

Wege durch die Trauer

von *Waldemar Pisarski*

Trauer – Antwort der Seele

Im Jahre 1917 veröffentlichte *Sigmund Freud* einen kleinen Aufsatz mit dem Titel „Trauer und Melancholie“. Diese Arbeit vermag auch heute noch unser Verständnis dafür zu wecken, was Trauer bedeutet. Freud schreibt: „Trauer ist regelmäßig die Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person oder einer an ihre Stelle gerückten Abstraktion wie Vaterland, Freiheit, ein Ideal usw.“ Mehrere Erfahrungen kommen in dieser Aussage zusammen. Zunächst einmal: Trauer ist eine sehr natürliche, normale, ja notwendige Reaktion auf einen erlittenen Verlust. Sie ist gleichsam die Antwort der Seele auf diesen Verlust. Zweitens: Neben dem Tod gibt es noch viele andere Verlusterfahrungen, um die Menschen trauern. Eine Amputation, eine Scheidung, ein Umzug, der Abschied von einer Lebensphase – all dies sind Trauersituationen. Drittens: Trauern tut weh. Deswegen ist es so verführerisch, Trauer zu vermeiden. Aber es ist wichtig, daß unsere Seele trauern darf. Nur so kann sie sich von dem Verlorenen lösen. Freud nennt diesen Prozeß *Trauerarbeit*.

Nun hat sich unser Verständnis von Trauer seit jenem Aufsatz noch weiter vertieft. Wir wissen heute, daß die Trauer einem Weg gleicht, besser einer Wegstrecke, die ein Mensch zurückzulegen hat. Diese Wegstrecke hat einen Anfang und ein Ende. Bei näherem Hinsehen können wir dabei einzelne Wegetappen erkennen, Zeiten, in denen ein bestimmtes Erleben im Vordergrund steht, das dann wieder in den Hintergrund tritt. Diese *Trauerphasen* sollen im folgenden beschrieben werden. Bitte sehen Sie darin nicht eine automatische Abfolge, so, als seien sie bei jedem Menschen gleich, von gleicher Dauer, gleicher Intensität, gleicher Gestalt. Unser persönliches Erleiden und Erleben läßt sich nicht in einem Schema unterbringen. Wichtig ist, daß unsere Trauer – ich denke jetzt an den Tod eines lieben Menschen – die einzige Möglichkeit darstellt, durch allen Schmerz und alle Tiefen hindurch Linderung, Trost und Heilung zu erleben.

Schock

Nein, nein, das kann nicht sein! Das darf nicht sein! Das kann nicht stimmen! Sie müssen sich täuschen! Sie irren sich! Es ist nicht wahr!

Alles in mir lehnt sich auf. Alles wehrt sich. Alles schreit „nein“! Daß ein Mensch nicht mehr sein soll, der zu meinem Leben gehörte, der zu mir gehörte. Daß er jetzt tot ist, meine Seele kann diesen Gedanken noch nicht an sich heranlassen. Nein, das ist nicht wahr! Es kann nicht sein! Ich spüre, wie ich mich dieser Nachricht verschließe, nein, es verschließt sich in mir. So, als ob sich meine Seele schützen müßte vor der Gewalt dieser Wahrheit. Vor ihrer Wucht. Vor ihrer Macht.

Später einmal werde ich mich zu erinnern versuchen. Werde mir ins Gedächtnis zurückrufen, wie es mir in diesen ersten Stunden ergangen ist. Wie war das, als die Todesnachricht kam? Schemenhaft, undeutlich mögen die Bilder sein, die vor mir aufstehen. Daß ich haltlos geweint habe, das weiß ich noch. Daß ich geschrien habe. Daß es aus mir herausgeschrien hat. Daß die Nachricht durch meinen Körper gegangen ist, ein leises Beben, dann ein Schütteln und Durchgeschütteltwerden. Oder aber es erstarrte alles. Ich stand wie versteinert, stand reglos, kalt, gelähmt.

