

# „Die Erkenntnis, dass die Liebe für immer bleibt, hat mich getröstet“

*Maya Stomp (51) verlor vor zehn Jahren völlig unerwartet und plötzlich ihren geliebten Mann. Ihre Welt brach zusammen. Doch sie hat den Schmerz überwunden – und hilft heute anderen auf ihrem Weg durch die Trauer*

**E**igentlich war es ein ganz normaler Dienstag im September 2010. Sie war bei der Arbeit. Ihr Mann rief an und fragte, wann sie nach Hause komme. Er fühle sich nicht so gut. Obwohl es keine echten Hinweise gab, dass etwas ungewöhnlich sein könnte, bat Maya Stomp (51) ihre Nachbarin, die einen Schlüssel zur Wohnung hatte, nach ihm zu sehen.

Zwei Stunden später wurde sie im Krankenhaus in Amsterdam zu einer Ärztin gerufen. Sie hatten nichts mehr für Alexander tun können. Hirnblutung. Maya Stomps Mann war tot. Mit nur 54 Jahren. „Es war halb neun an einem ansonsten völlig normalen Dienstagabend“, sagt sie. „Meine Reise als Witwe hatte begonnen.“

**Es wurde eine lange Reise.** Eine Reise, die immer weitergehen wird: „Hinterbliebener ist man für den Rest seines Lebens“, erklärt die Niederländerin und erzählt, wie sie lernen musste, in einer Welt der Abwesenheit zu leben. Sie sagt, dass ihren Liebsten „in jedem Winkel unserer Wohnung, mit jeder Faser meines Körpers“ vermisste. Sie vermisste seine Ratschläge, seine Unterstützung „und seine Tomaten-Basilikum-Soße.“ Sie vermisste ihren Mann – und das, was sie gemeinsam waren. Die Einsamkeit war allumfassend. „Ich war sogar in der Vergangenheit allein. Unsere Erinnerungen konnte ich nicht mehr mit ihm teilen.“ Und an eine Zukunft konnte sie nicht denken.

„Ein wichtiger Teil meiner Person war verloren gegangen. Diesen Teil würde ich nie wieder bekommen. Ich musste mich neu erfinden.“

**Doch wie sollte das gehen?** Tatsächlich fand sie selbst nach ein paar Monaten, dass das alles aufhören müsse: diese Tränen, diese inne-

Nach den Jahren, in denen ihre Trauer sie alle Energie gekostet hat, kann Maya Stomp wieder spüren, wie reich ihr Leben ist. Dafür ist sie zutiefst dankbar

Fotos: M. Pahladsingh, privat (2), Karen Steenwinkel



Stille Zwischprache am Grab: Sie ist sicher, dass Alexander stolz auf sie wäre



Zu ihrem 40. Geburtstag im Juli 2009 hat ihr Mann Alexander für sie eine Überraschungsparty in dem schönen Hotel des Indes in Den Haag organisiert – mit ganz vielen Freunden und Familie

re Leere. Dieser Schmerz. Sie wollte wieder zurück ins Leben. Heute sagte sie das: „Was für ein drolliger Optimismus.“ Es gelang ihr nicht. Sie musste sich eingestehen, dass es aussichtslos ist, gegen Trauer anzukämpfen. Genau wie gegen die Liebe. Sie musste den Schmerz zulassen. In all seinen Facetten: Wut, Unglaube, Verzweiflung. Jeden Tag wieder. Ihn ganz und gar spüren. Das bedeutete auch, „Folgeverluste“, wie sie es nennt, zu ertragen: „Die kommen wie Nachbeben eines ersten Erdbebens.“

**Bei ihr war es die Kinderfrage.** Ihr Mann wollte keine. „Damit hatte ich mich abgefunden, denn ich wollte mit ihm leben.“ Als er starb, war sie 41. Sie hatte keinen Mann mehr. Und: „Ich hatte keine Kinder und ich hatte keine Perspektive auf Kinder.“ Dieser Umstand wurde ihr Monate nach seinem Tod bewusst und es fühlte sich wie ein weiterer Verlust an. Einer von vielen. Wer einen geliebten Menschen verloren hat, kennt es: Die Jahrestage, die für niemanden mehr Bedeutung haben. Die gemeinsamen Pläne. Die Dinge des Verstorbenen ...

Als Maya Stomp ganz unten war, geschah die Umkehr. Sie spürte plötzlich den Willen, sich nicht unterkriegen zu lassen.

