# Vom Abschied meines besten Freundes

Wenn Pferde von uns gehen: Geschichten erzählen, Abschied nehmen, Loslassen,



Ann-Rebecka Madsen

## Inhaltsverzeichnis

Für wen ich dieses Buch geschrieben habe		
Mein bester Freund und ich	18	
Erster Abschnitt: Mein Jahr ohne dich!	23	
Eine neue Zeitrechnung	24	
17. Dezember 2015	26	
Tag #22 ohne dich	28	
17. Februar 2016	31	
17. März 2016	32	
17. April 2016	35	
17. Mai 2016	36	
17. Juni 2016	38	
17. Juli 2016	40	
17. August 2016	42	
17. September 2016	44	
17. Oktober 2016	46	
17. November 2016	49	
17. Dezember 2016	52	
Zweiter Abschnitt: 9 Geschichten von Herz und Schmerz!	55	
Glaenefur und ich	56	
Mac Namara	69	
El Rey de los Gitanos	78	
Albert	88	
Trekkur fliegt	96	
Von Musul, Zamiro & Vintara	102	
Paula & ihr großes Herz	108	

Abschied von Nonni	112	
Abschied heißt Ja sagen	120	
Dritter Abschnitt: Aufstehen und weitergehen!	133	
2017, ein Neubeginn	134	
21. April 2017	136	
15. August 2017	138	
Über die Zeit	141	
Vierter Abschnitt: Vom Umgang mit dem Tod	145	
Warum wir über das Sterben sprechen sollten	146	
Was ist eigentlich Trauer?	151	
Definition 1: Trauer ist ein sehr individueller,		
nichtlinearer Prozess	153	
Definition 2: Trauer ist ein Heilungsprozess	154	
Definition 3: Trauer kann einsam sein	155	
Definition 4: Trauer ist Transformation	156	
Ein Haustier stirbt	158	
Symptome der Trauer	160	
Die 5 Phasen der Trauer und wie man sie überlebt	165	
Phase 1: Leugnung	165	
Phase 2: Wut & Ärger	167	
Phase 3: Verhandlung & Schuld	169	
Phase 4: Depression	172	
Phase 5: Akzeptanz	175	
Das Leben geht weiter	179	
Trauer ist Liebe	180	
Du bleibst ein Teil von mir		
Das konnten wir nicht mehr miteinander erleben	185	
Meine Wunschliste für Trauer	186	

Meine Regeln für Trauer	188
Trauer braucht Aufmerksamkeit	193
Trauer ist unangenehm	195
Trauer ohne Erwartungen	196
Der letzte Weg	198
Der Abschied von Freunden	200
Ein neuer (Lebens-) Abschnitt	206
Der Tod und ich	208
Der Tod und du	210
Das letzte Wort	212
Über mich	214
Danksagung	215
Endnoten	216
Text- & Bildangaben	218

### Für wen ich dieses Buch geschrieben habe

Dein Pferd ist gestorben. Alles ist auf einmal anders. Unvorstellbar, dass das geliebte Haustier nicht mehr da ist. Die Trauer wiegt schwer. Es wird dir nie wieder zum Weidetor entgegenkommen. Es wird nie mehr brummeln, wenn es seine Möhre erwartet. Und nie mehr mit dir durch Wald und Flur streifen. Ob es ein Unfall war, eine schwere Krankheit oder ob es im hohen Alter gestorben ist: Der Tod eines Tieres kann uns in ganz besonderer Weise erschüttern.

Jeder Mensch reagiert in so einer Situation anders. Und häufig ist es unwahrscheinlich schwer, mit den vielfältigen Gefühlen und Gedanken umzugehen. Im einen Moment möchte man womöglich nur noch weglaufen, im nächsten ist man wütend auf alles und jeden und dazwischen drehen sich immer wiederkehrende Gedankenspiralen, die zu keinem Ziel zu führen scheinen.

