

Was macht die Trauer mit den Menschen?

Vortrag von Peter Godzik am 10. Mai 2016 in Büdelsdorf

Gliederung und Stichworte für den Vortrag:

Trauer macht traurig. Trauer macht wütend. Trauer bringt alles durcheinander. Trauer ist eine große Herausforderung: Unter Schmerzen lernen wir, das Leben neu zu schätzen.

Heute schließt sich nach über 40 Jahren ein Kreis hier in Büdelsdorf: Als ich im November 1975 herkam mit 29 Jahren war gerade unsere erste leibliche Tochter Mirjam geboren. Sie kam schwerbehindert zur Welt. Jetzt ist sie im Alter von 40 Jahren am 17. April 2016 in Ratzeburg verstorben.

Zu Beginn meiner Tätigkeit in Büdelsdorf haben mich zwei Bücher besonders geprägt, die zwei Jahre zuvor (1973) erschienen waren: „Leiden“ von Dorothee Sölle und „Der Prozess des Trauerns“ von Yorick Spiegel. Es ging dabei um die Wahrheit der Annahme. Trauer ist die schmerzvolle Arbeit der Annahme des eigentlich Unannehmbaren.

In der Kirchengemeinde in Büdelsdorf habe ich als junger Pastor gelernt, offen und empfänglich zu werden für die schweren Erfahrungen der Menschen mit Leid, Schmerz und Trauer und darüber die Liebe zum Leben nicht zu verlieren. Denn das war der Taufspruch von Mirjam: „Gott, du bist einer, der das Leben liebhat“ (Weisheit Salomos 11,26).

Geholfen hat mir dabei die Lebenserfahrung eines Älteren, des Hüttenältesten und Ziseleurs Jörn Möller, der bei Beerdigungen auf dem Büdelsdorfer Friedhof Texte von Hans Carossa und Matthias Claudius zu zitieren pflegte, wenn wieder einer der Hüttenleute verstorben war:

Was einer ist, was einer war,
Beim Scheiden wird es offenbar.
Wir hörens nicht, wenn Gottes Weise summt,
Wir schaudern erst, wenn sie verstummt. (*Hans Carossa*)

Der andere Satz stammt von *Matthias Claudius* unter der Überschrift „Bei dem Grabe meines Vaters“ Und lautet im ersten Vers: „Friede sei um diesen Grabstein her (Möller sagte, da ja noch kein Stein vorhanden war: ... um dieses Grab umher)! Sanfter Friede Gottes! Ach, sie haben einen guten Mann begraben. Und mir war er mehr (Möller sagte: Und uns allen war er mehr).“

In diesen 40 Jahren gab es viele Abschiede, aber auch bedeutsame Neuanfänge:

1980 gaben wir nach fünf Jahren der häuslichen Sorge unsere schwerstbehinderte Tochter Mirjam in die Obhut von professionellen Pflegekräften: zuerst in Kiel, später in Mölln.

1984 wurden die Zwillinge Anna & Katharina geboren.

1987 zogen wir nach beinahe zwölf Jahren Pfarrdienst in Büdelsdorf nach Hannover, wo ich als Oberkirchenrat im Lutherischen Kirchenamt arbeiten konnte und mit anderen zusammen einen Ausbildungskurs für Ehrenamtliche in der Sterbebegleitung entwickelte, das sogenannten Celler Modell „Verlass mich nicht, wenn ich schwach werde“.

Zu Beginn meiner Tätigkeit in Hannover konnte unsere ebenfalls behinderte Adoptivtochter Gloria in die Obhut einer Behinderteneinrichtung in Stadtoldendorf gegeben werden, wo sie ihren Sonder-

schulabschluss nachholen konnte. Nach mehreren Zwischenstationen lebt sie heute als 47jährige in einer beschützenden Wohn- und Lebensgemeinschaft in Schönberg bei Kiel.

