

Laura Letschert &
Julia Felicitas Allmann

bye

Wir sprechen von
Tod, Abschied und
dem, was bleibt

Mit einem
Vorwort von
Alexa von
Heyden

PALOMAA
PUBLISHING

Laura Letschert &
Julia Felicitas Allmann

BYE

Wir sprechen von
Tod, Abschied und
dem, was bleibt

**Leseprobe
mit gekürzten Auszügen
aus dem Buch zur internen
Nutzung**

**PALOMAA
PUBLISHING**

Alle Inhalte, Hinweise, Ratschläge und Übungen in diesem Buch sind von den Autorinnen sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch nicht die persönliche Begleitung und Abklärung durch behandelnde Ärzt:innen, Therapeut:innen oder Trauerbegleitungen. Bitte wende dich bei allen medizinischen Auffälligkeiten oder unklaren Symptomen direkt an deine Ärzt:innen oder Therapeut:innen. Dies schließt körperliche sowie seelische beziehungsweise mentale Symptome mit ein. Eine Haftung vonseiten der Autorinnen oder des Verlages wird ausdrücklich ausgeschlossen. Bitte beachte hierzu auch den wichtigen Hinweis zu Beginn des Buches.

Copyright © 2024 Palomaa Publishing

1. Auflage März 2024

www.palomaapublishing.de

Umschlag: Julie Ann Tarr, Düsseldorf

Layout und Satz: Katja Rub, Leipzig

Verlag: Palomaa Publishing, Leipzig

Herstellung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN Softcover: 978-3-949598-10-4

Dieses Buch ist auch als eBook erschienen unter der ISBN: 978-3-949598-11-1

Foto Julia Felicitas Allmann & Laura Letschert (S. 15) sowie Foto Julia Felicitas Allmann (S. 288) und Foto Laura Letschert (S. 289): Sandra Socha Fotografie, Foto Holger Scharf (S. 191): Holger Scharf, Foto Johanna Klug (S. 241): Hendrik Nix, Foto Alexa von Heyden (S. 11): Juliane Dunkel-Bakx, alle weiteren Bildrechte bei Laura Letschert

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorinnen unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis:

In diesem Buch geht es um verschiedene Gesichtspunkte von Tod, Sterben und Trauer. Wir möchten dich zu Beginn darauf hinweisen, dass dieses Buch dadurch auch sehr sensible Inhalte – zum Beispiel zu Themen wie Verlust des eigenen Kindes, Suizid oder Sterbehilfe – enthält, die dich möglicherweise belasten oder triggern können. Bitte sei achtsam mit dir selbst, wenn du dieses Buch liest und hole dir (professionelle) Unterstützung, wenn du mit den Inhalten nicht allein sein möchtest. Im Anhang findest du Adressen verschiedener Anlaufstellen, beispielsweise zu akuten Hilfsangeboten bei suizidalen Gedanken oder psychischen Belastungen.

INHALT

Vorwort von Alexa von Heyden	11
Schön, dass du da bist	14
GEDANKENRAUM – TEIL 1	20
DR. SYLVIA BRATHUHN „Es gibt diesen Silberfaden zwischen uns, der für immer bleibt.“	24
IMPULS: Wie schön es ist, Neues zu wagen	40
THOMAS KRAUSS „Mein Mantra war immer: Was sagen wir dem Tod? Nicht heute.“	42
IMPULS: Mit jeder Welle	62
MARA BORK „Wir haben eine <i>Legó</i> -Sonderedition mit Särgen und Urnen – damit können die Kinder Trauerfeiern nachspielen.“	64
IMPULS: Luft zum Leben	74
JOSEFINE WEBER „Ich stand bis zum Kinn im Wasser und dachte: Wenn jetzt das Ende kommt, dann kommt es.“	76
IMPULS: Gefühle sind erlaubt	88

SABINA BISCEGLIA

„Dann musste ich in einem Satz sagen, dass der
Papa nicht mehr lebt – alles andere hätte sich falsch
angefühlt.“ 90

IMPULS: Unsichtbare Freiheit 106

HENDRIK THIELE UND LEO RITZ

„Es ist cool, wenn es ganz unterschiedliche
Bestatter:innen gibt und nicht nur Männer im
schwarzen Anzug und mit grauem Schnurrbart.“ . . . 108

IMPULS: Unsere Lebenszeit 126

ABDUL ATTAL

„Es war klar, dass wir nur als Familie fliehen:
Entweder wir leben oder wir sterben zusammen.“ . . . 128

GEDANKENRAUM – TEIL 2 140

MELANIE FALTERMEIER

„Ich dachte, ich könnte jetzt einfach hier aus dem
Fenster springen und dann wäre es vorbei – und
das hat mir unfassbare Angst gemacht.“ 142

IMPULS: Kleine große Auszeit 158

CHRISTIAN LANGE

„Ist es nicht okay, wenn Menschen in einem
gewissen Alter einfach sterben?“ 160

IMPULS: You can have it all 170

SILKE STEINRATHS

„Jolle sagte zu mir: Mama, es muss doch jemanden geben, der mich heilen kann – ich bin doch ein Kind.“ . 172

IMPULS: Vom Mut, sich zu öffnen. 188

HOLGER SCHARF

„Es war für mich als Sterbebegleiter eine wertvolle Erkenntnis, auch mal sprachlos sein zu dürfen – man muss nicht immer eine Antwort haben.“ 190

IMPULS: Lust auf eine kurze Geschichte? 206

DOROTHÉE MELLINGHAUS

„Die Aussicht auf einen selbstbestimmten Tod hat mich stets beruhigt.“ 210

IMPULS: Es ist okay. 226

CHRISTINA WECHSEL

„Ich definierte mich über Leistung und Lebenslauf, und plötzlich liege ich im Krankenhaus und mein Bein wird amputiert.“ 228

IMPULS: Die bunte Vase auf deinem Tisch 238

JOHANNA KLUG

„Im Sterben ist nichts Aufgesetztes mehr von Bedeutung, es geht nur um das pure Leben.“ 240

IMPULS: Lass los252
PHILIPP HANF	
„Eine todbringende Erkrankung mit 47? Für mich als Glückskind unvorstellbar.“256
GEDANKENRAUM – TEIL 3276
Nachwort278
Danke.282
Hilfestellungen und Inspiration284
Über die Autorinnen288
Weitere Mitwirkende am Buch.	290
Über den Verlag292

Vorwort von Alexa von Heyden

Eine meiner frühesten Kindheitserinnerungen ist die Trauerfeier für meinen Vater. Er hatte sich im Alter von 38 Jahren das Leben genommen.

Zusammen mit meiner Mutter und meinen Geschwistern saß ich in der ersten Reihe in einer schmucklosen Kirche mit niedriger Decke und schaute auf den Sarg aus hellem Holz. Ich drehte mich um und sah in das verweinte Gesicht meiner Tante. Ich war fünf Jahre alt und verstand nicht, was es bedeutet, dass mein Vater „tot“ ist. Er hatte doch gerade noch mit mir im Pool gespielt.

Nach der Trauerfeier lief der Pfarrer hinter meiner Mutter her und rief: „Beruhigen Sie sich doch.“ Aber meine Mutter beruhigte sich nicht. Sie war verzweifelt, weinte wochenlang, manchmal aus dem Nichts im Supermarkt an der Kasse oder einfach so beim Autofahren, wenn ein bestimmtes Lied im Radio lief. Die Menschen um uns herum gaben ihr Tipps, was sie machen könnte, um wieder fröhlicher zu werden: Sport treiben, einen Kuchen backen, Urlaub am Meer verbringen oder sich eine entspannende Massage gönnen. Sie verstanden nicht: Die Trauer um meinen Vater gehörte nun zu unserem Leben. Man konnte sie nicht wegmassieren.

