leben ist jetzt ein anderes, aber es ist nicht nur grausam, sondern auch verdammt schön.

Und ich werde ebenfalls kapieren: Ich bin eine andere. Mein Leben ist neu, ich bin neu.

Alles Neue bereitet erst mal Furcht und Stress. Jeder Mensch ist ein Gewohnheitstier. Aber es ist sinnlos, das alte Ich festhalten zu wollen. Denn das gibt es nicht mehr.

Ganz gleich, wie sehr man es sich zurückwünscht. Tag für Tag muss man aus dem kratertiefen Trauerloch herauskrabbeln, es irgendwie versuchen, mit aller Kraft.

Als es mir wirklich katastrophal beschissen ging (und das ist eine diplomatische Untertreibung), als ich riesige Angst hatte, dass ich jetzt immer so sein würde, ein Opfer meines Verlustes, also das Gegenteil von meinem Sonnenschein-Powerfrau-Dasein vor dem Tod meines Mannes, da habe ich angefangen, mich mit mir selbst zu beschäftigen. Mich selbst zu therapieren.

Ich wollte kein Mensch sein, der ständig zusammenbricht, der sich gestresst fühlt, wenn er Besuch bekommt, der es nicht mehr vor die Tür schafft, dem die Hände zittern, wenn er Tomaten schneidet, und der nur noch Furcht (vor allem vor sich selbst) spürt.

Meine heutige neue Stärke ist das Ergebnis von kleinen und größeren Veränderungen in meinem Leben. Ich musste mein von Trauer und Stress überreiztes Nervensystem beruhigen, mein Cortisol-Level runterschrauben, alle negativen Empfindungen nach und nach mit positiven Gefühlen überschreiben. Wie ein Handy oder Computer, der heruntergefahren wird und ein Update bekommt, damit er künftig besser läuft.

Die schlechte Nachricht: Es geht nicht über Nacht.

Die gute Nachricht: Es geht.

Heilung durch Selbstheilung. Das ist besser, gesünder und nachhaltiger, als irgendwelche Psychopillen zu schlucken (das machen übrigens die meisten Menschen, die trauern – sie betäuben sich). Je eher und je mehr man den Schmerz zu- und rauslässt, desto schneller geht es einem auch besser.

Der Tod des geliebten Menschen ist wie ein kalter Entzug. Der größtmögliche Liebeskummer ever. Was ich lernen musste: Gefühle, Umarmungen, neue Menschen, Lie-

be, Flirten, ja, auch Sex wieder an mich heranzulassen und auch zu genießen. Mich nicht schlecht zu fühlen, weil ich plötzlich wieder unglaublichen Spaß habe. Der geliebte Mensch, den man verloren hat, wäre der Erste, der will, dass man sich amüsiert und großartig fühlt.

Zu meinem Geburtstag am 3. Dezember, meinem ersten Geburtstag als – ich mag es kaum schreiben – Witwe, bin ich nicht zum Grab gefahren oder in eine Kirche gegangen, um eine Kerze anzuzünden. Ich habe stattdessen die größte, lustigste und in meinen Augen weltbeste Party bei mir daheim mit Freundinnen und Freunden und meinem Rettungsanker-Pfarrer Schießler geschmissen. Ein Dankesfest für alle Menschen, die seit dem Tod meines Mannes unerschütterlich für mich da waren und meinen Schmerz ertragen haben. Mich ertragen haben, mein monatelanges Zombie-Dasein, meine qualvolle Transformation.

Wir haben bis vier Uhr nachts getanzt.

Mein Fazit (Stand heute): Resilienz ist nicht bloß ein trendy Modewort, es ist tatsächlich eines der Zauberwörter. Nach dem grauenhaftesten Schicksalsschlag ist man am Boden, aber nach einem steinigen und intensiven Weg ist man stärker, wacher, reifer, kraftvoller als je zuvor. Man hat plötzlich eine Lebensgier und Superpower, was natürlich nicht heißen soll, dass nur noch alles leicht ist. Doch ich habe immer mehr Ängste abgelegt und Vertrauen in mich und das Leben aufgebaut. Ich habe gelernt, die neue Freiheit, die mir so lange so viele Sorgen bescherte, als Geschenk anzunehmen und in vollen Zügen zu genießen.

Darf ich Ihnen viel Spaß beim Lesen wünschen? Das klingt bei einem Trauertagebuch zunächst komisch, aber es soll, darf, muss bitte auch gelacht werden. Denn was rund um den Tod passiert, ist auf äußerst bizarre Weise auch schreiend komisch.