1993 kehrten wir nach Schleswig-Holstein zurück. Für viereinhalb Jahre übernahm ich eine Pfarrstelle in der Domgemeinde Schleswig, bis ich im Januar 1998 meine zehnjährige Tätigkeit als Propst im Kirchenkreis Herzogtum Lauenburg mit Sitz in Ratzeburg begann. Damit lebten wir wieder in der Nähe unserer behinderten Tochter Mirjam, die ja schon 1985 nach Mölln verlegt worden war.

Die Zwillingstöchter Anna & Katharina wurden 1999 in Ratzeburg konfirmiert und bestanden an der Lauenburgischen Gelehrtenschule 2004 bzw. 2005 ihr Abitur. Anna studierte Jura in Heidelberg, Paris und Hamburg; Katharina Biomedizin in Würzburg.

Nach Abschluss meiner zehnjährigen Dienstzeit in Ratzeburg war ich von 2008 bis zu meiner Pensionierung 2011 noch dreieinhalb Jahre als Hospizbeauftragter der Nordelbischen Kirche mit Sitz beim Diakonischen Werk in Rendsburg tätig. Meine Frau und ich wohnten in dieser Zeit wieder in Schleswig und ich entwickelte das „Rendsburger Modell“ „Sei nahe in schweren Zeiten“, einen Ausbildungskurs für Ehrenamtliche in der Trauerbegleitung, der in seiner Struktur eng mit dem „Celler Modell“ zur Sterbebegleitung verwandt ist. Aus diesem Trauerkurs werde ich nachher einige Texte lesen und Hinweise zu ihrem Verständnis geben.

Ein viertel Jahr nach Annas Hochzeit im Jahr 2013 trennten sich meine Frau und ich. Ein dreiviertel Jahr später feierten wir aber gemeinsam die Promotion von Katharina in Cambridge/UK. Im Oktober 2015 feierten wir gemeinsam Mirjams 40. Geburtstag. Jetzt haben wir gemeinsam von ihr Abschied genommen.

Auf dem Hintergrund dieser Lebensgeschichte sind nun die folgenden Texte zur Trauerarbeit zu verstehen, die ich Ihnen heute nahebringen möchte. Sie stammen bis auf den letzten Text alle aus dem Buch „Trauernden nahe sein“, das ich 2011 im Steinmann Verlag herausgegeben habe. Die Seitenzahlen in Klammern beziehen sich auf dieses Buch, das zusammen mit meinen anderen Büchern aus dem Steinmann Verlag auf dem Büchertisch ausliegt.

Trauer ist Arbeit der Seele, ja der ganzen Person, zur Bewältigung einschneidender Verlusterfahrungen im Leben. „Trauer ist nicht einfach ein psychischer Zustand, sondern ein Prozess, in dem der Mensch unter Einsatz seiner psychischen, geistigen und sozialen Kräfte eine Verlustsituation bearbeitet, also auch, theologisch gesprochen, eine vom Schöpfer gegebene Fähigkeit, auf Verluste und Trennungen im Leben zu reagieren und Kräfte zu deren Bewältigung einzusetzen.“ (*Erhard Weiher, S. 14*)

„Im Gefühl der Trauer drückt sich aus, dass wir etwas verloren haben, was für uns einen zentralen Wert dargestellt hat. Wenn wir uns dieser Emotion überlassen, dann setzt ein lange dauernder Prozess der Ablösung und der neuen Selbstfindung ein.“

In einem Trauerprozess lösen wir uns von einem Menschen, den wir verloren haben, so ab, dass wir ihn oder sie freigeben können und dabei die Erinnerung an die gemeinsame Zeit und an das, was durch die Beziehung gewachsen ist, in uns neu beleben, also nicht verloren geben.

Weil wir Menschen uns aufeinander einlassen, uns aneinander binden, einander teilnehmen lassen an unseren Leben, uns lieben, bedeutet jeder Verlust auch eine große Beeinträchtigung unseres Selbst- und Weltverständnisses. Diese Identitätskrise steht am Beginn der Trauerarbeit. Das Trauern

verwickelt uns in die Aufgabe, uns neu zu organisieren, von einem Beziehungselbst zurück auf das individuelle Selbst. Das geschieht in einem Trauerprozess.

