

DAS ENDE WIRD EIN ANFANG

Trauer als Aufgabe auf dem Lebensweg

Anna hat ihren Mann verloren. Am frühen Morgen verstarb er aufgrund einer Hirnblutung. Einfach so, ohne Vorwarnung. Als Krankenschwester weiß sie, dass es so etwas gibt. Aber es ist ganz anders, wenn der Tod mitten ins eigene Leben hereinbricht. Plötzlich ist so viel zu klären – mit dem Bestatter, auf den Behörden. Entscheidungen sind zu treffen, dabei fühlt sich Anna selbst so taub. Der Körper und die Seele sind im Ausnahmezustand.

Oft sind es Träume, die sie aufschrecken lassen. Dann sitzt sie blitzwach im Bett. Alleine. Es tut ihr gut, wenn ihr Menschen begegnen, bei denen sie sich verstanden fühlt. Auch gerade, wenn sie sagen: „Liebe Anna, mir fehlen die Worte. Es ist so traurig.“ Sie mag es, wenn Freunde sie in den Arm nehmen, ihr ganz praktisch helfen oder sie einfach mal einladen. Ihre Freundinnen kann sie jederzeit anrufen oder ihre Tränen zeigen. Es tut ihr gut, dass es Menschen gibt, die für sie beten. Sie fühlt: Das gibt ihr Kraft.

Ein Pastor, der auch therapeutisch qualifiziert ist, bietet Anna an, sie zu begleiten, mit ihr Trauerarbeit zu machen. Sie hat Vertrauen zu ihm. Anna ist unsicher, wie sie ihr Leben wieder gut auf die Reihe bekommt. Denn eigentlich hat sie noch nie so auf sich allein gestellt gelebt. In den nächsten Monaten lernt sie viel über sich, über ihre Gefühle – beispielsweise, dass Gefühle dazu beitragen, das eigene Leben zu bewältigen. So zeigt das Gefühl Freude an, was für einen wichtig ist, was einem gut tut.

Es tut Anna gut, sich an das zu erinnern, was sie in der gemeinsamen Zeit erfreut hat, wo sie Glück erlebt hat, denn es zeigt ihr, was für sie wichtig ist. Sie

überlegt, wie sie ihr Leben so gestalten kann, dass diese Dinge darin vorkommen. Vielleicht kann sie manches sogar von ihrem verstorbenen Mann lernen, damit es in ihr als Eigenschaft lebendig bleibt. Sie nimmt sich Zeit für die Tätigkeiten und Hobbys, die ihr Freude machen. Sie nimmt Gesangsstunden, geht wieder viel mehr raus ins Grüne und belegt einen Kurs für Entspannungsübungen.

Sie entdeckt, dass es eigentlich zwei Arten von Trauer gibt. Zum einen kommen ihr manchmal Tränen, ganz spontan, die dann auch wieder weg sind. Sie fühlt sich danach irgendwie gelöst. Sie weinte ein paar Minuten, aber dann war es auch wieder gut. Zum anderen gibt es die Phasen, in denen sie sich unglaublich

*Wenn Gott dir etwas gibt, behüte es.
Wenn Gott dir etwas nimmt, gib es ihm zurück. Wenn Gott dir etwas vorenthält, lass es bei ihm. Wenn Gott dir etwas verheißt, bereite dich vor.
(Ernst Peter Weldin)*

mies fühlt. Sie stellt sich die Frage, womit sie das Alleinsein verdient hat. Sie weint, aber die Trauer geht nicht weg. Sie fühlt sich nicht leichter, sondern steckt richtig tief im Trauersumpf. Sie

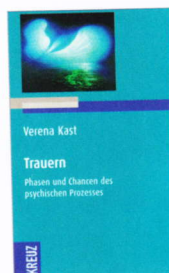
merkt: Diese Trauer liegt doch ganz schön dicht beim Selbstmitleid. Das lähmt sie.

Ein interessanter Punkt zum Thema Gefühle ist, dass es bei Menschen Lieblingsgefühle und Ersatzgefühle gibt. Zum Beispiel sind viele Frauen, vor allem christliche Frauen, so geprägt, dass es sich nicht zieme, wütend zu sein. Wütend zu sein, fällt auch Anna sehr schwer. Sie kann nicht gut laut werden und einfach ihren Ärger zeigen. Stattdessen wird sie eher traurig. Bei Männern ist es manchmal anders. „Männer weinen nicht“ – das führt dazu, dass viele Männer lieber wütend werden, wenn sie eigentlich traurig sind.

