

Ich war untröstlich ...

Die Möglichkeiten der Trauer

Matthias Schwarz



Für Georg und Kathrin

„Wenn ich über das Leben nachdenke, dann meistens über mein jetziges.“

Norbert Pöhm

Dieser Text ist keine wissenschaftliche Arbeit, sondern er gibt meine praktischen Erfahrungen und die Erfahrungen anderer Menschen wider, denen ich begegnet bin.

Wahrscheinlich wird kaum jemand diesen Text nur deshalb lesen, weil er Abschied davon nehmen muss, Fußball spielen zu können, weil die Kinder aus dem Haus gehen, weil er sich von seinem lieb gewordenen Auto verabschieden muss, weil er durch einen Arbeitsplatzwechsel die alten Kollegen kaum noch sehen wird.

Aber dieser Text kann auch in diesen Situationen eine Hilfe sein, so dass die Gefühle und Gedanken bei diesen kleinen Abschieden verständlicher werden und so eine Vorbereitung für die großen Abschiede dieses Lebens werden können.

Neuses, Dezember 2010

Matthias Schwarz

© **Matthias Schwarz**

Dipl. Psych. Matthias Schwarz, Uzstr. 15/17, 91522 Ansbach

Tel. 0981 466 33 584, Fax 09805 91 29 39, Email matthiasschwarz-initial@t-online.de, www.initi-al.de

Nachdruck auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung

Vorwort

Wie hilflos sind wir heute Schmerz und Trauer ausgeliefert. In unserer modernen Welt, die alle technischen Hilfen anbietet, die die menschlichen Hilfen gleichzeitig verdorren lässt. Wir wissen nicht mehr viel von dem reichen Schatz der Erfahrungen unserer Vorfahren. Wir wissen nicht mehr viel von den in unseren Zellen und Genen abgespeicherten Möglichkeiten Jahrtausende zu überleben.

Wie viel Leid hat die Menschheit in dieser Zeit erlebt, überlebt, verarbeitet, verarbeiten müssen?

Und wie verschlossen sind uns diese Quellen heute! Bis es uns selbst trifft. Bis wir etwas verlieren, das uns ans Herz gewachsen ist, das wir lieben, für das wir gelebt haben.

Wie viel Anstrengung unternehmen wir, um der Trauer und der Hilflosigkeit zu entkommen?

Und gerade dabei bereiten wir uns unmerklich einen ganz anderen Verlust:

Den Verlust eines ausgefüllten, farbigen, abenteuerlichen, lebendigen Lebens.

Und ohne Trauer bliebe das Leben schön, aber auch schön langweilig, eintönig.

Wenn wir dann aber von einem Verlust getroffen werden, begegnet uns das Schicksal als einem blutigen Anfänger in Sachen Trauer und Umgang mit Verlust.

Ich will Ihnen helfen mit solchen Situationen besser zurechtzukommen, so wie mir andere Menschen geholfen haben, mit Situationen zurechtzukommen, mit denen wir eigentlich nicht zurecht kommen können. Zumindest nicht in dem Sinn, in dem wir es gewohnt sind.

Begleiten Sie mich ein Stück auf der unendlichen Entdeckungsreise, die das Leben bedeutet, von dem ein Teil auch Schmerz, Trauer, Abschied und Verlust sind.

Helfen Sie dabei, herauszufinden, wie jemand in einer untröstlichen Situation Trost findet, welchen Sinn das Sinnlose hat, was nach der Verzweiflung kommt, was kommt, wenn die Zweifel vergangen sind.

Lassen Sie sich die Geschichten der Menschen erzählen, die durch das Tal der Tränen gegangen sind und erzählen Sie Ihre Geschichte.

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| 1. EINLEITUNG | 3 |
| 2. DER SCHMERZ UND DER SCHOCK | 5 |
| 3. DER LANGE WEG | 7 |
| 3.1. SCHOCK | 7 |
| 3.2. HILFLOSIGKEIT, ÜBERFORDERUNG, ISOLATION | 9 |
| 3.3. MEDIKAMENTE? | 11 |
| 3.4. SCHMERZ, TRAUER, VERZWEIFLUNG | 11 |
| 3.5. DER SCHOCK KLINGT AB... | 12 |
| 3.6. WIE LANGE DAUERT EIN TRAUERJAHR? | 14 |
| 3.7. ES BLEIBT EINE NARBE | 14 |
| 4. SCHWIERIGE SITUATIONEN – UND DIE LÖSUNG? | 17 |
| 4.1. EINE MUTTER VERLIERT IHR KIND | 17 |
| 4.2. ANDERE BESONDERS SCHWIERIGE SITUATIONEN | 18 |
| 4.3. UND WAS HILFT? | 19 |
| 5. WILL ICH ES WISSEN? | 23 |
| 6. DIE LEERE UND DIE FÜLLE | 27 |
| 7. SCHLUSSWORT | 31 |
| 8. QUELLENVERZEICHNIS | 33 |

1. Einleitung

Kurz vor Pfingsten 1984 ruft mich meine Frau in der Beratungsstelle an, in der ich arbeite. Unsere Freunde Georg und Katrin hatten einen schweren Autounfall. Georg ist kurz darauf im Krankenhaus gestorben, Katrin ist schwer verletzt, es ist unklar, ob sie überleben wird. Und wenn ja, wie sie dann leben wird. Sie wurde im Krankenhaus in ein künstliches Koma versetzt. Die Erinnerung an diese schreckliche Nachricht ist heute noch lebendig. Ich bin sofort nach Hause gefahren und wenn mich jemand gefragt hätte, warum, hätte ich es nicht gewusst. Heute weiß ich, ich wollte bei meiner Frau sein.

Ich erinnere mich noch an viele Einzelheiten: Ich sehe mich noch auf der Straße auf dem Weg nach Hause unter einer bestimmten Brücke fahren. Ich weine immer wieder. Gedanken und Bilder gehen mir durch den Kopf. Ich sehe etwas Dumpfes, Graues vor mir, das zu groß ist, als dass ich es begreifen könnte. Die Spanne meiner Arme reicht nicht aus, um es zu fassen. Es ist kalt und grau, wie ein Nebel. Dann denke ich, was ich heute eigentlich noch einkaufen wollte. Ich wundere mich über den Gedanken. Wie kann ich in einem solchen Moment an so etwas Unwichtiges denken? Dann denke ich, ich komme heim und alles stellt sich als Irrtum

heraus. Aber wie könnte das möglich sein? Ein Scherz? Ein extrem übler Scherz? Kann nicht sein. Leider nicht. Oder eine Verwechslung? Nicht unsere Freunde hatten einen Unfall, sondern jemand anderes. Was werden die Angehörigen und Freunde dieser Menschen wohl gerade durchmachen? Wahrscheinlich dasselbe, wie ich. Warum wie ich? Ja, es waren wohl doch unsere Freunde, die den Unfall hatten. Eigentlich wollte ich heute noch zum Frisör... Wenn ich Zuhause bin, wird das Telefon klingeln und Georg wird dran sein. Als wir uns letztes Mal gesehen haben, haben wir uns gestritten. Was wird jetzt daraus?

Später gab es endlich etwas zu tun: Erkundigen, nachfragen, telefonieren, trösten, getröstet werden, planen, was zu tun ist, zusammensitzen, weinen...

Alles ist in einem Augenblick anders geworden und doch ist alles genau so wie es vorher war. Die Welt hätte aufhören müssen, sich zu drehen. Aber sie hat nicht aufgehört.

Die Sonne scheint. Am blauen Himmel stehen weiße Wolken, ein leichter, warmer Wind weht, mein Hals zieht sich zusammen, die Tränen laufen mir übers Gesicht.



2. Der Schmerz und der Schock

Ein halbes Jahr später.

