



Manfred Mohr
Weiterleben
ohne dich



nymphenburger

Manfred Mohr
Weiterleben
ohne dich

Manfred Mohr

Weiterleben ohne dich



nymphenburger

Besuchen Sie uns im Internet unter
www.nymphenburger-verlag.de

© für die Originalausgabe und das eBook:
2014 *nymphenburger* in der
F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.
Das Hermann-Hesse-Zitat stammt aus »Lebenszeiten«:
© Suhrkamp Verlag Berlin.
Der Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung.
Schutzumschlag: atelier-sanna.com, München
Schutzumschlagmotiv: fotolia.com
Satz und eBook-Produktion:
Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
www.Buch-Werkstatt.de
ISBN 978-3-485-06094-3

Inhalt

Einleitung

Sie ist noch da

Wie sage ich es meinem Kinde?

Der Kranke bestimmt die Regeln

Schmerz gehört zum Leben

Die erste Zeit danach

Gott ist in mir

Hinfallen gehört zum Laufenlernen

Wir werden, was wir geben

Warum bist du gegangen?

Dein Vater meint es gut mit dir

Botschaften des Himmels

Eine neue Sicht des Bestellens

Nachwort

Quellenverzeichnis

Einleitung



Denn Liebe geht niemals verloren,
sie wächst nur und neu stets gedeiht.

Was immer in Liebe geboren,
bleibt heilig und gibt und verzeiht.

Die Geschichte, die ich hier erzählen möchte, handelt von Glück und von Unglück, von Hoffnung und von Enttäuschung, von Gesundheit und von Krankheit. Sie handelt von den Höhen und den Tiefen, die unser Leben ausmachen. Darum geht es auch um Trennung und Verlust. Und sie handelt von Liebe. Davon handelt sie ganz besonders.

Es ist meine Geschichte der gemeinsamen Zeit mit meiner Frau Bärbel Mohr. Sie verstarb im Oktober 2010. Sie hatte Krebs.

Obwohl ich mich im Verlauf ihrer Krankheit natürlich auf dieses Geschehnis vorbereiten konnte, traf mich der Verlust wie ein Schock. Innerlich hatte ich in jedem wachen Moment um ihre Genesung gebetet. Und doch, sie wurde mir genommen. Nun stand ich mit meinen beiden Kindern, gerade neun geworden, ganz allein da.

Reflexartig, aus einem inneren Drang heraus, begann ich damals einfach zu schreiben. Ich notierte alles, was ich über Bärbel und ihr schriftstellerisches Wirken wusste. Einerseits sicher, um unser gemeinsames Leben für mich Revue passieren zu lassen und dabei so gut wie möglich zu

verarbeiten, was geschehen war. Andererseits aber auch, um ihre Lesergemeinde daran teilhaben zu lassen, wie sie lebte und was sie erreicht hatte. Was wäre für eine Bestsellerautorin, die mit ihrem Buch »Bestellungen beim Universum« Millionen Leser berührte, passender gewesen, als dies in Form eines Buches zu tun? Und so erschien ein halbes Jahr nach Bärbels Tod ihre Biografie »Die Kunst der Leichtigkeit«. Ich habe sie im Gedenken an meine Frau geschrieben. Viele Passagen sammelte ich aus ihren unveröffentlichten und unbekannteren Texten. So war es ein wenig, als würde sie meine Hand führen beim Schreiben. Und ein bisschen war es auch, als sei sie noch da.

Ganz bewusst habe ich mir dann aber viel Zeit gelassen, über meine eigenen Erfahrungen in dieser Zeit zu schreiben. Natürlich sind sie eng mit meiner Frau verknüpft. Es dauerte einfach einige Jahre, bis ich meine erste Schockstarre überwunden hatte. Bärbel starb im Herbst und noch nie kam mir ein Winter so lang vor. Mein Körper war sehr schwach, ich fühlte mich steinalt und jede kleine Herausforderung kostete mich Kraft. Jemand sagte mir später, dass der Tod verarbeitet sein will und alle Energie des Körpers bei diesem Prozess in die Psyche fließt, um sie neu zu ordnen. Für den Körper bleibt dann einfach wenig übrig. Er muss sozusagen auf »Notstrom« schalten. Selbst das Denken fiel mir schwer. Alles war mir zu viel. Es kam mir so vor, als wanderte ich im Himalaya auf sechstausend Metern Höhe. Jeder Schritt kostete mich Mühe. Oft lag ich einfach nur im Bett und musste ausruhen, immer wieder. Aber doch, ich ging, ich atmete, ich war noch da. Und ich lebte von einem Tag zum nächsten.

