

Mut zur Trauer

Der Schmerz nach dem Verlust eines geliebten Menschen kann unfassbar groß sein. Als ob man für immer in der Schwärze der Trauer versinken würde. Es gibt einen Weg, mit der Trauer umzugehen: Durch sie hindurch. Es gibt keinen Umweg. Wer sich weigert, den holt die Trauer immer ein.

*Auch die Mitmenschen – Familie, Freund*innen und Kolleg*innen – haben eine Aufgabe: Sie bleiben bei dem trauernden Menschen und helfen ihm dadurch. Doch Tod ist in unserer Gesellschaft aber so tabuisiert, er wird gefürchtet, dass sogar Trauernde allein gelassen werden.*

Die Bonner Trauerbegleiterin und Buchautorin Christ Paul hat den Satz geprägt: Trauer ist die Lösung, nicht das Problem. Das bedeutet: Es gibt keinen Weg drumherum und keine Möglichkeit, Trauer zu verkürzen. Sie ist da und sie dauert so lange, wie sie eben dauert. Das können sechs Monate sein, ein Jahr oder zehn. Alles normal.

Trauer ist ein Zustand, der aus vielen unterschiedlichen Gefühlen besteht: Angst, Wut, Scham, Schmerz, Sehnsucht, Schuld, Verzweiflung, Starre und vieles mehr.

Das man in so einer Situation Mut braucht, kann sich wohl jeder vorstellen. Mut, jeden Tag aufzustehen. Mut,

mit anderen Menschen zu sprechen. Mut, den Alltag ohne den geliebten Menschen zu bewältigen.

Mit dem Thema „Mut zur Trauer“ meine ich heute aber nicht die direkt Betroffenen, die Trauernden. Mir geht es um alle Menschen drumherum: Familie, Freundes- und Kolleg:innenkreis.

Sie alle stehen vor der Frage: Was tun? Wie kann ich helfen? Wie gehe ich mit dieser Situation um?

Viele spüren ein großes Unbehagen. Um es ganz deutlich zu sagen: Sie haben Angst, weil sie nicht wissen, was sie sagen sollen oder weil sie um keinen Preis etwas Falsches sagen wollen – und sie haben Angst vor dem Thema Tod.

Natürlich gibt es jede Menge Möglichkeiten, etwas Falsches zu sagen oder in dicke Fettnäpfe zu treten. Das kann ich nicht abstreiten. Aber nichts ist so schlimm, wie sich zurückzuziehen. Nur aus Angst.

Vor vielen Jahren war der Tod ein selbstverständlicher Teil des Lebens. Die Medizin konnte längst nicht so viel wie heute und so starben die Menschen früher und sogar Kinder starben in deutlich größerer Zahl als in unseren Zeiten. Der Tod war gewissermaßen normal und Teil des alltäglichen Lebens. Er kam einfach viel öfter vor.

Die Verstorbenen wurden oft zu Hause aufgebahrt. Viele Menschen kamen und nahmen Abschied. Es wurde auch am offenen Sarg gegessen, getrunken und geredet – und natürlich geweint. Die Hinterbliebenen

erfahren Anteilnahme, es wurde vielleicht ein neuer Alltag miteinander geregelt und ich bin sicher es wurde auch mal gelacht.

Der tote Mensch war in der Mitte seiner Lieben und die nahmen sich Zeit und Ruhe für den Abschied.

Heutzutage soll alles möglichst schnell vorbei sein: Beerdigung, Trauerzeit und Trauer überhaupt. Schnell zurück zum Alltag und nicht mehr an den Tod denken.

Heute ist der Tod der Beweis für das Versagen der Medizin, die große Ausnahme. Ein Unglück, das es um jeden Preis zu vermeiden gilt. Wir haben Vorsorgeuntersuchungen, wir lesen an jeder Ecke, wie einfach es ist, gesund zu leben und ein langes Leben ist so ein wichtiges Ziel, dass die Möglichkeit des Todes lieber verdrängt wird. Bis er uns völlig unvorbereitet erwischt. In der einen oder anderen Form.

Ich glaube, wir haben schlicht verlernt, mit dem Tod umzugehen. Und damit auch mit der Trauer. Bloß nicht mehr dran denken.