Ich wünsche aber auch: viele Tränen. Denn wir sollten alle mehr weinen, ohne uns zu schämen oder dabei schwach zu fühlen. Schwäche, das habe auch ich erst mühsam lernen müssen, ist wahre Stärke. Schwäche ist der Beginn der Selbstheilung. Ohne Schwäche wird niemand stärker.

Trauer darf kein Tabu sein, denn Trauer ist die Lösung.

Was auch immer Sie gerade durchmachen müssen: Fühlen Sie sich bestärkt – und niemals allein. Als trauernder Mensch fühlt man sich von der Welt abgeschnitten. Doch das Leben, das gerade nur schrecklich erscheint, wird einen irgendwann wieder auffangen und einladen, es zu genießen.

In Wahrheit können wir trauernden Menschen uns riesig freuen. Denn wir haben geliebt und werden das immer tun. Das große Happy End gibt's nur in Hollywoodfilmen? Von wegen.

Das große Happy End gibt es vor allem in unserem Herzen.

Dort, wo der Mensch für immer bleibt, den wir so unendlich lieben und so unendlich vermissen.

Ihre Kimberly Hagen

»Keine Angst,
du wirst nicht lange
Single sein.«

Ein Freund, drei Tage nach dem
Tod meines Mannes



April

10. April, Samstag, 3.45 Uhr, Schneegeästöber

»Hallo, Lady, wo darf es hingehen? Pimpernel, P1, Pacha, Milchbar, 089 – welcher Club darf's sein?«, fragt mich der Taxifahrer euphorisch-überdreht und blickt erwartungsfroh in den Rückspiegel.

»Guten Abend«, sage ich mit erstaunlich fester Stimme.

»Krankenhaus Großhadern, Notaufnahme, bitte.«

»Oh, ist was Schlimmes passiert?«

»Das Allerschlimmste.«

»Darf ich fragen, was?«

»Das wollen Sie gar nicht wissen.«

»Doch, bitte!«

Ich atme tief durch, kämpfe innerlich gegen einen Vulkan an Schmerz an, der aus mir herauszubrechen droht.

»Mein Mann ist vor ein paar Minuten gestorben.«

Er stoppt den Wagen auf der sonst leeren Straße abrupt, was mich nicht erschreckt, weil mich jetzt wohl nichts mehr erschrecken kann. Der Fahrer dreht sich zu mir um.

»Um Himmels willen, das tut mir schrecklich leid.« Er hat Tränen in den Augen und schaut mich ungläubig an.

»Es ist wirklich nicht zu glauben«, sage ich. »Aber leider wahr.« Tränen schießen mir aus den Augen.

Während der Fahrt redet er liebevoll auf mich ein, wahrscheinlich will er sich selbst ablenken. Er erzählt von seinem verstorbenen Opa, an den er jeden Tag denkt. Ich höre nur halb zu. Die Laternenlichter rauschen an uns vorbei, Gebäude, Häuser, Straßen, die Welt – die von einem

Moment auf den anderen so gemein, grausam und unzuverlässig geworden ist. Tausend Bilder habe ich im Kopf, tausend Gefühle in meinem Herzen. Ich bin in einer Art Schockstarre. Dazu spüre ich tief in mir eine ungewohnte und sehr große Übelkeit. Mein Herz rast, mein Puls auch. Es ist zu surreal, um es zu verstehen.

Abgesehen vom Taxifahrer wissen erst zwei Menschen, was passiert ist: Clemens' älterer Bruder Tui und Clemens' Tochter Theresa aus seiner ersten Ehe. Theresa, Mitte zwanzig, ist gerade auf einer Party gewesen, als ich ihr die schlimmste aller Botschaften übermitteln musste.

»Nein! Nein! Nein!«, schrie sie immer wieder ins Handy, weinte und entschuldigte sich dazwischen für ihr Schreien.

»Du musst dich überhaupt nicht entschuldigen«, sagte ich. »Mein Herz schreit auch.«

Zum Glück waren Freundinnen bei ihr, die sich um sie kümmerten und nach Hause brachten.

Nachdem ich mit Tui gesprochen hatte, was natürlich ebenfalls mehr als furchtbar war, klingelte es an meiner Haustür. Zwei Polizisten, die vom Krankenhaus geschickt worden waren, checkten die Lage – also mich. Weil ich allein zu Hause war.

»Dürfen wir reinkommen und eine rauchen?«, fragten die zwei sehr jungen Beamten.

