



## Trau dich trauern

**Beim Ausräumen fällt uns eine schwarze Schleife in die Hände. „Mama, was ist das?“, fragen meine Kinder. Ich erzähle, dass wir diese früher in der sensiblen Trauerzeit am Arm trugen, sie und schwarze Kleidung gewährten Schutz.**

Und heute? Sterben, Tod und Trauer werden oft verdrängt. Viele sind verunsichert und wissen nicht, wie sie mit Trauernden umgehen und eigene Trauer bewältigen können. Jeder wird im Laufe seines Lebens mit Abschieden konfrontiert. Der Tod betrifft alle Menschen, wir können ihm nicht ausweichen. Nie gekannte Gefühle bestimmen plötzlich unser Leben. Wir befürchten, sie nicht ertragen zu können oder eines Tages noch verrückt zu werden. Und das stimmt, unser Leben wird wirklich verrückt. Der Tod eines lieben Angehörigen markiert eine neue persönliche Zeitrechnung: vor und nach seinem Tod. Trauer ist ein langer Prozess und keine Krankheit, sie braucht Solidarität in der Gesellschaft. Wer trauert, lebt und liebt über den Tod hinaus.

Es fordert Mut, sich der eigenen Trauer zu stellen und die Zumutungen anderer auszuhalten. Wagen wir unsere Gefühle zuzulassen und durch die Trauer zu gehen, finden wir am Ende des Tunnels ein neues Licht, auch wenn der Weg dahin schmerzhaft und dunkel ist. Medikamente oder Alkohol helfen wohl kaum dabei. Die Begegnung mit trauernden

Mitmenschen kann verunsichern, wir sollten aber nicht ausweichen. Drücken wir ehrliche Fassungslosigkeit, Spracharmut und unser Mitgefühl aus! Eine liebevolle Geste, z.B. ein Händedruck stärkt manchmal mehr als jedes Wort. Hilfszusagen sollen auch erfüllt werden, auch wenn man sie öfters anbieten muss und akzeptieren wir Ablehnung, möglicherweise ist Rückzug für Betroffene im Moment besser.

Es tut gut, Verluste immer wieder zu benennen und die Namen der Verstorbenen auszusprechen. Trauernde wollen (aus)gehalten werden. Ja, es ist herausfordernd, sich Zeit zu nehmen (manche erzählen ja immer wieder die gleiche Geschichte), aber es ist auch bereichernd. Wir können nicht alles richtig machen, aber auf Todesnachrichten und den Schmerz Hinterbliebener gar nicht zu reagieren, zeigt Unmenschlichkeit. Als Begleitende stehen wir hörend und unterstützend zur Seite, denn wir wollen ebenso getragen werden.

Vielen hilft ein Ort zum Festmachen der Trauer. Das kann außer der Bestattungsstätte ein Platz zuhause sein – geschmückt mit einem Bild, persönlichen Symbolen und einem Buch für meine Gedanken. Dort oder an besonderen Erinnerungsorten kann ich meine Traurigkeit lassen und wieder in den Alltag zurück kehren. Im „Trauerjahr“ ist jeder Tag, jedes Fest zum ersten Mal ohne des Verstorbenen. Wie ich sie begehe, entscheide ich.

Unausgesprochenes aufzuschreiben und diesen Brief zu verbrennen, zu begraben oder einem Fluss zu übergeben, entlastet. Oft bleiben wir einander Vergebung schuldig, auch nach dem Tod können wir um Verzeihung bitten und Frieden finden.

Benennen wir auch, was wir alles nicht begraben: die Erinnerung an Gespräche, das Lachen, die Hobbys oder an einmalige Momente. Akzeptieren wir, dass der Trauerprozess in Wellen verläuft. Ich schaue schon in die Zukunft, ein anders Mal bin ich wieder völlig aus dem Gleichgewicht. Ein Leben mit dem Verstorbenen wird es nie mehr geben, halten wir nicht daran fest. Ich bleibe zurück, das Zuhause ist mein neuer Lebens-Raum, den ich für mich gestalte. Was ich nicht brauche, gebe ich weg, ich lebe weiter!

Ich wünsche Ihnen, dass Sie mit Abschieden und Verlusten und der damit verbundenen Trauer leben lernen und dabei begleitet werden. Eines Tages soll wahr werden: Das Leben wird gewiss wieder schön, aber jetzt anders – auch weil ich mich traute zu trauern.

Am 7. 11. gestalte ich im Rahmen von ISA (Institut Sei Aktiv) einen Vormittag zum Thema „Trau dich trauern“. Auf ein persönliches Kennenlernen freue ich mich!

### **Petra Maria Burger**

Trauerrednerin, Trauerbegleiterin,  
Zeremonienleiterin  
[www.petra-maria-burger.com](http://www.petra-maria-burger.com)