Weihnachten schauten wir uns gemeinsam die Fotoalben an, die mein Vater liebevoll für uns gebastelt hatte, während seine Asche im Meer längst für immer verschwunden war. Meine Brüder und meine Schwester weinten. Ich weinte nie. Mich machte diese melancholische Stimmung bei uns zu Hause wütend. Er hatte uns doch verlassen und meiner Mutter eine Million D-Mark Schulden hinterlassen: Warum auch nur eine Träne an ihn verschwenden? Hätte er ein Grab gehabt, hätte ich den Grabstein umgetreten, ganz sicher.

Ich musste erst lernen, meine Trauer zuzulassen. In der Schule schämte ich mich für das, was in unserer Familie geschehen war. Ich kannte niemanden, der etwas Ähnliches erlebt hatte, wollte nicht als verrückt gelten und verlangte mir deshalb Gefühlskälte ab. Erst als ich zur Uni ging, war ich in der Lage,

mich emotional auf jemanden einzulassen. Vorher datete ich nur Jungs, deren Verlust ich verkraften konnte oder von denen ich wusste, dass sie mich irgendwann ohnehin verlassen würden. Zu Gast bei vermeintlich „perfekten“ Familien mit Vater und Mutter saß ich mit am Esstisch und fühlte mich wie ein Alien, das eine andere Spezies beobachtet, so fremd war mir das alles.

Weder in der Schule noch im Fernsehen oder auf öffentlichen Plätzen gab es einen Raum, in dem über das Sterben gesprochen wurde. Hätte es schon damals Bücher wie „BYE“ gegeben, hätte mich das persönlich ermutigt, offen über unsere Geschichte zu sprechen und den Verlust meines Vaters nicht als Stigma, sondern als Teil des Lebens zu begreifen.

Nur in meinem eigenen Buch „Hinter dem Blau“ traute ich mich, über meine Erfahrungen als Kind zu schreiben. Nach der Veröffentlichung hatte ich große Angst, dass ich nie wieder einen Job als Redakteurin bei einem coolen Magazin finden würde. Ich ahnte nicht, was ich mit der Veröffentlichung auslöste. Das Buch stand wochenlang auf der *Spiegel*-Bestseller-Liste und an meiner Tür klingelten Menschen, die mir mit bebender Stimme gestanden: „Ich habe das noch nie jemandem erzählt, aber mir ist das Gleiche passiert.“ Wir umarmten uns, eigentlich fremd und doch so vertraut durch die Abschiede, die wir erlebt hatten.

Durch eine eigene Lebenskrise mit anschließender Langzeittherapie fand ich schließlich einen Zugang zu meiner



VORWORT

Trauer, aber auch zu meiner jahrelang unterdrückten Wut. Ich war nicht nur sauer auf meinen Vater, sondern auch darauf, wie ablehnend und schockiert die Gesellschaft auf sein Schicksal und damit auch auf mich als seine Tochter reagierte. Erst nachdem ich mich mit der Krankheit meines Vaters auseinandergesetzt hatte, konnte ich Frieden mit ihm und seinem Tod schließen. Ich machte ihm keine Vorwürfe mehr, dass er uns verlassen hat.

Im Gegenteil: Ich erkannte, wie viel Mitgefühl und Liebe in mir steckt und dass mein Trauma, ihn so früh verloren zu haben, meine Superpower ist. Ich stelle mir diese Energie wie ein Leuchten in meinem Inneren vor. Wenn ich dem nachspüre, kann ich fühlen, wie warm und großzügig diese Kraft ist.

Der Tod und die Trauer haben mich und meinen Blick auf das Leben also geprägt. Aber nicht nur negativ. Der Tod nimmt viel, aber er lässt immer auch etwas zurück. Er trennt, schafft aber auch neue Verbindungen. Ich weiß, dass sich unser Leben von der einen Minute auf die andere ändern kann. Und wie hilflos wir uns fühlen, wenn wir einen Verlust erleben.

Irgendwo habe ich mal gelesen, dass die Trauer im Laufe eines Lebens nicht weniger wird, man aber lernt, ihr Gewicht zu tragen. Nachdem ich so viele positive Rückmeldungen zu meinem Engagement gegen die Stigmatisierung von Trauer und psychischen Krankheiten bekommen hatte, erkannte ich: Das Gewicht fühlt sich nach einem Austausch mit anderen Menschen leichter an. So als würde man einen Bierkasten nicht allein, sondern zu zweit tragen.

Ich habe meinen Vater verloren, meine Großeltern, meine Tante, meine Schwägerin und ein ungeborenes Kind. Während ich diese Zeilen schreibe, macht sich meine Familie für den nächsten Impact bereit. Schneller als uns allen lieb ist, werde ich wieder ein Paar dieser Hände sein, das auffangen muss. Was ich weiß: Ich schaffe das, denn ich habe meine Superpower trainiert, seitdem ich fünf Jahre alt bin. Auch wenn das niemals über den Verlust meines Vaters hinwegtröstet: Ich trage diese Kraft heute mit Stolz, denn sie befähigt mich, anderen gegenüber nicht sprachlos zu sein, sondern für sie da zu sein und sie fest in den Arm zu nehmen.

In diesem Sinne wünsche ich dir als Leser:in die Zuversicht, dass du nach der Lektüre von „BYE“ nicht traurig bist, sondern erfüllt von den Geschichten

der Protagonist:innen und bestärkt darin zu akzeptieren, dass Abschiede von geliebten Menschen oder Lebewesen unveränderbare Bestandteile des Lebens sind. Auch deines eigenen. Seitdem ich mir meiner Sterblichkeit bewusst bin, lebe ich jeden Tag unter dem Motto: „Jetzt erst recht!“

Alexa von Heyden

Schön, dass du da bist ...

... und direkt eine Frage zum Start: Wie fühlst du dich, wenn du an den Tod denkst?

Wenn es dir geht wie den meisten Menschen, dann drehst du dem Thema im ersten Impuls lieber den Rücken zu – aus Unsicherheit, Angst, Schmerz und Sorge. Dabei ist die einzige Gewissheit im Leben, dass wir alle irgendwann Abschied nehmen: von geliebten Menschen, von Lebensabschnitten oder vom Leben selbst.

Deshalb ist es mutig von dir, dass du unser Buch „BYE“ in den Händen hältst. Denn es zeigt, dass du bereit bist, gesellschaftliche und innere Tabus aufzubrechen und dich traust, auf eine besondere Entdeckungsreise zu gehen. Egal, ob du das Buch zufällig entdeckt hast, ob du gerade einen geliebten Menschen verloren hast, ob du in deinem privaten oder beruflichen Umfeld mit dem Tod konfrontiert bist oder ob dieses Buch dich dabei begleitet, selbst Abschied zu nehmen. Dafür wirst du auf den folgenden Seiten Menschen kennenlernen, die dem Sterben und der Trauer auf ganz unterschiedliche Weise begegnet sind und die sehr offen und persönlich davon erzählen. Ihre Geschichten sind sehr bewegend, doch keinesfalls nur traurig. Es sind auch Geschichten vom Leben, von der Liebe und von dem, was wirklich zählt. Es sind Geschichten, die Trost und Kraft schenken und uns einladen, ungeschönt und gleichzeitig liebevoll auf unser jetziges Leben zu blicken. Dazu gibt es kleine Impulse von uns Autorinnen, die wir – oft inspiriert durch die Erfahrungen mit unseren Gesprächspartner:innen – für dich formuliert haben, und drei Gedankenräume, um innezuhalten und nachzuspüren, was du auf dieser Reise erlebst.

