



MEINE REISE  
DURCH DAS  
TRAUERLAND

*Susanne  
Ospelkaus*

BRUNNEN

Susanne Ospelkaus

***Meine Reise***  
durch das Trauerland

*Susanne Ospelkaus*, Jahrgang 1976, geboren in Frankfurt (Oder), lebt mit ihrem zweiten Mann Alexander und den zwei Söhnen nahe München. Sie ist Autorin, Dozentin für pflegerische und pädagogische Berufe und Therapeutin in der Pädiatrie.

Sie liebt die Begegnungen mit Menschen und spürt auf, was das Leben wertvoll macht, trotz Einschränkung, Verlust oder Enttäuschung. Ihre Beobachtungen finden sich in Erzählungen für Kinder und Jugendliche sowie in journalistischen Texten wieder.

„*Meine Reise durch das Trauerland*“ ist ihre persönliche Geschichte über Abschiednehmen, Loslassen und Neuanfänge.

*Anfragen für Lesungen und Veranstaltungen:*

[www.susanne-ospelkaus.com](http://www.susanne-ospelkaus.com)

© 2021 Brunnen Verlag GmbH

[www.brunnen-verlag.de](http://www.brunnen-verlag.de)

Lektorat: Petra Hahn-Lütjen

Umschlagfoto: Susanne Wagner, [wagner1972.com](http://wagner1972.com)

Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger

Satz: DTP Brunnen

ISBN Buch 978-3-7655-0761-8

ISBN E-book 978-3-7655-7585-3

# *Widmung*

*Für alle, die durch ein Trauerland gehen.  
Bleib nicht stehen!*

*In liebevoller Erinnerung an Thomas Luck*

# *Inhalt*

*Über „Meine Reise durch das Trauerland“*

## *1. Lebensbund*

Auf der Suche nach Klarheit

Noch mal

Was für ein Zirkus

Besorgt und versorgt

## *2. Folge der Trauer*

Ich sehe dich

## *3. Lebensmut*

Fühlen

Glauben

Wissen

Glückspillen

Zuhause

## *4. Vertraue der Trauer*

Ich begleite dich

## *5. Lebenswund*

Die Rettungskapsel

Turbulenzen  
Aus der Bahn geworfen  
Déjà-vu  
Mutanfall

*6. Die Trauer ist behutsam*

Ich begleite dich

*7. Lebenswert*

Freudenbringer  
Glücksucher  
Ausnahmezustand  
Äußerster Ausnahmezustand  
Abschied bei Tageslicht

*8. Die Trauer ist fürsorglich*

Ich sammle deine Tränen

*9. Lebensdrang*

Schwierige Gleichungen  
Lichtjahre  
Guck mal!

*10. Die Trauer bewahrt die Erinnerungen*

Wir gehen gemeinsam durch die Zeit

*11. Lebensmut*

Mosaik  
Wüstenwanderung  
Wüstenwind

*Epilog*

*Danksagung*

# *Über „Meine Reise durch das Trauerland“*

Susanne Ospelkaus hat in ihrem Leben nicht nur große Verluste zu verwinden. Sie ist in ihrer ganz eigenen Art, davon zu berichten, eine wortgewaltige Poetin. Ihre Erzählung malt eindrückliche, zu Herzen gehende und entwaffnend ehrliche Alltagsbilder, die sich in der Seele einnisten und den Leser ganz nah ans Geschehen heranrücken lassen, ohne dass dabei das Gefühl aufkommt, zum Voyeur zu werden. Die Lektüre von „Meine Reise durch das Trauerland“ hat mich sehr angerührt.

*Arne Kopfermann, Musiker und Autor*

Was habe ich beim Lesen dieses Buches mitgeföhlt, auch manche Träne vergossen (- denn in großen Teilen ist es meine eigene Geschichte von Verlust und Trauer). Was habe ich geschmunzelt, sogar laut gelacht, denn die sowohl poetische als auch bodenständige Schreibe dieser Schriftstellerin vermag es, dass sich Tragik und Komik, der Alltag und das Ungeheuerliche umspielen und gegenseitig zur Geltung bringen.

So malt Susanne Ospelkaus lebendige Bilder in unseren Köpfen, die erschüttern, mitreißen, trösten und beflügeln.

*Thea Eichholz, Texterin und Musikerin*



Als ich das Buch gelesen habe, hatte ich Tränen in den Augen - Tränen der Trauer und Tränen des Trostes. Susannes Leben und ihr Schicksalsschlag berühren zutiefst. Ein starkes Buch, das Mut macht und wunderbar zu lesen ist.

