

# ***Trauer und Verlust***



## ***In diesem Kapitel***

- ▶ Trauer und Verlust gehören unmittelbar zusammen
- ▶ Trauern in einer vom Wettbewerb geprägten Gesellschaft
- ▶ Die Entlarvung des Todes als endgültige Niederlage
- ▶ Dem Leiden einen Sinn abgewinnen

---

**B**evor Sie einen Weg finden können, wie Sie den mit der Trauer verbundenen Schmerz lindern können, müssen Sie zunächst einen Moment innehalten, um herauszufinden, was Trauer ist und wie sie funktioniert. Unser Leben ist so wahnsinnig schnell geworden, dass wir immer weniger Zeit haben, uns näher mit irgendeiner Sache zu beschäftigen, schon gar nicht mit so einem Thema wie Trauer, das ohnehin nicht sehr erfreulich ist. Dennoch werden Sie keine Chance haben, Ihre eigene Trauer einigermaßen verträglich zu verarbeiten oder einem Trauernden bei der Verarbeitung seiner Trauer zu helfen, wenn Sie den Trauerprozess nicht verstanden haben, insbesondere die Natur der Trauer, die enge Beziehung zwischen Trauer und Verlust und die gesellschaftlichen Faktoren, die einen natürlichen Umgang mit der Trauer erschweren.

Zu diesen erschwerenden Faktoren gehören unter anderem:

- ✓ Unsere vom Wettbewerb geprägte moderne Gesellschaft, die Verluste so gut wie nicht toleriert und noch weniger Geduld für das Trauern hat
- ✓ Die Ignoranz gegenüber dem Trauerprozess, die in gesellschaftlichen Normen gründet, die das Denken über das Fühlen stellen und den Tod tabuisieren
- ✓ Unsere eigene Unfähigkeit, Verlusten einen Sinn abgewinnen zu können

Dieses Kapitel wird sich mit diesen Faktoren auseinandersetzen und Möglichkeiten herausstellen, wie man sie so weit relativieren kann, dass man versuchen kann, mit seiner Trauer fertig zu werden.

## ***Trauer als natürliche Reaktion auf Verluste***

Sehen wir uns zunächst ein paar (nicht wissenschaftlich objektive) Arbeitsdefinitionen der drei miteinander in Beziehung stehenden Begriffe Trauer, Verlust und Trauern an. Diese Definitionen sollen Ihnen eine Grundlage für die nachfolgende Auseinandersetzung mit dem Trauern liefern und Ihnen zeigen, wie eng die Begriffe miteinander verflochten sind.

- ✓ **Trauer** bezeichnet die Gefühle, die in Ihnen aufkommen, wenn Sie in Ihrem Leben einen Verlust erleiden.
- ✓ **Verlust** Bezieht sich auf die Zerstörung einer Verbindung, die Sie zu einer für Sie bedeutenden Person, einem Ort, einem Gegenstand oder einer Vorstellung (einschließlich Überzeugungen und Einstellungen) aufgebaut haben.
- ✓ **Trauern** bezeichnet den Prozess der Anerkennung eines Verlustes, des Erlebnisses der Trauer, die der Verlust hervorruft, und die Integration des Verlustes in das weitere Leben.

### **Trauer als emotionale Reaktion**

Trauer hat etwas mit Gefühlen zu tun, ist also eine hauptsächlich emotionale Reaktion. Gefühle sind von Natur aus oft recht sprunghaft und unkalkulierbar. Die mit der Trauer verbundenen Gefühle, etwa Ärger, Traurigkeit und Angst, werden von uns in der Regel als negativ eingestuft. Es verwundert also nicht, dass wir alles tun, um sie zu vermeiden. Das wird schon an der Formulierung »einen Verlust erleiden« deutlich, wenn man ihr die neutralere Formulierung »einen Verlust erfahren« gegenüberstellt. Reden wir nicht drum herum: Trauer ist nun mal eine schmerzliche Angelegenheit, und die Trauer nach einem schweren Verlust kann – allzu oft – eine Qual sein. (Eine Trauerbegleiterin in dem Hospiz, in dem ich ehrenamtlich arbeite, betont in unseren Fortbildungsseminaren für ehrenamtliche Trauerbegleiter deshalb auch immer wieder, dass wir den Menschen, mit denen wir zu tun haben, deutlich machen müssen, dass es »tatsächlich so weh tut«.)

### **Verluste im Verhältnis zu den jeweiligen Bindungen**

Die Definition von Verlust betreffend muss ich auf einige wichtige Aspekte hinweisen. Zunächst ist die Bindung an einen Menschen oder einen Gegenstand in den meisten Fällen das Ergebnis eines ganzen Netzwerks von Verbindungen und Beziehungen, die sich mit der Zeit entwickelt haben. Meistens sind diese Verbindungen positiver Natur, aber weil Bindungen oft komplex sind, können sie auch negative Aspekte enthalten. Da die Intensität der Trauer von der Stärke der jeweiligen Bindung und der Bedeutung des Verlustes abhängt, ist ein *schwerer Verlust* immer einer, bei dem eine starke Bindung vorliegt, die *zusätzlich* eine große Bedeutung für den Betroffenen hat.



In diesem Buch geht es ausschließlich um schwere Verluste geliebter Wesen und den Trauerprozess, der notwendig ist, um solch tief greifende Verluste mit dem weiteren Leben in Einklang zu bringen.

### **Trauern ist ein umfassender Prozess**

In der Regel treffen nachstehende Folgerungen auf den Zusammenhang von Verlust und Trauer und Trauern zu.

- ✓ **Je stärker Ihre Bindung zu dem verstorbenen Menschen und je wichtiger dieser Mensch in Ihrem Leben für Sie war, desto tiefer ist Ihre Trauer angesichts des Verlustes.**

Auch wenn die Bindung zerstört ist, bleibt die Bedeutung des Verstorbenen in der Regel für den Rest Ihres Lebens erhalten. Möglicherweise stellen Sie sogar fest, dass seine Bedeutung für Sie nach seinem Tod sogar zunimmt. Sollten Sie merken, dass die Bedeutung eines Menschen schon bald nach dem Ende der Beziehung nachlässt, dann trauern Sie nicht wirklich um den Verlust (wahrscheinlich sind Sie nur ein wenig enttäuscht oder frustriert, weil die Beziehung ein Ende fand).

- ✓ **Je tiefer die Trauer über den Verlust ist, desto umfassender ist der Trauerprozess.**

Wenn ich von einem *umfassenden Trauerprozess* spreche, meine ich einen Prozess, der gewöhnlich nicht linear oder nach einem erkennbaren Zeitplan abläuft und auch nie zu dem führt, was man gemeinhin einen »Abschluss« nennt (ein Begriff, den ich verabscheue, der aber in der Literatur über Trauerbegleitung immer wieder auftaucht).