Vielleicht erzählen mir andere, wie ich mich über den Körper des Toten geworfen habe, wie ich auf ihn eingeredet habe, wie ich versucht habe, ihn wachzurütteln. Dazwischen Weinen, Schreien, Gebetsworte, herausgestoßenes Leid.

Heute kann ich dieses Verhalten verstehen. Ich verstehe die Verzweiflung, die nach meiner Seele griff. Ich verstehe auch, daß dieser Schock besonders schwer ist, wenn der Tod ganz plötzlich kommt, ganz unerwartet, wenn er gewaltsam eingetreten ist. Es ist ja einfühlbar: Ein Leben, das langsam ausklingt, vielleicht durch Monate der Krankheit hindurch, ein Leben, das ich durch all diese Zeit begleitet habe, an dessen Ende bin ich vorbereitet. Oft genug habe ich an dieses Ende gedacht, habe es mir vorgestellt, habe dieses Sterben langsam an mich herangelassen. Gewiß, auch hier sind Traurigkeit und Schmerz in mir, aber nicht so überwältigend, als wenn der Tod hereinbricht, jäh und unerwartet.

Wichtig ist, daß ich mich annehmen kann in meinen Gefühlen, in meinem Verhalten, in meinem Erleben. Und wichtig ist, daß ich Menschen finde, die mich annehmen. Vielleicht auch nur einen Menschen. In diesen ersten Stunden werden es wohl nur ganz behutsame Gesten sein, die mich erreichen. Ein Berühren, ein In-den-Arm-Nehmen, ein Über-die-Wange-Streicheln. Ein paar Handgriffe, die hilfreich sind. Ich brauche keine großen Worte. Wichtig ist, daß ich spüre: Ich bin gehalten, auch wenn alles haltlos scheint.

Kontrolle

Der Schock in mir hat sich langsam gelöst. Eigentlich bräuchte ich jetzt Zeit. Zeit für mich. Aber tausend Dinge kommen auf mich zu und wollen erledigt werden. Dokumente muß ich herausuchen, Angehörige benachrichtigen, Anzeigen entwerfen. Der Gang zu Behörden steht an, und ein Bestattungsunternehmen will verständigt werden. Ich brauche Trauerkleidung und Blumenschmuck und und und ...

Es ist eine zweifache Kontrolle. All die Anforderungen, die getan werden müssen, ohne Aufschub, üben eine starke Kontrolle aus. Und auf der anderen Seite kann ich all dies nur bewältigen, wenn ich meine Kräfte anspanne und meine Gefühle – soweit es nur irgendwie geht – unter Kontrolle halte. Kein Wunder, daß ich manchmal das Gefühl von Unwirklichkeit habe, von Abstand, von Gespaltensein. Wie jemand, der gleichzeitig auf der Bühne steht und dort agiert und zur selben Zeit im Zuschauerraum sitzt und zusieht.

Die Stunde der Beerdigung kommt. Es mag sein, daß ich mich vor dieser Stunde fürchte. Die Menschen um mich herum, die Feier in der Trauerhalle und am Grab. Die Hände, die sich mir entgegenstrecken, die Worte, die ich hören werde. Wird das alles mich nicht mehr aufwühlen? Werde ich all dem gewachsen sein? „Von Beileidsbekundungen bitten wir Abstand zu nehmen“, heißt es in manchen Traueranzeigen oder „Die Beisetzung hat in aller Stille stattgefunden.“ Entscheidungen, die aus dieser Sorge heraus entstanden sind.

Ja, die Beerdigung ist eine sehr schmerzliche Erfahrung. Der verschlossene Sarg, das Hinabsenken in das Grab, die Kränze, die Blumen, das alles erinnert mich noch einmal ganz tief an die Endgültigkeit des Todes. Jetzt *bin* ich verwitwet, verwaist, jetzt *bin* ich allein. Dies ist die eine Seite. Aber daneben gibt es noch eine andere: Ich bin umgeben von Menschen, die mir nahe sein wollen, die mir – wie unzureichend auch immer – ihre Anteilnahme und ihr Mitgefühl ausdrücken. Die Gebete, die Lesungen nehmen meine Gefühle auf, meine Erfahrungen, meine Fragen. Sie lassen sie zu und sprechen sie aus. Meine Trauer wird ernst genommen und gleichzeitig in einen weiteren Horizont gestellt. Was mich bewegt und bekümmert und erschüttert, ist gehalten von Worten des Glaubens und des Hoffens und des Liebens.