All die Eindrücke in diesem Buch hinterlassen Spuren in dir, vielleicht werden sie dich sogar verändern – so, wie es die meisten guten Reisen tun. All das sacken zu lassen und zu verarbeiten, kann auch anstrengend sein, manchmal sogar aufreibend. Sei dir selbst also ein:e liebevolle:r Reisebegleiter:in, bestim-

me dein eigenes Tempo, lege Pausen ein und achte auf dich. Vielleicht tut es auch gut, dir zwischendurch die Frage zu stellen: Wie kannst du dir das Reisen so leicht und schön wie möglich machen? Da dieses Buch keine chronologische Aneinanderreihung ist, kannst du es auch immer wieder zuklappen und zur Seite legen, die einzelnen Gespräche mit Abstand lesen oder dich ganz bewusst für ein Kapitel entscheiden, dessen Überschrift dich in diesem Moment anspricht. Vielleicht möchtest du es auch mit jemandem gemeinsam lesen. All das ist möglich und wichtig.



Gleichzeitig ist dieses Buch eine Einladung, dir bewusst Zeit für dich zu nehmen, dich treiben zu lassen und Raum für etwas „Serendipity“ zu geben – also für die Offenheit, dass dir abseits des Weges etwas begegnet, nach dem du gar nicht suchst. So passiert es, dass aus dem kurzen Vorbeischauen einer Freundin ein tiefes Gespräch entsteht, weil „BYE“ auf deinem Couchtisch liegt. Vielleicht wird bei dir ein ganz bestimmter Satz hängenbleiben, der ab sofort ein Anker in deinem Alltag ist. Oder du entwickelt ein ganz neues Interesse für etwas, das dir bis zu diesem Tag noch nie aufgefallen ist.

Wenn wir uns etwas für dich wünschen dürfen, dann ist es also, dass du von konkreten Erwartungen oder Vorhaben loslässt und dich überraschen lässt. Immer in dem Vertrauen: Es kann nichts Schlimmes passieren, wenn du in die Welt rund um Abschied und Sterben eintauchst – und im besten Fall sogar etwas sehr Wertvolles für dich entstehen.

Mit dieser Intention haben wir drei besondere Kapitel – sogenannte Gedankenräume – für dich kreiert. Sie sind eine schöne Gelegenheit, deine Erfahrungen, deine Erkenntnisse und auch Veränderungen auf deiner bisherigen Entdeckungsreise zu reflektieren. Somit wartet vor dem ersten Gespräch ein kurzes Gedankenexperiment, das wir dann in der Mitte und zum Ende des

SCHÖN, DASS DU DA BIST ...

Buches gemeinsam fortführen. Mehr wollen wir dir an dieser Stelle gar nicht verraten, sondern dich, wie oben beschrieben, einladen, dich einfach überraschen zu lassen.

Warum es für uns beide so wichtig ist, dieses Buch in die Welt zu bringen

Die Idee für dieses Buch entstand, als wir nach einem schönen Abendessen in Köln noch zusammen auf der Couch saßen: Ich, Laura, erzählte Julia von meinem Wunsch, ein Buch von unserer Endlichkeit zu schreiben und damit gleichzeitig auch etwas vom Leben zu erzählen. Doch ich war unsicher, ob ich jetzt schon dafür bereit wäre und außerdem wusste ich nicht, wie es funktioniert, ein Buch zu schreiben.

Ich, Julia, war von der Idee sofort begeistert und ermutigte Laura, sie einfach umzusetzen – oder sie mit mir zusammen anzugehen. Ich hätte mich damals noch nicht getraut, mich dem Thema in dieser Intensität allein zu widmen, hatte aber bereits zwei Bücher geschrieben und konnte mein Wissen und meine Erfahrung als Autorin beisteuern. Ich wollte die Audio- und Video-Aufnahmen der Gespräche, die Laura führt, gemeinsam mit ihr in ein Buch verwandeln.

Also starteten auch wir in eine abenteuerliche Reise und seitdem ist dieses Buch ein großer Teil unseres Alltags. Trotz Elternzeit, beruflichem Neuanfang und räumlicher Distanz zwischen Köln und Barcelona haben wir es geschafft, unser Vorhaben zu verwirklichen: Wir haben recherchiert und in Videokonferenzen diskutiert, wir haben Ideen gesammelt, viel geschrieben und Inhalte wieder umgeworfen. Wir haben mitgefiebert, uns gegenseitig bestärkt und uns Halt gegeben. Wir haben miteinander gelacht und ganz viel über unsere Leben und über das Sterben gesprochen. Dabei waren wir unendlich froh, all das gemeinsam zu machen – denn ja, die Gespräche und die Entstehung dieses Buchs haben definitiv etwas mit uns gemacht und sie haben uns noch einmal viel näher zusammengebracht.

Und obwohl wir von so unterschiedlichen Ausgangspunkten in dieses Abenteuer gestartet sind, spürten wir beide von Anfang an den gleichen inneren Auftrag und die damit verbundene gesellschaftliche Relevanz: Wir wollen die Themen Tod und Sterben enttabuisieren, wir wollen sie trotz der Gefühle von Schwere, Traurigkeit und Schmerz, die immer wieder aufkommen, mehr in unseren Alltag integrieren und nicht in einer angestaubten Kiste wegsperren.

Und wir wollen sie modern, zeitgemäß und zukunftsfähig angehen: im Inhalt, in der Art und Weise, in der Sprache und auch im Design. Dabei sollte aus diesem Buch kein Traueratgeber werden, sondern ein Buch, das uns alle erreichen und bereichern kann, einfach, weil der Tod uns alle etwas angeht. Dabei ist uns wichtig, all das mit Respekt, Achtsamkeit und Ernsthaftigkeit zu machen, genauso wie mit einer neugierigen Haltung, mit Leichtigkeit und mit Humor. Denn „BYE“ sollte von Anfang an ein lebensbejahendes Buch sein, das voller Chancen steckt. Jetzt, wo wir das Buch endlich in den Händen halten, glauben wir, dass diese Vision aufgegangen ist.

Was wir dir zu den Gesprächen mit auf den Weg geben möchten

Uns ist bewusst, welche große Verantwortung wir tragen, den persönlichen und berührenden Geschichten in diesem Buch einen angemessenen und wertschätzenden Rahmen zu geben. Wir möchten den 16 Menschen, die uns in ihr Leben lassen und uns ihr Vertrauen schenken, ein gutes Gefühl geben und wir hoffen, dass sie glücklich und vielleicht sogar stolz sind, ein Teil dieses Buchs zu sein. Wir sind auf ganz unterschiedliche Weise auf diese Menschen gestoßen. Einige kannten wir bereits persönlich, andere wurden uns als wertvolle Gesprächspartner:innen vorgeschlagen und nach manchen haben wir gezielt gesucht. Wir folgten bei der Auswahl unserer Intuition, unserer Neugierde und den Fragen, die uns selbst beschäftigen, wenn wir uns mit unserer Endlichkeit konfrontieren und uns ihr gleichzeitig annähern wollen. Wir blicken also in den Gesprächen auf vielfältige Aspekte – ohne dass wir damit eine Vollständigkeit erzielen möchten oder können. Es ging uns außerdem nie darum, in diesem Buch die schwerstmöglichen Schicksalsschläge zu erzählen oder eine Art Ranking zu schaffen, wer wirklich berechtigt ist, von Tod und Verlust zu sprechen – denn das kann und darf jede:r einzelne von uns. Wir alle haben unsere eigene, wertvolle Lebensgeschichte, die sich im Laufe dessen immer neu erzählen lässt, bis wir irgendwann selbst als Sterbende Abschied nehmen.

