

Trau dich trauern! Trauern heißt L(i)eben

Sterben, Tod und die damit einhergehende Trauer - unsere Gesellschaft verbannt diese Themen weitgehend aus dem Leben. Wir tun viel, um uns nicht damit befassen zu müssen, da sie uns ängstigen und verunsichern. Trauer passt nicht in unsere Leistungsgesellschaft mit ihrem Jugendwahn. Trauern führt uns vor Augen, dass nicht alles machbar ist, dass auch „nicht alles wieder gut“ und repariert werden kann.

Jeder wird im Laufe seines Lebens mit dem Tod Nahestehender und der Trauer über diese Verluste konfrontiert. Der Tod betrifft alle Menschen und wir können ihm nicht ausweichen. Gefühle, die wir bisher nie oder nicht in dieser Stärke erlebt haben, bestimmen plötzlich unser Leben. Wir meinen, sie nicht ertragen zu können, abnormal zu sein oder eines Tages noch verrückt zu werden. Und das stimmt, unser Leben wird wirklich verrückt.

Eine neue persönliche Zeitrechnung beginnt: VORHER und NACHHER - vor dem Tod und nach dem Tod des geliebten Menschen. Wenn wir noch ganz am Anfang stehen, gibt es schon Begegnungen, die gut tun und für die wir dankbar sind. Oder aber wir erfahren noch zusätzlichen Schmerz. Auch merken wir, dass wir aus Hilflosigkeit oder Scham selbst oft falsch reagiert haben, als wir noch nicht betroffen waren. Die Trauer ist ein langer Prozess und keine Krankheit, sie braucht die Solidarität in der Gesellschaft. Wer trauert, lebt und liebt über den Tod hinaus. Und es fordert Mut, sich der eigenen Trauer zu stellen und die Zumutungen der Trauer anderer auszuhalten.



Die Schweizer Psychotherapeutin Verena Kast benennt **vier Phasen der Trauerbewältigung**, durch die wir gehen, bis wir uns wieder in einem seelischen und körperlichen Gleichgewicht befinden. Einzelne Trauer-Phasen können sich überlappen und miteinander vermischen, sie dauern für jeden Menschen unterschiedlich lange. Manche Menschen bleiben auch in einer Phase stecken. Dann wird professionelle Hilfe nötig sein. Nach dem **Nicht-Wahrhaben-Wollen und Verleugnen** brechen **Gefühle** in uns auf, die uns überwältigen können. Wut oder Verzweiflung sind möglicherweise genauso beherrschend wie Dankbarkeit oder Ruhe. Langsam beginnen wir uns **neu zu orientieren**, bis wir wieder zu einem inneren **Gleichgewicht** finden, das uns erlaubt, den Verlust zu akzeptieren und dem Leben auch schöne Seiten abzugewinnen. Wenn wir unserer Intuition vertrauen und bereit sind, durch die Trauer zu gehen, werden wir am Ende des Tunnels ein neues Licht finden. Wir haben ein natürliches Empfinden dafür, was uns gut tut. Hören wir darauf! Die Einnahme von Medikamenten oder der Konsum von Alkohol werden wohl kaum dauerhaft hilfreich sein.

Oft verunsichert uns die Begegnung mit trauernden Mitmenschen. Doch wir sollten ihnen nicht ausweichen. Unsere ehrliche Fassungslosigkeit und unser Mitgefühl dürfen wir ebenso ausdrücken wie unsere Sprachlosigkeit. Manchmal stärkt eine liebevolle Geste, z.B. ein Händedruck mehr als jedes Wort. Angebotene Hilfe soll auch erfüllt werden. Es kann auch notwendig sein, sich öfters zur Verfügung zu stellen. Akzeptieren wir aber auch Ablehnung, möglicherweise ist Rückzug für den Trauernden im Moment besser. Von vielen Begegnungen weiß ich, dass es gut tut, wenn man den Verlust immer wieder einmal benennt und den Namen der Verstorbenen ausspricht. Trauernde wollen (aus)gehalten werden. Natürlich ist es herausfordernd, sich Zeit für Mitmenschen mit Verlusterfahrungen zu nehmen. Aber es ist auch eine Bereicherung für das eigene Leben. Gewiss können wir nicht alles richtig machen. Wenn wir aber auf den Tod und die damit verbundene Trauer gar nicht reagie-

ren, zeigen wir Ignoranz und Unmenschlichkeit. Fromme Sprüche und aufmunternde Worte von der Zukunft will man genauso wenig hören wie die (vermeintlich noch viel schlimmeren) Erfahrungen anderer.

Als Begleitende stehen wir hörend und unterstützend zur Seite, denn wir alle hoffen, dass wir in unserer Trauer auch nicht alleine gelassen werden.



Abschied nehmen und loslassen lernen verlangt nach einem lebenslangen Einüben. Denken wir hin und wieder darüber nach, wie schwer es uns das Entrümpeln und Loslassen von Dingen und Ansichten fällt. Abschied nehmen und Abschied geben will gelernt werden, denn die Endgültigkeit des Todes bringt uns an schmerzhaftes Grenzen. An diesen nicht zu zerbrechen, sondern an ihnen zu reifen, ist ein schwerer Weg. Der Tod als Teil des Lebens soll Raum finden dürfen und nicht verdrängt werden. Das zu verwirklichen, ist Gabe und Aufgabe jedes Einzelnen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie mit den Abschieden und Verlusten in Ihrem Leben und der damit verbundenen Trauer leben lernen. Sie sollen Begleitung erleben und eines Tages folgendes empfinden: Mein Leben wird gewiss wieder schön, aber jetzt anders – auch weil ich mich traute zu trauern.

*Petra Maria Burger
Trauerrednerin, Trauerbegleiterin, Begleiterin in Übergangssituationen*

Die Autorin freut sich über Ihre Erfahrungen:
www.petra-maria-burger.com

LebensWENDEN Petra Maria Burger
Begleitung bei Lebensübergängen, Zeremonien, Trauerreden