»Klar, aber ich muss gleich los in die Klinik, um mich von meinem Mann zu ...« Das Wort »verabschieden« brachte ich nicht über meine Lippen. Ich wäre sofort ohnmächtig geworden. »... um, ähm, bei ihm zu sein.«

Sie saßen da im Wohnzimmer, sahen das Hochzeitsfoto an der Wand an, schauten sehr betroffen und sagten immer wieder »Oh Mann«.

Der nette Taxifahrer holt mich zurück ins Jetzt: »Wir sind da.« Er hält vor der Notaufnahme und fragt, ob er mich ins Krankenhaus begleiten soll.

»Danke. Keine Ahnung, wie, aber ich pack das schon allein.«

Er erzählt mir noch, dass er gegenüber von der Klinik wohnt und künftig jeden Tag für mich eine Kerze anzünden wird. Ich bin ehrlich gerührt, steige aus und drücke den Notaufnahme-Einlassknopf, wie es mir die Ärztin vorhin am Telefon erklärt hat.

Es ist gespenstisch in den leeren, weiten Krankenhausfluren mit der dürftigen Notbeleuchtung. Zwar kenne ich den Weg hoch zur Intensivstation, tagsüber, wenn hier stets Gewusel herrscht. Jetzt habe ich Gänsehaut. Ich bin die Hauptperson in meinem eigenen Horrorfilm. Es ist schrecklich. Nicht auszuhalten. Ich laufe durch die Gänge, mir ist irre übel und irre kalt, obwohl ich gleichzeitig glaube, wahnsinnig zu schwitzen. Da, der Eingang zur Intensivstation. Ich klinge und werde prompt von einer ganzen Mannschaft an Ärzten, Schwestern, Pflegern empfangen. Ich fühle mich wie bei »Grey's Anatomy« – der Albtraumversion.

Alle schauen mich traurig-mitfühlend an, drücken ihr Beileid aus, wissen auch nicht, was passiert ist, sind erschüttert, fragen, ob ich Wasser oder Tee möchte, einer Obduktion zustimmen würde – und geistlichen Beistand brauche.

Nein, ja, nein.

Ein bayerischer Pfarrer stellt sich trotzdem vor, wieder »Mein Beileid«, seinen Namen vergesse ich sofort. Ob er mich ins Zimmer meines Mannes begleiten soll?

»Nein, danke. Ich möchte mit meinem Mann allein sein, bitte.«

Er nickt und meint, er würde zur Sicherheit vor der Tür warten. Falls ich doch seine Hilfe bräuchte. Er lässt nicht locker, sicher gut gemeint. Aber ich brauche niemanden, um bei meinem Mann zu sein. Eine Schwester, die ich ges-

tern Abend noch gesehen habe, bringt mich zu Clemens. Sie öffnet die Tür, Angst macht sich in mir breit.

Friedlich liegt mein Mann dort im Bett, mit einem so unglaublich großen Lächeln im Gesicht, dass ich selbst kurz lächeln muss. Er sieht so lebendig und lebensfroh aus. »Hey, mein Größtglück«, begrüße ich ihn laut. »Wie du lachst! Das ist ja unglaublich.« Meine Lippen zittern. Tränen ohne Ende. Schmerz ohne Ende. Mein Herz tut so weh, als hätte mir jemand ein riesiges Messer reingerammt. Oder eine Axt. Oder beides.

Die Schwester erklärt, dass sie das ewige Licht angezündet hat. Zur Orientierung für seine Seele. Ob das okay sei, sonst könne sie es auch ausmachen. »Das ist sehr gut, vielen Dank«, antworte ich. Ich kenne das ewige Licht, Clemens hat mir davon erzählt, als seine Mutter gestorben ist. Ich mag das ewige Licht, auch wenn ich die ganze Situation hier überhaupt nicht mag. Ich möchte, dass das nur ein Traum ist – und mich gleich jemand weckt, in den Arm nimmt und sagt: »Süße, das hast du nur geträumt. Das war nur ein böser Traum. Ich bin doch da.«

Ich möchte, dass dieser Jemand mein Mann ist.

11. April, Sonntag (glaube ich)

»Werde ich jemals wieder aufhören zu weinen?«, frage ich die Ärztin, als sie nach einiger Zeit nach mir schaut und mir Tee und Zwieback bringt. Ich kriege allerdings nichts runter. Ich möchte nur weiter an diesem Bett sitzen und die Hände meines Mannes halten und fest drücken. Seinen Kopf streicheln. Ihn küssen. Bei ihm sein. Für immer.