Ich spreche ganz bewusst vom umfassenden Trauern und nicht vom komplizierten oder komplexen Trauern, weil Letztere auf der professionellen Ebene (der sogenannten *Thanatologie*, griechisch für *Wissenschaft vom Tod und vom Sterben*) als Fachbegriffe für Trauerprozesse verwendet werden, in denen etwas falsch läuft, weil zum Beispiel ein Mensch nicht in der Lage ist, den faktischen Verlust anzuerkennen, wahrzunehmen oder zu verarbeiten. Ein Beispiel für eine solche Schiefelage ist etwa eine Mutter, die das Zimmer des Kindes, das sie vor 25 Jahren verloren hat, genau so lässt, wie es zum Todeszeitpunkt war. Sie können davon ausgehen, dass es dieser Mutter extrem schwerfällt, den Verlust ihres Kindes zu akzeptieren, den Schmerz über den Verlust an sich heranzulassen und ihr Leben darauf einzustellen. In den meisten Fällen kann ein komplizierter Trauerprozess durch psychologische Beratung wieder auf einen guten Weg gebracht werden. (Mehr über die Einbeziehung psychologischer Hilfe in den Trauerprozess können Sie in Kapitel 14 nachlesen.) Ich kann Sie insoweit beruhigen, als die meisten Menschen auch in Fällen, in denen das Trauern chaotisch anmutet und es in einigen Teilbereichen zu Stockungen kommt, keinen in diesem Sinne komplizierten Trauerprozess durchlaufen (es fühlt sich nur manchmal so an).

Das Trauern ist ein Prozess, dem meiner Ansicht nach drei Aufgaben zugrunde liegen:

### 1. Den Verlust anerkennen

Zu dieser Aufgabe gehört es nicht nur, die schmerzliche Wahrheit anzuerkennen, sondern auch, sich am Ende den dauerhaften Auswirkungen auf das weitere Leben zu stellen.

### 2. Die durch den Verlust ausgelöste Trauer annehmen

Diese Aufgabe umfasst unter anderem das Erleiden der stark auffallenden Gefühle und das Nachdenken über ihren Einfluss auf Ihr Leben.

### 3. Den Verlust in das weitere Leben integrieren

Diese Aufgabe reicht vom einfachen Überleben der Trauer über den Verlust bis zu seiner Integration in das Alltagsleben (das, was professionelle Trauerbegleiter manchmal als »Schaffung einer neuen Normalität« bezeichnen).



Denken Sie daran, dass bei sehr schweren Verlusten das Trauern unter Umständen nie völlig aufhört. Auch wenn Sie den Verlust im Großen und Ganzen akzeptiert haben und nur noch selten akut unter dem Verlust leiden, werden Sie sich den Rest Ihres Lebens damit herumpflegen, den Alltag ohne den Verstorbenen zu bewältigen.

### ***Können Sie die Trauer anderer Menschen teilen?***

Manchmal kommt die Frage auf, ob ein Mensch, der vom gleichen Verlust betroffen ist wie andere Menschen, auch deren Trauer teilen kann. Nach meiner Definition von Trauer als einer sehr persönlichen Reaktion auf einen Verlust (auch auf einen gemeinsamen Verlust) muss ich hier mit einem klaren »Nein« antworten. Sicher kann man als Familie, die eines ihrer Mitglieder verloren hat, gemeinsam trauern. Es können sogar sehr viele Menschen eine regionale oder nationale Tragödie betrauern, aber dabei trauert jeder Einzelne auf seine persönliche Weise, auch wenn alle auf den Verlust desselben Menschen reagieren.

## ***Trauern als rein persönlicher Prozess***

Eine Geschichte des Zen-Buddhismus (ich entschuldige mich schon im Voraus für den etwas derberen Charakter dieser Geschichte, aber im Zen neigt man zum Konkreten und ist dabei gelegentlich recht unverblümt) erzählt von einem Meister, der von seinem Schüler gefragt wird, was er denn machen solle, um die Erleuchtung zu finden (möglicherweise stehen sie dabei Seite an Seite in der Klosterlatrine). Der Schüler ist einigermaßen überrascht, als der Meister seine Frage damit beantwortet, dass er zu urinieren beginnt und nachdenklich sagt: »So eine kleine Sache, aber nur ich selbst kann sie für mich tun.« Trauern ist vielleicht etwas mehr als eine kleine Sache (ebenso wie die Erleuchtung zu finden), aber es gehört ebenfalls zu den Dingen, die einem niemand anderes abnehmen kann. Einsam muss man dabei allerdings nicht sein.

Letztendlich kann Ihnen niemand den Schmerz ersparen, der mit der Trauer über einen Verlust einhergeht, egal wie viel Mühe sich jemand auch geben mag, Ihr Leiden zu lindern. Und selbst wenn es möglich wäre, die Trauer eines anderen Menschen zu beenden, ist es sehr fraglich, ob das eine so gute Idee wäre. Das hat absolut gar nichts mit dem abgedroschenen Klischee zu tun, dass »alles, was uns nicht umbringt, uns nur noch stärker macht« oder mit der Vorstellung, dass Trauer uns wachsen lässt und unsere Seele bereichert – keine Angst, solche Phrasen werden Sie von mir nicht hören.

Selbst wenn ich mich in meiner Trauer vor Schmerzen auf dem Boden wälzen würde, würde ich Sie davon abhalten, mir meine Trauer zu nehmen, weil Sie dadurch meinen Verlust leugnen und meine Verbindung zu dem verstorbenen Menschen abwerten würden. Sie würden damit seine Bedeutung für mich schmälern.



Wenn Sie Kinder haben und sich in Ihrer Familie ein Trauerfall ereignet, empfinden Sie es vielleicht als elterliche Pflicht, Ihre Kinder vor den mit der Trauer über den Verlust verbundenen Schmerz zu schützen. Wenn es auch schwer für Sie ist, neben dem eigenen Schmerz auch noch die Trauer Ihrer Kinder mit ansehen zu müssen, so ist es doch wichtig für Ihre Kinder, dass Sie ihnen erlauben, selbst Trauer zu erfahren. In Kapitel 7 können Sie nachlesen, wie schwere Verluste sich auf Kinder auswirken. Dort finden Sie auch Vorschläge, wie Sie Ihren Kindern in dieser schwierigen Zeit helfen können, ohne ihr Trauern zu beeinflussen.