Der Trauerprozess als Wandlungsprozess verläuft nach einer gewissen Typik. Abweichungen davon haben mit dem jeweiligen Umgang mit Trennung zu tun, mit der Beziehung, die man mit dem verstorbenen Menschen gehabt hat, mit der Lebensphase, in der man steht – Kinder trauern anders als Erwachsene, alte Menschen anders als junge –, mit der Art des Todes usw.

Die *erste Phase* des Prozesses ist das Nicht-Wahrhaben-Wollen. Die Nachricht vom Tod eines mit uns nah verbundenen Menschen versetzt uns in einen Schock. Wir reagieren mit Abwehr: es kann nicht wahr sein, weil es nicht wahr sein darf.

Der Anblick des Leichnams erinnert daran, dass der Tod wirklich eingetreten ist. Dann beginnen wir zu klagen. Wir treten damit in die *zweite Phase* des Trauerns ein, in die Phase des Aufbrechens chaotischer Emotionen.

Nach außen wirken Menschen in dieser Phase von Gefühlsstürmen übermannt; sie weinen, sind zornig, leiden unter Ängsten, beteuern ihre Liebe zu der oder dem Verstorbenen, wollen diese oder diesen sofort zurückhaben. Sie leiden oft unter Schuldgefühlen, darunter, dass sie etwas Wichtiges in der Beziehung versäumt haben, suchen eventuell Sündenböcke. Sie klagen an: das Leben, Gott, die Mitmenschen.

Diese Phase ist schwer zu ertragen – besonders, wenn die Selbstkontrolle für uns ein hoher Wert ist. In dieser Situation ist uns eine Kontrolle der Gefühle kaum mehr möglich. Der Fortgang der Trauerarbeit hängt wesentlich davon ab, ob es uns gelungen ist, die verschiedenen emotionalen Färbungen der Trauer auch zuzulassen und auszudrücken.

In dieser Phase sind Trauernde auch körperlich labil: Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Unruhe oder Apathie sowie eine höhere Anfälligkeit für Infekte sind beobachtbar. Ein Gefühl der endgültigen Trennung wird erlebt, man selber fühlt sich fragmentiert.

Das Zulassen und das Ausdrücken der verschiedenen Emotionen führt in die *dritte Phase* der Trauer, die der Trauerarbeit im engeren Sinne. Ich nenne diese Phase die Phase des Suchens, Findens und Sichtrennens.

Das Leben, das man miteinander gelebt hat, lässt man in der Erinnerung „auferstehen“. Das gelingt, indem man Geschichten aus dem gemeinsamen Leben erzählt, indem man – nicht zuletzt auch mit Hilfe der Träume – herausfindet, welche eigenen Probleme man dem Partner oder der Partnerin angelastet hat, aber auch, welche Lebensmöglichkeiten durch das Zusammenleben mit diesem Partner oder dieser Partnerin in unserem Leben zum Tragen gekommen sind. Was ein Mensch in uns geweckt hat, das gehört zu uns und das müssen wir nicht verloren geben, auch wenn der Mensch, der diese Seiten – gute und schlechte – aus uns herausgeliebt hat, gestorben ist. In diesen Lebensmöglichkeiten, die durch das Zusammenleben mit dem Partner oder der Partnerin zu den unseren geworden sind, lebt ein verstorbener Mensch durch uns und mit uns weiter.

Es findet eine Wiederannäherung an den Verstorbenen statt, dieser und auch die Beziehung zu ihm wird idealisiert. Nach einiger Zeit, auch durch die Erfahrung der Abwesenheit dieses idealen Menschen im Alltag, setzt die Wiederannäherungskrise ein, die auch Raum lässt für problematische Erinnerungen. Der Prozess der Integration von Persönlichkeitsaspekten, die durch die Beziehung möglich

geworden sind, verbunden mit der Trennung vom Verstorbenen, der so nach und nach ein Toter werden kann, kann nun stattfinden. Der Prozess von Erinnern und Vergessen führt einen wieder auf das eigene Leben hin, auf das noch Ausgesparte, auf die eigenen Ressourcen.