*Stefan Schwabeneder, Radiomoderator und Autor*

„Meine Reise durch das Trauerland“ ist fesselnd geschrieben! Ich fühle mich beim Lesen der Autorin sehr nah und verbunden, habe Tränen in den Augen und spüre gleichzeitig Hoffnung und Zuversicht. Wunderbar, dass es zwischendurch so witzig geschrieben ist - das lässt bei aller Dramatik aufatmen. Stark, wie hier Glaube lebendig wird und nichts abstrakt Religiöses ist, sondern mitten im Alltag passiert!

Persönlich faszinieren mich besonders die Texte, in denen die Trauer „spricht“ - so was habe ich noch selten gelesen.

So kreativ und gleichzeitig tief!

*Frauke Teichen, ICF München*

Das autobiografische Buch von Susanne Ospelkaus ist mehr als ein Rückblick auf durchlebte existenzielle Krisen einer jungen Familie. Mitreißend und zugleich hoch einfühlsam nimmt die Autorin ihre Leserinnen mit auf eine spannende Reise in die Vergangenheit, die einen Dialog zum Umgang mit eigenen Lebensfragen und Lebenskrisen eröffnet.

Ausgesprochen mutig und zutiefst ehrlich schreckt die Autorin auch vor sensiblen Themen nicht zurück und gibt

auf diese Weise Gedanken und Gefühlen eine Sprache, die oft nur heimlich gedacht, aber nie ausgesprochen werden.

Die beschriebenen Erfahrungen eröffnen neue Perspektiven auf die Rolle der Trauer im Leben und den Umgang mit Leid.

Ein Buch, das man nicht mehr aus der Hand legt, wenn man einmal begonnen hat zu lesen.

*Kathrin Douglass, Pfarrerin*

# *1. Lebensbund*

Der Tag ist wunderschön: Sommersonne und Schmetterlinge, Kinderlachen und Seifenblasen, Butterbrot und Gummibärchen. Wir radeln über Feldwege. Das Getreide wiegt im Wind. Am Horizont kratzen die Alpen am Himmel. Wir leben östlich von München und können zwischen Natur und Stadt wählen. Die Berge locken, und ich trete in die Pedale, als würde es schon bergauf gehen. Dabei ist es flach. Ich kämpfe mich Meter für Meter vorwärts, während mein Mann Thomas durch das Getreidemeer gleitet, samt Kinderanhänger, Spielzeug, Wechselwäsche und Picknickkorb. Ich steige ab, schiebe und fühle mich wie eine 80-Jährige, nicht wie 30. Das Fahrrad wird zu meinem Rollator. Über den Lenker gebeugt, schiebe ich mich vorwärts. Es fühlt sich an, als kämpfe ich mich durch eine Wüste. Meine Füße versinken im Sand und jeder Schritt wird mühsam. Heiße Luft brennt in meinen Lungen. Sandkörner kratzen in meinem Hals. Vor meinen Augen flimmert die Landschaft, als würde sie sich auflösen und zu einem neuen Bild zusammensetzen. Das Getreidemeer ist zu einer grenzenlosen Wüste geworden, und mein Blick verliert sich am Horizont. Von Ferne höre ich ein Kinderlied und sehe meine Familie als schwebende Gestalten. Eine Fata Morgana in Oberbayern. Thomas hat das Verdeck des Fahrradanhängers geöffnet und beugt sich zu unseren Söhnen hinab. Wahrscheinlich beantwortet er Warum-Fragen. Warum sind Wolken weiß?

Warum haben Kühe Flecken? Warum schnurren Katzen? Ferdinand will mit seinen drei Jahren die Welt verstehen und hat viele Fragen. Sein kleiner Bruder Eduard plappert ihm alles nach: „Ninad, warum? Papa, warum?“

Ich quäle mich vorwärts, konzentriert auf meinen Atem und Herzschlag. Von fern höre ich Ferdinand singen: „Summ, summ, summ, Bienchen, summ herum.“

Thomas' Stimme begleitet die hohen Kindertöne mühelos. Vieles ist für ihn mühelos. Das Einzige, was ihn zu quälen scheint, ist die Suche nach dem perfekten Klang seiner Kompositionen, den besonderen Harmonien oder ungewöhnlichen Rhythmen.

Er ist Musiker, singt und spielt Gitarre, komponiert und schreibt Lieder. Seine Welt ist mir oft fremd, genauso wie ihm mein Wüstenland fremdartig erscheinen muss. Er versucht mir seine Welt nahezubringen und erzählt und erklärt. Ich hingegen schweige über meine unfreiwillige Wüstenwanderung, über Müdigkeit und Erschöpfung. Ich bin mir selbst fremd geworden.

