

# Gute Reise, Mama

Der Tod ihrer Mutter war lange erwartet, und doch traf er unsere Autorin am Ende unvorbereitet, kurzzeitig versetzte er sie sogar in Panik. Gedanken über den schwierigen Abschied, dem wir uns alle stellen müssen

VON RICA RECHBERG

**M**eine Mama ist jetzt genau ein Jahr tot. In der Zwischenzeit hat sie sich nicht gemeldet. Bei mir nicht. Kein Wunder, ich melde mich auch manchmal tagelang nicht. Schon vor ihrem Tod konnten Wochen vergehen, bis wir telefonierten. Die Gespräche waren seit Langem eine Einbahnstraße und so verebbten sie oft.

Ich dachte im vergangenen Jahr immer mal plötzlich an sie – genauso wie in der Zeit, als sie noch lebte. Seit ihrem Schlaganfall war sie eine andere geworden. Sie wurde sanftmütig wie ein Lamm und verstummte mit der Zeit. Nur wenn sie sich sehr freute oder wenn ihr etwas gegen den Strich ging, zeigte sie ihr altes, wildes Temperament, klopfte mit dem Stock auf den Fußboden oder mit den Fäusten auf den Tisch. Ich dachte an sie, mal traurig, mal unzufrieden – sowohl mit mir als auch mit ihr.

Die Beziehung zu unserer Mutter ist vielleicht das komplexeste Verhältnis, das wir haben. Als Therapeutin weiß ich, wovon ich spreche. Sie ist der Stoff vieler Therapiesitzungen, und die Fragen enden nicht mit dem Tod. Ich kenne die schwierige Mischung aus Abhängigkeit und Wunsch nach Unabhängigkeit; weiß, wie verstörend es sein kann, wenn die Mutter stirbt – gerade wenn beide, wie bei mir, eine tiefe und doch sprachlose Beziehung verbindet. Als Tochter traf mich der Tod meiner Mutter trotzdem unvorbereitet.



Ich fand ihr jahrelanges Leiden und langsames Verlöschen ihrer selbst unwürdig

Wir beide hatten keine wirklich gute Lösung gefunden. Ich in Berlin, sie in ihrem Alenteil, der ihr nach dem Tod meines Vaters blieb. Ein Häuschen mit niedrigen Decken, etwas dunkel, mit Blick auf das alte Haus. Nicht das große Haus, das Gewohnte. Sie hat es scheinbar nicht gestört. Anspruchlos für sich selbst war sie, meine Mama.

Sie nahm mir übel, so weit weg zu sein, verstand nicht, was ich in der Großstadt wollte. Wenn ich sie besuchte, begrüßte sie mich mit vorwurfsvollem Blick. Ich sollte verstehen, dass es ihr immer schlechter ging. Ich konnte es nicht übersehen.

Im Herbst ihres 92. Lebensjahres stieg ich innerlich aus. Ich fand ihr jahrelanges Leiden, das klaglose Verlöschen meiner temperamentvollen, wild und oft ohne Rücksicht agierenden, niemals ruhenden Mutter ihrer selbst unwürdig. Es war schwer zuzuhalten, wie meine Mutter in ihrer Hälfte des langgedienten Ehebetts vor sich hindöste. Bedeckt von ihrer Kamelhaardecke und dem Plumeau aus zerschlissenen, ehemals First-class-Leinen.

Auch die geschwisterlichen Diskussionen über die richtige Pflege meiner Mutter gingen mir auf die Nerven. Meine Mutter hat acht Kinder in die Welt gesetzt, und jede und jeder kämpfte ein Leben lang und bis zuletzt um ihre Liebe und Anerkennung. So überlegten wir immer wieder neu, wie ihr Sofa zum Fenster auszurichten sei und welche Pillen oder Diäten sinnvoller wären oder eben nicht.

