

Wenn das Leben auf einmal ganz anders läuft

„Ich wusste gar nicht, wie viel Kraft in mir steckt“



„Ich musste mich dazu zwingen zu trauern, um nicht zu verzweifeln“

Als plötzlich ihr Mann stirbt, ändert sich alles. Doch Junia Gutjahr (47) kämpft für ihr Glück

Text: Tina Gallach Fotos: Klier

Das neue Leben von Junia Gutjahr beginnt um fünf Minuten vor fünf. Der Wecker klingelt. Junia greift auf die andere Seite des Ehebettes. Ihr Mann muss aufstehen. Sie will sich noch einmal umdrehen, die Wärme der Federn genießen, nur für einen Moment. Doch unter ihrer Hand spürt sie keine Wärme. Ihr Mann, mit dem die damals 38-Jährige mehr als ihr halbes Leben verbracht hatte, war tot. „Herzversagen.“ Heute, neun Jahre später, packt Junia die ganze Ohnmacht über die Endlichkeit des Lebens in dieses eine Wort. „Mein Mann war fort. Einfach so, ohne Vorwarnung. Ganz still und unbemerkt.“

„Mein ganzes Leben war mir so fremd geworden“

Heute hat die zierliche Frau Worte gefunden für all das, was in jener Nacht und den folgenden Wochen und Monaten geschah. Damals jedoch lief alles vor ihren Augen ab wie ein Film. Er handelte von einem Leben, das ihr bekannt vorkam – und sich doch vollkommen fremd anfühlte. „Ich sah mich selbst wie durch eine Kamera“, sagt Junia Gutjahr und blickt hinaus in den kleinen Garten ihres Hauses in Vaihingen/Enz. „Die Junia, die ich damals gesehen habe, die Frau, die ich damals war – die gibt es nicht mehr. Mein Mann hatte mich verlassen. Ohne die Möglichkeit für eine Ausrache, einen Tipp oder wie alles weitergehen soll. Er war einfach weg. Die Trauer darüber und die Anstrengung, mich daraus zu befreien, haben mich zu einem anderen Menschen werden lassen.“

Energie hatte Junia Gutjahr schon immer. Heute ist aus ihr eine richtige Powerfrau geworden. Ein Mensch, der weiß, was



Heute blickt Junia Gutjahr wieder positiv in die Zukunft

das Wort Hoffnung bedeutet. Über ihrem Herd hängt das Bild einer aufgehenden Sonne. Die vier Kinder hat Junia nach dem Tod ihres Mannes allein großgezogen, parallel dazu seinen Metzgerei-Betrieb übernommen. Sie hat Schlachtungen überwacht, Verkaufsfilialen eröffnet und geschlossen. Sie hat sich von ihrem Steuerberater die finanzielle Situation schildern lassen, mit Bankberatern verhandelt. Und das alles ohne Vorkenntnisse und mit einem Schmerz in der Brust, der ihr das Gefühl gab, von innen zu verbrennen. „Natürlich haben mein Mann und ich über alles gesprochen, gemeinsam Entscheidungen getroffen. Ich wusste auch, dass wir Schulden hatten. Dass sie so groß waren, ahnte ich jedoch nicht.“ Die Aufgaben waren klar verteilt: „Ich war leidenschaftlich gern Hausfrau und Mutter, mein Mann leitete den Betrieb.“

Als Junia plötzlich allein war, hatte sie zwei Möglichkeiten: „Hinschmeißen oder anpacken“, erinnert sie sich heute. „Ich habe mich fürs Anpacken entschieden – und mich in die Arbeit gestürzt, als gäbe es kein Morgen. Es war meine Therapie, um nicht an Wolfgangs Tod zu verzweifeln.“ Sie stand morgens um fünf auf, öffnete den Betrieb, leitete alles Nötige in die Wege, sah zu, dass die Kinder in die Schule und in den Kindergarten kamen, ging ins Büro, erledigte Papierkram, versuchte, alles zu verstehen, was ihr Mann ihr hinterlassen hatte. Und das dauerte meist bis tief in die Nacht.