„Ich wollte leben! Diese Erkenntnis setzte Kräfte in mir frei, die durch nichts aufzuhalten waren.“ Zu ihrem großen Glück stieß sie in der

Zeit auf das englische Buch von John W. James: „The Grief Recovery Handbook“ (auf Deutsch: „Trauer(n) heilt“, Svenska Institutet for Sorgbearbetning, 20 Euro). Die Methode des Amerikaners half ihr, die Regie über ihr Leben wieder zu übernehmen und ihr Herz zu heilen.

**Sie besuchte ein Training.** Dort verfasste sie unter anderem einen Brief an ihren Liebsten, in dem sie ihm alles sagte, was sie noch sagen wollte. Ihre Zeilen las sie vor der Gruppe vor: „Ich kann nur schwer erklären, was das mit mir gemacht hat. Ich fühlte mich in meinem Verlust gehört, anerkannt in meinem Schmerz. Danach war für mich der giftige Stachel gezogen.“ Diese Erfahrung wurde zum Wendepunkt für sie. Und der Moment, in dem sie beschloss, künftig andere Menschen in ihrer Trauer zu unterstützen.

Seit 2015 betreibt sie neben ihrem Job als Senior Beraterin im Bereich Personal und Organisation als Trauercoach eine eigene Praxis.

„Ich bin durch die Hölle gegangen und wieder daraus hervorgekommen“, sagt sie. Und ergänzt: „Ich habe meine Stärke entdeckt und nach all dem Elend gönne ich mir jetzt alles Glück der Welt.“

Natürlich trauert sie immer noch, stürzt manchmal tief ab. Doch: „Ich weiß, dass ich danach wieder aufstehen werde.“ Und sie hat einen tiefen Trost gefunden: Die Erkenntnis, dass die Liebe für immer bleibt.



In „Wir Witwen sind ein zähes Volk“ (Gütersloher Verlagshaus, 18 €) erzählt Maya Stomp, wie sie es nach dem völlig überraschenden Tod ihres Mannes geschafft hat, ihr Herz zu heilen und ihr Leben neu zu gestalten

## Interview

### Den Verlust verarbeiten

Trauer- und Sterbebegleiterin Elisabeth Saxer hilft Menschen durch die schwere Zeit des Abschiednehmens.

#### Was ist in einem Trauerfall wichtig?

**Elisabeth Saxer:** Ich finde es sehr wichtig zu wissen, dass gegen Trauer eigentlich nur Trauern hilft. Das heißt: Man muss sich seinem Schmerz stellen und ihn annehmen. Um das zu schaffen, ist es wichtig, über die eigenen Gefühle zu reden. Am besten mit Menschen, die einen ähnlichen Verlust erlebt haben.



Elisabeth Saxer hilft Trauernden: [www.elisabeth-saxer.de](http://www.elisabeth-saxer.de)

#### Wie wichtig sind Rituale?

**E.S.:** Ganz wichtig. Sie helfen, Erinnerungen zu bewahren, aber auch Gefühle loszulassen. Wir kennen vor allem die Trauerfeier und die Beerdigung, aber ich empfehle, dass man sich eigene Rituale sucht, die man über einen längeren Zeitraum ausüben kann. Dabei sollte man darauf achten: Was tut mir gut? Wenn ich auf den Friedhof gehe? Oder vor dem Bild meines Verstorbenen eine Kerze anzünde? Oder vielleicht immer am Sonntag eine Stunde die gemeinsame Musik höre?

#### Wie gestaltet sich der Abschied in Zeiten von Corona?

**E.S.:** Auf jeden Fall sehr viel schwieriger. Da darf man sich nichts vormachen. Und man sollte sich als Trauernder auch nicht aberbelangen, diese zusätzliche Belastung kleinzureden. Was gut ist: Die Bestatter lassen sich viel einfallen, um einen würdevollen Abschied zu ermöglichen. Dabei versuchen sie sehr gut, auf die Bedürfnisse der Hinterbliebenen einzugehen.

#### Was können Freunde jetzt tun, um Trost zu spenden?

**E.S.:** Es ist immer wichtig, die Anteilnahme sichtbar zu machen. Da das momentan schwierig ist und auch keine Umarmungen möglich sind, muss man darauf vertrauen, dass das auch durch Mimik, durch Blickkontakt und natürlich durch Worte geht. Wobei man oft gar nicht so viel reden muss. Es ist für Trauernde auch tröstlich, schweigend beieinander zu sein. Das ist in via Skype möglich. Oder wenn man zum Beispiel gemeinsam Walken geht.