Meine Hände sind schwitzig und die Gummigriffe am Lenkrad werden klebrig. Der Schweiß läuft mir den Rücken herunter. Es dauert lange, bis ich meine singenden Männer erreiche. Das kleine Lied ist zu Ende. Die Jungs mümmeln an Reiswaffeln. Die mit Spucke vollgesogenen Krümel kleben an Eduards Wangen. Ferdinand pflückt sie mit zwei Fingern von seinem Bruder ab und steckt sie sich selbst in den Mund. Thomas lacht. Gemeinsam haben wir immer viel gelacht, bis uns der Bauch wehtat. Diesmal steckt mich sein Lachen nicht an.

Plötzlich höre ich mich sagen: „Ich fühle keine Liebe mehr für dich.“

Wo kommen auf einmal diese Worte her? Aus der glühenden Wüste? Ich blicke hoch in das Gesicht meines Mannes und sehe, wie Entsetzen seine Lachfältchen

vertreibt und die Fröhlichkeit in seinen Augen stockt. Seine Leichtigkeit ist verschwunden, verglüht in der Hitze meiner geheimen Welt.

Er schweigt und ich warte. Thomas ist ein Mann der wohlüberlegten Worte. Er redet nicht einfach drauflos und er lässt sich nicht provozieren. Wir laufen nebeneinander her und schieben unsere Räder, hinter uns plappern die Kinder vor Zufriedenheit.

Die schöne Kulisse passt nicht zu der Schwere in unserem Inneren. Trotz des Kummers fühle ich mich Thomas seit Langem wieder nah. Auf eine fremde und seltsame Weise verbindet uns die Trauer über die verlorene Leichtigkeit.

Das Getreidemeer weicht und eine Pferdekoppel liegt vor uns, wie Spielfiguren stehen die Pferde auf den eingezäunten Rechtecken.

Ferdinand jubelt: „Da, guck! Da sind Kühe.“

„Nein“, verbessert Thomas, „das sind Pferde.“

Seine Stimme klingt wie immer – freundlich und warm.

„Die weißen Pferde nennt man Schimmel und die schwarzen Rappen.“

Ich kann jetzt nichts tun, um die Verletzungen meiner Worte zurückzunehmen. Wenn die Kinder im Bett sind, müssen Thomas und ich reden.

Ferdinands Stimme trällert aus dem Anhänger: „Hopp, hopp, hopp, Pferdchen, lauf Galopp.“

Es ist die gleiche Melodie wie bei *Bienchen, summ herum*. Wieso fällt mir das jetzt auf?

Wir sitzen auf unserem weißen Sofa. Wie unvernünftig, sich ein weißes Sofa zu kaufen, wenn man kleine Kinder hat! Ich mag dieses helle Ding, in das man sich wie ein großes Federbett kuscheln kann. Es gibt Geborgenheit und die

brauchen wir beide dringend. Erschöpft sinken wir in die Polster und ich staune, wie ruhig der Abend verlaufen ist.

Die frische Luft hat die Kinder müde gemacht. Ich badete sie und Thomas wärmte Brei auf. Sie aßen nur langsam und konnten ihre Augen kaum offen halten. Jeder trug ein Kind ins Zimmer, ganz weich und warm lag der kleine Körper an meiner Brust. Wie wunderbar er duftete. Wir sprachen ein Gebet und sangen ein Schlaflied. Ich schaffte nur ein paar Zeilen, dann versagte mir die Stimme.

Thomas sang weiter, und ich hustete und räusperte dazu im Rhythmus. Am liebsten hätte ich mich in die kleinen Bettchen gelegt und gewartet, dass jemand ein Lied für mich singt, mich zudeckt und mir einen Kuss auf die Stirn gibt.

Wir sitzen in dem weißen Sofa und fassen uns an den Händen. Es kostet mich Überwindung, Thomas zu berühren, denn ich weiß, wie sehr ich ihn verletzt habe. Ich bin dankbar für die Gewohnheit, uns beim Beten die Hände zu reichen. Thomas umschließt meine Finger, als ich ihn berühre. Ich fühle seine Wärme und den Ring an seinem Finger.

Er flüstert: „Wir haben es uns versprochen.“

„Ja.“

Er meint unser Ehegelöbnis. Der Druck seiner Hand wird stärker und ich sehe ihn an. In seinen Augen blitzt Entschlossenheit. „Wenn du sagst, dass du keine Liebe für mich fühlst, dann sind es wohl schlechte Zeiten für mich.“

Ich schüttle den Kopf. „Aber ich weiß, dass ich dich liebe. Irgendetwas stimmt nicht mit mir. Ich fühle mich schlapp, habe abgenommen und kann mich nicht einmal daran freuen. Ich huste und schwitze nachts mein Nachthemd nass.“