

Plötzlich ist er nicht mehr da

Ein Bergunglück. Ein Schock. Das weitere Leben.



Wenn Sie Kontakt mit der Autorin wünschen, können Sie sie über die folgende E-Mail-Adresse anschreiben:

vonpentz-jaeger@online.de

Susanne von Pentz-Jaeger

Plötzlich ist er nicht mehr da

Ein Bergunglück. Ein Schock. Das weitere Leben.

Bestell-Nr. 271 622

ISBN 978-3-86353-622-0

Soweit nicht anders vermerkt,

wurde die folgende Bibelübersetzung verwendet:

Revidierte Elberfelder Bibel © 1985/1991/2008 SCM R.Brockhaus
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

Darüber hinaus wurden die folgenden Übersetzungen verwendet:

Die Bibel nach der Übersetzung Martin Luther in der revidierten Fassung
von 1984. Durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung. © 1999

Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (Lut)

Neues Leben. Die Bibel © 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag
GmbH & Co. KG, Witten (NLB)

2. erweiterte Auflage 2019

© 2013 Christliche Verlagsgesellschaft, Dillenburg

www.cv-dillenburg.de

Satz und Covergestaltung: Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg

Umschlagmotive: © Jacek Bieniek/Shutterstock (Silhouette);

© DigitalHand Studio/Shutterstock (See)

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

.....

Inhalt

Vorwort	7
Vom Berg in den Himmel	10
Wie aus Freundschaft eine Ehe wurde	13
Urlaub im Allgäu	20
Die Beerdigung	23
Die Tage danach	27
Ein paar Tage verreisen	31
Die Phasen der Trauer	35
Bernhards Geburtstag	42
Auszeit	46
Zurück ins Leben	51
Loslassen – ein lebenslanger Prozess	59
Vertrauen trotz Trauer	66
Balsam für die Seele	71
Wege der Heilung	76
Was Trauernden hilft	83
Freundschaften in Zeiten der Trauer	91
Wie ging es weiter?	97
Nachwort von Hartmut Jaeger	115
Anhang	120

Vorwort

In diesem Buch erzähle ich meine Geschichte – oder vielmehr die vom Verlust meines Mannes, der im Jahr 2012 plötzlich bei einem Unfall ums Leben kam. Ich möchte damit anderen Trauernden Mut und Hoffnung geben. Es soll aber auch Angehörigen und Freunden eine Hilfe für den Umgang mit Trauernden sein.

Dem Schreiben dieses Buch ging ein besonderes Erlebnis voraus. Ich möchte nicht darüber schweigen, da es mir in dessen Entstehungsprozess ein wesentlicher Motor war.

Es war zwei Wochen nach dem Unfall. Ich kam von meinem Zahnarzt zurück und fuhr mit dem Auto in die Tiefgarage. Zu der Zeit wurde ich sehr oft von Weinattacken überfallen. Die Tränen platzten regelrecht heraus; ich konnte sie nicht zurückhalten. So war es auch an diesem warmen Julinachmittag. In meiner tiefen Verzweiflung schrie ich zu Gott: „Was hast du mit meinem Leben noch vor? Was soll ich jetzt ohne Bernhard machen? Jetzt bin ich wieder Single!“

Sekunden vergingen. Dann war es mir, als würde eine Stimme zu mir sagen: „Schreibe ein Buch!“ War es Gott, der zu mir gesprochen hatte? Akustisch war die Stimme nicht zu hören. Es war vielmehr eine leise innere Stimme, die mir den Auftrag gab. Bis jetzt hatte ich noch kein Buch geschrieben. „Dann brauche ich deine Hilfe“, erwiderte ich.

Inzwischen war ich auf dem Parkplatz angekommen und schaltete den Motor aus.

Diese göttliche Erfahrung ließ mir keine Ruhe. Vorher schon hatte ich in meinem Leben Gottes Gegenwart mehrfach besonders erlebt. In Momenten, in denen ich tief verzweifelt war und zu Gott schrie, durfte ich erfahren, dass meine Gebete erhört wurden.

Ein paar Tage später fing ich an, mich zunächst einmal gedanklich mit dem Schreiben dieses Buches zu befassen, und schließlich setzte ich mich tatsächlich an den Computer und machte mich an die Arbeit. Während des Schreibens legte ich immer wieder Pausen ein, da es mich emotional sehr mitnahm. Manchmal dauerten diese Pausen Wochen. Jedoch ließ mir das oben beschriebene Erlebnis keine Ruhe, bis die letzten Zeilen in den Computer eingegeben waren.