Wahrscheinlich hat meine Mutter erwartet, dass ich mich mehr um sie kümmere. Ich bin ihre älteste Tochter. Wir hatten eine eigenartige Beziehung. Nicht, dass ich sie um Rat hätte fragen wollen. Aber ich konnte körperlich spüren, was sie brauchte. Oft besser als sie selbst. Sie hat mich besonders streng erzogen, in der Hoffnung, dass, wenn die Größe gelingt, die anderen folgen

würden. Für einige Geschwister war ich eine Art Zweitmutter, eine, die alles besser wusste. Ich wollte diese Rolle nicht mehr. Also zog ich mich zurück.

Eltern sind unser Tor zum Leben. In der Regel ist es die Mutter, deren Herzschlag wir als Erstes hören. Wir liegen ihr buchstäblich am Herzen. Wir sind in ihr und bleiben auch, nachdem die Nabelschnur durchtrennt wurde, über lange Jahre abhängig. Selbst wenn Eltern sich schuldig gemacht haben, bleiben Kinder ihnen verbunden oder auch verstrickt. Der Wunsch nach Geborgenheit und Versöhnung ist biblisch – gelingt er nicht, bleibt der Mensch mit sich selbst häufig unversöhnt.

Kurz vor ihrem 92. Geburtstag korrigierte ich meine Haltung, nahm noch mal Anlauf, schrieb meiner Mutter einen Brief. Den las ich ihr vor, erst am Telefon und dann bei meinem letzten Besuch von Angesicht zu Angesicht – dass ich sie liebe, ihr dankbar sei und sie in Zukunft wieder einmal wöchentlich anrufen werde.

Danach packte ich sie in ihren Rollstuhl, zog sie warm an und stapfte mit ihr durchs Dorf. Zuerst zum Bäcker, um mein Geburtstagsgeschenk, einen Lottoschein, für sie zu kaufen. Dann über die Brücke in die Dorfstraße und den steilen Berg hoch. Ich kam ins Schnaufen. Das gefiel meiner Mama. Als ich mich verabschiedete, dachte ich wie jedes Mal seit zehn Jahren: „Vielleicht ist es

das letzte Mal.“ Und dann dachte ich: „Das habe ich schon so oft gedacht.“

Weihnachten kam und unser Neujahrsritual stand vor der Tür. Wer ruft zuerst an, wem gelingt das erste „Prost Neujahr“? Wie immer hat sie mich reingelegt. Statt des mütterlichen „Prost Neujahr“ gab es den mütterlichen Todesfall.

Mama starb. Sie trank noch ihren stark gesüßten Kaffee, löffelte auch ihr Frühstück bis zum letzten Tag tapfer. Am Ende fanden sich die meisten der Geschwister rechtzeitig ein.

Die Nachricht, dass sie im Sterben lag, erwischte mich trotz allem unvorbereitet. Ich spürte zunächst gar nichts, entschied fast cool, meine Ferien fröhlich abzuschließen und am nächsten Tag zu kommen.

So sah ich sie erst wieder in all ihrer Pracht, aufgebahrt in ihrem schönen Festkleid mit dem großen Blumenmuster. Sie hielt einen Rosenkranz in ihren betenden, leichenblassen, immer noch hübschen, schmalen Händen, die ehemals sehr schnell hinlangen konnten. Jetzt ganz entspannt. Mausotet.

Vor der Kirche drückte mir ein Freund einen Briefumschlag in die Hand und flüsterte: „Der Lottogewinn.“ Unsere Mutter hatte post mortem 12,45 Euro gewonnen, die ich einstrich, um sie gleich wieder zu spenden. Oder sollte ich mit dem Geld noch einmal alles auf eine Karte setzen?

Wenn Eltern sterben, bricht für die Kinder das Dach über dem Haus weg. Sie trifft die realistische Erkenntnis, dass sie die Nächsten sein werden.

