

Leben nach dem Verlust



Theresa Bruno

Quelle: theresabruno.net

Theresa Bruno erlitt einen tragischen Verlust, der ihr Leben radikal veränderte. Nach dem Suizid ihres Mannes musste sie lernen, Schmerz auszuhalten und herauszufinden, wer sie jenseits von Leistung und Perfektion wirklich ist.

«Vor etwa fünf Jahren hat mein Leben eine sehr grosse Wendung genommen», sagt Theresa Bruno. Seither gehe es insbesondere darum, anderen Menschen in ihrem Schmerz zu begegnen. «Heute lebe ich in der Welt also eigentlich gar nicht mehr als Unternehmerin, sondern als Überlebende», sagt die Autorin, Podcasterin und Schriftstellerin, die mehrere Unternehmen gründete und auch wieder schloss.

«Ich finde es unglaublich faszinierend, wenn wir auf unsere Kindheit zurückblicken und auf die Dinge schauen, die uns geprägt haben, die zu diesem inneren Antrieb, zu dieser treibenden Kraft wurden.»

Ein schwieriges Zuhause

Sie und ihre Schwester stammen nicht aus einem glücklichen Zuhause. «Und wenn man aus einem Umfeld kommt, in dem sich Liebe auch wie Angst anfühlt oder Liebe mit Schmerz gleichgesetzt wird, beginnt man, sich anzupassen und zu funktionieren, um das zu bekommen, was man für Liebe hält.»

Die Beziehung der Eltern war turbulent. «Türen wurden zugeschlagen, es gab wütende Stimmen und Mutter war entweder sehr euphorisch oder sehr bedrückt», erinnert sich Theresa Bruno. Musik half ihr schon in sehr jungen Jahren. «Sie hat das Chaos eines schwierigen Zuhauses geordnet.»

«Ich dachte, dass das Leben vorbei ist»

Ihr Leben nahm vor etwa fünf Jahren eine sehr grosse Wendung, als sie ihren Mann durch Suizid verlor. «Ich dachte, James Tod sei mein letzter Moment gewesen, dass mein Leben einfach vorbei sei. Ich verstehe bis heute nicht vollständig, warum James sich das Leben genommen hat. Ich weiss, dass er depressiv war. Ich weiss, dass viele Dinge aus seiner Kindheit nicht aufgearbeitet waren und – wie mir ein Psychiater sagte – seinen Tod beeinflusst haben.»

Theresa Bruno kann gar nicht zählen, wie oft sie mit Tränen im Gesicht die Strasse entlangfuhr und sich bei James entschuldigte, «weil ich keine bessere Ehefrau war, weil ich ihn nicht besser geliebt habe, weil ich nicht wusste, was in ihm vorging. Als James starb, hatte ich zwei Söhne Anfang zwanzig. Ich war so wütend. Ich war wütend auf Gott. Ich war wütend auf die Welt. Ich war wütend, dass dieses Leben, das ich mein ganzes Leben lang aufgebaut hatte – und von dem ich dachte, ich hätte es gut gemacht –, mir mit der Wurzel herausgerissen wurde.»

«Gott stärker gespürt, als je zuvor»

Die Leute haben gefragt: «Wo war Gott dabei? Wo war Gott in diesem schrecklichen, schlimmsten Moment?» Und Theresa Bruno antwortete: «Ich weiss, das ergibt keinen Sinn, aber ich habe ihn stärker gespürt als je zuvor in meinem Leben.» Auch wenn sie wütend war und ihn oft angeschrien hat, war da trotzdem eine Gegenwart, zu der sie eingeladen wurde. «Und dieses Wort ist so wichtig: In unseren dunkelsten Zeiten gibt es eine Einladung.»

Diese Einladung zum «Was kommt als Nächstes?» sei für sie gewissermassen die Antwort auf die Frage, warum all das passiert ist. «Es gibt immer noch eine Berufung für mein Leben. Der Verlust von James prägt vollkommen, wie ich das 'Was kommt als Nächstes?' beantworte.»

Man muss nicht perfekt sein

Früher glaubte sie an Gott, versuchte, ein gutes Mädchen und eine gute Christin zu sein. «Ich versuchte, perfekt zu sein, weil ich dachte, wenn ich perfekt bin, dann würde Gott mich auch lieben. Aber ich habe nie wirklich verstanden, was es bedeutet, irgendeine Form von Intimität mit Gott zu haben.»

Sie versuchte, ihre Gebete in Dankbarkeit für das zu verwandeln, was gegeben wird, «damit ich nicht das Gefühl habe, ständig in einem Zustand des Bittens und Flehens zu leben. Aber um mehr im Glauben und weniger in der Angst zu leben, braucht es wirklich eine hingebungsvolle Praxis. Und an den Tagen, an denen ich das nicht tue, fühlt sich mein Leben weniger verbunden und weniger auf Gott ausgerichtet an.»

Neue Prioritäten

Diese Zeit hätte sie sich vor James Tod nicht genommen. «Ich wäre zum Training gerannt, ins Büro gerannt, und diese Dinge wären die Priorität gewesen. Meine Prioritäten haben sich also im Vergleich zu vor fünf Jahren komplett umgedreht.»

Wichtig sei, Resilienz aufzubauen. «Die Leute sagen: 'Du musst mutig sein.' Und was ich für mich herausgefunden habe, ist, dass Mut wie ein kurzer Impuls ist. Man hat gerade genug Mut, um etwas zu tun. Resilienz hingegen ist dieses langsame Brennen, das stärker und stärker wird, das wächst und wächst und sich mit jedem noch so kleinen Schritt aufbaut. Die Konstante in meinem Leben war, immer mehr und mehr zu lernen, was es bedeutet, mein Leben mit einer unerschütterlichen Verbindung zu Gott zu führen.»

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Die Stärke, Schwäche zuzulassen: Trauer als Weg zur Heilung](#)

[Reden über Suizid: «Mein Mann war Pastor und hat sich das Leben genommen»](#)

Datum: 24.12.2025

Autor: Jesus Calling / Daniel Gerber

Quelle: Jesus Calling / gekürzte Übersetzung: Jesus.ch

Tags

[Leben als Christ](#)

[Beziehungen](#)

[Glaube](#)

[ERlebt](#)