Ein (Herzens-) Pferd bis in den Tod begleiten zu dürfen, ist etwas Wunderbares. Der Weg danach noch viel mehr. Nicht jeder Reiter darf das erleben und nicht jeder Mensch kann die Zeit danach als eine wunderbare (emotionale) Reise empfinden.

Der Tod gibt uns die Möglichkeit, den Blick auf das Wesentliche zu richten; das, worauf es im Leben ankommt. Er zeigt uns, dass alles endlich ist und man das Leben intensivieren sollte. In unserer Gesellschaft ist der Tod kein Thema, über das gesprochen wird. Betroffene werden alleine gelassen mit ihrer Trauer, es herrscht allgemeines Schweigen. Ich möchte dieses Schweigen ein Stück weit brechen. Und Steine aus dem alten Gemäuer der Stille herausschlagen. Für all diejenigen, die sich entschieden haben, sich mit dem Tod und der Trauer auseinanderzusetzen.

Dies ist kein Ratgeber, denn ich glaube, dass jeder seinen eigenen Weg finden muss. Dieses Buch soll vielmehr ein Begleiter sein, der dir in den dunkelsten Stunden "eine verständnisvolle Hand reicht". Es soll ein Begleiter sein für Menschen, die sich in ähnlichen Situationen befinden wie ich. Mein Herzenswunsch ist, dass du auf den Seiten dieses Buches Trost und Hilfe findest, unabhängig davon, ob du ein Pferd, einen Hund, eine Katze oder einen Menschen verloren hast.

Vielleicht kann meine Geschichte eine Gefährtin sein, die dir zeigt, dass du nicht alleine bist. Ich kenne deinen Schmerz. Folge mir, ich erzähle, wie es bei mir war. Vielleicht erkennst du dich an manchen Punkten meiner Geschichte wieder.

#### Dieses Buch soll:

- dir zeigen, dass du nicht alleine bist
- beweisen, dass du nicht unnormal bist
- dich zum Weinen bringen
- dich trösten
- dein geliebtes Tier wertschätzen

Dieses Buch wird deinen Schmerz nicht nehmen können oder dein gebrochenes Herz heilen. Ich bin kein Trauertherapeut, kein Coach, Verhaltensexperte oder Psychologe. Ich bin Betroffene. Trauernde. Ein Zweck dieses Buches ist es, mir selber dabei zu helfen, zu heilen und den Schmerz zu überwinden. Und mich immer daran zu erinnern. In diesem Buch schreibe ich meine eigenen Erfahrungen nieder und erzähle, was mir geholfen hat. Ich habe immer viel Zuneigung für Funi empfunden und er für mich, das kann ich mit Gewissheit sagen. Wir waren einander sehr vertraut und es ist viel, was der Tod mir genommen hat.

Ich teile dieses Buch in verschiedene Abschnitte. Der erste Abschnitt erzählt von meinem ersten Jahr ohne Funi. Ich habe jeden Monat einen Post in den sozialen Medien verfasst – mal auf englisch, mal auf deutsch – und meine Gedanken und Gefühle darin festgehalten. Dabei traf ich auf Menschen, denen es ähnlich erging. Menschen, die ich teilweise noch nie im Leben gesehen habe und mich dennoch für einen Moment eng mit ihnen verbunden fühlte. Ich möchte einige von ihnen selber zu Wort kommen lassen und dir zeigen, dass du mit der Trauer und der Zeit danach nicht alleine bist. Dass es auch anderen Menschen so geht wie dir. Diese Menschen erzählen ihre ergreifenden Geschichten im zweiten Abschnitt. Halte am besten dafür Taschentücher bereit!

Im dritten Abschnitt des Buches geht das Leben weiter. Mit einem Neuanfang und einem Ende.