Die ganze Trauerfeier ist voller Zeichen, Zeichen, die beides beinhalten, Traurigkeit und Trost, Schmerzliches und Heilendes, Verlassenheit und Gehaltenwerden, Ende

und Anfang. Bis hin zum gemeinsamen Essen und Trinken nach der Beerdigung. Auch dies ein Zeichen dafür, daß das Leben weitergeht – durch alles Leid hindurch – und daß wir nur miteinander und voneinander und füreinander leben können.

Viele Wege werde ich in diesen Tagen gehen. Vieles wird an mir vorüberziehen. Manches werde ich wie in Trance erleben. Aber vielleicht gibt es wenigstens ein paar Oasen der Ruhe und der Besinnung. Zeiten, in denen ich loslassen kann. Der Besuch des Pfarrers könnte solch eine Insel sein. Ich zeige ihm Bilder und Fotos. Ich erzähle, was geschehen ist. In den folgenden Monaten werde ich dies noch oft tun müssen, erzählen, immer wieder erzählen. Wichtig ist, daß ich darin verstanden werde. Daß ich spüre: Ich muß mich nicht zusammennehmen! Ich darf meinen Schmerz zulassen! Ich darf meine Tränen zeigen! Tröstung und Linderung und Heilung nicht am Leid vorbei, sondern durch das Leid hindurch. So, wie es verheißen ist: „Selig sind, die sich zu ihrem Leid bekennen. Sie werden getröstet werden“ (Matth. 5,4).

Zurückgenommenes Leben

Die Beerdigung ist vorüber. Freunde und Verwandte sind abgereist. Die Anspannungen der letzten Tage klingen ab. Es wird still um mich herum. Vielleicht ermesse ich erst jetzt, was geschehen ist, spüre erst jetzt, daß jemand von mir gegangen ist, den ich lieb hatte. Beginne jetzt erst zu begreifen, daß nichts mehr so ist wie vorher. Alles ist anders geworden. Alles.

Zurückgenommenes Leben. Mein Lebensrhythmus, mein ganzer Lebensfluß verlangsamt sich. Meine Bewegungen werden langsamer. Es ist, als ob sich das Leben zurückzieht. Ja, manchmal weiß ich gar nicht, ob ich mehr auf die Seite des Lebens oder auf die Seite des Todes gehöre. Mein Interesse an Äußerlichkeiten läßt nach; an meiner Kleidung, an meinem Aussehen, an der Wohnung. Ich mag ordentlich, ja penibel gewesen sein, jetzt bin ich nachlässig und gleichgültig. Vieles, was mir flott von der Hand gegangen ist, macht mir jetzt große Mühe.

Ich brauche alle Zeit und alle Kraft für mich selbst. Meine ganze Aufmerksamkeit gilt dem Menschen, den ich verloren habe. Meine Gedanken, meine Erinnerungen und meine Gefühle kreisen um ihn. Eine ganz große Sehnsucht wohnt in meinem Herzen. Manchmal treibt mich diese Sehnsucht, die Wege abzuschreiten, die wir gegangen sind. Sie treibt mich, Schränke und Schubladen und Kleider zu durchsuchen, so, als ob ich noch etwas von dem festhalten könnte, vielleicht sogar finden könnte, was ich verloren habe.