In der *vierten Phase*, der Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs, erleben die Menschen, dass sie wieder Mut haben, sich wieder auf das Leben, auch auf Beziehungen, einzulassen. Nicht selten bleibt ihnen noch die Aufgabe, den Schmerz zu opfern; viele Menschen kommen sich treulos vor, wenn sie einfach wieder weiterleben, und sie meinen, den Schmerz behalten zu müssen als Ersatz sozusagen für den verstorbenen Menschen. Viele Träume, die sich mit der Frage der Treue einem Verstorbenen gegenüber auseinandersetzen, geben letztlich die Botschaft: Man muss nicht den Toten treu bleiben, sondern dem Leben, dann ist man den Verstorbenen am meisten treu. Dann ist aber auch der Tod akzeptiert.

Ist ein solcher Trauerprozess durchgestanden – und er wird immer einmal wieder, allerdings in immer abgekürzterer Form, zu wiederholen sein, dann nämlich, wenn uns das Gefühl des Verlusts, auch noch nach Jahren, erneut übermannt – dann hat der Trauernde einen neuen Bezug zu sich selbst, er oder sie hat sich selbst neu gefunden und weiß auch um Beziehungseigentümlichkeiten und um Beziehungssehnsüchte. Er oder sie hat gelernt, dass der Trauerprozess ein sehr harter, emotional sehr fordernder Prozess ist, dass er einen aber nicht umbringt, sondern auch von einer eigentümlichen Lebendigkeit ist und zu einem neuen Selbstverständnis, zu einem neuen Identitätserleben führt.“
(Verena Kast, S. 51-53)

In diesem Zusammenhang möchte ich noch auf zwei Dinge hinweisen:

- Im Buch „Trauernden nahe sein“ findet sich auf den Seiten 42 und 43 eine Synopse der verschiedenen Modelle zum Verständnis menschlicher Trauer, die deutlich macht, dass bei aller Unterschiedlichkeit in der Benennung der Phasen und Zyklen doch eine gewisse Ähnlichkeit in der Struktur und Abfolge besteht. Die Trauerwege mögen unterschiedlich lang oder verschlungen sein, sie haben aber ein gemeinsames Ziel: das Neu-Schätzen-Lernen von Welt und Leben.
- Vielleicht kann es hilfreich sein, ein eigenes Bilderbuch für die gemeinsam erlebte Zeit zu entwickeln und dabei darauf zu achten, welches Bild sich am Ende als Titelbild, als Deutebild für die gemeinsame Zeit, herausstellt.

Kurz nur möchte ich erwähnen, dass gerade bei Yorick Spiegel nicht nur *Phasen des Trauerprozesses* beschrieben werden, sondern auch *Aufgabenstellungen*, die freilich mit einer bestimmten Fachterminologie daherkommen. Im Handbuch für den Grundkurs haben wir diese Aufgaben in einfache Tätigkeitsworte gekleidet und so auf die Aufgabenbeschreibungen bei Y. Spiegel bezogen (S. 60):

rufen	(1)	Auslösung der Trauer
fragen	(2)	Strukturierung
bedenken	(3)	Anerkennung der Realität
erkennen	(4)	Entscheidung zum Leben
lösen	(5)	Expression unakzeptabler Gefühle und Wünsche
danken	(6)	Bewertung des Verlustes
segnen	(7)	Inkorporation des Verstorbenen
geben	(8)	Chance der Neuorientierung

Und neben den *Traueraufgaben* werden von ihm auch noch *Mechanismen der Trauerbewältigung* beschrieben. Wer die besondere Fachterminologie bei Yorick Spiegel besser verstehen will, kann das im Wesentlichen zusammengefasst auf den Seiten 60-63 und 108-112 in meinem Buch „Trauernden nahe sein“ nachlesen. Natürlich ist die sorgfältige Lektüre des immer wieder neu aufgelegten Buches von Yorick Spiegel „Der Prozess des Trauerns“ sehr zu empfehlen. Nun noch der Hinweis auf einen besonderen Aspekt: Wie Frauen und Männer unterschiedlich trauern:

Zwischen der Trauer der Frauen und die der Männer scheinen Welten zu liegen. Der Tod trifft sie beide gleichermaßen hart und erschüttert sie in den Grundfesten ihres individuellen *und* gemeinsamen Lebens. Dennoch gehen Frauen und Männer ganz unterschiedlich mit der Trauer und ihrer Bewältigung um. Es hat den Anschein, als wären Frauen eher fähig und bereit, sich mit dem Anlass ihrer Trauer auseinanderzusetzen und wirkliche Trauerarbeit zu leisten. Die meisten Männer tun sich schwer, Schmerz und Trauer an sich heranzulassen. Sie flüchten in Ersatzhandlungen, stürzen sich in ihre Arbeit und vermeiden zugleich die Auseinandersetzung mit ihrer „Gefühlswelt“. „Stell dich nicht so an!“ Diese Botschaft aus frühen Kindertagen ist verinnerlicht und wird aktualisiert.

Schmerz und Trauer werden abgewehrt und verdrängt. Aber sie wirken nach: In stillen Stunden werden Männer oft „übermannt“ von ihren Gefühlen und brechen zusammen – der starke Mann, ein „Häufchen Elend“. In solchen Grenzsituationen verlieren Arbeit und Leistung, Karriere und Erfolg ihren Sinn und ihren Wert. So mancher Mann, der bisher nie von Selbstzweifeln geplagt wurde, gerät in eine tiefe Identitätskrise und beklagt das Unverständnis seiner Umwelt. „Niemand weiß, wie ich gelitten habe und noch leide ...“ (*Neysters/Schmitt, S. 97*)

Zwei „Männertexte“ wollen aber doch belegen, dass auch die männliche Trauer versteht, um welche fundamentale Aufgabe es geht:

Lange stand ich vor der schmalen Holzbrücke,
die sich mit ihrem sanften Bogen spiegelte.
Es war eine Brücke zum Hin- und Hergehen,
hinüber und herüber. Einfach so,
des Gehens wegen und der Spiegelungen.
Die Trauer ist ein Gang hinüber und herüber.
Hinüber, dorthin, wohin der andere ging.
Und zurück, dorthin, wo man mit ihm war
alle die Jahre des gemeinsamen Lebens.
Und dieses Hin- und Hergehen ist wichtig.
Denn da ist etwas abgerissen.
Die Erinnerung fügt es zusammen, immer wieder.
Da ist etwas verloren gegangen.
Die Erinnerung sucht es auf und findet es.
Da ist etwas von einem selbst weggegangen.
Man braucht es. Man geht ihm nach.
Man muss es wiedergewinnen, wenn man leben will.
Man muss das Land der Vergangenheit erwandern,
hin und her, bis der Gang über die Brücke
auf einen neuen Weg führt.
Jörg Zink (S. 119)

„Es gibt nichts, was uns die Abwesenheit eines lieben Menschen ersetzen kann, und man soll das auch gar nicht versuchen; man muss es einfach aushalten und durchhalten; das klingt zunächst sehr hart, aber es ist doch zugleich ein großer Trost; denn indem die Lücke wirklich unausgefüllt bleibt, bleibt man durch sie miteinander verbunden.“

Es ist verkehrt, wenn man sagt, Gott füllt die Lücke aus; er füllt sie gar nicht aus, sondern er hält sie vielmehr gerade unausgefüllt und hilft uns dadurch, unsere echte Gemeinschaft miteinander – wenn auch unter Schmerzen – zu bewahren. Ferner: Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in eine stille Freude.

Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich. Man muss sich hüten, in den Erinnerungen zu wühlen, sich ihnen auszuliefern, wie man auch ein kostbares Geschenk nicht immerfort betrachtet, sondern nur zu besonderen Stunden und es sonst nur wie einen verborgenen Schatz, dessen man sich gewiss ist, besitzt; dann geht eine dauernde Freude und Kraft von dem Vergangenen aus.“ *Dietrich Bonhoeffer (S. 139)*

Eine Hilfe zum Begehen unseres je eigenen Trauerweges findet sich in Büdelsdorf auf dem Gelände der alten Carlshütte: ein mit großen Steinen gesetztes Labyrinth.