## ***Faktoren, die sich auf das Trauern auswirken***

Jeder muss seinen eigenen Trauerprozess durchleben. Das heißt aber nicht, dass wir alle völlig unterschiedlich trauern. Spezifisch für den jeweiligen Trauerprozess ist sicher der persönliche Verlust und die Intensität der Bindung mit dem verstorbenen Menschen und seine Bedeutung im Leben des Trauernden. Darüber hinaus weist der Trauerprozess nach schweren Verlusten bei den meisten Menschen gemeinsame Merkmale auf (über die Sie im zweiten Teil dieses Buches mehr erfahren können), die unabhängig vom Geschlecht, von der Generationszugehörigkeit und in gewissem Maße auch vom jeweiligen kulturellen Hintergrund sind.

Zu den Faktoren, die Ihren Trauerprozess nach einem schweren Verlust beeinflussen, gehören unter anderem:

- ✓ Wie aufgeschlossen oder introvertiert Sie in der Regel sind
- ✓ Wie leicht es Ihnen fällt, Ihre Gefühle auszudrücken
- ✓ Wie gut Ihre Kontakte zu Freunden, zu Ihrer Familie und zu der Gemeinde sind, in der Sie leben
- ✓ Wie viel Selbstvertrauen Sie haben
- ✓ Wie gefestigt Ihr Weltbild ist

Viele Sozialwissenschaftler würden die ersten Punkte dieser Liste als geschlechtsspezifisch einstufen und darauf verweisen, dass die meisten Gesellschaften traditionell die Sozialisation der Männer auf eine Orientierung nach außen hin ausrichtet, damit sie ihre Rolle als Beschützer und Versorger wahrnehmen können, während die Rolle der Frauen als Nährende und Sorgende eher eine Ausrichtung nach innen hin verlangt. In der Folge dieser offenkundig entgegengesetzten Sozialisierungstendenzen bei Männern und Frauen fällt es Frauen in der Regel leichter, ihre Gefühle auszudrücken, als Männern.



Ob Sie diese geschlechtsspezifische Perspektive nun akzeptieren oder nicht, Sie müssen sich darüber im Klaren sein, dass viele traditionelle Geschlechterrollen in den Gesellschaften überall auf der Welt in Frage gestellt werden. Mehr und mehr altehrwürdige Rollen werden getauscht. Abgesehen davon hängt der Grad der Introvertiertheit und Extrovertiertheit sowie die Fähigkeit, Gefühle auszudrücken, auch da, wo die konventionellen Rollenverteilungen anerkannt und praktiziert werden, stark von der jeweiligen Person ab. (Lesen Sie dazu auch den Abschnitt

»Was tun, wenn Gefühle nicht Ihre starke Seite sind?« weiter hinten in diesem Kapitel. Sie finden dort einige Vorschläge, wie Sie mit Ihrer Trauer umgehen, wenn Sie dazu neigen, Ihre Gefühle zurückzuhalten und zu kontrollieren.)

Es liegt auf der Hand, dass die letzten drei aufgezählten Faktoren – der Kontakt zu anderen Menschen, ein gesundes Selbstvertrauen und ein gefestigtes Weltbild – Ihre Trauer mildern können, indem sie Ihnen die nötige innere und äußere Unterstützung bieten. Wenn ein Verlust allerdings einen dieser Faktoren betrifft oder grundlegend beeinträchtigt, kann das den Trauerprozess erheblich verlängern und zu Verwicklungen führen. Ein paar Beispiele:

- ✓ Der Verlust eines Menschen, der eine dominierende Rolle in Ihrer Familie gespielt hat, etwa Ihre Mutter oder Ihr Vater, kann unter Umständen dazu führen, dass die Familie auseinanderfällt und eine gegenseitige Unterstützung nicht mehr möglich ist. Dadurch wird es für die Betroffenen auch schwieriger, den Verlust in ihr weiteres Leben zu integrieren.
- ✓ Eine schwerwiegende körperliche Behinderung, etwa eine Erblindung oder der Verlust eines Armes oder eines Beines, kann das Selbstvertrauen so beeinträchtigen, dass der Trauerprozess umfassender verlaufen wird.
- ✓ Ein tragischer Verlust wie der eines Kindes kann das Weltbild der Betroffenen und den Glauben an Gott erschüttern und damit den ohnehin beschwerlichen Trauerprozess noch zermürend gestalten, weil so die Unterstützung und der Trost durch religiöse Überzeugungen ausbleibt.

## ***Jeder hat das Recht auf seine Trauer***

Jeder Mensch hat das Recht auf seine eigene Trauer, weil er eine eigene Verbindung zu dem verstorbenen Menschen hatte, die es wert ist, betrauert zu werden. Ich bin der festen Überzeugung, dass jemand, dem die Trauer über einen schweren Verlust verwehrt wird, viel eher dazu neigen wird, diesen Verlust mit Verbitterung zu betrachten. Die Ernüchterung, die mit der Bitterkeit unweigerlich eintritt, kann langfristig nur schaden, selbst wenn es kurzfristig als Erleichterung erscheinen mag, die Trauer zu umgehen.

Zugegeben, Trauer ist unbequem – für den Trauernden und für die Menschen um ihn herum (zu diesem Aspekt können Sie im Abschnitt »Trauer als lästige Störung« weiter hinten in diesem Kapitel noch mehr lesen). Vielen Menschen macht ihre Trauer Angst, weil sie ihnen vor Augen führt, dass sie nicht alles unter Kontrolle haben können. Auf der anderen Seite gehört das Trauern aber auch zum menschlichen Leben und wir müssen da durch, egal wie lange es auch dauert. Das sind wir den Menschen, die wir verloren haben, und unserem eigenen Wohlbefinden schuldig.

## ***Verluste in einer von Wettbewerb geprägten Welt***

Das Trauern ist an sich schon schwer genug. Da kann man auf die Einmischung einer Gesellschaft gut verzichten, die von Verlusten am liebsten gar nichts hören will. Wenn man sich bewusst macht, wie wichtig – manche sagen übertrieben wichtig – Gewinn und Erfolg in allen

gesellschaftlichen Bereichen sind, ist es kein Wunder, dass der Verlust einen so schlechten Ruf hat.

Es gibt aber kein Leben ohne Verlust. Wenn Verluste jedoch gesellschaftlich geächtet sind, wird auch die damit verbundene Trauer in die Unterwelt verbannt. So kommt es, dass man nach einem schweren Verlust nicht nur Trauer und Schmerz ertragen, sondern seine Trauer auch noch rechtfertigen muss.

## ***Der Einfluss des Wettbewerbs auf die Trauer***

»Gewinner geben nie auf«, »Wer aufgibt, wird nie gewinnen«. Sicher kennen Sie auch eine Menge solcher Sprüche über Sieg und Niederlage. Weil wir uns angesichts von Verlusten lieber in Banalitäten flüchten, ist das Wort Verlust mehr oder weniger zu einem Schimpfwort verkommen.