Ich war damals in Psychotherapieausbildung und hatte einen einfühlsamen Lehrer. Er sah bei mir eine gewisse Verslossenheit. Schon vorher hatte er vom Tod meines Freundes erfahren. Zu diesem Zeitpunkt war klar, dass Kathrin überleben würde und geistig gesund war. Es war aber noch nicht klar, ob nicht eine Gehbehinderung oder eine Behinderung der Augen bleiben würde. Etwa noch ein dreiviertel Jahr in Krankenhäusern stand ihr bevor.

Mein Lehrer wartete geduldig einen guten Zeitpunkt ab. Dann erklärte er kurz, dass ich mich immer noch in einem Schockzustand befände, der einen Schutz vor den „zu starken“ Gefühlen darstelle.

Er wies uns darauf hin, dass an diesem Punkt der Entwicklung ein ernsthafter Schaden entstehen könne, wenn man diesen Zustand mit Gewalt auflösen würde.

Stattdessen bat er mich, ihm von Georg und Kathrin zu erzählen, so dass er sie kennen lernen könne.

Ich fing an, zu erzählen und fühlte schon bald, wie die Verhärtung zu schmelzen begann. Schon wieder liefen die Tränen. Erst bei diesem Gedanken wurde mir klar, dass

ich das Gefühl hatte, ständig zu weinen, obwohl ich tatsächlich schon lange nicht mehr geweint hatte. Die Ungewissheit über Kathrins Schicksal war fast nicht zu ertragen gewesen.

Seitdem achtete ich natürlich auf solche Vorkommnisse besonders. Die Sätze meines damaligen Lehrers haben sich immer wieder bestätigt. Inzwischen kann ich den Schutz, den ein Schock bedeutet sehen. Es kann ein wunderbarer Schutz sein, in den Momenten, in denen wir es am dringendsten brauchen. Wenn wir ihn nur verstehen und annehmen.

Auf den nächsten Seiten beschreibe ich ausführlicher, wie ich diesen Mechanismus verstehe, was ihn erleichtert, was erschwert. Und wie wir einen Schicksalsschlag und die häufig damit verbundenen alltäglichen Belastungen bestehen können. Wieweit die Wunden heilen können und was zurückbleiben wird.



3. Der lange Weg

3.1. Schock

Um den Schutzmechanismus zu verstehen, den ein Schock bedeutet, überlegen wir zuerst, was es bedeuten würde, wenn kein Schockzustand eintreten würde.

Eine Frau, die kurz hintereinander zwei schwere Schicksalsschläge zu verarbeiten hatte – zwei liebe Menschen waren kurz hintereinander ums Leben gekommen, einer unter besonders grausamen Umständen – erzählte mir einen Traum:

„Ich befinde mich in einer Kellerwohnung, der Boden draußen fällt zum Kellerfenster hin ab. Ich sehe zum Fenster hinaus, der Himmel ist grau, es regnet.

Mit der Zeit nimmt der Regen zu. Kleine Rinnsale bilden sich und laufen den Hang hinunter, auf das Fenster zu, hinter dem ich stehe.

Der Regen wird immer stärker, die Rinnsale werden kleine Bäche, das Wasser färbt sich braun vom Schlamm.

Immer mehr Wasser und Schlamm kommt den Hang herunter. Es bildet sich eine Schlammlawine. Der Schlamm steigt an der Hauswand empor und erreicht das Fenster. Ich weiche zurück, ins hinterste Eck des Zimmers.

Der Schlamm an den Fenstern steigt höher. Unter dem Druck des Schlammes bersten die Fenster, die Schlammlawine füllt den Raum, ich stehe mit dem Rücken an die Wand gedrückt. Der Schlamm erreicht mich, steigt höher...

Ich wache auf.“

Ich denke, wir können hier den Regen, das Wasser als Tränen, als Trauer verstehen, den Schlamm als Sinnbild für dunkle, schlimme, schmerzliche Gefühle. Dann wird in diesem Bild deutlich, wie übermächtig, überwältigend, wie erdrückend solche Gefühle wären.

Immer wieder höre ich solche Schilderungen oder Vermutungen, was mit uns passieren würde, wenn wir schwere Schicksalsschläge erleiden:

- wir brechen zusammen
- wir weinen hemmungslos, ohne Ende
- wir schreien nur noch
- wir sind nur noch apathisch
- wir fallen in ein Loch.

Wir erwarten unfassbare Reaktionen auf unfassbare Situationen.

Wenn wir uns aber erinnern, was wir konkret selbst oder bei anderen Menschen erlebt haben, war es oft gar nicht so.

Eher so, wie bei mir, als ich vom Unfall unserer Freunde gehört hatte. Eine Mischung aus Phasen von unerträglichem Schmerz und alltäglichen, fast banalen Gefühlen und einem Funktionieren ohne akute Gefühle. Dabei nehmen wir die Diskrepanz zwischen dem, was wir von uns an Gefühlen erwarten und dem, was wir erleben deutlich wahr. Es ist befremdlich und irritierend.

Und genau hier hilft uns ein tieferes Verständnis des Schocks weiter.

Was wäre wohl mit der Frau mit dem Traum passiert, wenn es den Schock nicht gäbe? Sie wäre von der Übermacht der Gefühle erdrückt worden.

Und wie sähe das dann für uns von außen aus? Diesen Zustand würden wir fachlich als reaktive Psychose bezeichnen, einem weitgehenden Entgleisen der Gefühle, des Denkens und der Wahrnehmung. Eben so, wie wir es eigentlich erwartet hätten, Zusammenbruch, hemmungsloses Weinen, Schreien, Apathie, Unerreichbarkeit.

Das passiert zum Glück nicht so oft, denn zum Einen gibt es den Schock, zum Anderen wird heute meist medikamentös eingegriffen, bevor es soweit kommt. Manchmal leider auch zu früh.

Was aber wäre z. B. mit unserer Freundin Kathrin passiert?

Soweit ich mich erinnere wurde sie etwa nach sechs Wochen im künstlichen Koma geweckt. Sie war einigermaßen stabil, trotzdem hing ihr Leben an einem seidenen Faden. Ich gehe davon aus, dass sie die Situation nicht überlebt hätte, hätte der Schock nicht gewirkt. Nachdem sie zu sich gekommen war und erfahren musste, dass sie einen Unfall hatte, dass ihr Lebensgefährte tot war und sie selbst schwer verletzt, mit unklarer Aussicht auf Genesung, erkundigte sie sich ruhig, was mit ihrem Auto geschehen sei, ob versicherungstechnisch

alles geregelt sei, was aus dem anderen Fahrer, der den Unfall verursacht hatte, geworden sei, ob ihr Freund schon beerdigt sei.

Und so hat sie diese Situation und die nächsten schweren Wochen und Monate überstanden.

Und so wirkt der Schock: Die Gefühle sind weg. Denken und Handeln bleiben weitgehend unbeeinträchtigt erhalten. Dazwischen, manchmal heftig, manchmal wellenförmig, kommt starker Schmerz, Verzweiflung, Hilflosigkeit.

Die Fähigkeit zu Denken und zu Handeln hilft uns dann wieder aus den extrem starken Gefühlen herauszukommen, uns abzulenken. Häufig geschieht dies in Verbindung mit einem äußeren Druck, Dinge zu organisieren, zu erledigen.

Oft ist es eine große Herausforderung, etwa, wenn wir einen Angehörigen verloren haben, alles Notwendige zu tun, wie, die Beerdigung zu organisieren, Formalitäten zu erledigen, die Trauerfeier zu organisieren, viele Male zu erzählen, was passiert ist, über die finanzielle Situation klar zu werden, notwendige Schritte in die Wege zu leiten, Versicherungen zu benachrichtigen...