Ihre Antwort: »Einen so sehr geliebten Menschen zu verlieren, ist der allerschlimmste Schmerz. Den kann man sich vorher in keiner Weise, nicht mal annähernd, vorstel-

len. Erst wenn man diese Situation erleben muss, spürt man die ungeheure und nie zuvor da gewesene Wucht an Schmerz, die einen komplett umhaut.«

Ich nicke und weine.

»Aber bedenken Sie, dass das vor Ihnen nur die Hülle Ihres Mannes ist«, sagt sie. »Ihr Mann bleibt ja da. Nur anders.«

Ich nicke wieder und weine noch mehr.

»Ich habe Ihren Mann auch kurz kennenlernen dürfen. Ich glaube, er war der fröhlichste Patient, den ich je erlebt habe.«

»Ja«, sage ich. »Er war der fröhlichste und tollste Mann des Universums.«

Die Ärztin sieht mich an. »Wie unglaublich schön, dass Sie so etwas sagen können. Dafür sollten Sie wirklich dankbar sein. Dafür hat sich doch alles gelohnt. Ich weiß nicht, ob ich das über meinen Mann sagen würde.« Sie schaut nachdenklich aus dem Fenster. »Wie auch immer. Ich kümmere mich, dass Sie noch mehr Zeit bekommen, um hier bei Ihrem Mann zu sein. Am Sonntag ist es in der Pathologie sowieso ruhiger.«

Irgendwann verlasse ich die Intensivstation, das Krankenhaus, meinen Mann, den ich bis zum Eingang der Pathologie begleiten durfte. Ich wäre noch länger bei ihm geblieben, aber das war das absolute Maximum an Zeit, wie mir erklärt wurde, weil er für die Obduktion gekühlt werden muss. Die Vorstellung, dass er jetzt in einem Kühlfach liegt, lässt mich schauern.

Als ich an die frische Luft komme – es ist kalt, fast winterlich –, blinzelt die Sonne hinter einer dunklen Wolke hervor und strahlt mir voll ins Gesicht. Ich muss wieder weinen. Was mache ich jetzt? Wie geht es weiter?

Völlig verloren, fertig und überfordert stehe ich vor dem riesigen Klinikgebäude. In meiner Hand halte ich einen

großen Kliniksack mit Kleidung und persönlichen Dingen meines Mannes. Dazu seinen kleinen Koffer, den er dabei hatte.

Ich schaue aufs Handy. Kurz nach 14 Uhr. Zehn Stunden war ich bei Clemens. Zehn Stunden hatte ich Zeit, mich von meinem Mann zu – verdammte Scheiße – verabschieden. Wie entsetzlich das klingt. Ich wollte mich nicht von ihm verabschieden. Ich wollte bei ihm sein. Ich will es weiterhin. Bloß kein Abschied. Das klingt so fürchterlich endgültig. Langsam begreife ich aber, dass es ein Abschied war und ist. Ich bin in der Hölle gelandet.

Nach ein paar Metern setze ich mich auf eine Bank und starre das Krankenhaus an, die Etage, wo mein Mann die letzte Woche lag und operiert wurde. Immer wieder schüttelte ich den Kopf. Das darf doch alles nicht wahr sein. Bitte, bitte nicht.

Irgendwann vorhin im Zimmer von Clemens fiel mir ein, dass heute Sonntag ist und ich eigentlich Dienst habe. Ich rief deshalb Thomas, den stellvertretenden Chefredakteur der *Abendzeitung* an, sagte: »Ich kann heute nicht arbeiten, Thomas. Es ist etwas sehr, sehr Schlimmes passiert.«

»Oh nein«, meinte er leise. Da mein Mann als Politik-Vize bei der *Abendzeitung* beschäftigt war, mit Thomas oft im Stadion seines geliebten FC Bayern war, wusste Thomas von der OP. Aber natürlich nicht, dass sie so ausgehen würde. Das wussten nicht mal die Ärzte.

»Oh Gott, Kimberly, das tut mir von ganzem Herzen leid.« Er weinte, ich weinte. »Du arbeitest jetzt natürlich erst mal nicht«, sagte er noch. »Wann auch immer du zurückkommst, es wird eh zu früh sein.«

Draußen auf der Bank vorm Krankenhaus klingelt mein Handy. Anruf von meinem Vater. Ich habe ihn – genauso wie meine Mami, mit der ich noch vor Thomas gesprochen habe – noch nie so intensiv und so lange weinen gehört. Es

bricht mir zusätzlich das Herz. Das alles ist nicht zu verkraften. Für niemanden.