Es ist eine Sache, die Aussicht auf den Sieg als Motivation zu nutzen, wenn man Ziele erreichen oder Träume verwirklichen will. Aber man muss das Gewinnen nicht gleich zum einzigen Lebenszweck erheben. In unserer Gesellschaft scheint es in erster Linie darum zu gehen, am Ende als Gewinner dazustehen – in der Schule, im Sport, im Wirtschaftsleben, in der Liebe, im Krieg und natürlich auch in der Politik. In einer solch wettbewerbsorientierten Umgebung sind Verluste ein schlimmeres Schicksal als der Tod.

Es ist nicht unsere Schuld, dass wir so unfähig sind, mit Trauer umzugehen (mit der eigenen und der anderer Menschen). Wir leben schließlich in einer säkularen Gesellschaft, die sehr geschickt darin ist, uns beizubringen, wie man die kognitiven Fähigkeiten erwirbt und ausbaut, die man braucht, um in einer vom Wettbewerb geprägten Gesellschaft Erfolg zu haben. Wie man Niederlagen mit Anstand hinnimmt, wie man mit anderen umfassend zusammenarbeitet und wie man seine Gefühle ausdrückt und herauslässt, lernen wir dagegen nicht.

Da wir für das Trauern keine Vorbilder haben, fällt es uns sehr schwer einzuschätzen, ob die extremen Gefühle, die über uns hereinbrechen – von Wut über Depressionen bis hin zur Verzweiflung – denn nun normal sind. Ich kann hier nicht alle Gefühle ausbreiten, die ein Trauernder in seinem Trauerprozess erleben wird, aber wenn die Menschen um Sie herum, die um denselben Menschen trauern, nicht dieselben Gefühle empfinden wie Sie, stellen Sie sich vielleicht die Frage, ob Ihre Trauer Ihr Leben aus den Angeln gehoben hat oder nicht.

Es überrascht nicht, dass die am häufigsten im Rahmen der Trauerbegleitung recht früh gestellte Frage lautet: »Verliere ich den Verstand?« Die einfache Antwort lautet: »Nein.« Auch wenn das Erscheinungsbild eines typischen Trauernden nach außen etwas anderes vermuten lassen könnte, sind die ausufernden und extrem starken Gefühle, die nach einem schweren Verlust auftauchen, etwas völlig Normales.

Nur wenige Menschen haben ein Gefühl dafür, wie Trauer in der Regel aussieht und wie sie sich anfühlt, und die wenigsten sind sich darüber im Klaren, dass die Trauer über einen Verlust nicht etwas ist, für oder gegen das man sich entscheiden kann (wie eine Heirat oder Kinder), sondern etwas, das unausweichlich kommen wird und auf das man sich nicht früh genug vorbereiten kann.



In der Regel verbinden wir das übertriebene Gewinnstreben mit Zielen wie Macht und Reichtum. Ich habe aber auch schon erlebt, dass es in spirituellen Gemeinschaften zum Tragen kam, wo es dann eher um die Erleuchtung oder bestimmte Stufen von Heiligkeit ging. Leider ist der Wettbewerbsgeist sowohl in der säkularen als auch in der religiösen Welt lebendig und wirksam.

### ***Der Einfluss negativer Einstellungen gegenüber Verlusten auf die Trauer***

Die Vorstellung, dass man einen Verlust irgendwie verdient hat, lässt die eigene Trauer als etwas erscheinen, wofür man sich schämen muss. Sie legt nahe, dass der Verlust, den man betrauert, ein schlechtes Licht auf den Trauernden wirft. In seiner extremsten Form unterstellt diese Sichtweise unverblümt, dass der jeweilige Verlust eine Folge des eigenen Handelns sei, eines Fehlverhaltens entweder des Trauernden oder des Betrauerten.

Die schlimmsten Beispiele dieses verschrobene Denkens findet man in religiösen Gemeinschaften, in denen wohlmeinende Gläubige oder religiöse Würdenträger ziemlich unverhohlen andeuten, dass Verluste infolge von Krankheiten, Naturkatastrophen oder vorzeitigem Tod eine göttliche Strafe für sündiges Handeln seien (lesen Sie dazu den Abschnitt »Wenn gute Menschen leiden müssen« weiter hinten in diesem Kapitel, in dem ich mich mit dem Buche Hiob beschäftige) oder gar die gerechte Strafe für ein schlechtes Karma in einem früheren Leben.

Ähnlich verhält es sich, wenn Menschen unterstellen, dass eine chronische Erkrankung wie Krebs auf ein schuldhaftes Verhalten des Betroffenen zurückzuführen sei, etwa einen ungesunden Lebensstil oder eine negative Einstellung. Dabei betrachten sie alle Beteuerungen des Gegenteils als suspekt und leugnen konsequent alle Umwelteinflüsse oder Erbfaktoren (die sich unserem Einfluss entziehen), die zu der Erkrankung beigetragen haben könnten.

Das engstirnige Beharren auf solch wenig hilfreichen Ansichten mag ein Versuch ansonsten wohlmeinender Menschen sein, dem Leiden in der Welt einen Sinn abzugewinnen und sich selbst gegen Verluste zu wappnen (in dem Bewusstsein, stets ein anständiges Leben geführt zu haben und zu führen). Es ist allerdings nicht ungefährlich, sich auf eine solche Sicht der Dinge zu verlassen, denn möglicherweise kommt der Tag, an dem diese Menschen selbst von einer schweren Krankheit, einer Naturkatastrophe oder dem unerwarteten Tod eines Familienmitglieds betroffen sein werden. Dann stehen sie da und werden nicht nur von ihrer Trauer übermannt, sondern müssen sich auch mit einer unangenehmen Frage auseinandersetzen: Bietet ihr Glaube an die göttliche Strafe oder das schlechte Karma keinen ausreichenden Schutz vor Verlusten oder müssen sie ihr Verhalten in der Vergangenheit anders bewerten?

### ***Trauer als lästige Störung***

Das Wettbewerbsdenken in der modernen Gesellschaft kann auch dazu führen, dass die Trauer um den Tod eines Menschen als lästige Störung betrachtet wird, für die nur wenige Menschen die angemessene Geduld aufbringen. (Wenn Sie das Glück hatten, noch keinen schweren

Verlust erlitten zu haben, mussten Sie diese äußerst unangenehmen Erfahrung noch nicht machen.)