Es war mir wichtig, anhand meiner persönlichen Geschichte lebenspraktische Themen zu

behandeln, die jedem von uns im Alltag immer wieder begegnen. Einige habe ich kürzer beschrieben als andere. Aber vielleicht möchten Sie ja für sich diese Gedanken weiter vertiefen.

Liebe Leserin, lieber Leser, ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Ihnen dieses Buch in Ihrer individuellen Situation viel Trost und Hoffnung schenken möge. In Ihren schwersten Stunden wünsche ich Ihnen Gottes Nähe und die Hoffnung, dass das Leben weitergehen wird. Geben Sie niemals auf!

Der Herr segne Sie!
Susanne von Pentz-Jaeger
Im Juli 2013

Vom Berg in den Himmel

Der 5. Juli 2012 war ein wunderschöner, sonniger Tag. Früh am Morgen fuhren mein Mann Bernhard und ich von Simmerberg nach Oberstdorf, um meinen Bruder und seine Familie zu treffen, die dort Urlaub machten. Mein Bruder Hartmut, mein Mann und ich wollten gemeinsam wandern gehen. Die Fahrt nach Oberstdorf führte über eine Alpen-Panoramastraße. An diesem Morgen hatte man eine ausgezeichnete Weitsicht. Wir sahen die Schweizer, die österreichischen und deutschen Alpen. Wir waren beide noch müde und redeten daher wenig. Stattdessen genossen wir die schöne Fahrt. Vieles war uns vertraut, da wir schon oft in dieser Gegend gewesen waren.

In Oberstdorf angekommen, zogen wir nach einer herzlichen Begrüßung bald auch schon los. Mit der Nebelhornbahn fuhren wir bis zur Seilbahnstation Höfratsblick; von dort aus begann die Wanderung.

Wir genossen die wunderbare Aussicht auf die Alpen. Es war ideales Wanderwetter.

Um die Mittagszeit machten wir eine längere Pause oberhalb des Gaisalpsees. Danach wanderten Bernhard und Hartmut zusammen weiter. Ich ging vor und wollte am See auf die beiden warten.

Eine ganze Weile wanderte ich also alleine; ich genoss die Stille und die überwältigende Natur. Plötzlich hörte ich Hartmut hinter mir rufen: „Bernhard ist abgestürzt!“ Aufgeregt berichtete er mir, dass er hinter sich ein seltsames Geräusch gehört hatte. Als er sich umgedreht hatte, sah er gerade noch, wie Bernhard in die Tiefe stürzte. Sofort hatte er die Bergwacht alarmiert. Der Hubschrauber war innerhalb von zehn Minuten vor Ort, doch der Notarzt konnte nur noch Bernhards Tod feststellen.

.....
Ich war geschockt,
wie gelähmt. Ich
konnte es nicht
fassen.
.....

Ich war geschockt, wie gelähmt. Ich konnte es nicht fassen. Die Bergwacht brachte mich im Hubschrauber zur Talstation, wo ich vom Krisenmanagement psychologisch betreut wurde.

Abends fuhren Hartmut und ich zur Leichenhalle, wo wir uns von Bernhard verabschiedeten.

Geschockt und tief betroffen stand ich an dem Tisch, auf dem mein Mann lag.

Ich konnte nur schluchzen.

Gerade einmal einen Tag zuvor hatten wir uns noch über ein Unglück unterhalten, das kurz

zuvor in der Schweiz geschehen war. Am 3. Juli waren fünf deutsche Bergsteiger im Wallis in den Tod gestürzt. Bernhard hatte gemeint, für die Betroffenen sei es doch ein schöner Tod.

„Aber nicht für die Angehörigen“, hatte ich erwidert.

Wie aus Freundschaft eine Ehe wurde

Im Frühjahr 2000 sollte in Weltersbach bei Köln eine Single-Konferenz vom Bund der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinden (Baptisten) stattfinden. In vielen Städten fanden regelmäßig Single-Treffs statt. Da trafen sich Alleinlebende, um gemeinsam Unternehmungen zu machen. Es wurden Ausflüge in die Natur unternommen, man besichtigte Städte, ging auf Weihnachtsmärkte oder man traf sich in Gemeinderäumen, um über verschiedene Themen zu diskutieren. So erlebte man Gemeinschaft und lernte nette Leute kennen. Häufig entwickelten sich daraus Freundschaften.

Ich selbst gehörte zur Düsseldorfer Gruppe und arbeitete dort mit. Wir hatten eine tolle Gemeinschaft und miteinander schon viele interessante Veranstaltungen erlebt. Jetzt also stand unser Highlight an: die große Konferenz in Weltersbach.