Dabei sind mein Verhalten und mein Erleben in diesen Wochen und Monaten ganz und gar nicht durchgängig, stimmig und geradlinig, sondern viel eher sprunghaft, unberechenbar und oft genug zusammenhanglos. Ich bin untätig und teilnahmslos und dann wieder voller Unruhe und Erregbarkeit. Auf Tage großer Beherrschung und Disziplin folgen Tage des Sich-Gehen-Lassens. Ich sehne mich nach Zuwendung und bin oft genug unleidlich, reizbar und ungeheuer verletzlich. Aus nichtigem Anlaß machen sich Klagen und Anklagen Luft. Manchmal leide ich selbst unter meiner Empfindsamkeit und unter meinem Mißtrauen. Selbstvorwürfe und Schuldgefühle machen manche Tage zur Qual und lassen mich nachts keine Ruhe finden. Es ist dann, als ob ich mit einem übergroßen Scheinwerfer unser Leben noch einmal durchleuchte und überall nur Defizite entdecke, überall Lücken und Unvollkommenes.

Oft genug werde ich erleben, daß mich andere in dieser Zeit *aufzurichten* versuchen. Ich solle mich zerstreuen, sagen manche. Ich solle etwas tun, was mich auf andere Gedanken bringt. Andere empfehlen mir, mich doch in Arbeit zu stürzen oder eine Weltreise zu machen. Solche Ratschläge sind gut gemeint, gewiß, aber sie helfen nicht

weiter. Die Trauer meiner Seele würde ich überall mitnehmen, und sie ließe sich nur kurzfristig betäuben. Heilung wird nicht durch Ablenkung ermöglicht, sondern durch Zuwendung. Durch Zuwendung und Aufmerksamkeit. Daß es Menschen gibt, die mich annehmen, wie ich bin. Daß es Menschen gibt, die mich aushalten, wie ich bin. Daß es Menschen gibt, die mir zuhören, immer wieder zuhören, damit ich erzählen kann. Damit ich aussprechen kann, was mich bekümmert und bedrückt. Damit ich alles aussprechen kann. Einmal soll alles Leid ausgesprochen sein, soll alles Leid *herausgesprochen* sein.

Nicht nur meine Seele trauert in dieser Zeit. Auch mein Körper trauert mit. Dieses Mittrauern nennen wir oft mit anderen Namen, nennen es Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, Magenschmerzen usw. Ich werde zu entscheiden haben – und vielleicht finde ich dabei einen verständigen ärztlichen Begleiter – wie weit ich dieses Trauern zulassen will und wieviel Raum ich ihm geben möchte. Auch hier werde ich den Weg entdecken, der für mich gangbar ist, eben meinen Weg. Aber dazu brauche ich das Mitfühlen, Mitschwingen, Mitschweigen, Mitleiden und Mitgehen anderer Menschen.

Ein neuer Anfang

Irgendwann einmal – das traditionelle Trauerjahr mag dabei einen gewissen zeitlichen Rahmen darstellen – merke ich, daß ich mich wieder dem Leben zuwende. Vielleicht nehme ich auf einmal wahr, daß ich wieder ein Interesse an meinem Äußeren habe, an meiner Kleidung, an meinem Aussehen. Ich möchte wieder teilhaben an dem, was draußen vor sich geht. Vielleicht verspüre ich auf einmal wieder Lust, etwas zu erleben. Vor einiger Zeit konnte ich mir das noch gar nicht vorstellen. Aber jetzt möchte ich mir wieder einmal einen Film ansehen oder ein Theaterstück oder in ein Konzert gehen. Bis vor kurzem noch war mir alles gleichgültig. Jetzt beginne ich wahrzunehmen, mich zu interessieren, Anteil zu nehmen.

Der Gang zum Friedhof bekommt eine neue Qualität. Ich nehme nicht mehr nur dieses eine Grab wahr, das meinen Lieben umschließt. Jetzt höre ich auch die Vögel in den Bäumen, atme den Duft der Blüten, freue mich an den Farben der Blumen. Meine Erinnerungen werden reicher, sind nicht mehr so schmerzerfüllt. Ich empfinde Dankbarkeit für alles, was gewesen ist. Gleichzeitig lasse ich in meiner Erinnerung auch schwere Erlebnisse zu. Daß es manchmal Streit gegeben hat und Ärger und Dissonanzen. Ganz langsam lerne ich, in Frieden Abschied zu nehmen.

