

**Maike, wir sind seit 1987 befreundet. Vor fünf Jahren ist dein Ehemann und Vater eurer damals sieben und anderthalb Jahre alten Söhne nach einem Paddelunfall auf einem See in Brandenburg ertrunken. Ihr wart am Ufer und habt die Suche nach ihm miterlebt. Was ist deine stärkste Erinnerung an diesen Tag?**

Besonders scharf erinnere ich mich an den Moment, an dem sich die Rettungsmaschinerie in Gang gesetzt hat, inklusive Hubschrauber, der über uns kreiste, später dann auch die Feuerwehraucher. Gleichzeitig ist meine Erinnerung an diesen Tag ziemlich lückenhaft, weil ich unter Schock stand.

**Du hast ein Buch über euren Verlust geschrieben, das gerade erschienen ist. Über die ersten Stunden am See steht dort: „Denn gleichzeitig fühle ich, dass ich weitermachen muss. Die Stellung halten. Da sind zwei Kinder. Eins an jeder Hand.“ Wird man als Mutter automatisch angetrieben von dem Verantwortungsgefühl für die Kinder?**

Für mich war es vom ersten Moment an überdeutlich, dass mich die beiden von nun an mehr als alles andere brauchen. Unser ältester Sohn war da in der ersten Klasse und der zweite konnte gerade laufen. Aufgrund des Altersunterschieds hat unser Jüngster keine bewusste Erinnerung an seinen Vater und auch nicht an den Unfall. Trotzdem ist so ein unmittelbar erlebter und plötzlicher Verlust eines Elternteils für Kinder immer traumatisierend – auch wenn sie es noch nicht verbal ausdrücken können. Und zusätzlich haben sie natürlich mitgekriegt, wie erschüttert ich war.

**Im Buch beschreibst du, dass euer Sohn seinen Vater sehen wollte, nachdem dieser aus dem Wasser geborgen worden war. Du hast darauf bestanden, dass ihm das ermöglicht wird, obwohl das Bestattungsunternehmen davon abriet. Warum hatte euer Sohn diesen Wunsch?**

Ich glaube, er brauchte tatsächlich die physische Rückversicherung, dass sein Vater tot ist. Er hätte sonst mit dem Gedanken gelebt – den ich in den ersten vier Tagen ja auch hatte –, dass er irgendwo aus dem See gekrabbelt ist und woanders weiterexistiert. Zum Glück hat die Trauerbegleiterin mir gleich im ersten Telefonat gesagt, wie wichtig es ist, dass der Wunsch unseres Sohns erfüllt wird. Und dass die Bestattungsunternehmen selbst bei schlimm entstellten Leichen einen Weg finden können, um sie „ansehnbar“ herzurichten. Und wenn es nur eine Hand ist, die zu sehen ist – diese letzte Begegnung möglich zu machen ist wichtig.

**Ich erinnere mich, dass du dich rasch hast beraten lassen, welche Optionen es für dich und die Jungs gibt, Unterstützung in der Trauer zu bekommen. Woher kam dieser Impuls?**

Unser älterer Sohn hat auf das Unglück unter anderem mit Schuldvorwürfen an sich selbst reagiert. Abgesehen davon, dass diese natürlich komplett grundlos waren, weiß ich inzwischen, dass das eine recht häufige Reaktion von Kindern auf so einen Verlust ist. Damals hat mir seine Verzweiflung große Angst gemacht. Ich sah, wie verloren er war, und stand gleichzeitig selbst inmitten eines emotionalen und auch äußerlichen Scherbenhaufens. Für mich war es eine Selbstverständlichkeit, in dieser Situation jede und auch professionelle Hilfe anzunehmen.



Eine Sozialberatung, die bei der Bürokratie unterstützt, hätte sich Maike Wetzels nach dem plötzlichen Tod ihres Mannes gewünscht.

Foto Sophie Kirchner

# „Als Witwe mit kleinen Kindern wird man an den Rand gestellt“

Vor fünf Jahren verunglückte Maike Wetzels Mann. Mit Anfang 40 stand sie allein mit ihren Söhnen vor vielen Fragen, auch existenziellen. Hier erzählt sie, was ihr damals half – und geholfen hätte.