Im vierten und letzten Abschnitt gehe ich das Thema sachlicher an. Ich erzähle dir, was Trauer überhaupt ist und dass es fünf Phasen der Trauer gibt, die auch für mich Sinn ergeben. Ich gebe Tipps, die mir in meiner Situation geholfen haben. Zwischendurch bleiben immer wieder ein paar Seiten leer, sodass du deine eigenen Gedanken und Erinnerungen niederschreiben kannst. Dieses Buch soll nicht einfach nur durchgelesen werden und dann im Bücherregal verschwinden. Es soll mit dir trauern, dich trösten und sich mit dir erinnern. Es darf Kaffeeflecken und Eselsohren bekommen, du kannst Zeilen und ganze Absätze unterstreichen und vollkritzeln. Das Leben muss nicht spurlos an diesem Buch vorüberziehen. Es soll dich ein kleines Stück deines Lebens begleiten. Ein bisschen so, wie dein Pferd dich begleitet hat.

Dieses Buch widme ich unseren Seelenpferden. Es ist ein Nachruf. Ein Liebesbrief. Die letzte Ehre. Ein Dankeschön an die schönen Momente. Macht's gut, ihr treuen Gefährten.

Ann-Rebecka Madsen, Stade, November 2019



#### 17. Degember 2015 — am Boden zerstört

"Seelenpferde hat jemand einmal Pferde wie Euch genannt – Pferde, die es nur einmal geben wird im Leben, die man begleiten darf und die einen auf andere Wege führen; die wie Schatten sind und wie die Luft zum Atmen." - Autor unbekannt

Unser letzter Ausritt vor ein paar Tagen. Nicht besonders spektakulär, die Bilder. Und völlig verschwommen. Hätte ich gewusst, dass es die letzten sein werden... Nun ist der Schatten fort und mir stockt der Atem. Ich muss meinen weiteren Weg jetzt ohne dich finden. Danke, dass ich dich begleiten durfte. Bis zum letzten Atemzug. ♥

"So überschlägt sich die Zeit wie ein Stein vom Berge herunter, und man weiß nicht, wo sie hinkommt und wo man ist." – Goethe

#TschüssFuni #LoveOfMyLife #WorstDayOfMyLife #ZuJungZumSterben #MissYou #SkyWillAlsoMissYou





Über die Zeit

Drei Jahre nachdem Funi gestorben ist, bin ich nicht mehr traurig. Ich trauere nicht mehr oder kaum oder einfach nur anders. Wobei die Trauer nicht verschwindet. Das wird sie nie. Sie verändert sich nur. Sie ist wie ein Fluss, durch den immer Wasser fließt, aber nie das gleiche. Nicht ein einziger Tropfen Wasser wird jemals wieder so sein, dort sein, wo er war, wie er war.

Trauer wird nicht einfacher mit der Zeit. Und die Zeit heilt auch nicht die Wunden. Ich glaube, das kann sie gar nicht. Zeit vergeht einfach nur. Das ist auch schon alles, was sie kann. Sie kann nicht heilen und nicht stillstehen und Dinge ungeschehen machen. Sie setzt sich über alles hinweg und geht stur ihren Weg. Das kann gut sein, wenn man darauf wartet, dass etwas vorbeigeht. Oder das kann schlecht sein, wenn man etwas verliert, das man gerne bei sich hatte.

Mit der Zeit bekommen die Momente, an denen man jemanden vermisst, immer größere Abstände zueinander. Für mich ist Funis Tod fast schon irreal geworden. Als hätte es Funi nie gegeben und ich hätte nur einen wunderschönen Traum gehabt, aus dem ich aufgewacht bin. Hätte ich nicht all die Bilder von den Jahren, die Halfter und sein Mähnenhaar in der Schublade, könnte es mir scheinen, als wäre es nie gewesen.

