KA 7.10.26

Wenn das Leben anders schön wird

Silke Pöhls liest im „Lo Studio" aus ihrem Buch über Trauer und den Weg zurück ins Leben

Büdingen – Vor nahezu neun Jahren verstarb der Ehemann von Silke Pöhls ganz plötzlich an einer Hirnblutung. Das Paar wollte gemütlich frühstücken, als ihr Mann Stephan schon den Tisch decken wollte und nicht zurückkam. Mit ihren beiden Söhnen, damals 13 und 20 Jahre, stand sie auf einmal alleine da. Nach dieser schmerzlichen Erfahrung, die ihr „den Boden direkt unter den Füßen wegzog", weiterzuleben und wieder Mut und Zuversicht zu gewinnen, gemeinsam mit ihren Söhnen, dabei half ihr in ihrer tiefen Trauer das Schreiben. So entstand ihr Buch „Das Leben wird anders schön! – Wie ich meiner Trauer die Hand reichte, um weiterzuleben". Daraus liest Silke Pöhls am Mittwoch, 14. Oktober, in der Galerie Lo Studio von Sabine Uhdris in der Schlossgasse 22 in Büdingen. Beginn ist um 19.30 Uhr, Veranstalter ist der Rotary Club Büdingen. Der Eintritt ist frei.



Silke Pöhls (links) wird am 14. Oktober ihr Buch im „Lo Studio" von Galeristin und Rotary-Präsidentin Sabine Uhdris vorstellen. MONIKA EICHENAUER

Mit ihrem Mutmachbuch, das den Leser von Beginn an mitnimmt, wendet sie sich sowohl an Trauernde als auch an Menschen, die Trauernden begegnen oder deren Verlust des Partners oder eines lieben Menschen schon lange zurückliegen mag. Fein und sensibel versteht die Autorin, sich mit dieser einschneidenden Erfahrung auseinanderzusetzen und ihre Zeit danach zu beschreiben: das eigene Leben ist plötzlich aus den Fugen geraten.

Halt von Familie und Freunden

Fassungslos blieb sie mit ihren Söhnen zurück. Ihr Leben ohne ihren Mann führen zu lernen, sei ein langer, schmerzhafter Prozess gewesen und darüber hinaus sei sie plötzlich für alles und für ihre Söhne alleine verantwortlich gewesen, habe aushalten müssen, nicht mehr mit ihrem Mann sprechen zu können.

Halt, um durch diese schmerzhafte Zeit zu kommen, hatte sie damals von ihrer Familie und Freunden. Aber dennoch war es so schwer, „weil das Leben anderer weitergeht und man selbst auf einer ganz anderen Reise ist".

Hinzu kamen ihre Kinder: Wie ist sie mit ihrer eigenen Trauer und der Verantwortung für ihre trauernden Söhne klargekommen? „Trotz dieser düsteren Zeit musste es weitergehen. Den Kindern zeigen, wie man mit einem so schmerzlichen Schicksalsschlag umgehen kann, wenn man in der Familie zusammenhält. Man wächst noch enger zusammen. Wir haben viel gemeinsam gemacht, sind auch oft zusammen verreist", erzählt Silke Pöhls, die schon lange in Lindheim lebt und beruflich Pressesprecherin der LBS Hessen-Thüringen ist. „Nicht entmutigen lassen von solchen Schicksalsschlägen. Klar ist es schlimm, der Verlust meines Mannes und für die Kinder ihres Papas, aber zusammen wurde es erträglicher." Sie haben es geschafft, weiterhin Lebensfreude aufzubauen, froh und dankbar zu sein für das, was erhalten geblieben ist, „dass das Leben wieder leichter wird", berichtet sie.

Sehr geholfen hat Pöhls dabei das Schreiben. Es war eine Art der Trauerbewältigung. Es sei von Anfang an, nach dem Tod ihres Mannes, auch mit allem Drumherum, der Trauerfeier, der Bürokratie, der warmherzigen Zuwendung von Freunden, so viel passiert und das habe sie einfach aufschreiben müssen. In der Pandemie-Zeit habe sie in ihrer Freizeit damit angefangen, weil man „eh nirgends hin konnte".

Anderen Mut machen

Von Anfang an habe sie geschrieben unter dem Aspekt, anderen Menschen in ihrer Trauer Mut zu machen. Natürlich gab es auch Rückschläge, auch das lässt sie nicht aus. Obwohl das Schreiben auch wieder eine intensive Auseinandersetzung mit den schmerzhaften Geschehnissen bedeutete, habe sie das „nicht heruntergezogen, sondern das Schreiben hat mich befreit. Zwar bleibt die Trauer, aber ich konnte akzeptieren, dass der plötzliche Tod meines Mannes Teil meines Lebens ist, und konnte neue Wege finden, weiterzumachen", erläutert Silke Pöhls. „Die Narben bleiben, aber man muss selbst sehen, wie es weitergeht." Nichts könne den Verlust wieder gutmachen, doch das Leben sei ein einmaliges Angebot. Es gelte, die verbleibende Zeit zu nutzen.

Nachdem sie ihr Buch fertig hatte, ging es auf die Suche nach einem Verlag – ohne Erfahrungen in diesem Bereich. Es scheine aussichtslos für jemanden, der den Markt nicht kenne, berichtet sie. Schließlich klappte es bei Book on Demand. Pöhls hat ihr Buch schon bei einigen Lesungen vorgestellt und bekommt „sehr liebe Rückmeldungen, dass es den Menschen hilft, mit ihrer Trauer umzugehen und wieder Zuversicht und Freude zu bekommen". co

Gebürtig aus dem Norden

Gebürtig stammt Silke Pöhls aus Cuxhaven, wo sie auch öfter hinfährt, da sie dort noch Familie hat. Die Lindheimerin war vor über 30 Jahren beruflich nach Frankfurt gekommen. Hier blieb sie dann der Liebe wegen hängen und landete so in dem Altenstädter Ortsteil. Die gelernte Hotelfachfrau arbeitete nach Weiterbildungen in Frankfurt in der Erwachsenenbildung und seit vielen Jahren bei der Helaba Landesbank Hessen-Thüringen. Derzeit ist sie Pressesprecherin der LBS. Ihr Buch, das Anfang 2025 erschienen ist, hat die ISBN-Nr. 978-3-7597-4647-4 und ist überall erhältlich. cc