**Wie bist du konkret vorgegangen?**

Eine Freundin hatte mir eine Trauerorganisation empfohlen. Dort trafen wir auf andere Familien, die ebenfalls auf traumatische Art und Weise in den meisten Fällen den Vater verloren hatten. Im Mittelpunkt der Trauerbegleitung stand mein älterer Sohn. Er hat unter anderem mithilfe eines Therapiehundes gelernt, wieder Vertrauen zu fassen. Außerdem hat er eine Gruppe mit anderen betroffenen Kindern besucht. Genau genommen war das keine Therapie, sondern eine Trauerbegleitung. Denn Trauer kann man nicht heilen.

**Was haben die Kinder in dieser Gruppe gemacht?**

Mehr oder weniger alltägliche Dinge wie Basteln oder Spielen, aber immer mit einem Bezug zum Gedenken. Sie haben zum Beispiel eine Kerze gebastelt oder ihre Gefühle in ihrem Körper gemalt. Ich glaube, es ging zunächst vor allem darum, den Kindern Stabilität und Zuversicht zu vermitteln. Und dann auch das Bewusstsein dafür, dass sie mit ihren verstorbenen Vätern in Verbindung bleiben können und dass diese in Ruhe und in Sicherheit sind. Kinder führen keine Bewältigungsgespräche untereinander. Sie sagen nicht: „Wie geht's dir nach dem Tod deines Papas?“ Das passiert eher so nebenbei.

**Was hast du für dich als hilfreich empfunden – oder auch was nicht?**

Ich zitiere aus deinem Buch: „Zu Beginn der Stunde zünden wir reihum eine Kerze für unsere Verstorbenen an, sagen etwas, wenn es uns gefällt. Mir gefällt es nicht. Ich behalte mein ungenügendes Leid für mich und verbitte mir jede Veräußerlichung.“ Ich bin nicht so der Typ für Rituale... Aber es hat mir auf jeden Fall geholfen, die anderen betroffenen Mütter zu erleben. Mit am schlimmsten am Verwitwetsein mit Kindern finde ich, wie man

plötzlich an den Rand gestellt wird. Auf ganz vielen Ebenen. Natürlich auch, weil alle das Thema von sich wegschieben wollen. Dabei sind wir kein Einzelfall. Rund eine halbe Million Menschen in Deutschland zwischen 20 und 50 Jahren ist verwitwet. Sehr viele davon mit Kindern.

**Hast du weitere Unterstützung in Anspruch genommen?**

Jede Form von Zuwendung damals hat mir geholfen: Jedes gute Wort, jeder Handschlag und vor allem die großartige, tatkräftige Unterstützung von Freunden und Familie damals waren immens wichtig. Langfristig war sicher das Schreiben des Buchs für mich als Schriftstellerin das Wichtigste, um das Erlebte in etwas Neues zu verwandeln. Dass dieses Buch, das „Schwebende Brücken“ heißt, weil es von den zarten Verbindungen zwischen Menschen handelt, nun erscheint, ist für mich ein großer Schritt. Vielleicht habe ich diese Geschichte damit auch ein Stück weit gebannt.

**Euer kleiner Sohn hat ja auch mitbekommen, dass der Papa nicht mehr da ist. Hast du damals an ihm etwas beobachtet, oder hast du auch für ihn ein Angebot zur Trauerbewältigung gefunden?**

Das gab es nicht. Unser jüngster Sohn war gerade mal achtzehn Monate alt, als sein Vater starb. Er hat die Erschütterung seines Bruders und von mir wahrgenommen. In der Gruppe gab es die Empfehlung, Erinnerungskisten zu packen, für jeden Sohn eine. Gerade für kleine Kinder, die sich nicht an den Verstorbenen erinnern können, gab es den Hinweis, haptische Sachen in die Kiste zu packen. Ich habe unter anderem einen Duft, den sein Vater gern verwendet hat, hineingetan. Eine Sache möchte ich aber noch unbedingt loswerden...