Aber jedes Gefühl hat seine bestimmte Aufgabe. Die Traurigkeit hilft loszulassen, die Wut hilft, Missstände zu spüren, um sie anzupacken und zu ändern. Die Wut liefert kostbare Energie, um die Notwendigkeit, etwas zu verändern, zu erkennen und auch umzusetzen. Weil man merkt: So geht es nicht.

Wenn man die Gefühle nun vertauscht, weil das eine vertrauter, gefälliger ist, führt es dazu, dass man sich gelähmt fühlt. Denn es geht gerade gar nicht um das Loslassen, die lösende Trauer, sondern um die Wut. So täte es Anna gut, jetzt in Aktion zu treten und ihr Leben zu gestalten, anstatt sich im Selbstmitleid zu suhlen.

Einem Mann, der loslassen muss, wird es andererseits nicht helfen, das über die Wut zu regeln. Etwas anpacken zu wollen, was man aber loslassen muss, um damit fertig zu werden, das



Verena Kast, Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses Kreuz Verlag, 198 S., geb., ISBN 978-3-7831-2177-3, 16,90 Euro www.oncken.de

treibt einen eher in den Wahnsinn. Das erleben ja auch viele in einer Trennungssituation.

Für Anna ist es befreiend, ihr Leben so zu betrachten, dass sie es neu gestalten kann. Das ist die Aufgabe, die ihr Lebensweg ihr jetzt vor die Füße gelegt hat. „Gestalte dein Leben neu!“ Das alte Leben kann sie nicht zurückhaben, aber sie kann ein neues beginnen.

Bei allem Ärger, den sie auch auf Gott hat, hilft es ihr zu glauben, dass ihr Mann jetzt bei ihm ist, gut aufgehoben. Einen besseren Ort kann es nicht geben. Dieser Gedanke hilft ihr, sich im Klaren darüber zu sein, dass sie sich auf ihr eigenes Leben konzentrieren darf, ja sogar muss. Es würde die Situation nicht verbessern, gleichsam hinterher zu sterben. Dadurch würde sie sich und alle, denen sie wichtig ist, noch mehr verlieren.

Je mehr Anna die neuen Möglichkeiten entdeckt und wertschätzt, desto mehr findet sie ihre Lebensfreude zurück. Der Schmerz ist nicht verschwunden. Aber das Leben fühlt sich voll und rund an. Es gibt echte Täler, aber auch echte Höhen. Zu fühlen, wie das Leben ist, in der ganzen Palette, das empfindet sie inzwischen auch als Reichtum. Sie hat eine neue Stärke entwickelt. Sie ist mutiger und empfindsamer geworden.

Verena Kast hat in ihrem Buch „Trauern“ beschrieben, welche Phasen sich in einem Trauerprozess zeigen können. Jeder trauert individuell und doch gibt es Momente, Phasen, Lernprozesse, die einander ähneln. Es hilft, darum zu wissen. Es ist hilfreich, den Trauerprozess kennen zu lernen, um offen für das zu sein, was die Seele braucht, um sich von dem Verlust zu erholen.



Kathy Christina Ritter aus Hassenhausen ist Pastorin und Trauerrednerin

Konkrete Tipps, um aus der Trauer herauszukommen:

- Überlege am Abend, was an diesem Tag schön war
- Zünde für eine halbe Stunde eine Kerze und gib den Gefühlen und Gedanken Raum, die da sind. So hat die Trauer Platz, aber nimmt nicht überhand
- Formuliere einen Brief an Gott, vielleicht immer wieder, um auf diese Weise auszudrücken, wie es dir geht und was dich bewegt
- Führe ein Tagebuch und sieh, was sich verändert oder immer wieder kommt
- Such dir einen vertrauenswürdigen Menschen zum Reden
- Verleih deinen Gefühlen Ausdruck durch Tanzen, Singen, Malen, Kreativität
- Lies oder schreibe Gedichte, in denen du dich wiederfindest

Kathy Christina Ritter

