

Vom Mut zu lieben und mit Trauer zu leben

INTERVIEW Olaf Dellit über Abschied, Hoffnung und was „Auferstehung“ im Leben bedeuten kann

Fritzlar-Homburg/Kassel – Als bei seiner Frau Aneka eine aggressive Krebserkrankung diagnostiziert wird, zerbricht für Olaf Dellit und seine Familie von einem Moment auf den anderen die Gewissheit eines gemeinsamen Lebens. Was folgt, ist eine Zeit zwischen Hoffen und Bangen, zwischen Alltag und Ausnahmezustand – und schließlich der Abschied. Dellit war viele Jahre Redakteur bei der HNA in Fritzlar-Homburg. Heute arbeitet er im Medienhaus der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck. Mit seinem Buch „Die Achterbahn im Himmel“ hat er seine persönliche Geschichte aufgeschrieben – angetrieben nicht zuletzt von seiner Tochter, die Angst hatte, die Erinnerungen an ihre Mutter könnten verblasen.

Das Buch ist mehr als eine biografische Erzählung über Krankheit und Verlust. Es ist eine eindringliche Auseinandersetzung mit Trauer, Liebe und der Frage, wie ein Leben weitergehen kann, wenn ein geliebter Mensch fehlt. Dellit beschreibt, wie Erinnerungen tragen können, warum Rituale wichtig sind – und weshalb Trauer keinen festen Regeln folgt. Im Gespräch erzählt er, warum ihm die Passionsgeschichte gerade in den dunkelsten Momenten nahegekommen ist, wo er Halt gefunden hat – und was „Auferstehung“ im Alltag bedeuten kann.

Herr Dellit, Ostern steht für Leid, Tod und Auferstehung – wie erleben Sie diese Bedeutung heute, insbesondere nach persönlichen Verlusten?

Das ist eine schwierige Frage. Ich kann aber sagen, dass mir die Passionsgeschichte in der Zeit der Krankheit und des Sterbens meiner Frau Aneka nahegekommen ist. Die Dunkelheit und Trostlosigkeit im Angesicht des Todes kenne ich. Ich kann aber zugleich der Vorstellung viel abgewinnen, dass Gott mit uns durch schwere Zeiten geht.

Gibt es ein Osterfest, das Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist – und warum?

Es war ein Gründonnerstag, als Aneka in Bad Zwesten nach ei-



Ein stilles Licht der Hoffnung zwischen Abschied und Neubeginn: Kerzen erhellen in der Osternacht die Fraumünsterkirche in Fritzlar.

ARCHIVFOTO: OLAF DELLIT/NH

nem CT eine verheerende Diagnose bekam. Ab da wussten wir, dass der Krebs nicht mehr heilbar war. Sie reiste kurz danach zu ihrer früheren Gastfamilie in die USA; diese letzte Reise war ihr sehr wichtig. Und ich war mit den Kindern im Urlaub an der Nordsee und begriff, dass es nicht mehr viele gemeinsame Urlaube geben würde.

Was bedeutet „Auferstehung“ im Alltag für Sie nach einem Verlust?

Auferstehung ist ein zu großes Wort. Aber es gibt viele kleine Momente, die Hoffnung machen. Und es gibt die Erinnerungen, die wir bewahren und lebendig halten.

Wo haben Sie in dieser schweren Zeit Hoffnung und Halt gefunden?

Meine Kinder brauchen mich und ich brauche meine Kinder. Daneben sind es Freundinnen und Freunde, meine und Anekas Familie und viele Menschen, die auf ihre Art geholfen haben. Wir haben so viele wunderbare Menschen um uns, das empfinde ich als großen Segen.

Wie haben Sie als Familie die Diagnose erlebt und den Alltag nach der Krankheit

bewältigt?

Das lässt sich in der Kürze kaum beantworten. Es gab ja immer mal gute Zeiten und Rückfälle, immer wieder Diagnosen. Das war eine lange Zeit. Da ist ein gewisser Alltag wichtig, es ist aber ein Auf und Ab. Nach Anekas Tod war es nach einiger Zeit für mich gut, dass ich wieder einen Arbeitsalltag und meinen Sport, das Fechten, hatte.

Welche Rituale, Erinnerungen oder Gespräche haben beim Trauern geholfen?

Wir haben viele Fotos von An-

eka, die uns begleiten. An ihrem Todestag unternehmen wir, wenn es irgendwie möglich ist, etwas Schönes zu dritt, die Kinder und ich. Und manchmal gibt es unerwartete Erinnerungen. So hat mich neulich, neun Jahre nach Anekas Tod, eine frühere Schülerin von ihr angeschrieben und mir ein Souvenir geschickt, das sie gemeinsam mit ihr auf einer Klassenfahrt gekauft hatte. Das hat mich sehr berührt.

Gab es einen Moment, in dem Sie wussten: Ich muss diese Geschichte erzählen

oder das Buch schreiben? Für wen haben Sie es geschrieben?