Du wirst sehen, dass die Gespräche keinem festen Muster oder vorgegebenen Fragenkatalog folgen, es sind echte, persönliche Dialoge. Deswegen haben wir uns entschieden, die Texte so authentisch wie möglich zu lassen und sie gleichzeitig in gut lesbare Kapitel zu verwandeln. Dazu haben wir die wörtlichen Transkripte bearbeitet, einiges weggelassen, lose Gedankenketten flüssiger formuliert und auch mal spätere Nachträge an sinnvollen Stellen eingefügt – natürlich alles in Abstimmung mit unseren Gesprächspartner:innen.

SCHÖN, DASS DU DA BIST ...

Wie du siehst, gendern wir in unseren Texten. In den Gesprächen haben wir die Formulierungen allerdings so beibehalten, wie sie von der jeweiligen Person benutzt wurden. Außerdem haben wir die Antworten von Laura in den Interviews für dieses Buch oft stark gekürzt, da die Protagonist:innen im Fokus stehen sollen. Trotzdem spürst du hoffentlich, dass es keine Frage-Antwort-Interviews sind, sondern ein lebendiger, sehr persönlicher Austausch, in den auch Laura viel von sich selbst gesteckt hat und der sich für dich im besten Fall so anfühlt, als würdest du ebenfalls mit am Tisch im Café oder auf der Parkbank sitzen.

Was wir an dieser Stelle in den Vordergrund rücken möchten: Dass sich diese Menschen so für uns öffnen, ist ein großes Geschenk. Sie teilen ihre Geschichten und somit an vielen Stellen ihre persönliche Meinung zu diversen Themen. Sie geben keine glattgebügelten Antworten oder hochglanzpolierten Statements, sondern sie zeigen sich echt. Dabei kann es gut sein, dass du manche Dinge anders siehst und das ist völlig okay, ja sogar wertvoll, denn aus dieser Reibung kann etwas überraschend Gutes entstehen. Wir möchten dich deswegen ermutigen, offen für all diese Perspektiven zu sein und deine Bewertungen auch mal zu hinterfragen, wenn du an einer Stelle direkt widersprechen möchtest. Wir wissen, das ist manchmal gar nicht so leicht, aber was helfen kann, ist – neben ein bisschen Abstand – die Frage: Was genau stört mich an dieser Aussage – und warum?

Und wir sollten uns bei allem Gesagten immer bewusst machen, dass es sich um Momentaufnahmen handelt. Zum Zeitpunkt des (digitalen) Treffens waren es genau diese Gefühle, Eindrücke und Erinnerungen, die unsere Protagonist:innen beschäftigten. Wenn du dieses Buch liest, kann es schon wieder ganz anders in ihrem Leben aussehen oder sie würden eine Frage aus einem veränderten Blickwinkel heraus beantworten. Andere führen ihr Leben vielleicht auf eine andere Weise, sind in ihrer Trauer oder persönlichen Entwicklung bereits in einer neuen Phase.

Was wir dir zu den Impulsen mit auf den Weg geben möchten

Zwischen den Gesprächen gibt es kürzere Kapitel mit Impulsen von uns beiden, die du dir wie kleine Inseln vorstellen kannst. Inseln, um eine Pause zwischen den berührenden Gesprächen einzulegen, innezuhalten, zu träumen, dich inspirieren zu lassen und um dich an das zu erinnern, was in diesem Augenblick oder in dieser Phase deines Lebens wesentlich für dich ist. In

diesen Texten teilen wir mit dir persönliche Gedanken und Fragen, die durch die Gespräche in uns aufgekommen sind oder die uns grundsätzlich im Leben bewegen – besonders, wenn wir an unsere eigene Endlichkeit denken. Mal nachdenklich, mal ermutigend, mal poetisch, mal lustig und immer ehrlich und frei aus unserem Herzen heraus.

Vielleicht kannst du in diesen Kapiteln für dich verlorene Schätze wiederfinden, neue entdecken und diese mit in deinen Alltag nehmen. Und so wie jedes der Gespräche stehen auch die Impulse für sich allein und du kannst sie losgelöst vom Rest des Buchs lesen, wann und so oft du willst.

Hilfestellungen und Inspirationen für dich

Du findest im Anhang dieses Buchs Seiten mit Hilfestellungen, falls du merkst, dass du sie zu bestimmten Themen benötigst. Außerdem haben wir für dich Adressen von Verbänden, Initiativen, Anbieter:innen von Beratungen, Apps, Magazinen etc. zusammengestellt, die uns im Entstehungsprozess und in unserer Recherche begegnet sind und die wir toll finden – was auch bedeutet, dass diese Liste nur ein kleiner Ausschnitt von großartigen Angeboten darstellt. Denn es gibt zum großen Glück so viele Menschen, die Personen liebevoll beim Sterben begleiten, die die Themen Tod und Abschied für jede:n zugänglich machen oder die Trauernde in ihrem individuellen Prozess unterstützen, die moderne und persönliche Bestattungen anbieten, Erinnerungsworkshops für Angehörige gestalten oder die alles dafür tun, um Sterbenden ihre letzten Wünsche zu erfüllen.

Wir freuen uns, wenn wir dir so weitere Anhaltspunkte, Ideen und Inspirationen mitgeben können, die dir helfen, die deine Neugierde erneut wecken und die Lust machen, deine Entdeckungsreise weiter fortzuführen.

Wir wünschen dir eine wunderbare Zeit beim Lesen.

Alles Liebe
Julia & Laura

„Mein Mantra war immer: Was sagen wir dem Tod? Nicht heute.“

Thomas Krauß (*1976) wartet auf ein Spenderherz. Bis er das bekommt, hält ihn ein Kunstherz am Leben. Es pumpt das Blut durch seinen Körper, weil sein Herz das allein nicht mehr schaffen würde – und ohne die zugehörige Tasche mit den Akkus würde es aufhören, zu arbeiten. Thomas kämpft seit elf Jahren immer wieder um sein Leben, seine Geschichte ist fesselnd und bewegend. Indem er sie mit uns teilt, schenkt er uns nicht nur spannende Einblicke in medizinische Abläufe, er nimmt uns auch mit in seine ganz persönlichen Gefühle und Gedanken zwischen Angst und Hoffnung. Und er erzählt, wie er sich einmal bereits vom Leben verabschiedete und die Augen schloss, um zu sterben.



Thomas, du hast bei der Terminabsprache für unser Gespräch erzählt, dass du gestern das erste Mal seit langem wieder im Büro warst – jetzt will ich natürlich wissen: Wie war das Wiedersehen für dich?