Dies kann aber auch helfen, den Schock wirken zu lassen, wenn wir es annehmen. Aktiv zu bleiben, kann helfen, die

unerträglich starken Gefühle zu begrenzen, uns abzulenken.

Wie der Schock dabei eigentlich wirkt, ist manchmal gar nicht so leicht zu sehen, da der natürliche Ablauf des Schocks von gesellschaftlichen und eigenen Erwartungen überlagert wird.

Eine Mutter, die ihr Kind verloren hatte und nach der ersten Zeit nicht mehr weinen konnte, weil sie unter Schock stand, erlebte eine starke Erwartung aus ihrer Umgebung, aber auch von sich selbst, zu weinen. Der Druck blockierte sie aber nur noch mehr. Es ging so weit, dass hinter ihrem Rücken angedeutet wurde, dass sie ihr Kind wohl doch nicht so lieb gehabt habe.

Natürlich hat sie ihr Kind lieb gehabt und jetzt kann sie nicht weinen, weil sie es seelisch nicht aushalten würde.

Dann, nach einigen Wochen, als sie wieder viel weinte, kamen die ersten vorsichtigen Ermahnungen, dass sie jetzt langsam darüber hinweg sein müsse.

Jedem, der jetzt sagt, „das weiß doch jeder, dass das länger dauert...“ sei gesagt, dass der Grund für solche Äußerungen wohl Hilflosigkeit ist, nicht Dummheit oder Gefühllosigkeit. Und diese Hilflosigkeit und diese Spannung wollen zuerst mal ausgehalten sein. Und das in einer Welt, in der alles möglich ist, angeblich jedes Problem gelöst werden kann, wenn wir nur zupacken, das Richtige tun.

Unserer Freundin Kathrin ist es so gegangen: Etwa ein Jahr nach dem Unfall kam sie nach vielen Operationen in die Neurologie, da auch der Sehnerv verletzt war und sie wieder operiert werden musste.

In dieser Zeit weinte sie praktisch nicht. Weil es in der Klinik keine Privatsphäre gibt, jeden Moment kann jemand im Raum stehen. Aber auch wegen des Schocks der noch wirkte.

Die Neurologen, die meist auch Psychiater sind, ordneten diese Situation falsch ein und vermuteten eine leicht krankhafte Hochstimmung (Hypomanie) als Ursache und erwogen, entsprechende Medikamente zu geben.

Einige Tage später löste sich der Schock etwas und Kathrin begann viel zu weinen. Sie selbst erlebte das bei allem Schmerz als befreiend. Die Ärzte vermuteten nun eine depressive Verstimmung und boten antidepressive Medikamente an.

Hilflosigkeit ist für uns Menschen schwer auszuhalten und da sind Ärzte (auch Pfarrer, Psychologen...) auch Menschen.

Daher will ich im nächsten Punkt darauf näher eingehen.

3.2. Hilflosigkeit, Überforderung, Isolation

Obwohl es den Schock gibt, aber auch, weil wir diesen Zustand oft nicht verstehen oder nicht respektieren und entsprechend unter-

stützen, neigen wir natürlich dazu, mit schweren Verlusten überfordert zu sein.

Häufig sind wir mehrfach betroffen: Der Mann, der seine Frau verloren hat, muss sich auch um seine Kinder kümmern, die ja ihre Mutter verloren haben. Und vieles andere mehr.

Solche Überforderungen führen leider nicht selten dazu, dass wichtige Beziehungen darüber zerbrechen.

Natürlich sind wir mit all den Gefühlen, den notwendigen Entscheidungen, unserer Verantwortung für uns und andere bis aufs Äußerste gefordert. Was aber ist das Schwerste?

Bei mir selbst und auch bei anderen Menschen habe ich erlebt, dass es die Hilflosigkeit ist, die am schwersten zu ertragen ist.

In einer Welt der Machbarkeit, des technischen Fortschritts, ist es schwierig damit umzugehen, wenn etwas nicht machbar ist. Wir neigen deshalb wohl auch dazu, Aspekte des Lebens, wie Tod und Sterben, Not und Elend, Krankheit, Ungerechtigkeit möglichst auszublenden, solange es geht.

Aber was sollten wir tun, wenn ein Mensch in unserer Nähe von einem solch harten Schicksalsschlag getroffen wurde?

Wir können nichts tun, wenn es darum geht, einen Verlust durch Tod rückgängig zu machen.

Wenn wir das akzeptiert haben, können wir wohl eher sehen, dass es nicht darum gehen kann, **viel zu tun**, sondern eher darum, **da zu sein**.

Da sein, fragen, was ich dir an praktischen Dingen abnehmen kann, oder gemeinsam mit dir erledigen kann. Aufmerksam sein, geduldig sein. Trösten, aber eher durch da sein, in den Arm nehmen, als durch viel tun oder viele Ratschläge.

Viele Menschen beschreiben, dass sie bei schweren Schicksalsschlägen nach einiger Zeit völlig isoliert sind. Wohl, weil sich Freunde, Bekannte, Nachbarn scheuen, Kontakt aufzunehmen. Vordergründig, um nicht zu nerven, zu stören, eigentlich aber, weil sie mit der Hilflosigkeit nicht umgehen können, weil sie unsicher sind, Angst haben, denken, dass sie was tun müssen, aber nicht wissen, was sie tun können. Und sich nicht vorstellen können, wie gut es tut, in einer solchen Situation jemanden zu haben, der einfach da ist.

*„Herr bleibe bei uns, den es will
Abend werden und der Tag hat
sich geneigt!“*

*(unvollständiges Bibelzitat, als
Abendgebet gebräuchlich. Vergleiche:
Lukas 24, 29, Die Bibel 1992,
S. 1180).*

Ich selbst habe diese Hilflosigkeit in der Zeit der Ungewissheit von Kathrins Schicksal erlebt. Und extrem schwer aushalten können. Es ging bis zu dem befremdlichen Gefühl, dass es leichter bei Georg war, der tot war, als bei Kathrin, bei der es ungewiss war.

Heute weiß ich, dass es so schwer auszuhalten war, dass wir nichts tun konnten, um eine Gewissheit herbei zu führen, diese Hilflosigkeit zu ertragen.

Dabei hilft bereits diese Klarheit, nicht vor der Hilflosigkeit wegzulaufen. Es hilft, uns nicht so sehr in andere Gefühle zu flüchten (wie Zorn über die Ungerechtigkeit), in Fragen („Warum gerade bei mir?“) oder Aktivitäten.

Sonst sind wir in Gefahr, auf hilflose Situationen mit hilflosen Aktionen zu reagieren und es so ungewollt schlimmer zu machen.

In Situationen, in denen wir eigentlich nichts anzubieten haben, als unser „Da bleiben“.

3.3. Medikamente?

Natürlich findet Hilflosigkeit oft auch in dem Wunsch Ausdruck, Medikamente zu bekommen, oder als Arzt, auch zu verschreiben.

Aber macht das wirklich Sinn?

Sicher ist nach einem Verlust nicht die richtige Zeit, mit jemandem darüber zu streiten, ob er jetzt ein Beruhigungsmittel neh-

men darf oder nicht. Und, bevor sich jemand umzubringen oder psychotisch zu werden droht, ist die Verschreibung eines passenden Medikamentes sicher die bessere Lösung.

Zu bedenken ist dabei aber, dass wir durch den Schockmechanismus schon sehr gut geschützt sind, womöglich ist dies auch eine bessere, natürlichere, perfekt auf uns abgestimmte Hilfe. Und Medikamente wären nicht unbedingt ein Problem, wenn sie diesen Schockmechanismus nicht auch stören könnten.

So könnte sich ein Versuch lohnen, ein Medikament bereit zu halten, aber nicht zu nehmen, wenn es nicht unbedingt notwendig ist.