Der Weg ins Labyrinth ist eine mystische Einweihung in das Geheimnis des Lebens. Sein Ziel ist die Mitte.

Wer seine Heilkraft erfahren will, der muss den Eintritt wagen. Dann spürt er: Der Atem geht langsamer, die Seele findet ihre innere Balance.

Uwe Wolff (S. 174)

Was macht die Trauer mit den Menschen? Trauer macht traurig. Trauer macht wütend. Trauer bringt alles durcheinander. Trauer ist eine große Herausforderung: Unter Schmerzen lernen wir, das Leben neu zu schätzen. Abschließen möchte ich meinen Vortrag mit dem Verlesen einer Predigt von Reinhard Jordan, die er am 21. November 2010, am Ewigkeitssonntag, in der Auferstehungskirche in Büdelsdorf gehalten hat. Sie findet sich in dem von mir herausgegebenen Buch „Der eigenen Trauer nahe sein“ auf den Seiten 129-133:

„Der Mann, von dem ich Ihnen gleich einiges erzählen will, ist ein erdachter Mann. Aber was ich von ihm erzähle, das ist keineswegs erdacht. Es fußt auf selbst Erlebtem; auf dem, was ich in meiner langjährigen pastoralen Begleitung von Trauernden gehört, in Kursen gelernt oder in der entsprechenden Fachliteratur gelesen habe. Der Mann, von dem ich gleich einiges erzählen will, ist den Weg gegangen, den viele von Ihnen gingen oder – wie ich – noch gehen – den Weg der Trauer. Manches, was ich Ihnen von diesem Weg erzähle, könnten Sie gewiss auch so erzählen, manches anders. Aber für alle hoffe ich, dass ihr Weg so endete oder noch enden wird, wie der des Mannes in meiner Geschichte. Doch zuvor noch die Bemerkung: Ich denke, alle unter Ihnen, die seinen Weg noch nicht gehen mussten, werden nach seiner Geschichte vieles besser verstehen, wenn sie einem wie ihm oder einer wie ihr begegnen.“

Innerlich aufgewühlt vom Versinken des Sarges in der Grube stand er nun da – zusammen mit seinen Kindern, Schwiegerkindern und Enkeln. Die Worte des Mitgefühls von Freunden und Nachbarn rissen ihn aus seiner Erstarrung. Sie taten ihm wohl. Genau wie zuvor der würdevolle Abschied in der Kirche mit den Kränzen und Blumen zeigten sie ihm ihre Wertschätzung der nun Verstorbenen und die An-

teilnahme am Geschick seiner Familie. Die Gespräche beim Nachkaffee, zu dem er geladen hatte, machten ihm deutlich: Das Leben geht weiter. Mein Leben muss es auch. Trotz allem, was mir das Herz schwermacht. Merkwürdig, warum erinnerte er sich gerade jetzt an seine Mutter? Vielleicht, weil sie einst erlitten hatte, was er nun erlitt? Niemals hatte sie ihren Mann vergessen, sich aber dennoch nach über einem Jahr hineingefunden in ihr durch den Tod verändertes Leben. Was sie geschafft hatte, würde er auch schaffen. Oder? Als die Kinder am Abend wieder abreisten, boten sie ihm an, ihn mitzunehmen. Aber das wollte er nicht. Jetzt noch nicht. Er brauchte Zeit für sich, Zeit, um vieles zu ordnen, innerlich wie äußerlich.

