

„Trauer ist ein starkes Gefühl, aber ich habe meinen Weg gefunden“



Tipps und Hilfe für Hinterbliebene? Fehlanzeige: Weder vom Bestatter noch vom Krankenhaus bekam Ulf Informationen für die Trauerphase. „Selbst die Kirchen verwalten nur ihre Friedhöfe. Punkt. Das finde ich fürchterlich.“



Wie kann es weitergehen, wenn ein geliebter Mensch nicht mehr da ist? Der Unternehmer aus Potsdam spricht offen über den Umgang mit seinem Verlust



„Meine Frau war sehr anpackend. Die Steinfigur für ihr Grabmal hat sie drei Tage vor ihrem Tod noch selbst ausgesucht“, erzählt der Witwer



Unter www.withoutu.de baut Ulf Leonhard ein Netzwerk für Hinterbliebene mit Ansprechpartnern für die vielen unterschiedlichen Anliegen Trauernder auf

Ein Jahr nach Gabis Tod veranstaltete der Witwer ein festliches Requiem. „Diese Trauerfeier mit über 80 Freunden hat mir sehr gut getan.“

Eine Million Menschen sterben allein in Deutschland jedes Jahr. Sie hinterlassen Partner, Kinder, Eltern, enge Freunde – weit mehr als eine Million Menschen, die um sie trauern. Seit dem 12. Juni 2021 ist Ulf Leonhard einer von ihnen. „Die letzten Kartons in unserer neuen Wohnung in Potsdam waren noch nicht lange ausgepackt, da bekam meine Frau die Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs. Das ist ein Todesurteil.“ Zwei Jahre kämpft Gabriele gegen den Krebs. „Sie war unheimlich tapfer“, erinnert sich Ulf. „Nach der Beerdigung bin ich total zusammengebrochen.“ Auf die herausfordernde Zeit danach war er nicht vorbereitet. „Alles!“ Um zu beschreiben, was ihm seine Frau bedeutet hat, braucht der Unternehmensberater und routinierte Redner nur ein einziges Wort. „Gabi war nicht nur meine

„Gabi war nicht nur meine Frau, sie war meine beste Freundin“

geliebte Frau. Sie war meine beste Freundin und auch Geschäftspartnerin. Wir waren immer zusammen.“ Nun fehlt der wichtigste Mensch in seinem Leben. Ulf fühlt sich allein gelassen mit seiner Trauer, denn nirgends erhält er Hilfsangebote. Er wendet sich an die Palliativärztin seiner Frau, die ihn zu einer dreiwöchigen Therapie in eine Klinik überweist. „Was mir da am meisten geholfen hat waren die Gespräche mit den Mitpatienten. Viele waren da mit Burnout und Depressionen. Und ich habe dort wieder angefangen mit Sport.“ Bereits in der Klinik hat Ulf die Idee für eine Plattform, auf der Hinterbliebene sich zum Beispiel mit guten Trauerbegleitern oder Spezialisten für Erbrecht vernetzen können und ganz pragmatische Infos finden: „Vielen fehlt die Kraft für Themen wie: Was für Formalitäten kommen auf mich zu? Wo bekomme ich gute Blumen her für das Grab oder was mache ich mit ihrer Kleidung?“ Auf www.withoutu.de können Mitglieder nach

der kostenpflichtigen Anmeldung jetzt von den Erfahrungen anderer profitieren. Ulf hat gelernt, seiner Trauer offen und aktiv zu begegnen. Wenn ihm unterwegs die Tränen kommen, dann ist das eben so.

„Geht raus. Findet etwas, das euch erfüllt und Freude bringt“

„Trauer verdrängen oder beenden, das geht nicht. Doch man kann lernen, mit dem Schmerz zu leben.“ Er findet Trost bei Freunden, geht ab und an zu Trauergruppen und hat Freude daran, das Grab seiner Frau zu gestalten. „Ich hab da locker 25 verschiedene Arten Blumen und Sträucher stehen“, lächelt er. Außerdem hilft ihm Bewegung. „Ich habe sogar mit Yoga angefangen. Ich und Omm? Hätte mir das früher einer gesagt, dem hätte ich einen Vogel gezeigt!“ Die Neugier und Offenheit verdankt der 64-Jährige seiner Frau. „Ich kann nur jedem raten, geht raus, entdeckt Neues und findet etwas, das euch erfüllt und Freude bringt. Trauer für sich alleine bewältigen, das funktioniert nicht.“

Mediziner raten: Trauer darf auch fröhlich sein

● **Lachen trotz Verlust**
Wie kann ich nur lachen, wenn der Mensch, den ich liebe, gestorben ist? Dieser Gedanke kommt vielen Trauernden. Trauer-Experten antworten klar: Natürlich dürfen Sie lachen. Denn die Frage sei viel eher: Würde der verstorbene Mensch wollen, dass Sie Ihr Lachen verlieren und kein Glück empfinden?
● **Trauer hat viele Gesichter**
Viele oder gar keine Tränen, Wut, Angst oder Dankbarkeit, Schuld, Schmerz oder Liebe: Die Annahme, dass Trauer in bestimmten Phasen verläuft und mit ganz bestimmten Emotionen einhergeht, ist überholt. Sie kann viele Gesichter haben – und jedes ist normal.



1993 lernte Ulf die Textil-Ingenieurin kennen. Gabi wurde nur 57 Jahre alt



„Gabi war sehr aktiv und sportlich. Sie hat mir den Geist geöffnet für Neues.“



Ulf liebte Gabis Offenheit: „Ich konnte mit ihr in einen 5-Sterne-Laden gehen, aber auch zelten.“



„Ich laufe wieder Halbmarathons. Das macht mir den Kopf frei.“