Ich öffne mich wieder für das Leben. Es ist nicht alles aus. Es geht weiter. Ich lebe wieder auf. Der Verstorbene beansprucht mich nicht mehr so ausschließlich wie bisher. Das, was ihm gehörte, war lange Zeit heilig. Wehe, wenn sich jemand daran wagt! Unverändert sollte es bleiben, der Schreibtisch, die Bücher, die Bilder. Jetzt nehme ich vieles noch einmal in meine Hände, manches lege ich beiseite, anderes schenke ich her, wiederum anderes werfe ich weg. Ich entscheide jetzt, was ich behalten möchte und was nicht.

Gewiß, auch jetzt noch gibt es Augenblicke der Traurigkeit. Tränen kehren zurück. Manchmal sogar Weinkrämpfe und Verzweiflung. Es gibt Augenblicke, in denen mich Einsamkeit und Verlassenheit wieder zu überwältigen drohen. Ein Geburtstag, die Sterbestunde, ein Familienfest kommt, und ich tauche wieder ein in die Schattenseite des Lebens. Aber solche Einbrüche klingen wieder ab und gehen vorüber. Sie halten nicht mehr so lange an, halten mich nicht mehr so gefangen wie früher. Mehr und mehr neigt sich die Waagschale dem Leben zu, zögernd erst, aber dann immer deutlicher und länger und verlässlicher. Meine kleingewordene Welt beginnt sich zu weiten. Es ist, als ob die Fenster und Türen in meinem inneren Haus aufgingen. Ich nehme das Leben von draußen wieder wahr.

Vor allem gewinne ich wieder Zutrauen, wenn ich auf Menschen zugehe. Ich kann Nähe wieder besser ertragen, ja, ich kann mich wieder anderen anvertrauen. Ich lerne wieder zu leben, vielleicht auch, mich wieder zu verschenken. Ich lerne, daß ich wieder jemandem gehören darf. Gerade an dieser Stelle werden die ersten Schritte wohl sehr zaghaft sein. Vielleicht überschattet von Zweifeln und von Fragen bedrängt. Und doch sind sie ein Zeichen dafür, daß ich nicht mehr in der Vergangenheit lebe. Ich mag mich ihrer erinnern, ich mag mich an solchen Erinnerungen wärmen, mag mich an ihnen freuen, mag gerne von ihnen erzählen, aber ich lebe in der Gegenwart. Hier und jetzt und heute.

Es ist eine wunderbare Erfahrung. All die Schmerzen und all die Traurigkeiten, durch die ich gehen mußte, haben mich nicht zerstört. Im Gegenteil, sie haben mich reicher gemacht, weiter gemacht, wärmer, herzlicher, verständiger, tiefer, weiser gemacht. Viele Räume, die mir vorher unbekannt waren, habe ich jetzt durchschritten. Vieles ist mir vertraut geworden. So kommt ein Weg zu seinem Ende. Ich sehe jetzt deutlicher, wer ich bin und woher ich komme. Ich kann das Eigene besser wahrnehmen und spüre gleichzeitig mehr Verbundenheit mit anderen. Ich habe mich kennengelernt mit meinen Schwächen, in meiner Angst, mit meiner Sehnsucht, in meinem Gelingen und in meinem Scheitern, in meinem Glauben und mit meinen Zweifeln. Ich habe erlebt, was wichtig ist und was zurücktreten kann, was flüchtig ist und was bleibt. In aller Erschütterung habe ich erfahren, daß ich gehalten bin und geliebt werde. Mein Trauerweg ist zu Ende, und ich bin neu aufgerufen zu verantworten, wer ich bin und wie ich leben möchte.

Waldemar Pisarski

Christophorus-Hospiz-Verein (Hrsg.), Pflegen bis zuletzt, München 1989, S. 152-161.