Spät war es, als er sich zu Bett legte – allein nach den vielen gemeinsamen Jahren. Aber der Schlaf wollte sich nicht einstellen. Seine Gedanken gingen hin und her. Erst jetzt fing er an zu begreifen, was geschehen war, zu begreifen, dass nichts mehr so sein würde wie vorher. Alles war anders geworden. Alles. Als er am Morgen aufwachte, da fühlte er sich wie zerschlagen. Als hätte er in seinen wenigen Stunden dieser Nacht hart gearbeitet. Hatte er auch, denn jetzt begann für ihn die sogenannte Trauerarbeit. Nicht nur die bewusste Verarbeitung seines Verlustes am Tage, auch die unbewusste in der Nacht. Auch in der kommenden Zeit sollte er sich noch manchen Morgen wie gerädert fühlen. Und wenn er nachts aufwachte, dann schaute er automatisch auf die andere Seite des Bettes, bis er nach und nach begriff, sie ist und bleibt leer.

Trotz seiner Mattigkeit am Morgen ergriff ihn in den ersten Tagen eine ungeheure Aktivität. Er hatte das Gefühl, unbedingt etwas tun zu müssen. Und es gab ja auch eine Menge zu tun. Vieles hätte sicherlich noch warten können, aber Herumsitzen würde seine Bleischwere nur verstärkt haben. Doch, was ihm sonst flott von der Hand gegangen war, machte ihm jetzt große Mühe. Immer wieder kreisten seine Gedanken um die Verlorene. Er empfand ein großes Mitleid mit ihr. Und eine große Sehnsucht nach ihr wohnte in seinem Herzen. Sie trieb ihn, Schränke und Schubladen zu durchstöbern auf der Suche nach Erinnerungsstücken. Als ob er damit etwas festhalten, ja zurückholen könnte.

Wie ein Eindringling fühlte er sich, als er an die Schränke und Schubladen in der Küche ging. Das war ihr Bereich gewesen. Aber er musste es tun, denn fortan sollte er sich hier zurechtfinden. Manche ihrer Geräte waren ihm in der Benutzung unbekannt und wanderten in den Keller. Was er für sich für die Zukunft als notwendig erachtete, blieb oben – anderes, weil es ihn an die schönen Feste erinnerte, die sie ausgerichtet hatte. Immer wieder trieb ihn seine Sehnsucht auch auf den Friedhof. Wie gut, dass er ein Grab hatte, zu dem er gehen konnte. Gerne wäre er auch hier schon aktiv geworden, hätte den Hügel abgeräumt und Blumen gepflanzt. Aber die Zeit dazu war noch nicht gekommen.

Nach etwa 10 Tagen fiel er in ein tiefes Loch. Was zu erledigen war, hatte er erledigt. Zu mehr fehlte ihm jetzt der Antrieb. Sein Leben war aus der Kontrolle geraten. Auf die Tage großer Aktivität folgten nun Tage des Sich-Gehen-Lassens. Manchen Morgen wusste er nicht, warum er aufstehen sollte. Wie gut, dass sich zu diesem Zeitpunkt nach und nach Freunde und Bekannte wieder bei ihm meldeten. Zumindest einige. Warum die Zurückhaltung der anderen? Waren sie zu sehr mit sich beschäftigt? Oder wussten sie nicht, was sie mit ihm reden sollten? Mit seinem Verlust musste er allein fertig werden. Das konnte ihm niemand abnehmen. Aber das Gespräch – und sei es über ganz alltägliche Dinge – das brauchte er.

Leer und echolos war seine Wohnung geworden. Deshalb stellte er oft das Radio an, wenn er nach Hause kam. Natürlich musste er auch von sich aus aktiv werden. Das wusste er. Das wollte er auch. Sich zurückzuziehen, das war keine Lösung. Aber im Moment fehlte die Kraft. Er sehnte sich nach Zuwendung, war aber oft genug unleidlich, reizbar, verletzlich. Er freute sich über die Besuche der

Kinder und Enkel am Wochenende. Ohne sie waren die Sonntage endlos. Aber sie konnten ja nicht ständig kommen. Das verstand er. Sie hatten ihr eigenes Leben. Und auch sie litten. Das wusste er. Was ihm jetzt fehlte, war eine Aufgabe, die ihn erfüllte. An so etwas hatte er früher nie gedacht. So vergingen Wochen.