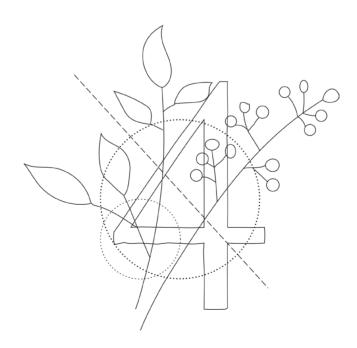
"The soulmate horses the ones that really clicked with you those were the ones that continued to gnaw at your heart years after they were gone and the rest of the world has forgotten them." – Turning for Home, Natalie Keller Reinert



#### Vierter Abschnitt: Vom Umgang mit dem Jod

Daß wir erschraken, da du starbst, nein, daß dein starker Tod uns dunkel unterbrach, das Bisdahin abreißend vom Seither: das geht uns an; das einzuordnen wird die Arbeit sein, die wir mit allem tun.

- Rainer Maria Rilke



#### Warum wir über das Sterben sprechen sollten

Die einzige Zeit, in der wir über den Tod reden können, ist, während wir am Leben sind, nicht danach. Aber niemand tut es. Die meisten Menschen denken solange nicht über den Tod nach, bis sie direkt davon betroffen sind. Dann stellen sich Unsicherheit und Unbehagen ein und manchmal sogar Angst. Am liebsten würde man das gesamte Thema verdrängen. Sogar ein leises Flüstern eines falschen Wortes und man entgegnet mir ein schnelles "Shhhhh, lass uns nicht darüber reden. Es ist zu bedrückend!" Dabei kann das Sprechen über den Tod im eigenen Leben viel bewirken.

Abschiede sind Teil des Lebens. Daran kommt niemand vorbei. Viele Pferdebesitzer kämpfen innerlich und äußerlich verzweifelt gegen die Tatsache, dass Tag X auch vor ihren Tieren keinen Halt machen wird. Die Vorstellung, dass das eigene Pferd einmal nicht mehr da sein wird, ist für manche schon lange vor dem Todestag unerträglich. Sie schieben diesen Gedanken nach hinten, verdrängen ihn, so gut sie können. Spätestens wenn das Tier mal (ernsthaft) krank wird, kommt er jedoch wieder hoch. Sie werden panisch vor Sorge und können nicht schlafen. Diese Angst vor dem Sterben, die wir uns im Laufe unseres Lebens einreden (lassen) resultiert daraus, dass der Tod aus unserem gesellschaftlichen Leben und unserem Alltag fast gänzlich verschwunden ist.

Dr. Andrew Reeves, Psychotherapeut und Berater an der Universität von Liverpool, sagt, der Tod sei eine gesellschaftlich definierte Angst. "Nicht alle Kulturen haben die gleiche Antwort auf den Tod wie unsere westliche Lebensweise. Angst vor dem Tod ist oft eingebettet in eine kulturelle Perspektive dessen, was nach dem Tod geschieht, zum Beispiel Himmel, Hölle oder Fegefeuer." Wir haben Angst vor dem Ungewissen.

Man dürfe also nur hinter verschlossenen Türen trauern und behält besser alles für sich. Insbesondere dann, wenn nur ein Haustier verstorben ist. Früher kamen die Menschen fast täglich mit dem Tod in Berührung. Sie schlachteten ihre Tiere auf ihren eigenen Höfen und gingen zur Jagd, um zu überleben. Sie begleiteten ihre sterbenden Angehörigen innerhalb ihrer Familien selbst und bereiteten ihren Toten eigenhändig die letzte Ruhestätte. In unserer schnelllebigen Welt werden unsere Sterbenden in Kliniken und Altenheimen betreut und von Unternehmen professionell und diskret beerdigt. Sie werden anonym eingeäschert und beigesetzt, ganz ohne Trauerfeier im Kreise der Familie und enger Freunde.