Und dann geschieht, was für trauernde Menschen oft ein doppelter Verlust ist: Sie werden allein gelassen. Von einst engen Freundinnen, Kollegen oder sogar Geschwistern. Die schaffen es gerade noch zur Beerdigung, weil das gesellschaftlich geboten ist.

Aber dann enden oft die Teilnahme und der Trost. Die Arbeit geht weiter, die Kleidung ist höchstens am Beerdigungstag schwarz und spätestens nach einem

halben Jahr meinen einige Leute, dass ja jetzt wohl das Schlimmste vorbei sei und man doch mal wieder nach vorne schauen solle.

Aber wie ich am Anfang schon gesagt habe: Trauer ist höchst individuell. Gerade auf lange Sicht brauchen trauernde Menschen liebevolle Unterstützung und Anteilnahme.

Ich begleite ehrenamtlich eine Trauergruppe von jüngeren Menschen unter 45. Erst kürzlich hat eine junge Frau, die ihren Papa verloren hat, bitterlich geweint, weil sie seit dem Tod des Vaters keinen Kontakt mehr zu ihrem Bruder hat. Er versteht ihre Trauer nicht, teilt sie nicht und so finden sie nicht mehr zueinander.

Eine andere hat bestätigt, dass ihre Freundin, die sie schon seit Jahren kennt, sich nicht mehr meldet.

Ein männlicher Teilnehmer hat so gut wie keinen Kontakt mehr zu seinem besten Freund, der schnell wieder auflegt, wenn sie am Telefon sprechen.

Ich glaube, niemand, der das noch nicht erlebt hat, kann ermessen, wie sehr das schmerzt. Wie bitter dieser zusätzliche Verlust ist.

Natürlich verstehe ich diese Unsicherheit. Wir sind es schlicht nicht mehr gewohnt, mit Trauer und trauernden Menschen umzugehen. Dabei geht es nicht um Bedauern, oder gar Mitleid oder ständige Ablenkung.

Aber Zuhören, da sein oder auch mal in Ruhe lassen.
Sich selbst in den Hintergrund stellen. Nicht von
eigenen Erlebnisse und Erfahrungen berichten, sondern
zuhören. Vielleicht Fragen stellen.

Unsicherheit ist natürlich okay, das Thema Tod gruselig
zu finden – alles in Ordnung.

Und ab hier brauchen wir Mut: den Mut, zu Unsicherheit
und Angst zu stehen. Zu sagen: Ich weiß nicht, wie ich
dir helfen soll, aber ich bin da. Und ich gehe auch nicht
weg.

Den Mut, das Weinen auszuhalten, solange es dauert.
Och, wein doch nicht. Doch! Wein ruhig! Weinen ist
befreiend und gesund. Zumindest für den Moment.

Und ganz besonders brauchen wir den Mut, nichts zu
tun! Wir fühlen uns besser, wenn wir was machen
können. Wie ein Pflaster, das wir auf die Wunde kleben.
Aber in der Trauer ist das Schwerste das Aushalten.
Sowohl für den Menschen, der den Verlust erlitten hat,
als auch für diejenigen, die in der Trauer Beistand
leisten wollen.

Nichts. Tun.

Vielleicht die Hand halten, Tränen laufen lassen und die
Sicherheit geben: Bei mir kannst du traurig sein, heulen
und schimpfen. Ich halt das aus.

Mut zur Trauer. Sie wird nur erträglicher, wenn man sie
erlebt. Bis es irgendwann auch wieder schön werden
darf.

Diese Reihe heißt ja „Spiritualität im Alltag“. Für mich ist das – nicht nur in der Trauerbegleitung – kein Glaube und keine Religion. Spiritualität im Alltag bedeutet für mich das Erspüren von Gefühlen, Energien und Stimmungen.

Und auch die absolute Überzeugung, dass nichts so sehr helfen und unterstützen kann, wie das Miteinander. Die Bereitschaft, den Kummer zu teilen, damit er leichter zu tragen ist. Einen Menschen in Not nicht allein zu lassen.

Wer dazu in all seiner Unsicherheit und Hilflosigkeit bereit ist, der ist mutig.