Ein paar Monate vorher fand ein Teamtreffen bei einer Mitarbeiterin in Düsseldorf statt. Bei

diesem Teamtreffen begegneten Bernhard und ich uns das erste Mal. Bernhard wohnte im Frankfurter Raum und gehörte zum überregionalen Mitarbeiterkreis. Er hatte schon einige Freizeiten mit organisiert. Er war für die ganzen Anmeldungen zuständig (und das waren nicht wenige). Er kümmerte sich um die Referenten und um andere administrative Aufgaben.

Jetzt kommt eine Liebesgeschichte, denken Sie vielleicht. War es Liebe auf den ersten Blick?

Leider muss ich Sie enttäuschen. Es war nicht Liebe auf den ersten Blick. Aber Bernhard war mir gleich sympathisch, und bei unseren Gesprächen merkte ich, dass wir bei bestimmten Themen ähnliche Ansichten hatten.

An diesem Abend war er voll in seinem Element: Er liebte es zu organisieren. Die Single-Arbeit lag ihm am Herzen. Später erzählte er mir allerdings, dass er in der Zeit der Vorbereitung kräftemäßig an seine Grenzen gestoßen sei. Die Konferenzplanung lief nämlich neben seiner beruflichen Tätigkeit. Er arbeitete als Ingenieur in der Automobilbranche.

Die Mühe hatte sich jedoch gelohnt. Die Konferenz verlief wie geplant. Wir als Planungsteam hatten ein interessantes, attraktives Programm angeboten. Dabei hatten wir viel Spaß miteinander. Natürlich gab es auch

Meinungsverschiedenheiten und Diskussionen. Auch das gehörte nun einmal dazu. Aber da wir als Christen eine gemeinsame Basis hatten, ließen diese sich lösen. Dabei waren die gemeinsamen Gebetszeiten sehr hilfreich; sie stärkten uns gegenseitig.

Insgesamt war es eine sehr gute Konferenz mit über 300 Teilnehmern und mit vielen schönen Begegnungen. Wir bekamen viel positive Resonanz, den Teilnehmern hatte es gut gefallen.

Silvester 2000 sollte es dann eine Single-Freizeit in Rastatt geben. Bernhard gehörte auch hier mit zum Leitungsteam. Zu der Freizeit hatten sich schon einige aus der Düsseldorfer Gruppe angemeldet.

Eine Mitarbeiterin meinte, ich solle doch auch mitkommen. Eigentlich hatte ich keine große Lust, aber ich dachte: *Okay, wenn noch ein Einzelzimmer frei ist, komme ich mit.* Und so rief ich Bernhard an, der für die Anmeldungen zuständig war. Und siehe da, es war noch ein Einzelzimmer frei.

Wir unterhielten uns noch eine Zeit lang; seine schöne Telefonstimme gefiel mir gleich.

Ende Dezember fuhr ich dann nach Rastatt auf die Freizeit. Auf der Hinfahrt hatte ich ein

.....
Auf der Hinfahrt
hatte ich ein freudiges
Gefühl im Bauch,
das ich allerdings zu
diesem Zeitpunkt
nicht genau einordnen
konnte.
.....

freudiges Gefühl im Bauch, das ich allerdings zu diesem Zeitpunkt nicht genau einordnen konnte.

Auf der Freizeit war Bernhard wegen der Leitung sehr beschäftigt, aber mir fiel auf, dass er bei den Veranstaltungen sehr häufig neben mir saß. So hatten wir doch auch etwas Zeit zum Unterhalten. Auch für einen gemeinsamen Spaziergang gab es eine Gelegenheit. Und am Silvesterabend schwangen wir sogar gemeinsam unser Tanzbein.

Die Freizeit ging schließlich zu Ende, und jeder fuhr wieder nach Hause.

Zurück in Wuppertal dachte ich oft an Bernhard. Er ging mir einfach nicht aus dem Kopf. Also plante ich ein Raclette-Essen mit Freunden. Dazu lud ich auch Bernhard ein, und er sagte zu. Er wollte tatsächlich für ein Käseessen über 200 km fahren War Raclette sein erklärtes Lieblingsessen, oder gab es noch einen anderen Grund, weshalb er bereit war, diesen Weg auf sich zu nehmen?

Wir hatten einen schönen, unterhaltsamen Abend. Die anderen Gäste gingen schon relativ früh. Ob sie wohl etwas ahnten?