Sie werden allzu schnell (für Sie zumindest) herausfinden, dass liebe Freunde und scheinbar fürsorgliche Familienmitglieder Ihnen zu verstehen geben, dass Sie jetzt genug getrauert haben, und von Ihnen erwarten, dass Sie das einsehen. Mehr oder weniger subtil legen sie Ihnen nahe, dass das Leben doch weitergehen müsse und Sie etwas tun sollten, das den Schmerz über Ihren Verlust vermeintlich lindert, etwa mehr unter Leute gehen, das Tierheim besuchen, es noch einmal mit einer Schwangerschaft versuchen oder ein Kind adoptieren.

Freunde und Familienmitglieder haben keine Zeit mehr, Ihnen zuzuhören, wenn Sie von Ihrem Verlust und dem Betrauten erzählen. Sie haben keine Geduld mehr mit Ihren »extremen Stimmungsschwankungen«, Ihrer »übertriebenen Empfindlichkeit« und Ihrem Bedürfnis, in Ihren Gefühlen zu »baden« (das sind ihre Worte, nicht meine). Unter Umständen meiden sie sogar Ihre Gesellschaft, und wenn es ganz schlimm kommt, gehen sie sogar so weit, jegliche Verbindung zu Ihnen vorübergehend oder – in extremen Fällen – dauerhaft aufzukündigen.

In den meisten Fällen meinen diese Menschen es gut. Sie wollen, dass Sie sich in Ihrer Trauer möglichst wenig quälen (solange Sie sich an ihren Zeitplan halten). Leider lassen sie dabei jegliches Verständnis für die Natur des Trauerprozesses vermissen. Die meisten Menschen haben keine Ahnung, dass es ganz normal und notwendig ist, nach einem schweren Verlust längere Zeit zu trauern. Es gibt Studien, die für den Trauerprozess nach dem Verlust eines Ehegatten fünf Jahre ansetzen, die Trauerzeit nach dem Tod eines Kindes kann sogar noch länger dauern.



Jeder Mensch trauert anders. Es spielt keine Rolle, ob Ihr Trauerprozess länger oder kürzer dauert als das, was man für den Durchschnitt oder für den jeweiligen Verlust für normal hält. Wichtig ist allein, dass Sie die Möglichkeit haben, so umfassend zu trauern, wie es für Sie notwendig ist.

Selbst die Menschen in Ihrem Umfeld, die aus eigener Erfahrung wissen, dass es für Trauer keine schnelle Lösung gibt und sie eben so lange dauert wie sie dauert, sehen es unter Umständen gerne, wenn Sie nicht so lange dafür brauchen. Vielleicht waren diese Menschen gezwungen, ihre Trauerzeit zu verkürzen. Und wenn das bei ihnen ging, denken sie natürlich, dass Sie das auch können. Das Problem ist nur, dass sie vielleicht nur denken, sie hätten getrauert. Die Notwendigkeiten des Alltags und der gesellschaftliche Druck, so schnell wie möglich zur Normalität zurückzukehren, kann leicht dazu führen, dass der natürliche Trauerzyklus unterbrochen wird. Es ist deshalb durchaus möglich, dass ihr Trauerprozess so kurz war, weil er mittendrin einfach abgebrochen wurde. In dieser Phase ist Ihre Trauer dann besonders problematisch, weil er an den eigenen, abgebrochenen Trauerprozess erinnert. Es ist also ganz natürlich, dass sie daran interessiert sind, dass Sie möglichst schnell über Ihren Verlust hinwegkommen.

Möglicherweise zerrt Ihr Trauern an den Nerven der Menschen, die Ihnen nahestehen (vor allem wenn Sie Ihre Gefühle ausgiebig ausdrücken). Möglicherweise fühlen Sie sich in Ihrem Freundeskreis oder Ihrer Familie wie ein Unberührbarer. Meist kommt es zu einem solchen Wandel, weil Ihr Verlust und Ihre Trauer die naiven Vorstellungen der anderen darüber, wie das Leben so ist (oder sein sollte), in Frage stellt. Unter Umständen erinnert Ihr Trauern andere Menschen auch an eigene unbewältigte Trauer (es geht ihnen einfach zu nahe). Wenn Sie

solche Veränderungen beobachten, haben Sie eigentlich nur die Möglichkeit, die Gesellschaft anderer Menschen zu suchen, die außerhalb Ihres Bekanntenkreises stehen und die Ihre Anwesenheit ertragen können, weil sie keine unbewältigte Trauer mit sich herumschleppen (in Kapitel 14 können Sie nachlesen, wo Sie solche Menschen finden können).

## **Gewinnen und Verlieren: Zwei Seiten derselben Medaille**

»Kopf gewinnt, Zahl verliert«. Ich mag diesen Satz, weil er unmissverständlich klarmacht, dass Gewinnen (Freude) und Verlieren (Trauer) zwei Seiten derselben Medaille sind. Dieses Bild unterstreicht, dass dieses Gegensatzpaar notwendig und ganz und gar untrennbar miteinander verbunden ist (es sei denn, Sie können sich eine einseitige Medaille vorstellen).



Diese Gegensatzpaare sind *komplementär*, das heißt, wenn Sie die Seite mit Trauer und Verlust vor Augen haben, können Sie sicher sein, dass die Gegenseite mit Zuwachs und Freude ebenso da ist und nur auf den Moment wartet, in dem Sie die Medaille umdrehen.

Auch wenn es eigentlich auf der Hand liegt, kann man es nicht oft genug herausstellen: Wie bei anderen Gegensatzpaaren, etwa Leben und Tod, Gut und Böse, wahr und falsch oder Schönheit und Hässlichkeit, kann man sich das eine nicht ohne das andere vorstellen. Beide Seiten sind zugleich da und unterstützen sich gegenseitig, auch dann, wenn eine in der Regel der anderen vorausgeht. So müssen Sie beispielsweise erst einmal etwas gewinnen, bevor Sie etwas verlieren, und in Beziehungen zu Menschen erleben Sie zunächst Freude, bevor Sie über ihren Verlust trauern.

Leider neigen einige westliche Religionen und Philosophien in ihrer reduziertesten Form dazu, die Wechselseitigkeit dieser Paare herunterzuspielen, indem sie die erstrebenswerteren Elemente der Paare (Zuwachs, Freude, Licht, das Gute, Schönheit und so weiter) auf Kosten der anderen überbetonen. Einige wenige argumentieren sogar, dass man die angenehmere Seite haben kann ohne die unangenehmere in Kauf nehmen zu müssen. Diese einseitige Sichtweise unterstützt ein utopisches Denken, das sich die Ausrottung der weniger erstrebenswerten Seite des Paares zum Ziel setzt. Diese Schwarz-Weiß-Sicht auf die Welt lässt der damit verwaisten Seite des Paares (Verlust, Trauer, Tod, Dunkelheit und Ähnliches) kaum oder gar keinen Raum.