Der Tod erinnert uns zudem an unsere eigene Sterblichkeit und Verletzlichkeit. Wir leben in einer Gesellschaft, die Stärke, Erfolg und Gesundheit schätzt und Verwundbarkeit sowie Krankheit verachtet. Ohnehin ist unsere Welt beängstigend geworden. Vielleicht durch die sozialen Medien bestärkt, wo jeder, mit dem du verbunden bist, mindestens ein tragisches Geschehen geteilt hat. Es prasseln News auf dich ein, die du nicht mehr filtern kannst. Von solchen weltbewegenden Schreckensmeldungen haben die Menschen früher wenig bis gar nichts mitbekommen. Sie lebten in ihrer eigenen Welt, in ihrem Dorf und kamen kaum



#### Die 5 Phasen der Traver und wie man sie überlebt

Wie bereits erwähnt, gibt es laut Kübler-Ross verschiedene Stadien der Trauer. Sie heißen Leugnung, Wut & Ärger, Verhandlung und Schuld, Depression und Akzeptanz. Ich möchte dir nun erklären, was die Trauerphasen bedeuten und wie sie funktionieren.

#### Phase 1: Leugnung

Die erste Reaktion auf den Verlust oder den Tod des Lieblings besteht darin, die Realität zu leugnen. "Das passiert nicht, das kann nicht wahr sein!" Dies ist eine normale Reaktion, überwältigende Emotionen zu rationalisieren. Es ist ein Abwehrmechanismus, der den unmittelbaren Schock des Verlustes puffert, um überhaupt damit klarzukommen. Das ist eine vorübergehende Möglichkeit, die uns durch die erste Riesenwelle des Schmerzes trägt.

Diese Ablehnung bedeutet nicht, dass du dir der Realität nicht bewusst bist. Die Psyche fährt sozusagen herunter, weil sie das Ausmaß des Verlusts nicht ergründen kann und nicht in der Lage ist, damit umzugehen. Die Verweigerung hilft uns, unsere starken Gefühle zu ertragen und das Überleben zu ermöglichen.

Sagt jemand, dass er nicht glauben kann, dass jemand tot ist, heißt das nicht, dass derjenige wortwörtlich nicht weiß, dass die geliebte Person oder das Tier gestorben ist.



#### Das Leben geht weiter

Wenn alles vorbei ist und alle Phasen der Trauer durchlebt sind, ist Liebe das, was bleibt. Das versteht man nur, wenn man das selbst auch erlebt hat. Nur dann weiß man, was ein einzelnes Tier seinem Menschen bedeuten kann. Und dass diese Tiere Großes hinterlassen, Erinnerungen, Dinge, Gefühle. Liebe.

Mein Pferd hat mir mit seinem plötzlichen und viel zu frühen Tod im Nachhinein ein Geschenk hinterlassen: Das Gefühl tiefer Liebe. Als ob er die Liebe, die er noch übrig hatte und selber nicht mehr verbrauchen konnte, einfach für mich dagelassen hat. Es ist ein unfassbares Glück, das wir haben mit unserer Trauer. Es zeigt doch, wie privilegiert wir sind, dass wir sowas Intensives erleben durften. Das können nur die wenigsten.

Mein Rat wäre: lass dir Zeit und vor allem lass alles zu, was du fühlst. Ich hoffe, du hast einen Menschen, der dich in deiner Trauer genau so annimmt, wie du es benötigst. Geh zu diesem Menschen, wenn du Nähe brauchst oder geh zu einem Pferd oder einem Baum oder irgendeinem anderen Ort, der für dich von Bedeutung ist und trauere dort, wenn du das Gefühl hast, dass dich niemand versteht. Es braucht Zeit. Es endet nie, aber es verändert sich. Das ganze Leben ändert sich immer wieder. Und das ist auch gut so.

Wenn etwas Schlimmes passiert ist, sagen Menschen gerne, dass es mit der Zeit besser wird. Dass Herzschmerz, Trauer und Verlust nachlassen. Aber dem ist nicht so. Es wird nicht leichter. Traurigkeit und das Gefühl von Verlust bleiben konstant. Doch wenn wir diese Gefühle die ganze Zeit mit uns tragen würden, wären wir