Der eigentliche Auslöser war meine Tochter Jule, die sich Sorgen machte, dass sie ihre Mutter vergessen würde. Und manche Erinnerungen verblasen auch bei mir. Deswegen habe ich mich entschlossen, Anekas und meine Geschichte aufzuschreiben. Die Idee zur Veröffentlichung kam erst später. Wenn es anderen Menschen hilft, das Buch zu lesen, finde ich das wunderbar.

Gibt es einen besonderen Moment des Abschieds, der sich in Ihr Gedächtnis eingegraben hat?

Nicht nur einen. Aber besonders der, als die Kinder sich zum letzten Mal von ihrer Mutter verabschiedet haben und Aneka sagte: „Wir sehen uns im Himmel wieder.“

Was bedeutet für Sie „Mut zur Liebe“ im Angesicht von Verlust?

Den Begriff haben Anne und Nikolaus Schneider benutzt, die mir ein Vorwort für das Buch geschenkt haben. Bruce Springsteen, den ich sehr schätze, hat gesagt: „Grief is the price we pay for having loved so well.“ Übersetzt in etwa: Trauer ist der Preis, den wir

Das Buch

Das Buch „Die Achterbahn im Himmel: oder: was ein blauer Toaster mit der Trauer um meine Frau zu tun hat“ von Olaf Dellit ist als Taschenbuch im Ovis-Verlag erschienen und kostet 18 Euro. Zum Inhalt: Wenn eine Diagnose die heile Familienwelt zerstört – die Mutter hat Brustkrebs in einer aggressiven Form: Wie erlebt eine Familie das Hoffen und Bangen? Wie ist es, wenn die Mutter und Ehefrau stirbt? Wie geht es danach weiter für die verbliebene Familie? Auf diese Fragen sucht der Autor Antworten und erzählt, wie seine Familie durch diese Zeit gekommen ist und warum er trotz allem dankbar ist. may

für die Liebe bezahlen.

Wann haben Sie gemerkt: Das Leben geht weiter – auch nach schweren Verlusten?

Die Feststellung, dass das Leben weitergeht, ist letztlich banal. Aber es geht, besonders am Anfang, nur sehr schwer weiter. Ich merke aber, dass die Dankbarkeit für das Leben mit Aneka größer wird und die schmerzlichen Erinnerungen etwas zurücktreten. Trotzdem glaube ich, dass die Trauer uns in irgendeiner Form immer begleiten wird.

Was möchten Sie Menschen sagen, die gerade Ähnliches durchmachen?

Mit Ratschlägen sollte man sehr zurückhaltend sein, finde ich. Aber eins würde ich sagen: Niemand hat vorzuschreiben, wie ein anderer trauern soll. Ich glaube: Trauer ist so unterschiedlich wie die Menschen selbst.

Und wenn Ihre Frau heute diesen Artikel lesen könnte – was würde Sie sagen?

Ich wünschte, ich wüsste das. Vielleicht fände sie es falsch, unsere Geschichte öffentlich zu machen. Andererseits haben mir Leserinnen und Leser gesagt, das Buch sei eine Liebeserklärung an Aneka. Wenn sie es so empfinden könnte, wäre ich glücklich.

INTERVIEW: MAJA YÜCE

ZUR PERSON

Olaf Dellit (52 Jahre), studierte in Göttingen und im schottischen Stirling Anglistik/Amerikanistik, Pädagogik und Publizistik. Nach dem Volontariat in verschiedenen Redaktionen der Hessischen/Niedersächsischen Allgemeinen war er gut zwölf Jahre Redakteur der HNA-Lokalredaktion Fritzlar-Homburg. Seit Februar 2015 im Medienhaus der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck. Autor eines Regionalkrimis, eines Kinder-



buches und eines 1973er-Jahgangsbuchs. Olaf Dellit wohnt in Kassel, er ist verwitwet, hat zwei Kinder. Zu den privaten Interessen gehören das Sportfechten, Schottland, Literatur und viele Arten von Musik.

FOTO: MEDIO.TV/SCHAUDERNA



Eintritt ist frei!

Öffentliches Expertenforum für Immobilien

Wie ist die aktuelle Situation auf dem Immobilienmarkt?

OR-Code scannen und Platz sichern!



Podiumsdiskussion am 12. Mai 2026

im HNA-Medienhaus, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel. Beginn 18 Uhr – Einlass 17.30 Uhr. Schnellinterviews, Statements, fachkundige Auskünfte und Infos zu den Themen:

- Aktuelle Marktsituation
- Wohnen in Kassel
- Hausverwaltung
- Finanzierung



Wir bitten um Anmeldung unter Tel.: 0561 203-1324 (Mo-Fr. 9-16:30) oder per E-Mail an alexa.breitling@hna.de

Wir möchten höflich darauf hinweisen, dass die Veranstaltung für Privatpersonen vorgesehen ist.

- Umbau/Modernisierung

Unsere Fachexperten:



Christian Wedler



Kerstin Braun



Thomas Barth



Stefan Traut



Mark Zimni



Marvin Pitsch



Kai Koschella



Oliver Woschek



Rene Baffiri