Ich muss hier weg. Aber kein Taxi. Ich ertrage im Moment keine Gesellschaft, keine Blicke, keine Fragen, keinen Small Talk. Mein Handy verrät mir, dass ein Carsharing-Wagen ein paar Meter entfernt steht. Als ich losfahre, kommt mir ein Auto auf meiner Spur entgegen. Ein Geisterfahrer, das hat mir gerade noch gefehlt. Der Geisterfahrer hupt wie verrückt, macht beim Ausweichen komische Handzeichen. Langsam kapiere ich: Nicht er ist der Geisterfahrer, sondern ich.

War vielleicht doch keine so gute Idee, Auto zu fahren. Zu spät. Ich konzentriere mich trotz meiner brennenden Augen auf die Straße. Unfallfrei schaffe ich es nach Hause.

Ich telefoniere mit meiner jüngeren Schwester Jillian, die gleich von Berlin aus zu mir fahren will – und noch mal mit Theresa, die bereits im Zug sitzt und von Hamburg nach München brettet. Danach rufe ich die ältesten und engsten Freunde meines Mannes an: Doc Holiday (so der Spitzname, weil er als Arzt gern und oft verreist), Frank und Schorschi. Das Verkünden der Todesnachricht auf Repeat-Taste ist ein Marathon des Schmerzes. Alle sind schockiert, entsetzt, erschüttert, traurig, sprachlos und weinen in den Hörer.

Schorschi meint: »Kimberly, du kannst nicht jeden Freund einzeln anrufen, das macht dich ja noch fertiger. Schick eine Nachricht in der WhatsApp-Freundesgruppe.«

Gute Idee. Es ist tatsächlich verdammt hart, geliebten Menschen so etwas Schreckliches mitteilen zu müssen. Ich fühle mich dabei selbst ganz schlecht, obwohl ich gar nichts dafür kann.

Dann rufe ich noch Tobi an, Clemens' Trauzeugen. Er liegt gerade in der Badewanne und weint als Einziger nicht. Weil er nie weint. Muss er auch nicht, ich finde es sogar

ganz angenehm, nicht den nächsten Tränenausbruch live mitzuerleben. Ich weine eh nonstop, da beruhigt mich ein Nicht-Weiner, zumindest für ein paar Minuten. Er erzählt mir vom Tod seiner Eltern, wie ausgeknockt er jeweils war. Wir haben schon oft darüber gesprochen, aber jetzt verstehe ich ihn besser.

»Wobei es bei dir tausendmal schlimmer ist, Kimberly. Das kann man gar nicht vergleichen. Meine Eltern waren alt und krank, das ist anders. Du hast deinen Mann verloren. Clemens stand mitten im Leben. Das ist unfassbar anders. Ich bin für dich da. Zu jeder Zeit, immer.«

Ich schreibe in die große und sonst so heitere und gern auch mal politisch unkorrekte WhatsApp-Freundesgruppe folgenden Text: »Ihr Lieben, leider ist etwas unfassbar Schreckliches passiert. Unser so sehr geliebter Clemens ist in der Nacht auf Sonntag mit einem verschmitzten Lächeln eingeschlafen. Sein extragroßes Herz wollte nicht mehr schlagen. Ich habe ihm von euch allen einen dicken Kuss gegeben. Fühlt euch gedrückt, eure Kimberly (und Clemi sitzt schon da oben auf der Wolke und sagt: Hörst auf zu weinen, ich war nur ein bisserl schneller als ihr).«

Was dann folgt, ist ein Nachrichtensturm an Entsetzen, Liebe, gemeinsamen Bildern, Herz-Emojis, Erinnerungen.

»Einer der Besten! Wir sehen uns wieder!«, schreibt Frank. Doc Holiday: »Clemens, du wirst für immer in unseren Herzen bleiben.«

Andreas: »Jedes Wiedersehen mit Clemens war ein großes Vergnügen! Ein wahrer Meister des entspannten Daseins und Botschafter des guten Gefühls! Unendlich schade!«

Andrian: »Mann, jetzt schon? Mensch, Clemens, mit deinen Worten – ist doch noch viel zu früh.«

Renée: »Ich kann es gar nicht glauben. Du wirst uns unendlich fehlen.«

Bettina: »Ich bin so sprachlos! Liebe Kimberly, du warst sein Fels in der Brandung! Das hat er mir vor einigen Jahren erzählt.«

Nati: »So unfassbar!!! Einfach viel zu früh und unendlich traurig – wir werden dich alle nie vergessen.«

Carsten: »Was für eine unfassbare Nachricht. Clemens ist tief in unserem Herzen – daher werden wir ihn nie verlieren.«