3.4. Schmerz, Trauer, Verzweiflung

Schmerz und Trauer sind natürlich die naheliegendsten Reaktionen auf einen schweren Verlust.

Wie beschrieben kommen diese Gefühle bis hin zur Verzweiflung häufig in Wellen oder auch in heftigen Ausbrüchen. Oft auch besonders heftig, ganz zu Anfang, bevor der Schock einsetzt.

Wie kann uns der Schock helfen, mit diesen Situationen zurechtzukommen?

Der Schock hilft, in dem er Zeiten ermöglicht, in denen wir den überwältigenden

Schmerz nicht so extrem spüren, Zeiten in denen dieser Schmerz im Hintergrund bleibt, wir eher denken und handeln können. So können wir uns dann auch ablenken.

Was aber, wenn wir uns gar nicht ablenken wollen, den Schmerz, der mit der Liebe zu dem verlorenen Menschen verbunden ist, haben und erleben wollen?

Natürlich entscheidet das jeder für sich selbst. Wenn wir uns aber klar machen, dass hier mit dem Schock ein Mechanismus am Werk ist, der uns hilft, nicht ‚durchzudrehen‘, nicht den Verstand zu verlieren, absolut notwendige materielle Angelegenheiten regeln zu können, ist es für uns vielleicht leichter, den Schock anzunehmen.

Der Vater, der seine Frau verloren hat, muss seine Kinder trösten, die ihre Mutter verloren haben. Aber er muss sich auch darum kümmern, die materielle Existenzgrundlage zu sichern.

Es ist nicht unbedingt eine Hilfe, in dieser Situation auch noch ohne Geld dazustehen.

Eine weit tiefer gehende Frage ist, ob es wirklich ein Zeichen der Liebe zu dem Verstorbenen ist, sich selbst nicht mehr um sein Leben zu kümmern, nicht mehr leben zu wollen. Hierzu habe ich weiter unten einige Gedanken beschrieben (Punkt 4. 3. Und was hilft?, Seite 18).

Im nächsten Punkt will ich beschreiben, welchen weiteren Verlauf der Schock, der Trauerprozess nehmen kann.

3.5. Der Schock klingt ab...

Wie geht es nun weiter? Die erste Zeit ist „überlebt“, es kehrt langsam Ruhe ein, oft wird es, wie schon beschrieben, einsamer, der Trubel ist vorbei, aber noch nicht der Schmerz, die Trauer.

Der Schock klingt langsam ab und die verborgenen Gefühle kommen wieder. Schmerz und Trauer werden wieder spürbar. Manchmal etwas schwächer, weil sie schon ein bisschen abgeklungen sind, manchmal genauso stark, manchmal noch stärker als vorher. Auch andere Gefühle können auftreten: Angst (etwa vor der Zukunft), Zorn (etwa auf den verstorbenen Menschen, weil er unvorsichtig war, oder auch ganz ohne jede Logik, einfach nur, weil wir verlassen worden sind).

Was wir jetzt brauchen, ist Geduld.

So wunderbar uns der Schock helfen kann, Schmerzen zu überleben, die eigentlich nicht auszuhalten sind, so empfindlich kann er auf Störungen reagieren. Etwa auf Druck, von außen oder von uns selbst, auf fehlendes Verständnis. Auf das Gefühl, es müsste jetzt wieder alles gut sein. Oder wir haben im Alltagsstress einfach vergessen, auf unsere

Gefühle zu achten, an den Menschen zu denken, den wir verloren haben...

Es mag im ersten Moment befremdlich wirken, aber es kann helfen, wenn wir in dieser Phase unsere Gefühle im Tagesablauf organisieren. Wenn wir uns einige Male am Tag Zeit nehmen, uns auf unseren Schmerz einzulassen, uns darauf zu konzentrieren, an den verlorenen Menschen zu denken. Zeiten, an denen wir nicht abgelenkt werden, nicht an sonstige Pflichten denken müssen. Auch Zeiten, in denen wir mit lieben Menschen sprechen, gemeinsam trauern, erinnern.

Und dann andererseits auch Zeiten, in denen wir nicht trauern, in denen wir unseren Pflichten nachgehen, uns auf unsere Arbeit konzentrieren oder uns einfach ablenken, uns ausruhen, erholen.

Es ist meist sehr ungewohnt und anfangs sehr schwierig, unsere Gefühle zu „organisieren“, es klingt auch sehr nüchtern, fast gefühlsfeindlich. Das ist aber überhaupt nicht gemeint.

Wenn wir uns aber überlegen, was es bedeuten kann, Schmerz und Trauer den ganzen Tag ununterbrochen, mal mehr, mal weniger zu erleben, mal im Hintergrund, mal ganz deutlich, so wird klar, dass dies auf die Dauer dazu führen kann, dass beides nicht gut wird: Wir haben nie richtig Zeit und Konzentration für unsere Pflichten, unsere Arbeit, unsere Aufgaben, aber auch nie Zeit

und Konzentration für unseren Schmerz und unsere Trauer, für unsere Gefühle.

In dieser Phase ist es auch sehr wichtig, aktiv Kontakt zu finden. Oft ziehen sich die anderen Menschen nach der ersten Zeit zurück. Weil sie nicht mehr so sehr daran denken, oder daran denken wollen, weil sie unsicher sind oder nicht stören wollen.

Der richtige Kontakt ist fast immer wichtig. Viele trauernde Menschen haben aber berichtet, dass nach dem anfänglichen „Rummel“ eine Phase der Einsamkeit, bis hin zur Isolation gekommen ist. Hier bleibt nur, wenn wir selbst jemanden verloren haben, aktiv zu werden, andere Menschen um Hilfe zu bitten. Auch wenn es anfangs oft so schwer ist.

Aber wir müssen es uns auch nicht unnötig schwer machen. Wir dürfen schon überlegen, wer unsere wirklich guten Freunde sind, bei wem wir willkommen sind, wer andere Menschen gut verstehen kann und sich auch die Mühe macht, gut zu verstehen, wer vielleicht schon mal ähnliches erlebt hat. Hier kann uns auch der Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe oder zu professionellen Helfern weiterbringen. Dabei ist es aus meiner Erfahrung gar nicht so wichtig, ob das ein Pfarrer, ein Arzt, ein Psychologe ist, sondern eher, ob es auch ein Mensch ist. Und er oder sie wird etwas Zeit mitbringen müssen.

3.6. Wie lange dauert ein Trauerjahr?

Ein Trauerjahr dauert ein Jahr, zumindest ganz ungefähr. Es kann auch mal ein knappes Jahr sein, oder auch mal zwei Jahre dauern oder auch länger. Aber die Größenordnung stimmt. Und ermutigt (oder ermahnt) uns auch, geduldig zu sein, nichts Unmögliches von uns zu fordern.

Die Faustregel ist: Es dauert etwa ein Jahr oder länger, aber nur, wenn nichts dazwischen kommt. Immer, wenn der Trauerprozess in seinem natürlichen Ablauf - und hierzu gehört auch der Schockmechanismus - gestört wird, ist es, als ob die Zeit stehen bleibt, die wir für die Verarbeitung des Verlustes brauchen.

Immer wieder kommen Menschen zu mir, weil sie genau das Gefühl haben, nicht weiter zu kommen, stecken geblieben zu sein, sich depressiv zu fühlen.

Hier hilft es oft, zu sehen, ob sie im natürlichen Ablauf des Trauerns unterbrochen, gestoppt worden sind, sei es von außen, oder von sich selbst. Und dann an dieser Stelle wieder anzuknüpfen, sei es, an der Stelle, den Schock und die damit fehlenden Gefühle zu akzeptieren, sei es, an der Stelle, die Gefühle wieder in Fluss zu bringen.

Hier können auch Erklärungen zum natürlichen Ablauf des Trauerprozesses eine große

Hilfe sein, an das zu erinnern, das aufzufrischen, was wir eigentlich tief in uns noch wissen.