Es war schön, die Kollegen zu sehen. Ich arbeite schon länger wieder, aber gestern war ich das erste Mal seit vier Jahren wieder in der Firma, um an einem Workshop teilzunehmen. Ich arbeite aktuell drei Vormittage von zu Hause aus, das haben wir durch die Corona-Pandemie so eingeführt und es passt mir auch ganz gut, da ich mir so die Zeit frei einteilen kann – je nachdem, wie es mir gerade geht. Meinem Chef ist es auch lieber, dass wir es so beibehalten, damit ich mir im Büro nichts einfange, denn ich soll möglichst keine Infekte bekommen.

Wenn man auf einer Warteliste für ein Herz steht, ist das keine Situation, in der man den ganzen Tag im Schlafanzug vor dem Telefon hockt und auf den Anruf warten sollte.

Was machst du beruflich?

Ich bin im Maschinenbau in der Konstruktion tätig. Wir stellen große Fertigungsanlagen für alle namhaften Automobilhersteller her. Ich habe das Glück, in einer großen Firma zu arbei-

ten, die kann es sich leisten, einen Mitarbeiter wie mich zu halten. Für einen kleinen Betrieb mit 20 Menschen wäre es sehr schwierig, einen Kunstherzpatienten, der auf ein Spenderherz wartet, mitzuziehen, denn auch wenn ich gerade eine ganz gute Phase habe, bin ich nicht immer voll einsatzfähig. Deshalb bin ich wirklich dankbar, den Job weitermachen zu können. Es geht auch nicht in erster Linie darum, was ich in diesen drei Stunden am Tag für die Firma leisten kann. Vielmehr geht es darum: Wenn ich irgendwann transplantiert werde und fünf Jahre voll raus aus dem Job wäre, käme ich gar nicht mehr rein. So bin ich immer noch drin, bleibe in Kontakt mit den Kollegen und dem Produkt, verliere nicht den Anschluss. Nach einer erfolgreichen Transplantation könnte ich wieder zu hundert Prozent einsatzfähig werden. Und die Ärzte haben auch immer gesagt: Wenn man auf einer Warteliste für ein Herz steht, ist das keine Situation, in der man den ganzen Tag im Schlafanzug vor dem Telefon hockt und auf den Anruf warten sollte. Man muss für sich schauen, dass man wieder zurück ins Leben findet.

Und so sind wir direkt bei dem Grund angelangt, warum wir heute miteinander reden und du uns deine Geschichte erzählst, lieber Thomas: Du hast ein Kunstherz, das dich am Leben hält

und hoffst darauf, ein Herz von einem Menschen gespendet zu bekommen. Wie beginnt diese Geschichte?

Herzkrank wurde ich mit 36, das ist jetzt elf Jahre her. Ich war fit, eigentlich auf dem Höhepunkt im Leben eines jungen Mannes. Dann bekam ich nach einem Virusinfekt eine Herzmuskelentzündung. Man hat später bei einer Biopsie festgestellt, dass eine Bronchitis der Auslöser war. Ich habe damals gemerkt, dass meine Leistung schlechter wird, dass ich zum Beispiel beim Spazieren bergauf oder beim Treppensteigen nicht mehr so belastbar war. Davon habe ich meinem Hausarzt erzählt, aber es waren so schwammige Symptome, dass er sagte, es liege vielleicht daran, dass ich zur Winterzeit etwas schlapp sei. Es wurde aber nicht besser, ich bekam zusätzlich schlechter Luft. Am EKG konnte der Arzt nichts ablesen, wir haben dann ein Asthmaspray getestet und viel herumprobiert, aber nichts hat geholfen.

Ich hatte auch leider keine Schmerzen am Herz, sonst hätte man es gleich in der Akutphase erkannt und die Entzündung hätte direkt behandelt werden und ausheilen können – dann würde ich heute nicht auf ein Spenderherz warten. Aber da brauche ich mir jetzt auch keinen Kopf drum zu machen, manchmal läuft es im Leben eben so. Die Ärzte haben mir später gesagt, lehrbuchmäßig lag bei mir der

allerschlechteste Fall vor, der eintreffen kann: Weil ich relativ jung und körperlich sehr fit war, konnte der Gesamtkörper die Herzschwäche zunächst relativ gut ausgleichen. Als man den Schaden dann endlich feststellte, war mein Herzmuskel schon zu stark angegriffen, denn es musste schneller schlagen, weil es weniger pumpen konnte. Somit wurde es größer, um das Volumen zu vergrößern. Dann leierte es aus und das ist etwas, das nicht reparabel ist und sich nicht zurückbilden kann. Das ist der Grund, warum ich jetzt ein neues Herz brauche. Doch bei diesem Wissensstand waren wir zu diesem Zeitpunkt ja noch lange nicht.

Die Ärzte haben mir später gesagt, lehrbuchmäßig lag bei mir der allerschlechtesten Fall vor, der eintreffen kann.

Wie und wann bekamst du dann die endgültige Klarheit und Diagnose?

Als wir beim Hausarzt nicht weiterkommen, sagte meine Frau irgendwann, ich müsse zum Kardiologen. Der hat einen Ultraschall gemacht und nach zwei Minuten gesehen, dass die Lage ganz, ganz schlecht ist. Neben der schlechten Diagnose war das auch psychisch für mich ein schlimmer Moment: Der Arzt hat sofort seinen Kollegen gerufen und gesagt, das müsse

er sich angucken – so ein schlechtes Herz würde man selten sehen. Bei dem Arzt bin ich nicht lange geblieben. Ich wurde schnell zu Spezialisten nach München geschickt, die gar nicht glauben konnten, dass ich meinen Alltag noch normal lebe, da mein Herz in einem so schlechten Zustand war. Die linke Seite hat nur noch mit 25 Prozent gepumpt. Ich habe zunächst verschiedene Medikamente bekommen und das Herz hat sich etwas stabilisiert, aber nicht so weit wie gehofft. Diese Phase, in der verschiedene Ärzte immer wieder versucht haben, mein Herz auf ein besseres Level zu bringen, zog sich über fünf Jahre und trotzdem waren wir noch weit weg vom Thema Herztransplantation. Dazu muss man wissen, dass ich ziemlich ländlich im Allgäu wohne. Hier haben viele Kardiologen wenig Kontakt mit diesem Thema. Ich habe irgendwann gemerkt, dass mein Arzt mit seinem Latein am Ende war, im Arztbrief stand nur, ich sei austherapiert. Doch das war für uns nicht akzeptabel, vor allem für meine Frau nicht, die mich in meinem damaligen Zustand nicht mehr zu Hause behalten konnte.

Das Schlimme war: Ich war todmüde, aber ich hatte einfach zu viel Angst, einzuschlafen.

Wie sah dieser Zustand konkret aus, wie ging es dir da?

Ich konnte die Einkäufe nicht mehr aus dem Auto ausladen und kaum noch Treppen steigen. Das Schlimmste war, dass ich nachts Erstickungsanfälle hatte, weil ich da immer wieder Wasser in der Lunge hatte. Das passiert, wenn das Herz überlastet ist, das Wasser nicht mehr aus dem Körper herausbekommt und sich dieses in der Lunge ansammelt. Zusätzlich war mein Gehirn so schlecht durchblutet, dass ich eine zentrale Schlafapnoe bekam. Normalerweise ist es so, dass sich beim Schlafen etwa 80 Prozent des Gehirns abschalten, aber das Atmen funktioniert ganz normal weiter. Bei mir war der dafür zuständige Bereich des Gehirns aber so schlecht durchblutet, dass ich beim Einschlafen aufgehört habe, zu atmen. Dann schreckte ich kurz darauf immer mit vollkommener Atemnot hoch – das war so ein schreckliches Gefühl. Ich bin in solchen Momenten panisch zum Fenster gelaufen und habe versucht, Luft zu kriegen, was aber nicht half, weil es ja nicht daran lag, dass die Lunge nicht genug Luft bekam – sondern dass das Herz nicht funktionierte. Dieses Spiel hat sich über mehrere Stunden gezogen, bis ich irgendwann in einen Halbschlaf fiel, der natürlich nicht erholsam war. Das Schlimme war: Ich war todmüde, aber ich hatte einfach

zu viel Angst, einzuschlafen. In einem Schlaflabor stellte man irgendwann fest, dass ich in der beobachteten Nacht 200 Atemaussetzer hatte und null Minuten Tiefschlaf – und so habe ich ein dreiviertel Jahr gelebt.