FOTO: GETTY IMAGES/TETRA IMAGES RF

Meine Mutter war jetzt tot. Jedenfalls hörte ich ein Jahr nichts von ihr. Weder im Traum noch im Wachtraum; ich fühlte mich seltsam abgeschnitten.

Wenn Eltern sterben, bricht für die Kinder das Dach über dem Haus weg. Uns trifft die realistische Erkenntnis, dass wir die Nächsten in der Reihe sind, die sterben werden. Wir werden selbst zum Dach und ziehen dabei Bilanz: Wir erinnern uns der eigenen Kindheit und der damit verbundenen Gefühle von Glück und Unglück. Offen geliebte Wünsche und die Trauer um das Versäumte fühlen sich plötzlich endgültig an. In diesem Sinne trauern wir anfangs auch um uns selbst.

Manchmal wollte ich sie anrufen. Und dann erinnerte ich mich, dass das Leid ja ein Ende hatte. Inzwischen kam mein viertes Enkelkind auf die Welt, mein jüngster Sohn verlobte sich und ich selbst hatte entschieden, ein Haus zu kaufen.

Aber wo war meine Mutter? In jedem Fall war sie von unserer Wippe abgestie-

gen. Das bemerkte ich bei meinem Hauskauf, der just auf den Tag fiel, an dem sich die Briten für den Brexit entschieden. Der Kauf war lange geplant und wohlkalkuliert, und trotzdem übermannte mich angesichts meiner persönlichen Veränderung und der beunruhigenden Lage Europas plötzlich eine vollkommen irrationale und mir eigentlich wesensfremde Angst.

Solche Dämonen kannte ich bis dahin nur von meiner Mutter. Sie kämpfte lange mit den unverarbeiteten Schrecken des Krieges, in dem sie drei ihrer Brüder verlor, darunter ihren liebsten jüngsten Bruder, der panische Angst gehabt hatte zu fallen. Bei allem, was in ihrem Leben danach kam, der Ehe, ihren vielen Kindern, blieb sie in ihrem Fühlen in dieser Zeit gefangen.

Es dauerte ein, zwei Tage, bis ich verstand: Es war die Panik meiner Mutter, die mich umklammert hielt. Eine Angst, die dafür sorgte, dass sie ihre Kinder wie eine Hyäne bewachte. Ich, die ich immer nur spöttelnd bekundete, wie verrückt meine Mutter sei, fühlte plötzlich wie sie: Zitternd vor Angst fand ich mich in einem fremden Film, der alle Szenarien eines baldigen Weltuntergangs bereithielt. Ich fürchtete den sofortigen Verlust meines kleinen Geldvermögens, meiner Unabhängigkeit, Bürgerkrieg und Terrorismus weltweit.

Meine Mutter konnte mir im Leben wenig Geborgenheit oder gar Vertrauen in die

Welt vermitteln, dafür hatte sie, die als junge Frau nach Bombenangriffen auf ihr Dorf eigenhändig die Leichen ausgrub, zu viel erlebt und gesehen. Die meiste Zeit habe ich versucht, ihr dieses Vertrauen zurückzugeben. Ich gehöre damit, wie ich aus meiner Arbeit als Therapeutin weiß, zu den „parentifizierten Kindern“, die es in der Nachkriegsgeneration zuhauf gab. Während sie wie Cassandra überall das Unheil witterte, trat ich tapfer an, ihr zu erklären, wie schön das Leben ist. Jetzt, nach ihrem Tod, musste ich niemanden mehr überzeugen. Und die Welt zeigte mir ihre Abgründe. Ich musste erst lernen, die Welt neu zu betrachten und meinen eigenen Standpunkt darin zu finden – aber auch das gehört zu Trauer. Es ist am Ende ein Schritt in eine erwachsene Freiheit.