3.7. Es bleibt eine Narbe

Direkt nach dem Verlust eines lieben Menschen haben wir oft das Gefühl, dass es nie mehr gut werden kann. Dass der Rest des Lebens nur noch ein Vegetieren sein wird, eventuell nur noch ein Warten, bis wir nach unserem eigenen Tod wieder mit dem geliebten verlorenen Menschen verbunden sein können.

Nun, es kann nicht gut werden und kann doch gut werden. Beides stimmt.

Viele Menschen, die einen schweren Verlust erlitten haben, erinnern sich noch gut an die ersten Male, an denen sie wieder Freude empfinden konnten. Oft nur ein erster kurzer Moment. Oft begleitet von dem Gefühl, dass es nicht in Ordnung ist, sich zu freuen, eigentlich doch trauern zu müssen. Oft bestehen Trauer und kleine, kurze Momente der Freude für längere Zeit nebeneinander. Oft gibt es einen Anlass dafür. Wir erinnern uns an besonders schöne oder auch witzige Begebenheiten mit dem Menschen, den wir verloren haben. Im nächsten Moment ist der Schmerz da, dass es solche Momente, zumindest in dieser Form, nicht mehr geben wird. Manchmal geschieht dies alles auch ohne jeden erkennbaren Anlass, einfach so.

Und auch an diesen Punkten tut es so gut, diese Gefühle mitteilen zu können, verstanden zu werden und unterstützt zu werden.

Letztlich brauchen wir Trost, Verständnis, Gemeinschaft für alle unsere Gefühle.

Wenn wir durch das „Tal der Tränen“ gegangen sind, kann die Wunde heilen, aber es bleibt eine Narbe. So wie bei einer schweren körperlichen Verletzung eine Narbe bleibt.

Wir spüren diese Narbe, wie eine körperliche Narbe, manchmal schmerzt sie, manchmal sehen wir sie oder sie juckt auch nur, aber wir werden immer wieder an sie erinnert. Und damit erinnert an die große Verletzung, die wir erlitten und gemeistert haben. Und an den Menschen, den wir verloren haben, von dem wir seitdem getrennt sind, zumindest materiell.



4. Schwierige Situationen – und die Lösung?

4.1. Eine Mutter verliert ihr Kind

Als Beispiel habe ich es schon angesprochen: Wie kann eine Mutter den Verlust eines kleinen Kindes überstehen.

Auf der einen Seite wissen wir, es ist nicht das erste und nicht das letzte Mal passiert, dass eine Mutter den Tod ihres Kindes erleben muss.

Auf der anderen Seite können wir mitfühlen, wie unmöglich es erscheinen mag, dies auszuhalten.

Es gibt Situationen von Verlusten, die zusätzlich dadurch erschwert werden, dass sich der Schock nicht so gut ausbilden kann.

Bei der Mutter mit ihrem Kind, wird es dadurch so schwer, dass die Mutter die Hilflosigkeit ihres Kindes so stark erlebt. Mit allen Fasern ihres Körpers und ihrer Seele will, ja muss sie ihrem Kind helfen, das in Not ist. Gleichzeitig steht sie mit leeren Händen da: Sie konnte und kann nicht mehr helfen!

Oft geht es so weit, dass sich bei der Mutter Selbstmordimpulse entwickeln. Wenn ich an diesem Punkt genauer nachgefragt habe, ist immer deutlich geworden, es geht der Mutter

nicht darum, nicht mehr leben zu wollen, sondern der Impuls bei ihrem Kind sein zu müssen, ist so stark. Und der einzige Weg für unser grundlegendes Denken ist dann, auch tot zu sein und damit dort zu sein, wo das Kind ist. Hier spielen tiefe, oft unbewusste Überzeugungen eine Rolle, die uns gar nicht so klar sind. Sie sind aber deswegen nicht so klar, weil sie eine so grundsätzliche Selbstverständlichkeit darstellen, dass wir gar nicht darüber nachdenken oder sprechen müssen, um das zu wissen. Die Direktheit und Selbstverständlichkeit dieser Überzeugungen hat fast etwas vom Denken eines Kindes: „Wenn ein Kind in Schwierigkeiten ist, muss die Mutter da sein und helfen!“ Ist doch klar, oder? Sagt ein Kind. Und die Mutter? „Wenn ich auch tot bin, bin ich dort, wo mein Kind ist!“ Auch klar, oder? Ja, schon sehr verständlich, aber muss die Mutter deswegen auch sterben. Nein, nicht wirklich, so verständlich der Impuls dazu auch sein mag.

Da, wo das Kind jetzt ist, kann die Mutter nicht mehr helfen. Ja. Aber wo ist das Kind jetzt überhaupt? Die Eltern, mit denen ich bisher gesprochen habe, gehen letztendlich davon aus, dass ihr Kind jetzt an einem guten Ort ist, an dem Frieden herrscht, keine Not ist. Sozusagen im Himmel, zumindest irgendwo oben, über uns. Dass überzeugte Christen so denken, mag nicht so sehr überraschen, aber auch Angehörige anderer Reli-

gionen, oder nicht religiöse Menschen, oder auch nicht so überzeugte Christen haben an diesem Punkt ganz ähnliche Vorstellungen geäußert.

Wenn nun das Kind an einem Ort ist, an dem ihm die Mutter nicht mehr helfen kann und dieser Ort so ist, wie ich diese Vorstellungen von betroffenen Müttern erfahren habe, dann ist es auch vorstellbar, dass das Kind jetzt, an diesem Ort, auch keine Hilfe mehr braucht. Mit seinem Tod hat es auch diese Art von Not hinter sich gelassen.

Ob diese Vorstellung stimmt, unter theologischen Aspekten richtig ist, ob sie beweisbar ist oder nicht, ist an dieser Stelle noch nicht so wichtig. Wichtig ist hier die Überzeugung der trauernden Mutter. Was sie braucht ist Trost und Unterstützung, nicht missionarische Belehrung.

Mit den beschriebenen Vorstellungen ist es oft auch verbunden, dass der Körper der verstorbenen Menschen vergangen ist, die Seele aber lebt, frei von den irdischen Fesseln und Notwendigkeiten.

Wenn die Seele des Kindes aus unserem Beispiel aber ganz frei ist, eröffnet sich für die Mutter eine Möglichkeit mit ihrem Kind verbunden zu sein und doch - auf dieser Welt - zu leben: Sie bittet die Seele des Kindes zu ihr zu kommen, mit ihr in Verbindung zu treten.

Solche Bilder lassen uns an Menschen denken, die behaupten, mit übersinnlichen Fähigkeiten Kontakt zu Verstorbenen aufnehmen zu können, oder von mystischen Sitzungen, in denen ihre Stimme akustisch hörbar wird, wie wir es auf Filmen kennen. Das ist hier nicht gemeint! Ich glaube, mit dem Herzen können wir zu Menschen sprechen und hören, was sie sagen, auch wenn sie nicht da sind, selbst, wenn sie nicht mehr auf dieser Welt sind.

4.2. Andere besonders schwierige Situationen

Es gibt Situationen, die einen Verlust noch schwerer zu ertragen oder zu verarbeiten machen als es sowieso schon ist. Hilflosigkeit spielt hier eine Rolle, besonders stark natürlich bei einer Mutter, die ein kleines Kind verloren hat.

Es gibt hier bestimmte „natürliche“ Abläufe, wie, dass Menschen sterben, wenn sie alt sind, die Eltern vor ihren Kindern sterben...

„Verstößt“ das Schicksal gegen solche natürlichen Abläufe, wird es schwieriger, solche Verluste zu verarbeiten. Dies gilt auch bei gewaltsamen Todesfällen, oder wenn Menschen vermisst werden und der Tod nicht wirklich beweisbar ist, wenn es um Unfälle oder Verbrechen geht, die nicht aufgeklärt sind.