Wie hast du das ausgehalten? Hast du dir nicht manchmal gedacht, dass du das nicht mehr schaffst?

Es war alles absolut an der Grenze. Die Ärzte an der *Uniklinik Großhadern* in München, die mich inzwischen seit Jahren kennen, sagen oft noch zu mir, dass sie noch nie einen Patienten erlebt haben, der so viel aushält, ohne zu jammern. Und ich will mir damit nicht auf die Schulter klopfen, denn für die Ärzte ist es für die richtige Einschätzung und Erkennung der Tragweite oft nicht hilfreich, wenn man immer nur stark sein will und sagt, dass das schon gehe oder auszuhalten sei.

Aber um zurückzukommen: Irgendwann hielten meine Frau und ich diesen Zustand nicht mehr aus und wir sind in die Notaufnahme der Uniklinik. Die haben mich dann zum Glück gleich dabehalten – und dort kam dann auch das erste Mal nach der Diagnose der Herzmuskelentzündung in 2013 das Thema Herztransplantation zur Sprache. Das war 2018.

Hattest du dich vorher schon mit dem Thema Organspende beschäftigt?

Nein. Ich wusste für mich, dass es eine gute Sache ist, aber ich habe mich nie näher damit befasst und hatte auch keinen Organspendeausweis, den man in Deutschland ja braucht, weil man zu Lebzeiten aktiv der eigenen Organspende zustimmen muss. Das Thema ist für viele junge, gesunde Menschen ja so weit weg. Ich dachte von mir selbst auch immer, ich werde mal 100 Jahre alt und bin einer von den Menschen, bei denen alles gut läuft. Jetzt sage ich jedem, der mich nach meiner Meinung fragt, wie wichtig ich es finde, einen solchen Ausweis zu haben.

Ich dachte von mir selbst auch immer, ich werde mal 100 Jahre alt und bin einer von den Menschen, bei denen alles gut läuft.

Wie ging es dann weiter?

Es hat fünf Monate gedauert, bis ich auf der Liste für ein Herz war – es ist nicht einfach, da drauf zu kommen. Da es so wenige Spenderherzen gibt, ist es eine richtig harte Auslese.

Weißt du noch, welche Faktoren dabei entscheidend waren?

Man muss als Patient zunächst überzeugt sein, dass man diesen Weg wirklich gehen will. Zusätzlich gibt es klare Messwerte, die mit Hilfe ei-

nes Herzkatheters untersucht werden – und diese Ergebnisse waren bei mir sozusagen zu gut, sodass die Ärzte mir gesagt haben, dass sie es nicht schaffen, mich auf die Liste zu bringen. Das ist ein Paradox, das mir immer wieder begegnet ist: Am Anfang denkst du, das Schlimmste, was dir passieren kann, ist, dass du ein neues Herz brauchst und auf die Liste kommst. Doch dann ist das Allerschlimmste, wenn du es nicht auf die Liste schaffst, weil es dir nach den medizinischen Kriterien zu gut geht. Also schickten sie mich nach Hause und ich war ganz schön am Boden. Ich hatte das Glück, dass meine behandelnde Ärztin für mich drangeblieben ist. Sie rief mich nach drei Wochen zu Hause an und sagte: „Herr Krauß, das kann nicht sein, wir müssen Sie auf die Liste bringen. Ich kann nicht glauben, dass wir das nicht schaffen.“ Also konnte ich zurück nach Großhadern, bekam wieder einen Herzkatheter und die Ärzte haben nochmal gemessen – so, dass es schließlich passte von den Messkriterien. Mir ging es also endlich schlecht genug, um auf die Warteliste zu kommen, ich musste jedoch noch drei Wochen im Krankenhaus bleiben und täglich zwei Untersuchungen machen. Immer ausgestattet mit einem Laufzettel mit ganz vielen Haken, die gesetzt werden müssen, um wirklich auf die Liste zu kommen. Du gehst

zum Zahnarzt und zum Hautarzt, zur Prostata-Untersuchung und zu vielen anderen. Du schwitzt jeden Tag, dass hoffentlich keiner der Spezialisten etwas findet. Doch ich war zum Glück komplett fit – außer meinem Herz natürlich – und schaffte es auf die Liste. Du denkst, jetzt ist es geschafft und dann bekommst du gesagt, dass es jetzt einige Jahre dauern kann, bis das passende Spenderherz gefunden wird, und es auch sein kann, dass es nie so weit kommen wird. Und wieder gehst du nach Hause.

Du schwitzt jeden Tag,
dass hoffentlich keiner der
Spezialisten etwas findet.

Wie ging es dir denn zu diesem Zeitpunkt körperlich?

Mein Problem war weiterhin, dass ich nachts nicht schlafen konnte. Ein Spezialist bestätigte, dass 30 Prozent der Patienten mit einer so starken Linksherzschwäche diese Schlafstörung haben – und dass man sie nicht behandeln kann. Die beiden Möglichkeiten sind Kunstherz oder Herztransplantation, sonst hilft nichts. Alle Geräte, die beim Atmen unterstützen können, helfen nur, wenn man selbst atmet. Im Sommer 2019 ging es mir wieder sehr schlecht und es war wieder meine Frau, die den entscheidenden Anstoß gegeben hat, mich ins Kranken-

haus zu bringen, weil sie Angst um mein Leben hatte. Ich bin zurück nach Großhadern in die Uniklinik. Dort haben sie wegen meines schlechten Zustandes entschieden, dass sie versuchen, mich auf die HU-Liste für ein Herz zu setzen. Das steht für High Urgency, es ist die Dringlichkeitsliste. Es ist vorgeschrieben, dass auch hier noch spezielle Untersuchungen gemacht werden müssen, um gewisse Messkriterien zu erfüllen und zusätzlich ein Medikament ausprobiert werden muss, bevor man auf dieser HU-Liste aufgenommen wird. Das Medikament bekommt man intravenös unter Überwachung auf der Intensivstation, weil es im schlimmsten Fall zu Herzrhythmusstörungen kommen kann, es ist eine Art Dopingmittel für das Herz. Das funktionierte, mein Herz hatte plötzlich 30 Prozent mehr Leistung, aber der Ärztin war klar, dass es eine Sackgasse ist, weil das Mittel nur einige Wochen anhält und es dann zu einer Verschlechterung kommen wird – für mich fühlte es sich an wie Raubbau am Körper. So aufgeputscht wurde ich wieder nach Hause geschickt.