Grenzüberschreitungen liebte sie. Da kannte sie kein Pardon, auch nicht mit sich selbst

Trauer braucht Raum. In meiner Familie gibt es diesen Raum noch. Wir haben meine Mutter drei Tage aufgebahrt, und das halbe Dorf und alle Kinder, Enkel und Urenkel kamen, um sich zu verabschieden. Jeder erzählte seine Geschichte von meiner Mutter, und all diese Erinnerungen legten sich übereinander zu einem neuen Bild, einem facettenreichen, lebendigen Bild, das sie uns noch mal näherbrachte. Diese Trauer habe ich als eine befriedende Zeit empfunden.

Wo Trauer ihren Raum bekommt, lässt auch der Schmerz langsam nach. Die Beziehung verändert sich nochmals. Frei von Verpflichtungen und der Angst, allein zurückzubleiben, können wir erstaunlich sicher auf unseren eigenen Beinen weitergehen. Oft stellen sich auch liebevolle Gefühle und Dankbarkeit ein.

Seit Weihnachten, ganz sachte und unerwartet, ist meine Mama zurückgekommen: Jetzt, nachdem sie alles Leid und ihr irdisches Schicksal überstanden hat, lebt sie in mir fort und fügt, ganz genauso wie Vergil es prophezeit, ihre besten Kräfte den meinen zu.

Zuerst merkte ich, dass ich die Tage mit den Kindern am Meer in einer guten, selbstverständlichen mütterlichen Kraft blieb. Bei einem Spaziergang allein entlang der Bucht ließ ich die Wellen auf mich zurollen, atmete frische, wilde Meeresluft und dachte: „Was kostet die Welt. Es wird schon alles klappen.“

Diese Seite kannte ich auch: Meine Mama war abenteuerlustig, um nicht zu sagen, sie liebte Grenzüberschreitungen und ignorierte jede äußere, aber auch innere Grenze, Verbote, „spießige Regeln“. Wenn sie sich einmal entschlossen hatte, ihrem zwölfjährigen Enkel das Autofahren auf der Sandpiste in der Heide beizubringen, kannte sie kein Pardon, auch nicht mit sich selbst.

Und plötzlich fühlte und dachte ich genau so wie meine vor Mut und Energie strotzende Mutter. Ich spürte Lebenslust in allen Poren und wusste, da war sie wieder meine Mama. Pure Kraft!



Rica Rechberg, 65, ist Systemische Familientherapeutin und Ausbilderin für Familienaufstellungen mit dem Schwerpunkt Trauma. Sie wuchs mit sieben Geschwistern auf und lebt in Berlin. FOTO: OH

## FAMILIENTRIO

Unsere neunjährige Nichte besucht uns manchmal in den Ferien. Nach spätestens drei Tagen bekommt sie regelmäßig starkes Heimweh. Sie weint dann ohne Unterlass. Auch ein Telefonat mit den Eltern hilft nicht, sodass sie abgeholt wird. Wir geben uns die größte Mühe und unternehmen viel mit ihr. Langsam aber sind wir auch sauer. Sollen wir den nächsten Besuch ausfallen lassen?

Daniel R. aus Jena



FOTOS: STEFANIE FIEBIG, KRING, ANATOL KOTTE

**Kirsten Fuchs:**

Das ist ja jetzt schon fast ein Ritual geworden. Schade! Vor allem schade, dass die Eltern nicht mehr zu Ihnen als wunderbare Gastgeber gestanden haben. Ich habe eine Freundin, die alleinerziehend ist, und bei deren Tochter war es von Anfang an einfach manchmal nötig, dass sie woanders schläft. Das Kind wusste: Die Mutter kann mich nicht mitten in der Nacht irgendwo abholen. Der Tochter geht es gut damit, weil sie keine Verantwortung für die Situation übernehmen muss und sich nicht fragen muss, ob sie hier sein will. Bei den kleinen Schlafgästen bei uns, denen jederzeit der Elternjoker zusteht, habe ich das Gefühl, dass sie unentspannt sind. Sie sagen schnell mal: „Ich will nach Hause“ und halten un-

gewohnte Situationen, anderes Essen, weichere Kissen schlechter aus. Wenn die Eltern also wirklich wollen, dass das Kind bleibt, müssen sie vorher klarstellen, dass abholen nicht geht. Wenn es nicht so dringend ist, kann das Kind das aber auch noch bei der nächsten Klassenfahrt üben. Und Sie planen beim nächsten Mal vielleicht einfach nur einen Kurzbesuch?