Diese Aufzählung ließe sich erweitern. Ich möchte jedoch jeden ermutigen, zu verstehen, was in einer solchen Situation in der Seele und im Denken eines Menschen geschieht und eine Vorstellung zu entwickeln, was die besonderen Herausforderungen an dieser besonderen Situation sein könnten.

Trifft uns der Verlust besonders schwer, weil wir uns gerade besonders gut verstanden haben oder eben gerade nicht, weil es Streit gab? Oder, waren wir gerade besonders nahe, oder aber räumlich getrennt? War es gerade eine gute Zeit, oder war sie sowieso schon schwierig?

Alles, wirklich alles kann die Besonderheit eines Verlustes ausmachen und in einer solchen Situation neigen wir dazu auch wirklich alles als „besondere“ Belastung zu verstehen.

Wir können anderen von außen nur sehr behutsam helfen, dies zu verstehen. Wie schlimm würden wir es empfinden, in einer Situation, in der wir darum kämpfen, den Verlust, den Schmerz überhaupt zu ertragen, auch noch von Außen unter Druck gesetzt zu werden, wohlmeinende Ratschläge zu hören, die doch nur erkennen lassen, dass sich unser Gegenüber nicht in unsere Welt voll Schmerz einfühlen kann, eigentlich aus Angst vor dem Schmerz gar nicht einfühlen will.

Wir sollten schon so ehrlich sein, zuzugeben, nicht helfen zu können, zumindest nicht im üblichen Sinn: Wir können das Geschehene nicht heilen, nicht ungeschehen, nicht rückgängig machen.

Wir können oft nicht mehr tun, als da zu sein. Aber müssen wir mehr tun?

Es ist schon so viel.

4.3. Und was hilft?

Um zu helfen, müssen wir klar sehen, dass unsere Hilfsmöglichkeiten begrenzt sind. Wenn wir das nicht sehen, sind wir in Gefahr, etwas ändern zu wollen, bei dem es eher darum geht, es auszuhalten. Es besteht die Gefahr, vorzugeben, etwas zu wissen, was wir selbst nicht wirklich verstehen, uns in Aktivität zu flüchten, wo es darum geht, da zu sein.

Wenn wir das verstanden haben, dass unsere Möglichkeiten begrenzt sind, gibt es viele kleine und größere Tipps und Erklärungen, die weiterhelfen können, wie sie schon genannt wurden.

- Den Schock zu verstehen, zu akzeptieren, zu unterstützen
- Die Gefühle anzunehmen
- Kontakt anzunehmen oder aktiv zu suchen
- Die richtigen Menschen finden

- Die Verbindung zu dem verlorenen Menschen zu fühlen, zu pflegen, zu ihm zu sprechen, zu fragen, Antworten zu hören.

Den letzten Punkt möchte ich hier noch etwas ausführen. Hier ein Beispiel:

Ein Mann fährt in einer ausgelassenen Stimmung zu schnell. Mit ihm im Auto sitzt seine Frau. Er fährt zu schnell in eine Kurve kommt von der Straße ab und fährt gegen einen Baum. Er selbst wird leicht verletzt, seine Frau stirbt noch an der Unfallstelle.

Wer außer Gott selbst kann diesen Mann aus unserem Beispiel von seiner Schuld freisprechen. Und wie oft ist der Weg zu Gott für jemanden mit einer solchen Schuld verbaut?

Der einzige Mensch der dies könnte ist tot. Umso wichtiger könnte es sein, trotzdem in Kontakt zu kommen. Nicht mit Hokus Pokus, Geistsitzungen.

Sondern mit dem Herzen. Oft dauert es lange, bis sich die Zurückbleibenden trauen, diesen Kontakt aufzunehmen, oft geht es auch ganz schnell und leicht. Natürlich würden wir verstehen, wenn es in unserem Beispiel sehr schwer wäre, diesen Schritt zu tun. Aber wer sonst kann den Mann von seiner Schuld befreien.

Dabei ist es natürlich schwer zu sagen, was an solchen Kontakten wirklich, sozusagen

wissenschaftlich dran wäre. Vielleicht können wir ja nur das wiedergeben, was wir von dem verlorenen Menschen zu Lebzeiten gehört und gesehen haben. Aber auch das wäre schon viel.

Und was wäre, wenn wir uns nur was vormachen und nur die Antworten hören, die wir hören wollen? Hier geht es eben darum, der Situation ganz ehrlich, ohne Vorbehalte, mit reinem Herzen gegenüberzutreten. So ähnlich, wie wenn wir ernsthaft beten.

Die Situation wird von denjenigen, die einen lieben Menschen verloren haben oft so gesehen, dass der Gestorbene in einer besseren Welt ist, fast immer über uns, oft mit dem Gedanken, dass er auf uns schaut. Dieses Bild beinhaltet auch sehr oft eine Überzeugung, dass dieser Mensch jetzt alles Leid hinter sich hat, von irdischen Sorgen nicht mehr gequält wird. In der Folge sehen wir auch eine Großzügigkeit, eine Unabhängigkeit von den irdischen Kleinigkeiten, wie Angst, Streit, Rache, und es entsteht ein Gefühl von rückhaltloser Ehrlichkeit.

Wenn wir in dieser Überzeugung innerlich die Verbindung zu einem geliebten Menschen aufnehmen, den wir von dieser Welt verloren haben, können wir vielleicht an dieser Freiheit, an dieser Großzügigkeit, an dieser Ehrlichkeit Anteil haben. Soweit zumindest eine psychologische Erklärung.

Ich habe viele Menschen getroffen, die überzeugt sind, dass hier noch mehr passiert, als nur „Psychologie“, aber das ist natürlich schwer zu beweisen.

Wie auch immer, mir ist noch kein Mensch begegnet, der nicht irgendwie in innerer Verbindung steht, zu dem Mensch, den er verloren hat. Aber mir sind schon einige Menschen begegnet, die sich das nicht gerne gleich eingestehen wollten, oder auch „offiziell“ nicht glauben konnten, dass so etwas geht.

So gesehen bedeutet der Verlust eines geliebten Menschen die Herausforderung, die Verbindung zu diesem Menschen auf neue Art herzustellen, aufrecht zu erhalten und zu leben.

Auch wenn uns dabei schmerzlich bewusst bleibt, dass die Verbindung auf dieser Welt beendet ist.



5. Will ich es wissen?

Es gibt in diesem Leben wenige Tatsachen, die so sicher sind, wie die, dass wir sterben werden.

Und doch denken viele Menschen über diesen Teil ihrer Existenz nur ungern nach.

Hinzu kommt, dass wir in den modernen Industriestaaten eine ausufernde Kultur technischer Hilfen entwickelt haben, die uns in vielen Lebensphasen weitaus unabhängiger von der Hilfe anderer Menschen macht, als dies jemals zuvor der Fall gewesen sein mag. Über lange Strecken des Lebens sind wir selbst leistungsfähig und es gibt eine Fülle von Situationen, in denen wir früher auf die Zusammenarbeit mit anderen Menschen angewiesen gewesen wären, die heute Maschinen, Automaten, Computer erledigen. Es gelingt über lange Strecken, so zu leben, als ob immer alles lösbar wäre, alles immer nur besser würde und Gefühle wie Ohnmacht und Hilflosigkeit gar nicht existieren müssten.

Ein Nebeneffekt dieser Lebensweise ist, dass Menschen, die so leben, dazu tendieren, Menschen, die nicht so leben können, auszublenden: Die Alten, die Kranken, die Armen, die Verrückten, die Süchtigen...