Ich bin nach einigen Wochen zur Auffrischung des Medikaments zurück ins Krankenhaus und diesmal sollte ich in eine kleinere Klinik in Neuwittelsbach – das schlugen die Ärzte vor, weil es auf der Intensivstation dort etwas ruhiger zugeht, wenn man das von

einer Intensivstation behaupten kann. Aber dort warten auch einige andere Patienten auf ein Herz, die bereits HUGelistet sind. Dort bekam ich wieder das gleiche Medikament und mittags kam ein relativ junger Arzt rein und sagte mir, er würde Herzrhythmusstörungen auf dem Monitor sehen. Er verringerte die Dosis. Irgendwann im Dämmer Schlaf – richtig schlafen konnte ich ja nicht mehr – merkte ich, dass der Arzt immer öfter in mein Zimmer kam und dann mit seinem Oberarzt telefonierte und mit den Spezialisten in Großhadern. Da merkte ich natürlich, dass etwas nicht stimmte. Ich bin trotzdem wieder weggedämmt. Nachts um ein Uhr bin ich aufgewacht und da war der Arzt mit einer Schwester bei mir, alle waren sehr aufgeregt. Ich erfuhr, dass ich Herzkammerflimmern und einen Puls von 180 hatte. Ich hatte damals schon einen eingebauten Defibrillator und es war klar, dass er ab 200 reagiert. Ich war bei vollem Bewusstsein – was in dieser Situation wohl untypisch ist – und konnte mich noch ganz normal mit dem Arzt unterhalten. Dann hat mein Defi ausgelöst und das war das erste Mal, dass ich fast gestorben wäre.

Dann hat mein Defi ausgelöst und das war das erste Mal, dass ich fast gestorben wäre.

... ich habe einfach ein wahnsinniges Vertrauen in Ärzte und die medizinischen Möglichkeiten – irgendwie ein Urvertrauen.

Krass. Ich versuche irgendwie gerade hinterherzukommen und gleichzeitig ein Verständnis für die Situation zu erhalten, was da genau mit dir und in dir passiert ist. Nimmst du mich weiter in die Situation mit rein?

Der Defi hat insgesamt sieben Mal ausgelöst und konnte das Herzkammerflimmern trotzdem nicht beenden. Die Schwester hat versucht, mich zu sedieren und musste immer von mir weg, wenn der nächste Stromschlag kam. Nach dem fünften Stromschlag bin ich eingeschlafen, als ich aufwachte, hatte der Arzt mein T-Shirt aufgeschnitten und die Schwester richtete daneben irgendwas her. Für die beiden war das die Hölle, die haben wirklich um mein Leben gekämpft.

Ich wusste, dass es jetzt wirklich ernst ist, dass ich in den nächsten Minuten sterben werde, wenn etwas schief geht. Aber ich hatte komischerweise keine Angst, es war für mich einfach unheimlich spannend und eine sehr intensive Erfahrung, vermutlich die intensivste meines Lebens. Ich sah, was sie alles machten. Sie haben mir einen Zugang oben am Hals gelegt,

mit dem man direkt oben in die Gefäße hineingeht, um einen ganz kurzen Weg zum Herzen zu haben. Alle Medikamente, die man gibt, kommen direkt ins Herz. Das Herzkammerflimmern hatte zu dem Zeitpunkt aufgehört.

Als ich am nächsten Morgen aufwachte, ging es mir gar nicht so schlecht, außer, dass ich enorme Rückenschmerzen von den Stromschlägen hatte. Aber das war in dieser Situation natürlich zweitrangig. Ich kam zum Glück mit der Erfahrung des Defis auch ganz gut klar, denn es gibt Patienten, bei denen muss man das Ding ausbauen, wenn es einmal ausgelöst hat. Sie haben ein richtiges Trauma, weil sie Angst davor haben, dass es noch einmal passiert. Bei mir war das zum Glück nicht der Fall, ich habe einfach ein wahnsinniges Vertrauen in Ärzte und die medizinischen Möglichkeiten – irgendwie ein Urvertrauen.

Ich habe den Eindruck, es ist bei dir auch ein Vertrauen ins Leben, oder? Ich bewundere, wie resilient du in deinem Umgang mit alledem bist.

Ja, das ist schon verrückt. Es gibt Leute, die können gut joggen und andere können gut Ballspielen, ich bin anscheinend gut darin, mental solche Situationen auszuhalten. Obwohl ich all die Statistiken kannte und so viele Patienten erlebt habe, bei denen es

schlecht gelaufen ist – und obwohl es wirklich eine abartige Zeit war –, hatte ich noch immer das Vertrauen, dass alles gut werden wird. Ich glaube, sonst kannst du all das nicht aushalten.

Ich war nach dieser Nacht jedenfalls außer Lebensgefahr und am Morgen kam der Oberarzt freudestrahlend rein und sagte: „Es ist schlimm, was Sie erlebt haben, aber es ist so weit: Es reicht jetzt, um sie HU-listen zu können.“ Da war mir gleichzeitig klar, was das bedeutet: Wer auf der HU-Liste steht, darf nicht mehr nach Hause, sondern bleibt auf der Intensivstation. Also war klar: Entweder komme ich hier mit neuem Herz lebend raus oder ich werde hier drin sterben.

Entweder komme ich hier
mit neuem Herz lebend
raus oder ich werde hier
drin sterben.

Somit war die Intensivstation dein neues Zuhause. Wie war es für dich dort?

Die Station dort war nicht groß, ein Gang, der etwa 20 Meter lang ist. Du bist ständig umgeben von Maschinen und Geräuschen. Die Wände sind dünn und die Privatsphäre gleich null. Wenn du nicht weißt, wie lange du dort aushalten musst – bei mir waren es drei Monate bis zur Implantation

des Kunstherzes – ist das natürlich eine zusätzliche Belastung. Es gab Tage, vor allem am Ende, da wollte ich nur noch raus aus diesem Zimmer: Du riechst nichts, es gibt keine Sonne, keinen Wind, keinen Regen. Wochenlang siehst du nur die gleiche Decke und irgendeinen Punkt, den man nie weggewischt hat. Der Tag ist endlos und die Nacht ist unbeschreiblich.

Durfst du in deiner Zeit dort Besuch bekommen?

Wenn du auf der Intensivstation auf ein Herz wartest, sollst du zwar besucht werden, damit du nicht emotional kaputt gehst, gleichzeitig soll es nicht zu viel sein, damit niemand eine Infektion anschleppt, die eine Transplantation verhindern könnte. Außer meiner Frau war einmal ein Kumpel da und einmal meine Söhne – die waren damals 17 und 22 Jahre alt, sonst hat sich niemand mehr getraut, mich zu besuchen. Ich wurde immer schwächer, da war Besuch auch anstrengend – also kam irgendwann nur noch meine Frau. Und jemand anderen habe ich auch nicht gebraucht. Ich konnte sowieso nichts mehr aufnehmen. Ich habe aufgehört, *Whatsapp*-Nachrichten zu schreiben und bin aus allen Gruppen ausgetreten. Ich konnte nicht mehr fernsehen, nicht mehr lesen, ich war zu schwach für all das. Ich habe nur noch Musik gehört, das war mir immer wichtig.

Über die Autorinnen

Wir freuen uns, wenn du durch „BYE“ Lust bekommen hast, uns weiter kennenzulernen, dich mit uns zu verbinden, etwas von unseren Projekten zu erfahren oder mit uns zusammenzuarbeiten.