Wolfi: »Alles hätte ich gedacht, nur DAS nicht, Kim. Herzallerliebste – mein ehrlichstes Beileid. Was für eine schreckliche Nachricht vom Ende einer fast 55 Jahre währenden Freundschaft. Liebste Kim, was soll ich dir sagen? Selbst für diese Nachricht hab ich stundenlang gebraucht. Wollte dich nicht anrufen, weil du sicher genug erledigen musst, können aber jederzeit sprechen, weißt ja! Alles Liebe, Wolfi.«

Stephan: »Oh mein Gott! Das ist viel zu früh. Ich bin fassungslos, mir fehlen die Worte. Ich drücke euch beide ganz fest an mein Herz.«

Es klingelt an der Tür. Ich bin froh, mein Handy mal wegzulegen. Meine Mami ist da – mit Golden Retriever Leo. Mein Dad ist daheim geblieben, er braucht erst mal Zeit für sich allein, was ich total verstehen kann. Jeder trauert anders. Mami und ich liegen uns weinend in den Armen, Leo rennt wie verrückt durch die Wohnung und sucht Clemens, den er nicht nur wegen seiner großzügigen Leckerli-Handhabe liebte. Er findet Clemens natürlich nicht und bellt wie am Spieß (normal bellt er nie). Selbst Leo ist verängstigt, er spürt, dass etwas nicht stimmt.

Nichts stimmt mehr. Als ich auf der Wohnzimmercouch Platz genommen habe, springt Leo hoch und drückt sich fest an mich.

Abends kommt Theresa und später meine Schwester Jillian. Wir weinen, reden, schweigen, trinken Wein. Das

Lieblingsglas meines Mannes habe ich mit seinem Lieblingswein gefüllt und zu uns auf den Tisch gestellt. Das habe ich mal in einer Serie gesehen. In Amerika ist es üblich, am Tag der Beerdigung ein Glas für den Verstorbenen bereitzustellen. Ab jetzt werde ich das jeden Abend machen.

»Auf den großartigsten Mann, Papa und Schwiegersohn der Welt«, sage ich. Wir stoßen an. Zu essen gibt es nichts, es hat eh niemand Hunger. Nicht mal Leo, der gefräßigste Hund der Welt.

Es ist weit nach Mitternacht, als ich mich ins Bett lege. Auf die Seite meines Mannes, damit sie nicht so beängstigend leer ist. Ich kann nicht schlafen, aber höre irgendwann, wie die dicken Altbauwände knarzen und knacken. Das Geräusch habe ich noch nie gehört, und ich wohne wirklich schon lange in der Wohnung.

Bilde ich mir das ein? Drehe ich durch? Wäre nicht verwunderlich. Die Wände geben Töne von sich, als wären sie eine Holzterasse. Sehr seltsam.

Da fällt mir ein, dass ich vor dem Todes-Call der Ärztin vor ein bisschen mehr als 24 Stunden abends noch in unserer Pink Kitchen (die Küchenwände sind wirklich rosa) stand und mir Nudeln kochte, weil mir erzählt worden war, wie toll mein Mann die OP überstanden hätte. Als ich da also kochte (ich koche nur, wenn ich mich gut fühle), Musik hörte, zu den Liedern mitsang und tanzte, weil ich glücklich-zuversichtlich war, bald wieder mit meinem Mann zusammen zu sein – da explodierte plötzlich die große Küchenlampe an der Decke. Einfach so. Peng!

Ein paar Glassplitter flogen auf den Boden. Ich erschrak, interpretierte das aber nicht als böses Omen, weil ich zu diesem Zeitpunkt felsenfest optimistisch war.

Wie schnell sich die Welt doch auf den Kopf stellen kann. Eben war ich überglücklich tanzend in der Küche,

jetzt liege ich auf der Bettseite meines Mannes, auf der er nie wieder schlafen wird.

Mein Herz ist zerbrochen. Meine Welt liegt in Trümmern, und ich höre laut knarrenden Wänden zu.

12. April, Sonnenschein (vielleicht, keine Ahnung, eh egal)

Um Punkt 5.30 Uhr schrecke ich hoch, schweißgebadet. Was habe ich geträumt? Nichts. Zumindest nichts, an das ich mich erinnern kann. Sicher gut so. Selbstschutz meines Geistes. Wenn die Realität zum Albtraum geworden ist, hat man keine Alpträume mehr.