**Jesper Juul:**

Ich fände das keine logische Reaktion. Bei Familien, die ich mit einem solchen Dilemma beraten habe, hat Folgendes am besten funktioniert: Wann immer das Mädchen Heimweh hat, sollten Sie ihm anbieten, die Eltern anzurufen und ihnen zu sagen, wie sehr sie sie vermisst. Wie immer,

funktioniert auch hier die Wahrheit am besten, darum sollten die Eltern am besten wie folgt reagieren: „Ich vermisse dich auch, aber ich halte durch und freu mich schon sehr, dich bald wiederzusehen.“ Dann wird das Kind vermutlich antworten: „Aber ich möchte jetzt abgeholt werden!“ Die Eltern sollten dann klar bleiben und sagen: „Es tut uns leid, aber das geht nicht.“ „Aber warum?“ „Weil wir manchmal unsere eigenen Bedürfnisse an erste Stelle stellen müssen.“ „Aber das ist unfair!“ „Das stimmt, aber so ist das Leben manchmal.“



**Collien Ulmen-Fernandes:**

Das klingt dramatisch. Zunächst mal finde ich, dass Heimweh kein Grund ist, sauer zu sein. Vielleicht hat Ihre Nichte

in ihrem Herzen eine kleine Drei-Tage-Uhr, die ihr befiehlt, nach Ablauf der Zeit wieder in ihrer Heimat zu sein. Vielleicht fühlt sie sich ihren Kuscheleierern zum Spielen verpflichtet. Vielleicht reicht ihr die Atmosphäre und der Geruch Ihrer Wohnung, um genau zwei Tage zu überleben. Vielleicht mag sie die vielen Ausflüge nicht, sondern ist lieber zu Hause, in ihrem eigenen Einflussgebiet. Vielleicht fehlt ihr die Stimme ihrer Eltern, das Gefühl, im eigenen Bett aufzuwachen, oder das eigene WC. Vielleicht ist die Ursache ein ganz anderer, tief in ihr verborgener Grund, von dem Sie und ich und vielleicht sogar Ihre Nichte selbst gar keine Ahnung haben. Aber wenn Sie immer wieder nach drei Tagen ganz entschieden zurückwill, dann lassen Sie sie nach drei Tagen zurückgehen! Vielleicht sollten Sie es direkt von Anfang an so einplanen.

**Kirsten Fuchs** ist Schriftstellerin und lebt mit zwei Töchtern, Mann und Hund in Berlin. Sie schreibt vor allem Kurzgeschichten und Romane, aber auch Theaterstücke sowie Kinder- und Jugendbücher. Ihr Buch „Mädchenmeute“ erhielt 2016 den Deutschen Jugendliteraturpreis.

**Jesper Juul** ist Vater, zweifacher Großvater und Familientherapeut in Dänemark. Er hat zahlreiche Erziehungsratgeber geschrieben, darunter den in 14 Sprachen übersetzten Bestseller „Dein kompetentes Kind“.

**Collien Ulmen-Fernandes** ist Schauspielerin und Moderatorin. Die Mutter einer Tochter hat mehrfach Texte zum Thema Elternsein veröffentlicht, 2014 erschien von ihr das Buch „Ich bin dann mal Mama“.

> Haben Sie auch eine Frage? Schreiben Sie eine E-Mail an: [familientrio@sueddeutsche.de](mailto:familientrio@sueddeutsche.de)