

*Hans-Arved Willberg und
Cornelia Gorenflo*

Den Weg der Trauer gehen

SCM Hänsler

Inhalt

Vorwort	5
Teil I: Den Trauerweg verstehen	7
Wesen und Sinn der Trauer	8
Schwer verletzt	8
Neuorientierung	12
Trauer und Depression	16
Sinn finden in der Trauer	19
Die Stadien der Trauer	21
Jeder trauert anders	21
Das Spiralenmodell	23
Die Aufteilung in Stadien	27
Eingangsphase: Schock und Nicht-wahrhaben-Wollen	30
1. Stadium: Sehnsucht	32
Aufbegehren , Anklage und Selbstvorwürfe	33
Umdeuten, Suchen und Festhalten	34
2. Stadium: Rückzug	36
3. Stadium: Akzeptanz	41
Kranke Trauer	44
Risikofaktoren.....	45
Trauer im Übermaß	46
Verdrängung der Trauer	46
Umdeutung des Todes und Jenseitskontakte	50
Nicht endende Trauer	52
Teil II: Den Trauerweg bewältigen	55
Trauersitten	58
Klagen und Weinen	61
Empfehlungen zum Umgang mit der Trauer	67
1. Den Verlust akzeptieren.....	67
2. Den Schmerz zulassen.....	70

3. Das Leben neu gestalten	72
4. Mut zum Weitergehen	79
5. Sich wieder anderen Menschen öffnen	82
Trauernde begleiten	84
Angemessene Begleitung	85
Auf billigen Trost verzichten	86
Betroffenheit und Hilflosigkeit teilen	88
Sehen, was gerade dran ist	90
Einfach da sein, zuhören und nicht ausweichen	91
Trauernde Kinder begleiten	93
Teil III: Ich bin den Trauerweg gegangen	95
Ich gehe den dunklen Weg	97
Jeder Schritt schmerzt	109
Ich gehe ganz allein	119
Bäume an meinem Weg	127
An der Wegkreuzung	135
Trauerarbeit	151
Ich ahne neue Wege	153
Veränderungen auf meinem Weg durch die Trauer ... eine Art Nachgedanken	163
Meine »Kühlschrankbotschaften«	165
Appelle an meine eigene Seele, wenn gar nichts mehr ging	165
Meine Wegzehrungen auf meinem Trauerweg	167
Oder: Was mir persönlich gutgetan hat	167
Segen auf deinem Trauerweg	171
Literaturverzeichnis	172
Anmerkungen	184

Sinn finden in der Trauer

»Wenn man erst, wie Sie, teuerste Mutter, Freude und Schmerz mit dem verlorenen Freund und Gatten so lange, so viele Jahre geteilt hat, so ist die Trennung um so schmerzlicher«, schrieb Friedrich Schiller zum Tod des Vaters an seine Mutter.²⁰ So ist es: Je größer die Liebe ist, desto stärker ist der Schmerz des Abschieds und die Sehnsucht nach Wiedervereinigung. Je enger die Beziehung war, desto größer ist die Wunde der Trauer. Trauer ist »Wissen um ein verlorenes Kostbares«, schreibt die Psychotherapeutin Elisabeth Lukas.²¹ Die freundliche Schwester des Trauerschmerzes heißt darum »Dankbarkeit«. Durch den Verlust wird deutlicher denn je, was uns ein Mensch bedeutete.

Um leben zu lernen, müssen wir sterben lernen. Wer das Leben gewinnen will, muss loslassen können, was er nicht festhalten kann. Aus erfolgreicher Trauerarbeit geht die Persönlichkeit gefestigt und gereift hervor. Aus der großen Mühe erwächst neue Lebenskraft. Gesunde Trauer ist nicht nur ein Heilungsprozess, der eine Narbe hinterlässt, sondern auch ein Wachstumsprozess, durch den wir als Persönlichkeiten reifen. Gesunde Trauer ist ein Geburtsvorgang: Neues wird. Darum berichten Personen, die auf dem Trauerweg bis zur Phase des Loslassens und der Akzeptanz durchgedrungen sind, dass sie nicht mit anderen tauschen wollten. Sie sind verändert, bereichert und mit mehr Lebensenergie als je zuvor aus dem dunklen Tal der Trauer hervorgegangen; sie haben mehr zu sich selbst gefunden. Ihre Werte haben sich gewandelt. Menschen werden durch den Trauerprozess kreativer, toleranter, unabhängiger, standhafter, geduldiger, stiller, demütiger, bedächtiger, feinfühlicher und aufmerksamer für andere Menschen, Natur und Kultur. Sie werden genussfähiger, lebensfreudiger, einfühlsamer, dankbarer und engagierter für gute Beziehungen und besorgter um andere Menschen, die selbst leiden. Außerdem sind sie mehr auf Wesentliches konzentriert, weise, berufungsgewiss, offener für den Glauben und dankbarer für die Liebe Gottes. Trauerarbeit ist *Sinn*arbeit. Bewältigte Trauer ist Persönlichkeitswachstum. Das Leben bekommt mehr Tiefgang und dadurch größere Ausgeglichenheit und höhere Stabilität. In der Bibel heißt es darum:

»Geh lieber in ein Haus, in dem getrauert wird, als in ein Haus, in dem ein fröhliches Fest gefeiert wird. Denn dort wird dir bewusst, dass jeder Mensch einmal sterben muss – daran sollte sich jeder Mensch während seines Lebens erinnern. Kummer ist besser als Lachen, denn Traurigkeit reinigt den Menschen. Der Weise ist mit seinen Gedanken und seinem Herzen bei denen, die trauern...«²²

An der Wegkreuzung

Hirtenmantel

*Als der Trauer-Schmerz
Mit unbarmherzigem Griff
Mich schier zu Boden drückte
Und meine letzten Kräfte lähmte,*

*Kamst DU,
Breitetest
Mit sanften Händen
Deinen Hirtenmantel
Über meine Schultern.*

*Nachher
Trugst du mich auf starken Hirtenarmen
Zur Herberge der guten Hoffnung.*

Gerhard Heilmann

24. Dezember 2004

Unser erstes Weihnachten ohne dich, wie fürchten wir uns davor.

Am liebsten würde ich mich eingraben und eine ganz stille Nacht erleben. Oder mich auf irgendeinem Bahnhof um Einsame kümmern, die genauso heimatlos sind wie ich an unserem ersten Fest ohne dich. Die Kinder sagen mir sehr deutlich, dass mein Platz bei ihnen ist, daheim. Aber ist das ein Zuhause ohne *dich*? Du warst ein begnadeter Hobbykoch, du liebtest Sinnesfreuden und eine feine Küche. Wenn es nach mir ginge, würde es Kartoffelsalat mit Würstchen geben, einfach schnell und gut. Aber die Kinder locken mich wieder mal ins Leben. Sie wollen ein feines Menü kochen, wie immer. Besonders unsere Sophia liebt es ebenso wie du, den Gaumen zu verwöhnen, sie denkt sich ein wunderbares Menü aus. Und sie schafft es, ihre Brüder zur Küchenarbeit zu motivieren. Es macht allen Spaß, zusammen zu schnippeln, zu dekorieren und abzuschmecken. Irgendwie wollen wir es alle besonders gut schaffen, dieses Weihnachten, das spüre ich uns allen ab. Wir halten uns, wir wissen, wie wichtig eine Familie sein kann. In einem Artikel las ich einmal, dass Familien »Überlebensfabriken« sind. Ja, das ist irgendwie zutreffend, besonders an diesem ersten Weihnachten ohne dich. Es ist übrigens kein Weihnachten ohne dich, du bist dabei, spürbar, deine Liebesspuren sind überall da, fast greifbar.

Auch den Kindern wachsen an diesem Weihnachtsfest neue Rollen zu. Sie wissen, wir machen das alles zusammen, wir sind ein Team, wir sind eine Art Wohngemeinschaft, zu der jeder seinen Teil beitragen muss, damit das Fest gelingt. In der Tat wird es ein sehr schönes, liebevolles, sinnliches Weihnachten. Du freust dich sicher an uns und lobst uns wieder einmal.

Wir beide hatten ja früher die Tradition, uns erst zu beschenken, wenn die Kinder im Bett waren, oder wenn sie schon am Spielen waren. Wir beschenkten uns meist nur mit einem Geschenk. Auch diese Tradition will ich fortführen. Ich habe mir in den Wochen vor dem Fest ein Geschenk von dir gekauft. Es ist eine Skulptur einer Frau, unbekleidet, aber sie erscheint mir nicht schutzlos. Das Knie angezogen, die Hände umfassen die Knie. Ihr Kopf liegt leicht geneigt auf ihrer eigenen Schulter. Ihr Blick

geht nach oben, über sie hinaus. Diese Frau will ich wieder werden, in sich selber ruhend, sich selbst etwas wert sein, Kraft in sich spüren, die aus der Mitte kommt. Ganz bei sich sein, gesammelt sein. Und den Blick wieder nach oben richten, der Sonne entgegen. Dem Guten und Schönen wieder zugewandt. Genau das, glaube ich, willst du auch wieder von mir. Dass ich die Frau werde, die Gott sich gedacht hat. Dass ich verwandelt werde durch deinen Verlust. Dass ich das Verlorene wiederfinde. Dass ich wieder eine Ganze werde, ganz die Conny, die du geliebt hast und die ich durch deine Liebe werden durfte.