Julia Felicitas Allmann

Julia (*1986) liebt Geschichten und gute Texte – vor allem solche, die etwas bewegen können. Als freie Journalistin und Autorin schreibt sie unter anderem über Nachhaltigkeit, Female Empowerment, Gesundheit und Bildung. In ihren ersten beiden Büchern ging es um unsere Handlungsmöglichkeiten in der Klimakrise. Mit ihrem Angebot „*love to write*“ gibt Julia ihr Wissen rund ums Schreiben weiter und begleitet andere Menschen dabei, ihr eigenes Buch in die Welt zu bringen. Julia lebt in Köln, hat zwei Kinder und wünscht sich für die beiden (und uns alle) eine Welt, in der wir uns selbst entfalten, aktiv etwas gestalten und offen mit allen Themen umgehen können. Idealerweise kann „BYE“ einen kleinen Teil zu dieser Vision beitragen.



Website: www.juliefelicitasallmann.de

Instagram: [@julia.felicitas.allmann](https://www.instagram.com/julia.felicitas.allmann)

Bücher:

„Jeden Tag die Welt retten – Wie wir mit 66 Alltagsentscheidungen die Erde zu einem besseren Ort machen“ (2020, GU)

„40 kleine und große Weltretter-Projekte für die Sek I: Ausgearbeitete Ideen für mehr Umweltschutz und Nachhaltigkeit im Alltag“ (2021, Verlag an der Ruhr)

Laura Letschert

Laura Letschert (*1988) ist Coach für Veränderungsprozesse, bringt Menschen zusammen und begeistert sie (wieder) dafür, die Mitgestaltung der Gesellschaft in die eigenen Hände zu nehmen. Nach fünf Jahren in Barcelona lebt sie aktuell mit ihrem Partner in Warschau und ist sich sicher: Europa ist ihre Heimat, die Menschen verbindet viel und nur gemeinsam kann der Austausch zu gesellschaftlichen Fragen stattfinden. Als Autorin von „BYE“ ist Laura überzeugt, dass mit einer Gemeinschaft und dem verbindenden Funke der Begeisterung aus großen gesellschaftlichen Aufgaben kleine, innovative Projekte entstehen können – die durchaus die Kraft haben, etwas für uns alle zu bewegen.

Website: www.lauraletschert.de

Instagram: [@laura.letschert](https://www.instagram.com/laura.letschert)



Weitere Mitwirkende am Buch

Alexa von Heyden (Vorwort)

Alexa von Heyden (*1978) begann ihre Karriere als Modeljournalistin, sie schrieb unter anderem für *Elle*, *Vanity Fair* und *Journelles*. In ihrem ersten Roman „Hinter dem Blau“ (2013, Eden Books) erzählt sie die Geschichte eines Mädchens, das mit fünf Jahren ihren Vater durch Suizid verliert – es ist angelehnt an Alexas eigene Erfahrung und wurde ein *Spiegel*-Bestseller. Seitdem hat sie weitere Bücher geschrieben, ist Aktivistin für Mental Health und gegen die Stigmatisierung von Depressionen. Sie bloggt und teilt viele Einblicke in ihr Leben und ihre Gedanken bei *Instagram* – authentisch, geraderaus und humorvoll. Sie spricht dabei genauso selbstverständlich über Gesundheit, Genuss und Mode wie über die vielen Abschiede und die Trauer, die sie bis heute prägen. Alexa schafft es, über diese Verluste mit einer offenen, nahbaren und oft auch leichten Art zu sprechen – so, dass wir ihr alle gerne zuhören und uns klarmachen: Auch das ist Alltag, auch das ist Leben. Und spätestens, als sie auf unsere Anfrage für das Vorwort mit einem direkten „von Herzen gern“ antwortete, wussten wir, dass sie genau die Richtige für diese Aufgabe ist.

Website: alexavonheyden.de

Instagram: [@alexavonheyden](https://www.instagram.com/alexavonheyden)

Weitere Bücher:

„Meine Sonne. Mein Mond. Meine Sterne. Das Leben nach der großen Liebe“ (2014, Eden Books)

„Mohn und Regen – Wie die Reise mit meiner Mutter zu mir selbst führte“ (2022, Diana Verlag)

Julie Ann Tarr (Cover)

Julie Ann lebt mit Mann und Katze in Düsseldorf und arbeitet seit mehr als zehn Jahren als freiberufliche Grafikdesignerin für Agenturen, Designbüros oder direkt für Kund*innen. Ihr Herz schlägt für tolles Branding, fabelhafte Farbwelten und Typografie. Ob Logos, Style-Routen für Social Media, Webseiten oder Printprodukte – Julie Ann verleiht mit durchdachtem Corporate Design supergern Marken eine ansprechende Persönlichkeit. Außerdem liebt sie Kreatives in jeder Hinsicht: Sie gestaltet zusammen mit ihrem Mann knallbunte Postkarten oder bastelt zum Abschalten gern hübsche Dinge.

Website: julieanntarr.com

Instagram: [@julieanntarr_design](https://www.instagram.com/julieanntarr_design)

Über den Verlag

Palomaa Publishing ist ein unabhängiger Verlag für inspirierende Bücher, eBooks und Art Prints von Autorinnen und Künstlerinnen. Unsere Mission ist es, Frauen und nicht-männlichen Personen eine Bühne zu geben. Wir bringen Bücher von Autorinnen auf den Markt und so der weiblichen Sicht auf die Dinge mehr Raum.

Palomaa Publishing veröffentlicht Bücher in den Bereichen Frauengesundheit, Gleichberechtigung, kritische Mutterschaft, Working Women, Female Entrepreneurship, Female Centered Products, persönliche Weiterentwicklung – und noch vieles darüber hinaus. Unser Fokus liegt auf Non-Fiction, vor allem Sachbuch und Ratgeber. Außerdem vertreiben wir hochwertige Drucke von Künstlerinnen sowie zeitlose Kalender und Guides.

Wir haben zudem das Netzwerk *The Female Publisher* gegründet für Frauen in der Verlags- und Programmleitung und sind Preistragende des Sächsischen Verlagspreises 2022. Unsere Verlegerin Anne Friebel ist außerdem Co-Host des Podcasts „Die Bücher unserer Zukunft“ über die Zukunft der Buchbranche.

Website: palomaapublishing.de und thefemalepublisher.com

Instagram: [@palomaa_publishing](https://www.instagram.com/palomaa_publishing)

Weil wir alle irgendwann Abschied nehmen

Die Gewissheit, dass unser Leben endlich ist, kann uns Angst machen – oder uns spüren lassen, dass unsere Zeit genau deshalb kostbar ist. In diesem Buch erzählen Menschen in persönlichen Gesprächen sehr offen von ihren ganz unterschiedlichen Abschiedsgeschichten. Sie laden uns damit ein, dem Sterben liebevoll und ohne Tabus zu begegnen. Diese Gespräche sind gleichzeitig Lebensgeschichten, die Trost und Kraft schenken und uns bewusst machen, wie schön unser Dasein in allen Facetten ist.

Während du dieses Buch liest, wirst du vermutlich berührt sein und mitfühlen. Du wirst innehalten, Neues entdecken und hinterfragen. Du wirst aber genauso lachen, dankbar sein und dich selbst besser kennenlernen. So ging es uns Autorinnen, was uns dazu inspiriert hat, zwischen den Gesprächen eigene Gedanken mit dir zu teilen: Kleine Impulse, die dich – und uns selbst – immer wieder erinnern und neu bestärken dürfen, dieses eine Leben genau jetzt zu leben.

“

Es ist so wichtig, dass wir uns über unsere Endlichkeit Gedanken machen und auch darüber, wie es nach schweren Abschieden weitergehen kann. Also DANKE für dieses Buch.

”

Anna Weilberg,
Co-Gründerin von femtastics