Im Sommer bekam sein Gang zum Friedhof eine andere, neue Qualität. Er nahm nicht mehr nur dieses eine Grab wahr, das ihr Leben umschloss. Jetzt sah er auch die vielen anderen Gräber, vor allem die bunte Pracht ihrer Blumen – Zeichen der Liebe und des Nicht-Vergessens empfangener Liebe und Fürsorge. Wie schön, wie tröstlich – so betrachtet – ein Friedhof doch sein kann! So voller Liebes- und Lebensgeschichten. Hatte ihn vor Wochen noch der Gedanke gequält, was er alles anders, ja besser hätte machen sollen, so empfand er nun eine tiefe Dankbarkeit für das, was war, was gut und schön war – auch wenn er immer noch nicht begreifen konnte, warum gerade ihr der Tod den Faden in die Zukunft abgeschnitten hatte. Gleichzeitig ließ er nun auch Erinnerungen an schwere Erlebnisse zu. Dass es manchmal Streit gegeben hatte und Ärger und Missstimmungen, auch das gehörte zu ihrer und seiner Liebes- und Lebensgeschichte.

In den nun folgenden Monaten lebte er immer mehr auf. Er fing an, Pläne zu schmieden, denn die, die er verloren hatte, beanspruchte ihn nicht mehr so ausschließlich in seinen Gedanken wie zuvor. Das, was ihr gehört hatte, war lange Zeit tabu gewesen. Alles sollte unverändert bleiben. Jetzt nahm er vieles noch einmal in die Hände, manches legte er beiseite, anderes schenkte er her, wiederum anderes warf er weg. Er entschied, was er behalten wollte und was nicht. Gewiss, auch jetzt gab es noch Augenblicke der Traurigkeit. Augenblicke, in denen ihn Einsamkeit und Verlassenheit wieder zu überwältigen drohten. Ihr Geburtstag, der dunkle November, das Weihnachtsfest – das waren schwere Tage und würden es auch bleiben. Aber er musste diesen Tagen und den damit verbundenen Erinnerungen ja nicht alleine standhalten.

Ihren Geburtstag begingen sie gemeinsam, und Weihnachten feierte er, wie in den Jahren zuvor mit seiner Frau, reihum bei den Kindern. Sie gestalteten die Tage so, wie sie es einst zu Hause kennengelernt hatten – mit Kirchengang, festlichem Essen, dem Beisammensein dreier Generationen. Und sie war mitten unter ihnen. Die Tradition verband Vergangenes und Gegenwärtiges, Lebende und Tote und würde es wohl auch tun, wenn er eines Tages ...

So klangen solche Einbrüche auch wieder ab und gingen vorüber. Sie hielten nicht mehr so lange an, hielten ihn nicht mehr so lange gefangen wie früher. Er lebte nicht mehr in der Vergangenheit. Er mochte sich ihrer erinnern, mochte sich an solchen Erinnerungen wärmen, mochte sich an ihnen freuen, mochte von ihnen erzählen, aber er lebte nun in der Gegenwart. Hier und jetzt und heute.

Es war eine wundersame Erfahrung für ihn. All die Tiefen, durch die er gehen musste, hatten ihn nicht zerstört. Im Gegenteil. Sie hatten ihn weiter gemacht, wärmer, herzlicher, verständiger, weiser vielleicht auch. Viele Räume, die ihm vorher unbekannt waren, hatte er durchschritten. Er hatte sich kennengelernt mit seinen Schwächen, seiner Angst, seiner Sehnsucht. Kennengelernt mit seinem Glauben und seinen Zweifeln. Er hatte den Tod kennengelernt. Und das Leben neu schätzen. Er hatte gelernt, was wichtig war und was zurücktreten konnte. Was flüchtig ist und was bleibt. Sein Weg der Trauer war zu Ende und er aufgerufen zum Leben. Was kommen würde, er wusste es nicht. Aber nach allem, was hinter ihm lag, hatte er die Hoffnung: Ich werde es schaffen.“