In den folgenden Wochen telefonierten Bernhard und ich viel. Im Februar nahmen wir beide an einer Gesundheitswoche teil. Ich war beeindruckt, dass ein Mann auf seine Gesundheit

achtete! Das gab wieder Pluspunkte. In dieser Woche konnten wir uns weiter kennenlernen. Im Anschluss begleitete ich ihn nach Bad Soden und lernte sein Umfeld inklusive Gemeinde kennen.

Nach dieser gemeinsam verbrachten Zeit hatte ich tiefen Frieden über unsere Freundschaft. In meinem Inneren wusste ich: *Bernhard wird mein Mann*. Ich hatte viel für den richtigen Partner gebetet. Diese freudige Gewissheit war ein Zeichen des Himmels. Wenn ich rückblickend an wichtige Entscheidungen meines Lebens denke, war für mich der tiefe Friede Gottes immer ein wichtiges Kennzeichen für den richtigen Weg. Wenn ich den Frieden in meinem Herzen nicht hatte, wartete ich ab. Oder ich entschied mich anders.

In der folgenden Zeit sahen Bernhard und ich uns alle 14 Tage am Wochenende. Es war ein spannendes Kennenlernen. Wir stellten uns gegenseitig unsere Freunde und Familien vor. Darauf legten wir beide Wert.

Im Juni 2001 hatte ich einen runden Geburtstag. Den wollte ich unbedingt feiern, und so lud ich meine Familie und Freunde zu der Feier ein. Wir

.....
In meinem Inneren lebte die Hoffnung, dass einer über mir steht und mir hilft. Ich wusste: *Gott hat einen Plan für mein Leben.*
.....

verbrachten einen wunderschönen Tag miteinander. Am nächsten Tag machten meine Freunde, Bernhard und ich einen Ausflug zu einem See. Wir mieteten uns ein Boot und ruderten über das Wasser. Wir hatten viel Spaß, doch meine Gedanken schweiften ab. Ich dachte an ein Geburtstagsgeschenk, über das ich mich riesig freuen würde. Gerade bei einem so besonderen Ereignis – man wird ja nur einmal 40 – wäre es doch *die* Gelegenheit gewesen. Warum kam Bernhard nicht auf die Idee? Bestimmt ahnen Sie, auf was ich hinaus will ...?!

Nun, ich hätte mir einen romantischen Hochzeitsantrag gewünscht. *Bernhard kniet vor mir nieder und hält um meine Hand an ...* – Scherz. Es gibt ja auch andere Möglichkeiten. Es geschah aber nichts. *Geduld, Frau Jaeger*, sagte ich mir.

Ich musste wirklich noch ein Weilchen warten. Bei einem Spaziergang im Herbst kam dann endlich die ersehnte Frage. Nicht unbedingt romantisch, eher unspektakulär fragte Bernhard mich, ob ich seine Frau werden wollte. Im November verlobten wir uns. Es gab keine große Feier; die wollten wir bei unserer Hochzeit haben.

Am 29.6.2002 kam dann der große Tag. Unsere kirchliche Trauung fand in der Volmarsteiner Dorfkirche statt. Unseren Ehebund unter

Gottes Segen zu schließen war uns beiden sehr wichtig.

Anschließend gab es eine schöne Feier im Burghotel. Mit Freunden und unseren Familien verlebten wir einen unvergesslichen Tag.

Nun waren wir also verheiratet. Aus einer Freundschaft war eine Ehe geworden.

*

Beim Zusammenleben lernten wir uns eigentlich erst richtig kennen. Eine Ehe ist nicht nur rosig, sondern es gibt auch Auseinandersetzungen. Und da wir beide lange als Single gelebt hatten, gab es so manche Reibereien. Jeder hatte seine festen Vorstellungen und seinen gewohnten Lebensstil. Oft gab es lange Diskussionen. Meistens einigten wir uns aber mit Kompromissen. Bei Streitigkeiten und Verletzungen lebten wir aus der gegenseitigen Vergebung. Wir wollten versöhnt miteinander leben. Wir besuchten Eheseminare, um hilfreiche Anregungen für unser Zusammenleben zu erhalten. Und wir verbrachten viel Zeit miteinander. Für uns beide war es wichtig, in unserer Gemeinde mitzuarbeiten. Und wir genossen beide gemeinsame Zeiten und Aktivitäten mit Freunden, so wie Radtouren, Städtebesichtigungen, Schiffsfahrten und Feste jeglicher Art.

Rückblickend stelle ich fest: Es war eine schöne Zeit.