Und wenn wir dann doch in eine Situation kommen, die nicht mehr so ohne weiteres

aus eigener Kraft zu lösen ist, dann sind wir oft völlig unvorbereitet. Nicht nur, dass wir mit neuen ungewohnten Schwierigkeiten konfrontiert sind, die wir aus eigener Kraft kaum lösen können, auch die nötige persönliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, fällt ungewohnt schwer. Auf einmal sehen wir es nicht mehr als selbstverständliche Inanspruchnahme einer Dienstleistung, wenn wir einen Fachmann (Psychologen, Pfarrer, Arzt...) fragen müssen, sondern wir neigen dazu, uns zurückzuziehen und fühlen so etwas wie Scham.

Ich sage das gar nicht als Fachmann von oben herab, sondern kenne diese Gefühle von mir selbst.

Nach allem, was ich über diese Dinge erfahren habe, gehe ich davon aus, dass es schon immer verführerisch war, die Möglichkeit zu haben, nicht von anderen Menschen abhängig zu sein, alleine zurecht zu kommen.

Ich bin aber auch überzeugt, dass hier die beiden Weltkriege viel zu diesem Machbarkeits- und Unabhängigkeitswahn beigetragen haben. Und in Bezug auf das Thema Trauer und Hilflosigkeit zu einer besonders starken kollektiven Verdrängung geführt haben.

Viele Millionen Tote, jeder einzelne ein kaum zu ertragender Verlust, unvorstellbare Grausamkeiten, viele zerstörte Länder, eine Unmenge von Schuldgefühlen, haben mögli-

cherweise zu einem kollektiven Schock geführt, zu einer Erstarrung, zu einer Angst allem gegenüber, was mit Tod, Schmerz, Hilflosigkeit, Schuld zu tun hat. Und hier kam es zu einer Erstarrung, der Trauerprozess konnte nicht leben, der Schock nicht seinen gesunden, natürlichen Fortgang nehmen.

Heute sehen wir zaghafte Versuche, sich in der dritten und vierten Generation nach dem Krieg aus dieser Erstarrung zu befreien.

Will ich es also wissen, was auf mich zukommt, wenn ich nicht mehr jung, dynamisch, attraktiv, leistungsfähig bin? Wenn ich die Rente bekomme, eine Brille, ein Gebiss, ein Gehwägelchen, einen Pflegeplatz?

Nicht unbedingt eine angenehme Perspektive, aber es könnte sich trotzdem lohnen, sich damit zu beschäftigen.

Immer wieder habe ich festgestellt: Wenn ich mich unwohl fühle, eine diffuse Angst habe, nicht eins mit mir bin, dass das Problem schon fast gelöst ist, wenn ich mich frage, wovor genau ich Angst habe. Wenn ich das dann heraus bekomme und dann überlegen kann, wie ich das Problem lösen kann, und vor allem, welche Hilfe ich dazu brauche.

Oft bleibt dann ein Rest, den ich „einfach“ durchstehen muss: die Angst vor einem Bewerbungsgespräch, den Schmerz beim Zahnarzt, ein Schamgefühl in einer peinli-

chen Situation... Aber zum einen ist dieser Rest dann viel kleiner, als die Angst zuerst. Und zum anderen hilft es sehr, sich auf das Aushalten genau dieser Situation zu konzentrieren.

Ich habe für mich selbst festgestellt, dass ich einen vertrauten Umgang mit dem Tod bevorzuge, aus welchen persönlichen Erlebnissen und Einstellungen dies auch immer kommen mag. Und auch, wenn es gute Argumente für eine solche Einstellung gibt, ist es doch wichtig, dies nicht zu bewerten. Es geht darum, dass jeder den Weg findet, der zu ihm passt, mit ihm übereinstimmt.

Ich finde immer wieder Themen, mit denen ich mich nicht oder zumindest noch nicht beschäftige: dies galt bis vor einiger Zeit für meine Rentenversicherung und gilt heute noch für den Fall, dass ich einmal pflegebedürftig werden sollte.

In der Bibel gibt es eine Stelle zu diesem Thema, die mich schon immer beeindruckt hat, die uns nahe legt, uns mit dem Gedanken an den Tod zu beschäftigen:

Auf den Feldern eines reichen Mannes stand eine gute Ernte. Da überlegte er hin und her: Was soll ich tun? Ich weiß nicht, wo ich meine Ernte unterbringen soll. Schließlich sagte er: So will ich es machen: Ich werde meine

Scheunen abreißen und größere bauen; dort werde ich mein ganzes Getreide und meine Vorräte unterbringen.

Dann kann ich zu mir selber sagen: Nun hast du einen großen Vorrat, der für viele Jahre reicht. Ruh dich aus, iss und trink, und freu dich des Lebens! Da sprach Gott zu ihm: Du Narr! Noch in dieser Nacht wird man dein Leben von dir zurückfordern. Wem wird dann all das gehören, was du angehäuft hast?

So geht es jedem, der nur für sich selbst Schätze sammelt, aber vor Gott nicht reich ist.

(Lukas 12,16-21, Die Bibel 1992, S. 1168)

Hier geht es natürlich zuerst um die Habgier des reichen Mannes. Aber selbst wenn er die Vorräte nicht nur für sich selbst, sondern auch für seine Familie, sein Dorf gesammelt hätte und so ein „guter Mensch“ gewesen wäre, schützt ihn das ja nicht davor, sterben zu müssen, auch nicht davor, dass der Tod plötzlich und unvorhergesehen kommen kann.

Für mich ist diese Geschichte die Erinnerung, der Endlichkeit des Lebens gewahr zu

sein. Mich schon auf das Leben zu konzentrieren, auch auf dieses jetzige Leben, gerade wegen seiner Endlichkeit.

Wenn wir den Gedanken ein wenig weiter verfolgen, kann er auch bedeuten, dass wir unser Leben bis zu seinem Ende leben, auch wenn wir einen Menschen verloren haben, den wir sehr lieben, von dem wir geglaubt haben, ohne ihn nicht leben zu können.

Auf den nächsten Seiten werde ich einige Gedanken zusammentragen, die eine Vorbereitung sein können, auf Verlust, Schmerz, Trauer, Schock und damit nicht zuletzt auf den eigenen Tod.



6. Die Leere und die Fülle

Der Punkt, den ich hier ansprechen möchte, der uns oft ganz große Schwierigkeiten bereitet, ist der Umgang mit Entwicklungen, die „negativ“ verlaufen.

Im Gegensatz dazu ist eine „positive“ Entwicklung fast noch besser, als ein positiver Zustand. Es muss nicht alles gut sein, aber alles muss besser werden.

Auch sind wir eher bereit, schwierige Situationen zu ertragen, wenn wir nur wissen, dass die Entwicklung „positiv“ ist, dass es schon wieder besser wird.

Der Begriff des wirtschaftlichen Wachstums ist so positiv besetzt, dass man schon gar nicht mehr fragen darf, was genau die positiven Folgen des wirtschaftlichen Wachstums sind, oder ob es auch negative Folgen gibt.

Das alles ist in unserem Denken so verwurzelt, dass diese Sätze schon fast dumm erscheinen, so selbstverständlich sind sie.

Und doch drücken diese Überzeugungen eine problematische Grundhaltung aus, wenn wir sie weitergehend betrachten: Wenn eine „positive“ Entwicklung so unheimlich gut ist, so wohltuend, so zuversichtlich, wie gehen wir dann mit all den Bereichen des Lebens um, in denen die Entwicklungen „negativ“ verlaufen?

Nun, was heißt „negativ“? Genau genommen bleibt das dem persönlichen Geschmack des Einzelnen überlassen. Aber fast alle Menschen sehen den Verlust von Geist und Persönlichkeit, der manchmal mit dem Alter einhergeht „negativ“.

Nicht ganz so wichtig, aber immer noch schlimm genug, empfinden wir den Verlust wirtschaftlicher Güter, unserer Leistungsfähigkeit, gesundheitliche Einschränkungen.