Ein solch einseitiges Denken führt bei vielen Menschen unmittelbar zu der unrealistischen Erwartung, dass sie ihr Leben ohne das weniger angenehme Element des Paares leben oder wenigstens ihr Leben so führen sollten, dass sie sich an der Gegenseite orientieren und danach streben. Die meisten von uns sind mit dieser Weltsicht aufgewachsen und haben sie ohne weitere Fragen akzeptiert. Wenn wir die direkte Ursache der Trauer (den Verlust) mit der einen Seite der Medaille verbinden, von der wir ziemlich naiv annehmen, dass wir ohne sie auskommen können, dann erschwert das unser Trauern nur umso mehr.

## **Wie sich die Angst vor Verlusten und Tod auf das Trauern auswirkt**

Die meisten Menschen sehen den unschönen Aspekten des Lebens, dem, was ich gerne die *Wermutstropfen des Lebens* nenne, mit einer gewissen Angst und Widerwillen entgegen. Für die einen steht der körperliche und geistige Verfall infolge von Krankheiten und Behinderungen ganz oben auf der Liste der *Wermutstropfen*. Für andere ist es der mit dem Alter verbundene körperliche und geistige Verfall. Wieder andere fürchten die körperlichen und geistigen Folgen, die sich aus Arbeitslosigkeit, Obdachlosigkeit und Lebensbrüchen ergeben können. Und ganz oben auf der Liste jedes Menschen steht die Auflösung von Körper und Geist im Tode.

In diesem Abschnitt widme ich mich der Frage, wie die natürliche Abneigung gegen den körperlichen und geistigen Verfall, Behinderungen und Lebensbrüche und die allgegenwärtige Angst vor dem Tod das Trauern erschwert. Zunächst richte ich den Blick auf drei dicke Wermutstropfen – Verfall, Behinderung und Lebensbrüche – und ihre möglichen Auswirkungen auf den Trauerprozess. Dann wende ich mich dem Tod zu, dem Großvater aller Wermutstropfen, und versuche zu bestimmen, wie die Angst davor es Ihnen schwer macht, sich für die Trauer zu öffnen (besonders wenn die Menschen um Sie herum auch trauern).

### **Abneigung gegen Verfall, Behinderung und Lebensbrüche**

Jeden Morgen stehe ich auf und spreche mir den Satz »panta rhei« vor. Übersetzt heißt das so viel wie »alles fließt« oder »alles ist im Fluss« (meine freie Übersetzung lautet »es gibt nur Fluss«). Diese Maxime wird einem der ersten Philosophen der westlichen Welt zugeschrieben, einem alten Griechen namens Heraklit.

Heraklit will uns damit aber nicht nur klarmachen, dass die Dinge sich unausweichlich verändern (das ist eine Binsenweisheit). Er sagt vielmehr: Es gibt nichts anderes als Veränderung! Diese Vorstellung einer bis in alle Ewigkeit fortdauernden Veränderung wird dann problematisch, wenn die bevorstehende Veränderung im Verfall, in der Einbuße von Fähigkeiten und dem Verlust von Gütern, die man sich durch harte Arbeit verdient hat, oder von Fähigkeiten besteht, die man für selbstverständlich gehalten hat.

Aber leider sind es genau diese Veränderungen, auf die wir alle zusteuern, sofern es uns vergönnt sein wird, ein hohes Alter zu erreichen. Es ist durchaus möglich, dass manche Menschen ihre Angst und ihre Abneigung gegen den altersbedingten Verfall als einen unfassbaren Verlust betrachten, der sie mit Trauer erfüllt. So ist das Älterwerden für einige Menschen in unserer Gesellschaft ein Schicksal, das schlimmer ist als der Tod. Sie reagieren so extrem auf den natürlichen Alterungsprozess, dass sie Unsummen in letztlich nutzlose Anti-Aging-Produkte investieren und sogar so weit gehen, sich den Risiken unvertretbarer chirurgischer Eingriffe auszusetzen.

Die in unserem tiefsten Innern verborgene Angst vor dem geistigen und körperlichen Verfall, Behinderungen und Lebensbrüchen kann den Trauerprozess nach einem schweren Verlust zusätzlich erschweren. Dass wir beim Trauern unsere Gefühle und die Ausrichtung unseres Denkens nicht im Griff haben, erinnert uns an den mit diesen Schwächungen einhergehenden

Kontrollverlust, den wir fürchten wie die Pest. Dieser Zusammenhang löst in uns und den Menschen, die sich um uns sorgen, schnell die Angst aus, dass die emotionalen und geistigen Verwerfungen und die Schwäche, die wir nach einem schweren Verlust erleben, sich irgendwie durch unser ganzes weiteres Leben ziehen könnte, wie eine krankheits- oder unfallbedingte körperliche Behinderung.



Sie können ganz sicher sein, dass die extremen Gefühlsausbrüche und die Konzentrationsschwierigkeiten, die Sie zu Beginn des Trauerprozesses nach einem schweren Verlust erleben, in jedem Fall vorübergehende Erscheinungen sind, die letztlich auch wieder nachlassen. Das heißt allerdings nicht, dass Ihre Gefühle später, wenn Sie es geschafft haben, mit dem erlittenen Verlust zu leben, nicht noch einmal mit Ihnen Achterbahn fahren können oder Sie nach dem aktiven Trauerprozess nicht mehr von dem Gedanken an Ihren Verlust übermannt werden könnten (so etwas kann und wird durchaus passieren, oft sogar dann, wenn Sie am wenigsten damit rechnen). Auf der anderen Seite werden Sie aber nicht länger unkalkulierbaren Gefühlsschwankungen unterworfen sein und sich wieder so gut konzentrieren können wie vorher.

### Die Angst vor dem Tod bewältigen

Es gibt keine Angst, die tiefer in uns Menschen verwurzelt ist, als die Angst vor dem Tod. Wir wissen alle, dass unser Leben mit dem Tod endet, und dennoch leben wir so, als würden wir nie sterben. Wie kommt das? Solange wir leben, tun wir alles, um Reichtum und Macht zu erlangen, obwohl wir sie am Ende zwangsläufig in die Hände anderer Menschen übergeben müssen. Merkwürdigerweise strengen sich nur wenige Menschen ähnlich an, um das spirituelle Wachstum und die Liebe zu pflegen und zu vermehren, obwohl dies Vermächnisse sind, die dem Grab entrinnen und uns auf die andere Seite begleiten können.