**Bitte!**

Besonders für Verwitwete mit Kindern bedeutet der Tod des Partners auch immer einen wirtschaftlichen Verlust. Unlängst schlug eine der sogenannten Wirtschaftsweisen die Abschaffung der Witwenrente vor. Das macht mich wirklich fassungslos und wütend. Aus der Not heraus habe ich mich damals für das von ihr vorgeschlagene Rentensplitting entschieden. Das bedeutete in meinem Fall unter anderem, dass ich einen Teil meiner eigenen erworbenen Rentenansprüche an einen Toten abgetreten habe. Und diese Rente nur bis zur Volljährigkeit meiner Kinder erhalte. Heute wünschte ich, ich könnte das rückgängig machen.

**Was hättest du dir damals an Unterstützung gewünscht?**

Eine Sozialberatung, die bei der Bürokratie unterstützt und sicherstellt, dass Betroffene von allen Hilfsmöglichkeiten erfahren, die es gibt. Mit der Bürokratie sind wirklich alle Verwitweten überfordert, gerade wenn es so ein plötzlicher Tod ist und es auch noch Kinder gibt. Und auch in den Fällen, in denen jemand nach langer Krankheit stirbt, ist das so. Niemand sorgt hundertprozentig für den eigenen Tod vor. Mich überrascht es nicht, dass in Deutschland zwei Drittel der Familien, die darauf Anspruch hätten, Hilfeleistungen nicht abrufen. Sie versäumen das vor allem aus zwei Gründen: Sie haben keine Zeit, sich darum zu kümmern. Weil es für verwitwete und auch für viele andere Alleinerziehende nie einen Feierabend gibt. Und – und das ist besonders traurig: weil sie nichts von diesen Sozialleistungen erfahren.

**Das hast du selbst so erfahren?**

Ich stand vor Kurzem mit offenem Mund vor einer Filmproduzentin, die mir erzählte, dass sie im Monat etliche Babysitterstunden zusätzlich zur Kita finanziert bekommt. Dieses Programm existierte auch nach dem Tod meines Mannes schon. Das hätte mir enorm geholfen. Aber ich habe davon nichts erfahren. Vielleicht hätte ich es auch nicht genehmigt bekommen. Die Filmfrau musste ein halbes Jahr darum kämpfen. Das erfordert Ressourcen, die viele Alleinerziehende nicht aufbauen können.

**Du schreibst: „Nehmt, was ihr jetzt kriegen könnt – in einem Jahr wird euch niemand mehr so bereitwillig helfen wollen. Die Schonzeit ist dann vorbei. Die Worte aus der Trauergruppe klingen in meinen Ohren.“ Hast du das so erlebt?**

Ich selbst nicht, aber von vielen anderen habe ich gehört, dass das bei ihnen auf sehr krasse Art und Weise genau so war. Ich habe diesen jähen Wegfall des Interesses nicht so stark bemerkt, da ich mich ungefähr ein Jahr später neu verliebt habe und damit sozusagen eine neue Zeit anfang.

**Wie fühlt sich die Trauer fünf Jahre danach an?**

Sie kommt manchmal an vermuteten Stellen wie Gedenktagen und Geburtstagen, manchmal aber auch an unermuteten Stellen. Insgesamt haben wir uns stabilisiert, aber der Verlust ist da. Und wird auch immer da sein.

*Die Fragen stellte Eva Schläfer.*

Maike Wetzels: Schwebende Brücken. Schöffling & Co., 208 Seiten, 22 Euro.

NUR FÜR KINDER UND ALLE ANDEREN

**LABOR**  
ATELIERGEMEINSCHAFT  
PRÄSENTIERT

**SPIEL PLATZ**

HEUTE VON FRAU ZUBUNT

## Hast du schon ein Lesetier?

Es fühlt sich super wohl zwischen Buchseiten und ist auch ein schönes Lesezeichen.\*

Anmalen, ausschneiden, dann noch ein Gesicht. Fertig!



\* Noch schöner wird es, wenn du etwas festeres Papier benutzt und die vorgezeichneten Lesetiere als Schnittmuster verwendest.

→ Füttern nicht vergessen, am liebsten mag es Buchstaben!