Januar 2005

Das neue Jahr beginnt. Der gelebte Alltag ohne dich ist immer noch schmerzliche Wüste. Ich beginne wieder Musik zu hören, das konnte ich lange Zeit noch nicht. Christliche CDs sind mir oft noch zu weit weg. Sie wollen immer sofort trösten und halten nicht den Zustand der Leere und Trostlosigkeit aus. Sie wollen nicht beim Schmerz bleiben, sondern gehen gleich eine Stufe weiter, überspringen in meinen Augen wichtige Schritte in der Trauerarbeit. In Gedanken entwerfe ich eine eigene CD mit Texten, Liedern und Gefühlen, die alle Trauerschritte zulassen.

Klezmermusik oder Gospels tun mir gut. Die Musik ist traurig, melancholisch und oft fröhlich zugleich. Oder Choräle, die haben etwas von dem Schwarzbrot, das die Seele nährt. Das Lied von Grönemeyer »Der Weg«¹²² höre ich tausend Mal. Er hat auch seine Frau Anna verloren, er kennt die Wüste brutalster Wucht, den Verlust, der alle Dimensionen sprengt, wie er schreibt.

Das entspricht mir, der Wüstenrose, sehr, solche gesungenen Gefühle.

Bücher, Musik und Kunst beginnen mich wieder zu interessieren. Lange konnte ich nicht mehr lesen, hatte keine Ruhe dazu. Jetzt ist der Zeitpunkt da, wo ich diese Schätze wieder sichten kann. Biografien von Menschen mit schweren Lebensschicksalen tun mir gut, wie auch Trauerlyrik und alle mögliche Trauerliteratur. Fernsehen und aktuelle Gegenwartsfragen interessieren mich dagegen überhaupt noch nicht. Manchmal ist dir als Trauernder nur deine eigene kleine Welt wichtig.

7. März 2005

Dein Geburtstag naht. Ich habe Angst davor. 51 Jahre würdest du alt werden. Mit den Kindern überlege ich, in welcher Form wir den Tag gestalten sollen. Sollen wir einfach wegfahren und allein als Familie für uns sein, oder sollen wir wie früher Verwandte und Freunde einladen? Wir entscheiden uns für das bewusste Feiern, weil es dein Tag ist und wir ihn auch als deinen Tag belassen wollen. Ich lade also ein, eine große Runde.

Am Morgen des Geburtstages blicke ich in den Garten und sehe überall Teelichter leuchten unter unserer Kugelakazie. Ich eile hinaus und entdecke, dass die Akazie mit bunten, leichten Organza-Tüchern bedeckt ist, und am Boden leuchten die vielen Lichter. Ich erkenne in der Dämmerung, dass die Tücher einen Regenbogen bilden, in seiner ganzen Farbenpalette.

Unsere Nachbarn haben diese zauberhafte Idee für uns verwirklicht, einen immerwährenden Regenbogen, einen hauseigenen Regenbogen in unserem Garten, ein starkes Symbol. Ein Hoffnungszeichen. Ja, es gibt ihn noch, den Regenbogen Gottes über eurem Leben, die Farbigkeit ist noch da über all dem Grau und Schwarz eurer vergangenen Tage. Welch eine Verheißung! Ich hole die Kinder, auch sie sollen das zauberhafte Ambiente erleben, alle sind sehr gerührt. Als wir uns das Kunstwerk näher ansehen, fallen leise und sacht Schneeflocken vom Himmel; Welch eine Zugabe des Himmels! Kunstvoll inszeniert, denke ich still. Ich wende mein Gesicht ganz langsam zum Himmel und spüre die zarten Flocken auf meiner Haut und auf meinen Lippen. »Himmelsküsse« sage ich leise und fühle dich zärtlich nah. Schneeflocken werden mir für den Rest meines Lebens nur noch Himmelsküsse bleiben, beschließe ich.

Abends ist unser Wohnzimmer voll mit Menschen: Freunde und Verwandte, Nachbarn. Wir sitzen an Bistrotischen und essen Thaisuppe. Wir zeigen Dias von dir in vielen Lebenssituationen, Meerbilder, beim Sandburgenbauen, auf Kanutour, schwerelos am blauen Tunesienhimmel mit dem Fallschirm schwebend, farbige, helle Familientage. Wir lassen dazu Musik laufen, die du geliebt hast, Pink Floyd und die »Vier Jahreszeiten«. Sophia liest eine Liebesgeschichte von Siegfried Lenz aus