Was ich nicht schaffte, musste eben liegen bleiben. Anders ging es nicht. Überleben. Abends war ich kaputt und fand doch kaum Schlaf. Ich war einfach nur froh, wieder einen Tag geschafft zu haben. Ich wusste, mit jedem Tag, der verging, kam auch der Frühling näher. Und darauf setzte ich all meine Hoffnung.

Nun sind mehr als drei Jahre vergangen. Und tatsächlich – endlich herrscht wieder Frühling in meinem Herzen. Ich kann wieder freier atmen, meine Kraft ist zurückgekehrt. Und das Leben hat mich wieder. Jetzt erst stimmt es für mich, über diese Zeit zu schreiben. »Wenn der Geist bereit ist, sind die Dinge bereit«, sagte Shakespeare. Jetzt war dieses Buch dran.

In den letzten Jahren hatte ich Gelegenheit, mit vielen Menschen bei meinen Vorträgen und Seminaren sprechen zu dürfen. Immer wieder traten sie mit der Frage an mich heran, wie ich diese Zeit durchlebt und verarbeitet habe. Denn selbstverständlich geht es vielen ähnlich, Partner werden krank, geliebte Menschen sterben. Ich hoffe sehr, mit diesem Buch so manchem Beistand leisten zu können, der Ähnliches durchleidet. Wer auch immer du bist, der dies gerade liest und sich in ähnlichen Lebensumständen befindet wie ich damals, fühl dich von mir umarmt und gedrückt. Ich weiß, was du fühlst.

Denn bei allem, was wir als »spirituell interessierte Menschen« über das Leben und den Tod schon wissen mögen, in solchen Situationen sind wir dann doch sehr allein. Auch wenn wir uns vielleicht manchmal vorstellen, wie es sein würde, käme auch auf uns die Krankheit oder der Tod eines nahestehenden Menschen zu – wenn solch ein Ernstfall Realität wird, trifft er uns unvorbereitet und der Schmerz ist eine Zeit lang zu tief und zu groß.

So möchte ich hier aus den Jahren berichten, in denen ich lernte, nach dem Abschied und der Trennung von meinem geliebten Menschen wieder Fuß zu fassen. Und weiterzugehen, Schritt für Schritt. Denn jeder Weg beginnt genau so und ist er noch so lang. Wir setzen einfach einen Fuß vor den anderen, immer und immer wieder aufs Neue. Ich möchte erzählen, wie ich mich erst nach und nach in der neuen Situation zurechtgefunden habe. Wie es einfach Zeit brauchte, diese schmerzhaft Erfahrung in mein Weltbild zu integrieren. Ich möchte auch davon berichten, wie ich gelernt habe, mit Schmerz umzugehen, und dass Schmerz in meinen Augen nun nicht mehr mit Leid gleichzusetzen ist. Schließlich will ich auch verständlich machen, dass diese Erfahrung für mich heute in anderem Licht steht, ganz anderem sogar, als dies noch kurz nach Bärbels Tod der Fall war. Irgendwie – es ist eine wirkliche Herausforderung, darüber zu schreiben – bin ich durch diese Erfahrung gereift. Und habe dabei immer mehr zu mir selbst gefunden.

In Verbundenheit

Manfred Mohr

Sie ist noch da



So schenkst, Rose, du mir das Spüren,
was in meinem Herz selig sticht.
Doch willst schließlich du mich nur führen
durch Dornen und Schmerz hin zum Licht.

In der ersten Zeit des Abschieds war die Bekanntheit meiner Frau durchaus hilfreich für mich. Es gab so unglaublich viel für mich zu tun. Alle Aufgaben, die Bärbel vormals selbst getätigt hatte, lagen nun bei mir. Doch es war gut für mich, eine Arbeit zu machen, die ganz tief mit ihr zu tun hatte.

Während Bärbels Krankheit waren noch zwei Bücher entstanden. Wir hatten sie mit großer Zuversicht geschrieben, voller Hoffnung, alles werde gut. Die normale Arbeit als Autoren war unser täglich Brot und schenkte uns gewohnte Normalität. So las ich die Korrekturfahnen von »Das Wunder der Selbstliebe«, unseres letzten gemeinsamen Buches, und war ganz verbunden mit Bärbel. In ihren Zeilen war sie noch da.

