

Einführung

Trauer, zeig mir dein Gesicht

Der Tod, der Verlust eines geliebten Menschen ist für uns alle unbegreiflich, ist unsagbar schmerzhaft.

Den eignen Tod, den stirbt man nur, doch mit dem Tod der anderen muss man leben, so Sokrates.

Trauer verbindet alle Wesen, Trauer ist eine gemeinsame Grunderfahrung.

Eine Mutter kam mit ihrem toten Kind auf dem Arm zu Buddha und bat ihn in ihrem Schmerz, er möge ihr das Kind wieder ins Leben zurückholen. Es soll geschehen, sagte Buddha, wenn sie ein Senfkorn aus dem Hause brächte, in dem noch niemand gestorben ist. Die Frau machte sich auf die Suche. Aber in allen Häusern und bei allen Menschen war irgendwann schon einmal die Trauer eingezogen. Sie bekam ihr Kind nicht zurück, aber Anteilnahme und Mitleid von vielen Leidensgenossen.

Jährlich sterben in Deutschland eine Million Menschen, ein Vielfaches davon trauert um Verstorbene. Trauer ist eine tief greifende Erschütterung, eine Prüfung im Leben. Wir können darin untergehen oder daran wachsen. Trauer ist keine Krankheit, sondern ein Prozess, der Zeit braucht. Trauerwege sind Wüstenwege mit wenigen Oasen, die wir suchen müssen und in denen wir uns ausruhen und stärken können.

Der Verlust eines nahe stehenden Menschen ist ein schwerer Schicksalsschlag, der nicht wegzuschaffen ist. Wenn wir weiterleben, als wäre nichts geschehen, wenn wir unsere Gefühle unterdrücken und den Verlust nur bekämpfen, wird dieser Weg unendlich lang und schwer. Nur wenn wir unserer Trauer begegnen, wenn wir ihr ins Gesicht schauen, mit ihr wirklich umgehen und uns auf sie einlassen, hat der Verstorbene an uns

selbst wieder Anteil, als wäre er ein Teil von uns, jetzt aber in einer ganz anderen und besonderen Weise.

Auf dem harten Weg, auf dem wir mit vielen Gefühlen des Schmerzes, der Wut, der Schuld überschüttet werden, drohen versteckte Gefahren. Werden sie nicht erkannt, bleiben wir in der Wüste stecken. Eine große Gefahr besteht zum Beispiel darin, dass wir uns der Trauer nicht stellen, dass wir wegschauen und verdrängen, oder dass wir die leidvolle Situation zu schnell hinter uns bringen wollen. Und dann gibt es ja noch Fachleute, an die man die Probleme und Zuständigkeiten delegieren kann, so z. B. so genannte „Traueragoden“ für die Trauer und Psychologen für die Therapie. Sie sind dann zuständig und werden dafür bezahlt. Unsere Mitmenschen reden uns bald ein, dass das Leben doch weiterginge und wir nicht ewig in den alten Töpfen rühren sollen. Manche machen aus Sprachlosigkeit um uns einen großen Bogen, andere empfinden das Kondolieren als lästige und unangenehme Pflichtübung.

Eine der wichtigsten Phasen, eine sehr kostbare Zeit, ist die zwischen dem Tod und der Beerdigung. In dem Stress, im Erledigungsdrang, in dem wir Angst haben vor der Konfrontation mit dem Tod, dem Schmerz, dem falschen Angstmacher „Totengift“ und Ähnlichem haben, werden uns die Toten gestohlen.

Wenn wir jedoch über unseren Schatten springen, wenn wir in dieser Zeit ermutigt werden, wirklich Abschied in sinnlicher Wahrnehmung des Todes und des Toten zu nehmen, kommen wir mit den wichtigsten Gefühlen des Lebens, der Liebe und der Trauer, in Berührung. Der stark verspürte Schmerz wird jetzt schon erlebt, statt später tröpfchenweise. Statt „ex und hopp“ stehen uns drei Tage zur Verfügung, die unwiederbringlich sind. In dieser Zeit können wir dem Leiden und der Trauer Ausdruck verleihen durch Musik, Malen, Weinen, Erinnern und Lachen. Die persönlichen und eigens dafür kreierte Rituale helfen uns in der Trauer und sind Stützungen der Seele. Im Aussuchen der Kleidung für

den Toten, seiner Lieblingsmusik, geeigneter und guter Texte für die Todesanzeige und vielem mehr sind wir dem Leben und den Wünschen des Verstorbenen auf der Spur, erfüllen wir einfühlsam seine letzten Wünsche. Es wird viel Geld ausgegeben, um eine Beerdigung erster Klasse zu veranstalten. Nicht immer die sinnvollsten Rituale sind übrig geblieben. Übernehmen wir mutig selbst die Gestaltung des Finales auf eine individuelle Art.

Trauen wir uns in die Trauer! Wir haben ein Recht auf die Trauer und auf diese Zeit. Hören wir nicht hin auf den falschen Trost. Suchen wir Menschen, die bereit sind, da zu sein, wenn wir verständliche Signale geben. In der Gemeinschaft ist geteiltes Leid halbes Leid und die gemeinsam geweinten Tränen sind Scheibenwischer der Seele. Es ist der Überlauf des Trauersees, und wir sollten unsere Tränen willkommen heißen. Wenn wir uns auf den Boden der Trauer begeben, verbindet uns dies mit dem Leiden und der Trauer vieler anderer.

In dem natürlichen Prozess der Trauerverarbeitung wird der Verlust nicht beseitigt oder entsorgt, sondern integriert, damit wir weiterleben können. In einer fruchtbaren Trauerarbeit ist klar geworden, was von einem gemeinsamen Leben bleiben wird, was einen Wert darstellt, was nicht verloren gehen kann. Vielleicht wird erst durch den Verlust der Wert des geliebten Menschen besonders deutlich, wird er durch die geistige Nähe zu einer Quelle für das weitere Leben.

Trauer ist ein sehr individueller Prozess. Kinder trauern anders als verwaiste Eltern. So ist es angemessen, wenn in diesem Buch derartige Unterschiede deutlich herausgearbeitet werden. Auch die Trauer nach einem Selbstmord bedarf sorgfältiger Betrachtung. Immer sind damit Schuldgefühle verbunden.

Die Trauerarbeit in Kindertageseinrichtungen und in der Schule darf kein Tabuthema bleiben. Auch Schüler und Lehrer sterben.

Die Trauer darüber will gemeinsam gestaltet werden und ist eine Lerngelegenheit.

Auch die professionellen Bestatter arbeiten mit an einer neuen Bestattungs- und Trauerkultur und sind dankbar für die Anregungen in diesem Buch.

Das Unbegreifliche begreifen – wie geht das?

In der Sorge um den eben Verstorbenen und die Hinterbliebenen helfen Überlegungen aus der Wissenschaft der Hilfesysteme, einen lösungsorientierten Ansatz zu entwickeln, alleine, in qualifizierter Begleitung oder in angeleiteten Gruppen.

Möge dieses Buch den Trauernden wie den Begleitern und den helfenden Berufen eine erlösende Hilfe sein, um das Unbegreifliche zu begreifen.

Januar 2006

Prof. Dr. phil. Werner Burgheim