Diese Diskrepanz zwischen unserer Angst und der Art, wie wir leben, erklärt in gewisser Weise, warum wir alles in allem nicht gut mit dem Tod zurechtkommen. Wir machen uns gerne vor, dass wir – entgegen den Lehren aller großen Religionen – mit unserem ungezügelter Streben unseren Seelen keinerlei Schaden zufügen. Mit der Unausweichlichkeit unseres Todes können wir uns später beschäftigen, so denken wir.

Schon die einfache Tatsache, dass unsere Gesellschaft den Tod leugnet, erschwert es uns zu trauern. Weil wir meist um Menschen trauern, die wir geliebt haben, erinnert unsere Trauer uns und die Menschen um uns herum auch an unsere Angst vor dem Tod. Menschen, mit denen wir im frühen Stadium des Trauerprozesses zusammentreffen, sind oft sehr kurz angebunden (es kommt gelegentlich sogar vor, dass sie regelrecht böse werden), weil unsere Trauer ihre Angst vor dem Tod wachruft.



Weil Ihre Trauer andere Menschen so schnell an ihre eigene Sterblichkeit und ihre Angst vor dem Tod erinnert, sollten Sie bei der Suche nach Unterstützung in Ihrem Trauerprozess darauf achten, dass sich Ihr Helfer mit dem Gedanken an den Tod wohlfühlt – das gilt durchaus auch für Menschen, die besonders für die Trauerbegleitung geschult wurden. Sie finden das am besten heraus, indem Sie offen

fragen, was der Betreffende über den Tod denkt und wie er sich angesichts des Themas fühlt. Wenn Sie aber nicht gleich mit der Tür ins Haus fallen möchten, reicht es auch aus darauf zu achten, wie derjenige reagiert, wenn Sie über den Tod sprechen. Sollten Sie das Gefühl haben, dass Sie nicht wirklich Gehör finden oder dass der Betreffende versucht, das Thema zu wechseln, wissen Sie, dass er Probleme mit der Sterblichkeit hat und Sie in seiner Gegenwart nicht offen trauern können.



### ***Eine Technik für den Umgang mit lähmenden Ängsten***

Die Angst vor dem körperlichen oder geistigen Abbau kann lähmender sein als eine tatsächliche Beeinträchtigung. Sie können mit solchen Ängsten fertig werden, indem Sie die drei Aufgaben des Trauerns, die ich Ihnen im Abschnitt »Trauer als natürliche Reaktion auf Verluste« vorgestellt habe, in etwas abgewandelter Form übernehmen:

- 1. Geben Sie sich selbst und anderen gegenüber (wenn sich die Möglichkeit bietet) zu, dass Sie Angst haben.**
- 2. Erleben Sie die Angst anstatt zu versuchen, sie zu unterdrücken oder vor ihr davonzulaufen.**

Fühlen Sie Ihren flachen Atem und die Schauer, die Ihnen über den Rücken laufen, oder andere körperliche Reaktionen auf Ihre Angst. Das ist wahrscheinlich die schwierigste Aufgabe.

- 3. Nehmen Sie die Angst an und finden Sie Möglichkeiten, sie in Ihr Leben zu integrieren.**

Ich nehme meine Angst vor dem körperlichen und geistigen Verfall dadurch an, indem ich an all die Pflegekräfte und Hospizarbeiter denke, die ich kennenlernen und mit denen ich zusammenarbeiten durfte. Dieser Gedanke lässt mich darauf vertrauen, dass sich, falls ich eines Tages nicht mehr für mich selbst sorgen kann, eine gute Seele mit dem Respekt und der Fürsorge um mich kümmert, die ich bei diesen Menschen beobachtet habe.

### ***Geburt und Tod für sich selbst definieren***

Ich hatte einmal das Vergnügen, einer Vorlesung von Maezumi Roshi, dem Gründer des Zen-Zentrums von Los Angeles, beizuwohnen und erlebte ihn als außerordentlich energiegeladene und tief sinnig. Später las ich eines seiner Bücher, in dem er seine Leser auffordert, sich dem eigenen Tod zu stellen, indem sie eigene Worte und Definitionen für ihn finden. Da wir gewöhnlich dazu neigen, den Tod hinter Euphemismen (Hüllwörtern) wie *von uns gegangen*, *verblichen*, *dahingeschieden* oder *entschlafen* zu verstecken, ist das sicher eine gute Übung für uns alle.

Obwohl ich von Maezumi Roshi nie persönlich unterrichtet wurde, entschloss ich mich, die Herausforderung anzunehmen und zu versuchen, den Tod für mich persönlich zu definieren.

Vielleicht ist das auch für Sie interessant. Wenn ja, schlage ich vor, dass Sie damit anfangen, über die Bedeutung Ihres Lebens angesichts Ihrer Sterblichkeit nachzudenken.

Meine Definition speist sich nicht nur aus meinen Erfahrungen mit dem Zen-Buddhismus, aus meinen unmittelbaren Erfahrungen mit dem Tod im persönlichen Umfeld und in meiner ehrenamtlichen Hospizarbeit sowie den Lerninhalten meines Studiums. Sie geht auch auf die Tatsache zurück, dass viele meiner Kollegen im Hospiz ihre Tätigkeit mit der einer Hebamme vergleichen, die den Sterbenden beim Übergang in den Tod zur Seite steht.

Ich betrachte das Sterben als ein *In-die-Welt-der-Einheit-geboren-Werden* (eine Welt, für die es viele Namen gibt, etwa das Himmlische Königreich, die Kommende Welt, das Paradies, die Welt des Geistes, Nirwana, Moksha, der Eine Geist, Die Unendlichkeit und sogar das Nichts). Unsere Geburt ist für mich entsprechend das *In-die-Welt-der-Vielfalt-geboren-Werden*.

Diese Vorstellungen von Geburt und Tod als Eingänge in völlig unterschiedliche Erfahrungswelten einer einzigen Realität erscheint mir sehr hilfreich. Sie erinnern mich daran, dass wir zwar in einer Welt der Vielfalt leben, deren viele Facetten jedoch im Grunde das Gesicht der Einheit sind. Außerdem ermöglichen mir diese Definitionen, mir meinen Tod als eine vollständige Integration in diese Einheit vorzustellen: Anstatt auf einem toten Gleis zu landen (verzeihen Sie das Wortspiel), kann ich die Einheit erfahren.

