



Es geht ja weiter... Aufbau einer Gemeinschaft für Hinterbliebene und Trauernde

## withoutu.de – Lebensfreude wiederfinden

»Trauern ist der Preis, den wir zahlen, wenn wir den Mut haben, andere zu lieben.« (Irvin D. Yalom)

Heute ist bei uns im Interview Ulf Leonhard, Gründer und Betreiber von withoutu.de, einer Gemeinschaft für Hinterbliebene und Trauernde. 2021 hat er seine geliebte Frau verloren und mit diesem Portal möchte er anderen Menschen, die einen ähnlich dramatischen

Verlust erfahren haben, dabei helfen, ihre Lebensfreude wiederzufinden und sich neu zu erfinden – ohne den geliebten Menschen, aber im Andenken an diesen. Wir haben mit ihm gesprochen und ihn gebeten, uns ein paar Einblicke in sein Projekt zu gewähren.

**Hallo Herr Leonhard, schön, dass Sie uns ein paar Fragen zu Ihrem Projekt beantworten. Wen möchten Sie mit Ihrem Portal ansprechen?**

»Dieses Angebot richtet sich insbesondere an alle Trauernden, die ihre Liebsten so sehr vermissen; an aktive, lebensbejahende Menschen. Besonders liegen mir diejenigen am Herzen, die engste Verwandte, Ehepartner, Kinder, Eltern und beste Freunde durch Krankheit, Unfall oder andere Umstände viel zu früh verloren haben. So wie ich leider selbst miterleben musste, dass meine Frau nach mehr als zweijährigem Kampf ihrer Krebserkrankung erlag. Es richtet sich auch an Menschen, deren Schicksalsschlag schon länger zurückliegt, die bereit sind, ihre Erfahrungen, Hinweise, Tipps weiterzugeben oder für ein Gespräch zur Verfügung stehen. Menschen mit dem Anspruch, ihr Leben mit Niveau und Freude weiterführen zu

wollen, im Sinne der bzw. des Verstorbenen und ihres bzw. seines Lebenswerkes. Wohl aber mit neuen Werten. Natürlich möchte ich auch Personen und Institutionen rund um die Trauerbegleitung, Palliativbetreuung, Pfleger\*innen, Ärzte, Hospize oder Krebsinitiativen erreichen.«

**Wie wollen Sie diesen Menschen helfen zur Seite stehen?**

»Ich will Trauernden Hilfestellung und Unterstützung aus eigener schmerzlicher Erfahrung anbieten. Ich selbst habe Hilfe bei Freunden gefunden, die meinen Weg über Tage hinweg intensiv begleitet haben. Ebenso hat eine professionelle Therapie dazu beigetragen, wieder den Weg in ein aktives Leben zu finden.

Auf dieser Seite werden Denkanstöße sowie Ideen gesammelt und veröffentlicht. Mit Themen bzw. Kategorien rund um das Leben zeige ich auf, was ich unternommen habe und noch unternehme, um mit meiner Trauer leben zu können, denn bewältigen geht ja eh nicht. Diese sollen als Orientierung dienen und gerne nehme ich weitere Tipps und Anregungen für Ergänzungen auf.«



Ulf Leonhard's Lebensmotto...

### Es soll also ein unkomplizierter Austausch gepaart mit hilfreichen Informationen sein?

»Ja. Dies möchte ich mit der Gemeinschaft auf unkompliziertem Weg vielen Menschen zugänglich machen. Einerseits Informationen geben zu Fragen und Aufgaben, die nach einem Todesfall auf einen zukommen – auch ganz einfache und praktische Ratschläge und Tipps. Andererseits eine lebendige Plattform für hilfreiche, persönliche Gespräche bieten, wo sich rat- und trostsuchende Menschen begegnen können und mithelfen, die neue Lebenssituation zu meistern und die Lebensfreude behutsam wiederzuentdecken.«

### Was hat Ihnen bei Ihrer Trauer geholfen?

»Das sind sehr unterschiedliche Dinge: z. B. Schreiben hat mir geholfen. Einfach wiedergeben, was mich umtreibt und was ich unternehme, um mit meiner Trauer weiterleben zu können und – ganz wichtig – zu wollen. Gute Freunde – egal ob Familie oder andere. Sport. Professionelle Hilfe durch das hiesige Klinikum und eine Trauerbegleitung. Kreative Bepflanzung des Grabes – ich habe ca. 30 verschiedene Blumen und Pflanzen ausprobiert. Zu Hause und auf ihrem Lieblingsbalkon eine Wand mit Fotos, ausgewähltem Schmuck und einer brennenden Kerze, natürlich nur wenn ich anwesend bin. Farbe(n) wagen bei Kleidung und Schuhen. Eigentlich überflüssige Dekoration für die Wohnung kaufen. Aktivitäten entwickeln, was ich früher nicht gemacht habe: Singen im Chor, Yoga...«



Ulf Leonhard – Gründer und Betreiber von withoutu.de

Hier zum Geburtstag seiner Frau, den er mit guten Freunden an ihrem Grab „gefeyert“ hat.

### Was möchten Sie Betroffenen als letztes mit auf den Weg geben?

»Finden Sie Ihre Lebensfreude wieder. Lassen Sie nicht zu, dass die Trauer um einen geliebten Menschen Ihren Lebensweg gefährdet. Das ist ein langer Prozess und bedarf einer gewissen Unterstützung an Ihrer Seite, kann es gelingen.« /Jana Krupik-Anacker · SAKG

**Kontakt:**  
withoutu.de  
Ulf Leonhard  
Hans-Thoma-Str. 13 · 14467 Potsdam  
Telefon: +49 331 81328221  
Mobil: +49 151 12749148  
E-Mail: info@withoutu.de  
Internet: www.withoutu.de



# Helfen Sie uns, damit wir helfen können!

SACHSEN-ANHALTISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

...mit Ihrer Spende auf unser Spendenkonto:

Saalesparkasse  
IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17  
BIC: NOLADE21HAL