Ich könnte schon wieder weinen, aber meine Augen brennen fürchterlich. Ich muss das mit den Tränen und den Emotionen irgendwie stoppen, sonst fliegen mir noch die Augen aus dem Kopf.

Ich erinnere mich an die wunderbare Schauspielerin Ruth Maria Kubitschek, die mir nach dem Tod ihres geliebten Lebensmenschen, »Traumschiff«-Produzent Wolfgang Rademann, erzählte, dass sie ein Jahr komplett durchgeweint habe: »Bis ich ein richtig verquollenes und ver eitertes Quetschaugen bekommen habe.«

Ein Arzt diagnostizierte einen verstopften Tränenkanal, operierte herum – seitdem ist das Quetschaugen weg. Aber seitdem kann sie auch nicht mehr weinen.

Ob das gut oder schlecht ist, weiß ich nicht. Was ich weiß: Dass ich gar nicht aus dem Bett herausmöchte. Ich will nicht in den Tag starten. Wozu auch? Was soll mir dieser neue Tag anderes bringen als größte Qual? Am liebsten würde ich mich für den Rest meines Lebens unter der Bettdecke verkriechen.

Mein Handy verhindert diesen verlockenden Plan. Es klingelt. Wolfi, Mitte fünfzig, Musiker und Pianist, einer

von Clemens' ältesten Freunden. Ich kenne ihn auch schon lange, mag ihn unheimlich gern. Wie mein Mann immer sagte: »Der Wolfi bringt Farbe rein.«

Wolfi: »Guten Morgen, schöne Witwe!«

Ich: »Wolfi, bist du verrückt?! Nenn mich nie wieder so!«

»Aber das bist du doch. Schön und Witwe.«

»Ich hasse das W-Wort.«

»Ach so, entschuldige. Dann: Guten Morgen, schöne Frau!«

»Eine Million Mal besser, danke sehr.«

»Hast du geschlafen?«

»Nein, kaum. Ich hätte eine große Bitte – niemand anderes als du, das würde Clemens genauso sehen, darf auf seiner Feier spielen. Kannst du das netterweise machen?«

»türlich. Ich dachte schon, du fragst nie. Wie viele Lieder?«

Nach dem Telefonat kämpfe ich mich doch aus dem Bett. Meine Mami hat mir Bonsaibrote gemacht, winzig klein geschnitten, als hätte ich alle Zähne verloren, liebevoll belegt mit Käse, kleinen Tomatenscheibchen und Petersilie. Ich glaube, sie will mir jede Zusatzanstrengung wie umständliches Kauen ersparen.

Beim Anblick der Bonsaibrote wird mir leider nur noch mehr übel. Mein Magen ist wie zugeschnürt, mein Herz schmerzt, mein Rücken tut weh, mein Kopf dröhnt, meine Gliedmaßen pochen. Mein ganzer Körper reagiert auf den Schmerz in mir mit Gegenschmerz.

Ich schaue auf mein Handy. 104 neue Nachrichten. Im Sekundentakt ploppen WhatsApps auf, es wird nonstop angerufen. Ist mir alles viel zu viel. Ich stelle mein Handy auf lautlos.

Gestern hatte Michael, Chefredakteur der *Abendzeitung*, der Clemens sogar noch länger als mich kannte (von früheren *Sport-Bild*-Zeiten in Hamburg) eine Rundmail an alle Kollegen geschickt. Die Nachricht vom Tod meines

Mannes verbreitet sich wie ein Lauffeuer. Klar, wir sind in München. Gerade ist eh nicht viel los, also bin ich jetzt Talk of the Town.

Auch das noch: Ich bin meine eigene Klatschgeschichte geworden.

Kollegen anderer Zeitungen schreiben, Promis rufen an, PR-Frauen, Unternehmerinnen, Society-Ladys, Komponisten. Ich gehe nicht ans Telefon.

Meine Schwester rät: »Wirf das Handy vom Balkon!«

Sicher meinen es alle gut und lieb. Doch was soll ich antworten auf: »Scheiße, das tut mir so leid.«

Oder: »Wie entsetzlich! Ich mochte Clemens echt unheimlich gern.«

Oder: Emojis von verwelkten Rosen und Herzen mit Pflaster.

Und immer wieder: Beileid, Beileid, Beileid. Niemand schreibt und sagt mehr »Hallo« oder »Hey, wie geht's«. »Beileid, Kimberly« ist zur neuen Begrüßungsformel für mich geworden, als wäre es mein neuer zweiter Name.

Ich heiße jetzt: Beileid Kimberly.