„Schluss war gegen ein Uhr, vier Stunden später klingelte der Wecker.“ So verging die Zeit – aber sie heilte keine Wunden. „Ich wurde nur müder, nahm ab, meine Haut wurde fahl.“ Erst als sie Monate später bewusst entschied, die Trauer zu-

zulassen, wurde es besser: „Ich brachte die Kinder für einen Tag zu meiner Schwester, kaufte mir den Schweizer Emmentaler, den Wolfgang so gern gegessen hatte, hörte eine CD mit seiner Musik – und durchlebte all die Trauer, all den Schmerz, alles, was ich die ganze Zeit über in meinem Herzen eingekapselt mit mir herumgetragen hatte.“ Sie weinte keine Tränen. Sie heulte ein ganzes Meer. „Ich war traurig, ich war verzweifelt, mein Körper zitterte. Zwischendurch schlief ich vor Erschöpfung ein. Endlich hatte ich mir Zeit für mich genommen. Zeit für meine Trauer. Das machte mich in dem Moment zwar nicht glücklicher, aber es löste diesen lähmenden Knoten. Endlich konnte ich wieder nach vorn blicken.“

„Ich fing neu an – mit Kopf und Herz“

Junia arbeitete sich intensiv in die Betriebsabläufe ein, diesmal mit Kopf und Herz, nicht mehr nur, um zu verdrängen. Sie stellte einen Finanzplan auf und dachte darüber nach, Insolvenz anzumelden, so schlecht stand es um die Firma.

„Das wäre der einfachste Weg gewesen. Das Sozialamt hätte uns danach finanziell voll getragen, wir hätten es gut gehabt. Aber das wollte ich nicht. Ich wollte es schaffen, wollte kämpfen und ein gutes Vorbild sein. Zu verlieren hatte ich sowieso nichts mehr.“ Sie versprach ihren Kindern, mit ihnen in den Urlaub zu fliegen, wenn sie es geschafft

haben würde. Vier Jahre später war es so weit – Junia Gutjahr flog mit ihren Kindern für zehn Tage nach Ägypten.

Als ihr der finanzielle Druck genommen war, fühlte sie sich erlöst, aber noch nicht befreit. Dazu musste sie noch einen Schritt weiter gehen: „Ich stand eines Morgens an meinem Küchenfenster, blickte in den Hof und fragte mich: Was mache ich hier eigentlich? Wo bin ich selbst in dieser ganzen Geschichte? Wer bin ich überhaupt?“ Sie beschloss, dieses Leben hinter sich zu lassen, das ihr auf so traurige Art die Regie aus der Hand genommen hatte. „Ich verkaufte nach und nach alles bis auf eine einzige Filiale, ich zog mit meinen Kindern in ein neues Haus.“ Und dann machte sie sich auf eine Reise zu sich selbst.

„Ich musste einfach herausfinden, wer ich war. Ich, Junia Gutjahr, ohne meinen Mann Wolfgang, mit dem ich eigentlich alt werden wollte. Darum suchte ich mir endlich Hilfe bei einem Therapeuten. Ich lernte zu meditieren, ruhig zu werden und nicht jede Minute meines Lebens mit irgendetwas vollzustopfen.“ Im Beruf steht Junia noch immer hinter der Fleischtheke. Parallel besuchte sie aber auch Lebenshilfe-Kurse, berät heute mit ihrem Wissen andere Frauen. „Ich habe erfahren, wie viel Kraft in mir steckt. Vielleicht war Wolfgangs Tod der schlimmste Moment meines ganzen Lebens. Doch ich weiß heute genau, dass ich jede Krise meistern kann, ohne daran zu zerbrechen.“ ●



Ein Bild aus ihrem alten Leben: Junia Gutjahr und ihr verstorbener Mann Wolfgang, Ostern 1997