

# Wege aus der Sonntagsleere

Der Verlust eines Partners fühlt sich für viele Betroffene am Sonntag besonders tief und schwer an. Doch genau die Leere lässt uns ahnen, wozu wir aufgefordert sind in oder trotz der Trauer.

TEXT: Gerda Atteneder

**D**as Kochwasser fürs Ei brodelt im Topf auf dem Herd. Die Sonntagszeiten liegen wie Jahre zuvor auf dem Frühstückstisch, ebenso wie im Radio ein Interview läuft. Der Blick auf das Ei, dem das gewohnte zweite fehlt, treibt Helga Tränen in die Augen. Der Druck auf ihrer Brust wird immer stärker und bleibt über den Tag. Rückblickend steht diese „Ein-Ei-Kochzeit“ für Einsamkeit, Sehnsucht, Verzweiflung und Leere. Gefühle, die sich ganz besonders an den Sonntagen ungefragt breitmachen.

Das Leben nach dem Tod eines Partners beginnt für die Hinterbliebenen, wenn die neue Realität wirklich wahrgenommen und begriffen wird. Zuvor scheint „Atmen“ neben den notwendigen Erledigungen und dem Ausrichten der Verabschiedung Aufgabe genug. Betroffene, die mutig den Prozess der Trauer durchwandert haben, fühlten sich am Beginn in gewisser Weise wie unfreiwillige AussteigerInnen. Sie funktionieren nicht mehr, nur weil es bisher so war. Das System und das ganze Leben werden hinterfragt. Darin liegt eine große Chance. Besonders wenn der Partner bzw. die

Partnerin geht, verlangt es von uns ein Auf-sich-selbst-Zurückorganisieren, und dazu braucht es eine Ahnung, wie es weitergehen kann. Das passiert nicht in der ersten Zeit, wenn Verwandte und FreundInnen Trost spenden, sondern in der Stille.

Dieses Nichts und das Unfassbare zeigen sich gerade am Sonntag jedoch oft mit einer Wucht, die kaum zu ertragen ist. Kein Wunder, denn das



**Gerda Atteneder ist Lebens- und Sterbeamt. Bei ihrer Arbeit mit Trauernden erlebt sie das Phänomen der Sonntagsleere und antwortet mit Seminaren an Sonntagen. Als freie Journalistin bringt sie Tod und Trauer wieder mehr ins Leben.**

„Dasein für den anderen und Miteinandersein“, das von den meisten besonders an diesem Tag als Sinn erlebt wurde, ist nicht mehr möglich. Dazu kommt das Gefühl, andere in ihrem Familiensein nicht stören oder belasten zu wollen. Das geht oft so weit, dass Hinterbliebene sonntags einsam leiden, ohne dies mit jemandem zu teilen, um nicht aus Mitleid eingeladen zu werden oder von den erwachsenen Kindern aus Pflichterfüllung. Hinschauen und sich dessen bewusst zu sein sind der erste Schritt. Auch die Gewissheit, dass Flucht keine Lösung ist, hilft. „Wozu fühle ich mich jetzt aufgefordert?“, so lautet vielmehr die Frage, die mich mir näher bringt und dem, was in oder trotz meiner Trauer gelebt werden will.

## NEUES ENTSTEHT

Nach dem Tod ihres Mannes verbringt Rosa die Sonntagnachmittage im Fitnessstudio, was für die Pensionistin etwas völlig Neues ist: „Dieses Nichts fühlt sich nach verlorener Zeit an. Ich überlegte, dass ich immer noch einen Körper habe und ich diesem Ich etwas Gutes tun möchte, damit ich mich auf diesem Weg stärken.“ Nehmen Sie sich und Ihre Gefühle ernst. Brauchen Sie



Besonders an Feiertagen fühlen sich Trauernde verlassen und einsam.

ein „Nach-innen-Gehen“ oder treibt es Sie nach außen? Und was bedeutet für Sie „das Beste daraus machen“? Sie werden durch die Trauer auch nicht zu einem anderen Menschen, außer sie haben vorher nicht ihrer Persönlichkeit entsprechend gelebt.

Franziska (45) entdeckt bei der Suche nach einem sinnvollen Jetzt ihren Weg im Bewahren: „Plötzlich war es klar, dass ich den Sonntag dafür nutzen möchte, das Andenken an unsere gemeinsame Zeit zu sichern.“ Sie gestaltet für die Enkel Fotobücher, schreibt Erlebnisse in ein in Leder gebundenes Buch. Bei einer Tasse Kaffee am Nachmittag stellt sie das Bild ihres Mannes auf den Tisch und erzählt ihm, was sie bewegt. Erst als sie sicher ist, was bleibt, kann sie auslassen, was nicht mehr da ist. Durch das Festhalten ihrer gemeinsamen Werte erinnert sie sich auch an ihre eigenen, die sie jetzt wieder leben will.

Der dankbare Blick zurück ist – gerade wenn ein Lebensabschnitt vorbei ist – heilsam, auch wenn er schmerzt. Sie entdecken so Schätze, die für immer bleiben, eigene Werte, Qualitäten oder Träume. Sehen Sie die roten Fäden, die sich durch Ihr Leben ziehen? Wollen Sie an einem wieder anknüp-

fen? Es kann aber sein, dass sich völlig Neues zeigt:

Bei Ingrid läutet der Wecker am Sonntag um drei Uhr früh. Ihr Auto ist vollgepackt: „Am Anfang war der Flohmarkt für mich Therapie und fast eine gewisse Trotzreaktion, doch inzwischen ist daraus eine Leidenschaft geworden.“ Die 64-Jährige war 44 Jah-

re verheiratet, als sich ihr Mann vor drei Jahren das Leben nahm.

Aus dem Nichts kann Neues entstehen, und es braucht oft diese Leere, die uns auf die Suche gehen lässt. Nicht Ablenkung und Flucht in die Aktivität erlösen den Sonntag, sondern die Sinnfindung, die dem Tun vorausgeht. ✨

---

## Trauer nicht übergehen

**Dr.<sup>in</sup> Brigitte Ettl, Psychotherapeutin** (Existenzanalyse und Logotherapie): Trauer ist eine natürliche Reaktion auf den Verlust eines Wertes, der das Leben bereichert hat – egal ob Mensch, Tier oder Lebensraum. Es ist eine Lücke entstanden, die nicht gleich wieder gefüllt werden kann. Dies schmerzt und engt den Horizont ein, sodass andere Wege, die das Leben lebenswert machen, nicht gesehen werden können. So kommt es zum Stillstand. Das ist auch gut so – für eine gewisse Zeit. Wenn der Stillstand zur Erstarrung wird und zu lange anhält, ist es sinnvoll, sich professionelle Unterstützung zu holen, um wieder neue Perspektiven wahrnehmen zu können. Als zeitliche Orientierung kann hier das Trauerjahr dienen. Es sollte auch die Fähigkeit, sich zu freuen und unbeschwerte Momente zu genießen neben der Trauer wieder zunehmen. Auch von der Trauer muss man sich schließlich nicht alles gefallen lassen. Trauer wird oft aus der Notwendigkeit heraus, funktionieren zu müssen, „übergehen“ und kommt dann mitunter viele Jahre später umso heftiger hervor, wenn es wieder einen Trauerfall gibt. Ein Blick in die Vergangenheit kann da eine entlastende Erklärung bringen. Die Seele holt jetzt nach, was vor Jahren nicht möglich war.

Prinzipiell sind Intensität und Formen der Trauer abhängig von der Persönlichkeit. Wichtig ist, dass jeder Mensch seinen eigenen Weg findet.