Dazu klingelt es dauernd an der Tür und irgendwelche Lieferanten drücken mir Weiße-Rosen-Sträusse in die Hand. Ich habe keine Vasen mehr. Deshalb liegen die unzähligen weißen Rosen in der Badewanne. Ein bizarres Bild. Ein Badewannen-Meer an Todesblumen.

Ich bin überfordert wie nie zuvor in meinem Leben. Was tun? Ach ja, das heißt, oh nein, da war ja noch was – die Beerdigung.

Es ist schon komisch: Ich weiß, wo es in München die beste Brezn gibt, den italienischsten Espresso, günstige und gute Weine, Kleidung, die nicht alle tragen, kenne coole Geheimtipp-Bars, nette Buchläden, gemütliche Restaurants. Aber ich habe keine verfluchte Ahnung, welcher Bestatter was taugt.

Wer sich halbwegs im Leben auskennt wie ich, hat überhaupt keine Ahnung vom Tod. Soll ich »Bester Bestatter Münchens« googeln? Nein.

Ich traue dem Internet nicht, da erfährt man alles und dabei doch nichts. Außerdem will ich in keinen Bestatteralgorithmus fallen und in nächster Zeit nur noch Sargwerbung bekommen.

Es gibt nur einen Menschen, der mir aktuell helfen kann und den ich zugleich ertrage: Rainer Maria Schießler, der Pfarrer meines Vertrauens.

Er ist anders, modern, offen, lustig, ein Schatz und wohnt ums Eck. Durch meinen Job kenne ich ihn seit Jahren. Wir wollten immer mal ein Bier trinken. Ich schreibe ihm eine WhatsApp: »Liebster Rainer Maria, ich hoffe, Dir geht es gut? Ich hätte eine private Frage an Dich: Schrecklicherweise ist mein geliebter Mann am Wochenende gestorben – ich hab leider überhaupt keine Ahnung, wie das alles mit Beerdigung etc. geht. Falls Du also netterweise mal fünf Minuten Zeit hast, sag mir bitte Bescheid, dann rufe ich Dich an! 1000 Dank schon jetzt, liebe Grüße, Kimberly.«

Wenige Minuten später ruft mich Rainer Maria an.

»Der liebe Popstar-Pfarrer, wie schön«, begrüße ich ihn, wie ich ihn immer begrüße. Aber jetzt ist nichts mehr wie immer.

Er sagt: »Was ist denn bei dir los?«

Kein Beileid, wie angenehm. Er kennt sich eben aus. Beileid bringt niemanden weiter, es verstärkt das Leid nur, wenn man eh schon irre leidet.

»Ein einziger Albtraum«, antworte ich.

Der Schießler gibt mir einen Bestatter-Crashkurs, erklärt, wer gut ist, wer nur abzockt und überteuert ist, wer die Beerdigung schön und liebevoll gestaltet.

»Welcher Friedhof ist der schönste?«, frage ich ihn.

Er meint cool: »Unter der Erde ist es überall dunkel.«

Ob er auf der Beerdigung, wann immer sie sein wird (die Obduktion läuft noch) die Trauerrede für meinen Mann halten kann? »Einen anderen Pfarrer hätte er niemals akzeptiert«, erkläre ich.

»Ich bin da. Egal wann.«

»Wie viel kostet eine Beerdigung ungefähr?«

»Deutlich mehr als eine Hochzeit. Sterben ist das größte Geschäft. In Berlin gibt es Discounter-Beerdigungen für 300 Euro, in München natürlich nicht. Unter 6000 Euro wird's hier schwer.«

»Und noch die vielleicht wichtigste Frage: Wie wird man mit diesem ungeheuren Schmerz fertig, wie packt man so eine Situation?«

»Kimberly, du musst lernen, mit dem Schmerz zu leben. Du musst das richtig trainieren, wie ein Fußballspieler, der seine Fitness trainiert. Jeden Tag aufs Neue.«

»Ich habe es schon immer gehasst, zu trainieren und zu üben. Deshalb spiel ich auch kein Instrument.«

Schießler lacht kurz, meint: »Hier gibt es keine Alternative und auch keine Ausrede. Du wirst das trainieren und üben müssen, ob du willst oder nicht. Und irgendwann, so ging es mir nach dem Tod meiner Mutter, als ich dachte, die Welt bleibt stehen, waren zwei Wochen vorbei. Die Welt dreht sich weiter. Und in einiger Zeit, vielleicht schon morgen, folgen wir alle Clemens. Wer weiß das schon. Aber ist dir das nicht aufgefallen?«

»Was?«

»Die Vögel zwitschern heute besonders laut.«