Aber wie geht es nun jemandem, der etwas von diesen geschätzten, notwendigen, unentbehrlichen Gütern verliert, womöglich dabei noch „hilflos“ zusehen muss?

Der Sinn oder der Wert der „Leere“ wird in östlichen Philosophien sehr hoch geschätzt, oft noch über den Wert des Vollen gestellt. Warum? Weil die Voraussetzung dafür, etwas Füllen zu können der Platz, der Raum ist, in den etwas gefüllt werden kann.

Was macht den Wert eines Bechers aus? Es ist die Möglichkeit, ihn als Gefäß zu benutzen, ihn füllen zu können. Aus dieser Sicht macht der leere Raum, den er umschließt, der gefüllt werden kann, den Wert aus.

Wenn wir uns an diesen Gedanken gewöhnen, können wir uns schon vorstellen, die Leere nicht als Mangel zu sehen, sondern als Möglichkeit, als Offenheit, als Freiheit. So gesehen ist die größte Leere irgendwie gleichzeitig die größte Freiheit.

Für jemanden, der gewohnt ist in Ergebnissen zu denken, in Mengen, in Gewinn, ein ungewohnter Gedanke.

Für jemanden, der meditiert, ist es ganz selbstverständlich das große Ziel: Den Geist zu leeren, damit er sich neu füllt, von selbst, sich nicht verhaftet, verklebt...

Shunryu Suzuki, ein großer Zen-Meister, der die Lehren des Zen-Buddhismus nach Nordamerika gebracht hat, beschreibt dies im Kapitel „Leerheit“ ganz praktisch:

„Daher sagen wir, wahres Verstehen wird aus der Leerheit kommen. Wenn ihr Buddhismus studiert, solltet ihr euren Geist einem großen Hausputz unterziehen.“

Und weiter unten:

„Wenn es nötig ist, solltet ihr die Dinge, die ihr aus dem Zimmer ausgeräumt habt, wieder zurückbringen. Doch bevor ihr etwas in euer Zimmer stellt, müsst ihr etwas herausnehmen. Wenn ihr das nicht tut, wird euer Zimmer mit altem, nutzlosem Plunder vollgestopft sein.“ (Suzuki, 2002, Seite 127f).

Ein bisschen kennen wir schon davon, wenn wir uns im Lauf des Lebens von den vordergründigen Dingen immer mehr auf die wichtigen konzentrieren. Wenn uns mit zuneh-

mendem Alter die Bedeutung der Zeit überhaupt deutlicher wird und wir uns nicht nur von einem „schönen“ zum nächsten „guten“ Moment hangeln, sondern anfangen, auch die Qualität der „schwierigen“, „schmerzlichen“, „verwirrenden“ Momente zu schätzen und als Teil unseres Lebens zu begreifen. Und die Bedeutung der Zeit wird wohl deutlicher, weil ihre Begrenztheit für uns selbst immer deutlicher wird.

Früher, wenn man mich als Kind gefragt hätte, wie lange ich noch leben werde, hätte ich umgangssprachlich geantwortet: „Noch ewig!“. Eigentlich: Noch viele Male länger, als ich schon gelebt habe.

Heute, ich bin gerade 55 Jahre alt, sehe ich mich mit der Tatsache konfrontiert, dass ich wohl nicht mal noch einmal so lang leben werde, wie ich schon gelebt habe.

Hier wird deutlich, dass wir fast zwangsläufig zu spirituellen Fragen gelangen.

Mir ist auch materiell klar geworden, dass es nun nicht mehr darum geht, Dinge zu sammeln, anzuhäufen, sondern aufzuräumen, loszuwerden, was ich nicht mehr wirklich brauchen kann.

Aber was bedeutet das für den Verlust von körperlicher und geistiger Kraft und Gesundheit, oder gar für eine Entwicklung zu einer Leere, die mit dem Tod endet?

Womit soll der Raum, der hier frei wird, gefüllt werden?

Zum einen schon eine sehr „westliche“ Frage, denn wie sollen wir das wissen, noch lange, bevor der Raum überhaupt leer ist.

Zum anderen aber scheint es auch eindeutig zu sein, dass diese Fülle für unser irdisches Sehen verborgen ist, oder zumindest nicht direkt erkennbar wird.

Spürbar ist aber, dass wir beim Gedanken daran schon fast erschlagen sind, vom Ausmaß, der Dimension dieser Leere. Und vielleicht auch dieser Fülle?

Die Betroffenen können nicht mehr davon berichten. Wir kennen die ermutigenden Berichte von Nahtoderfahrungen, wir kennen viele religiöse Ideen über das Leben nach dem Tod, wir kennen das beruhigende Bild von einem Sterbenden, der friedlich einschläft.

Aber für viele von uns fühlt sich das „Restrisiko“, dass es dann doch nicht so sein könnte, so verdammt hoch an.

Und hier schließt sich der Kreis. Wir bleiben ohne Endpunkt im Sinne einer Lösung, wie wir sie gewohnt sind:

„Wird schon wieder...!“ - Eben nicht!

Wir sind wieder am Anfang dieses Textes angekommen: Etwa bei der Hilflosigkeit. Und die kennen wir aus dem Leben. Zum Glück haben wir oft mehrere Versuche mit

der Hilflosigkeit umzugehen. Gerade der Umgang mit dem Sterben und dem Tod eines lieben Menschen kann hier zur Übung, zur Vorbereitung auf das eigene Sterben werden. Und wir haben die Chance, es bei jedem Versuch etwas besser zu machen, etwas mehr davon zu verstehen, uns an Gedanken zu gewöhnen, irgendwann absolut hilflos zu sein, so, wie wir es als kleines Kind schon einmal waren.

Und schon sind wir wieder bei der Entwicklung, der „positiven“ Entwicklung, aber eben etwas tiefer, etwas fundierter, etwas belastbarer. Wenn ich mich diesen Gedanken überlasse, ist es, als ob ich eine vage Idee bekomme, von dem was unabhängig von meinem Fassungsvermögen existiert. Es sieht schon so aus, dass das Universum, die Natur, Gott sich nicht wirklich darum kümmern, was wir Menschen begreifen können. Aber es ist, als ob uns der Windhauch des Universums streift.

Und so wird es vielleicht Schritt für Schritt ein wenig klarer, dass wir für die große Erneuerung womöglich erst durch die große Leere müssen.



7. Schlusswort

Und doch ist das Wunder geschehen. Wenn ich an meinen Freund Georg denke, fühle ich nicht nur Schmerz und Hilflosigkeit, ich fühle Wärme und Freundschaft. Der Streit ist unwichtig geworden, der Schmerz ist noch da, aber nicht mehr so völlig in mir, so brennend, so überwältigend. Noch genau so wichtig, aber nicht mehr so nah. Das warme Gefühl der Freundschaft überwiegt. Eine große Narbe bleibt, aber die Wunde hat aufgehört zu bluten.

Alles war in einem Augenblick anders geworden und doch ist alles genau so, wie es vorher war. Die Welt hätte aufhören müssen, sich zu drehen. Aber sie hat nicht damit aufgehört. Die Sonne scheint. Am blauen Himmel stehen weiße Wolken, ein leichter, warmer Wind weht, mein Hals zieht sich zusammen, die Tränen laufen mir übers Gesicht.

8. Quellenverzeichnis

- **Die Bibel:** Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,
7. Auflage, Stuttgart 1992
- **Shunryu Suzuki,** Zen-Geist, Anfänger-Geist,
11. überarbeitete Auflage, Berlin 2002
- **Bildnachweis:** Umschlag, Umschlag innen, S. 6, 22, 26, 30: Michael Schwarz
S. 4, 16, 33: Matthias Schwarz