Ihre Verlage kamen nach und nach auf mich zu, rechtliche Dinge der Nachfolge waren zu klären. Freunde und Bekannte hielten zunächst respektvollen Abstand, dann aber war es an der Zeit, auch mit ihnen zu sprechen. Gegenseitig gaben wir uns Trost. Diese Gespräche lenkten mich ab von meiner eigenen Trauer und das war gut so. Oft fühlte ich mich, als würde ein Abgrund mich

hinunterziehen. Ein Freund erzählte mir, der Verlust des geliebten Menschen macht gern ein wenig lebensmüde. Es gab auch in mir einen regelrechten Sog, meiner Frau zu folgen. Ich dachte: »Die hat es jetzt gut. Ich stehe hier allein mit dem ganzen Kram und weiß nicht weiter.« So vieles war mit einem Schlag anders, dass ich gar nicht wusste, wo mir der Kopf stand. Wo sollte ich in diesem Chaos anfangen? Das Leben hatte die Basis verloren, die meine Frau ihm gegeben hatte. Es erschien eine ganze Weile lang sinnlos. Warum sollte ich hier auf dieser Welt bleiben? Mein Definitionspunkt, meine Achse war mir genommen worden.

Diese Momente warfen mich sehr zurück. Häufig fragte ich mich, warum mir das Schicksal all dies auferlegt hatte. Und ich stellte natürlich auch die Frage nach dem Sinn. Fragen wie diesen versuche ich auch, in diesem Buch auf den Grund zu gehen. Bald schon klärte sich dieser Nebel allerdings. Mir wurde bewusst, was ich wirklich von Herzen gern tun würde, in diesem Leben. Ich wollte gern schreiben.

Ohne es zu realisieren, war ich bereits unmerklich in die Fußstapfen meiner berühmten Frau getreten. Noch fühlten sie sich jedoch viel zu groß für mich an. Viele gemeinsame Bücher waren in den letzten Jahren entstanden. Mein erstes eigenes Buch, »Die 5 Tore zum Herzen«, war gerade fertig und sollte bald erscheinen. Es war darum sehr naheliegend für mich, weiter als Autor zu arbeiten. Doch vieles war noch unklar in dieser ersten Abschiedsphase.

Bei all meinem Tun stand ich unter intensiver Beobachtung der Öffentlichkeit. Der Tod meiner Frau wurde bald schon in den Medien diskutiert. Natürlich schaute man nun, da sie nicht mehr greifbar war, auf mich, den Mann, den

Witwer. Auf wen auch sonst? Wie ging ich mit der Situation um? Hätte ich mich meiner Depression längere Zeit hingegeben, so hätte sich dies sehr rasch herumgesprochen. Damit hätte ich Bärbels Sache, von außen betrachtet, vielleicht infrage gestellt. Etwas in mir erwachte darum und empfand es als Pflicht, ihre Arbeit fortzusetzen. Egal, wie schlecht es mir selbst ging. Ich war sogar froh, denn es gab somit etwas, das ich in konstruktiver Weise tun konnte. Also tat ich es. Mit diesem Trick überlistete ich meinen inneren Schweinehund. Ich war bereit, wieder in die Öffentlichkeit zu gehen, wenn auch zunächst langsam.

Bald schon reagierte auch das Universum auf meine Entscheidung (der Geist war erneut bereit) und meldete sich in Form des »Engelmagazins«. Ihm gab ich wenige Monate nach Bärbels Fortgehen das erste Interview. Es wurde glücklicherweise sehr wohlwollend aufgenommen. Ermutigt durch die positive Reaktion der Leserschaft fasste ich mir ein Herz und schrieb weitere Artikel. Heute gehöre ich zum festen Autorenkreis dieser Zeitschrift, was mich sehr freut. Ich sehe es als Belohnung für meine Bereitschaft, damals stark zu bleiben und einfach weiterzugehen.

Gerade in der ersten Trauerphase gaben mir auch meine Kinder sehr viel Kraft. Wie mein Sohn damals sehr treffend sagte: »Der Papa ist jetzt die Mama.« Darum kümmerte ich mich so intensiv wie möglich um unsere Kinder. Ich tat dies innerlich auch für meine Frau, für unsere gemeinsame Zeit. Und ich fühlte, sie war um uns, sie war da und sie fand es richtig und gut. Durch unsere Kinder lebt sie auch heute noch weiter. Ich sehe es so, dass ich das, was ich für meine Kinder tue, auch für Bärbel tue. Wie gut, dass wir