Das Bild von Geburt und Tod als Eingänge hilft mir auch in meiner Hospizarbeit, weil es mich daran erinnert, dass nicht nur Geburten mehr oder weniger schwer sein können (meine Mutter hat immer gerne erzählt, dass ich mit meiner Steißlage viel mehr Arbeit bei der Geburt gemacht habe als mein Bruder), sondern auch Tode – als Geburten in eine andere Phase. Und genau wie bei einer Geburt steht nicht im Vordergrund, ob man kopfüber (seelisch ausgeglichen und bewusst) oder mit den Füßen voran (um sich tretend und schreiend) in die nächste Welt geht, sondern ob man in dieser entscheidenden Übergangsphase gut unterstützt wird oder nicht.

### ***Der Angst vor dem Tod etwas Gutes abgewinnen***

Die Buddhisten schätzen den Tod als einen guten Freund (wenn auch einen, den man gerne in sicherer Entfernung weiß und den man in der Regel nicht zum Essen mitbringt), weil er uns daran erinnert, dass unser Menschsein nicht lange währt, und uns dadurch dazu bewegt, uns spirituellen Übungen zu widmen, solange wir dazu in der Lage sind.

So lautet zumindest die Theorie, die ich für wohlbegründet halte. Leider steht diese Vorstellung in direktem Gegensatz zu den Werten, die in modernen Gesellschaften hochgehalten werden (besonders von den findigen Strategen der Werbe- und Unterhaltungsbranche). Heute werden Tod und Sterben in den Hintergrund gedrängt und voll und ganz dem Gesundheitssystem und schließlich den Bestattungsunternehmen überlassen. Der Tod verschwindet dabei aus unserem unmittelbaren Bewusstsein und erscheint nur noch im Zusammenhang mit Institutionen außerhalb unserer vier Wände – fachgerecht und hygienisch einwandfrei. So ist es nicht ungewöhnlich, dass junge Menschen heute in vielen Fällen noch keine Erfahrungen mit dem Tod eines geliebten Menschen gemacht, noch nie einen Menschen sterben sehen oder eine Leiche aus der Nähe betrachtet haben.

Die mangelnde persönliche Bekanntschaft mit dem Tod einerseits und seine Missachtung durch die Gesellschaft andererseits führen dazu, dass der Tod für die meisten Menschen etwas Unwirkliches an sich hat. Nimmt man jetzt noch die hochstilisierte und oft völlig an der Realität vorbeigehende Darstellung von Tod und Sterben in den Unterhaltungsmedien dazu, ergibt sich daraus zwangsläufig ein äußerst verzerrtes Verhältnis zur menschlichen Sterblichkeit.

Anstatt den Tod als die natürlichste Sache der Welt zu betrachten (die einzige Erfahrung, auf die sich jeder Mensch verlassen kann), machen wir ihn zu etwas Unwirklichem mit einem oft makabren Beigeschmack. So kann der Tod nicht als Anreiz dienen, jeden Aspekt des Lebens bewusst erleben zu wollen, sondern wird zu unserem schlimmsten Feind. Weil wir ihn aber nicht besiegen können, müssen wir ihn wenigstens mit Verachtung strafen.

Indem wir uns den Tod zum Feind machen, erweisen wir uns einen Bärendienst, denn wir sind eher in Gefahr, Ziele anzustreben, die im Hinblick auf unseren sicheren Tod seicht und leer erscheinen. Auch unsere Beziehung zum Trauern wird davon beeinträchtigt: Wir sind nicht wirklich fähig, die uns nahestehenden Menschen, die unserer Trauer so würdig wären, angemessen zu ehren. Eine weitere Folge ist, dass unsere natürliche Sorge um die eigene Sterblichkeit unverhältnismäßige in den Vordergrund rückt und uns daran hindert, ein ausgefülltes, realitätsnahes Leben zu führen und anderen Menschen in ihrer Trauer zur Seite zu stehen.



### *Meditationen gegen die Angst vor dem Tod*

Wenn mich die Angst vor dem Tod überkommt, mache ich die folgende meditative Übung. Versuchen Sie es doch auch einmal, wenn Sie von dieser Angst befallen werden.

1. **Setzen Sie sich einen Moment hin und stellen Sie sich vor, wie das wohl gewesen sein muss, bevor Sie geboren wurden. Verbinden Sie mit der Zeit, bevor Sie im Bauch Ihrer Mutter für Aufruhr sorgten, bevor Sie ein Teil von Raum und Zeit wurden, Gefühle, und wenn ja, welche?**
2. **Atmen Sie eine Weile einfach ein und aus und verweilen Sie bei diesen Gefühlen oder den nicht vorhandenen Gefühlen.**
3. **Stellen Sie die Ruhe oder Neutralität der Gefühle der Zeit vor Ihrer Geburt den mit Ihrer Angst vor dem Tod aufgewühlten Gefühlen gegenüber.**
4. **Wiederholen Sie innerlich folgenden Gedanken: »Wenn tot sein in etwa so ist wie noch nicht geboren sein, dann muss ich keine Angst vor meinem Tod haben, weil ich den Gemütszustand nach meinem Tod erleben kann, indem ich mich in meinen Zustand vor meiner Geburt versetze.«**

## Wir sitzen alle im selben Trauerboot

Als Trauernde sitzen wir alle im selben Boot. Dass wir so wenig Erfahrung mit dem Trauern haben und uns damit unbehaglich fühlen, liegt zuallererst daran, dass wir Angst vor dem Tod haben und ihn deshalb weitestgehend ignorieren (siehe den vorhergehenden Abschnitt). Erschwerend kommt hinzu, dass die meisten westlichen Gesellschaften dazu neigen, Trauer nicht offen zu zeigen. Viele Menschen, besonders Männer, fühlen sich nicht wohl damit, Gefühle zu zeigen (Tränen sind besonders heikel), und selbst die, die ihren Gefühlen Ausdruck verleihen, tun dies hinter verschlossenen Türen.

Ist es da verwunderlich, dass wir in einer Gesellschaft leben, die im Grunde nicht weiß, was Trauer ist und wie sie sich normalerweise entwickelt. Wir verstehen nicht, dass es ganz natürlich ist zu trauern und, viel wichtiger noch, dass man die Trauer nach einem schweren Verlust nicht nach ein paar Monaten oder gar Wochen loswird.

## Was tun, wenn Gefühle nicht Ihre starke Seite sind?

Für Menschen, die ihre Gefühle nicht so leicht ausdrücken können, ist der Trauerprozess besonders schwierig. Vor allem Männer werden traditionellerweise zu stoischen Denkmännern herangezogen, die völlig unempfindlich gegen Schmerzen und Sorgen sind (und dann notwendigerweise auch keinen Zugang zu den Gefühlen haben, die beim Trauern hochkommen). Auch heute noch bekommen Jungen zu hören, dass es unmännlich und ein Zeichen von Schwäche sei, Trauer zu zeigen und womöglich gar zu weinen. Wenn junge Männer sich solche Vorstellungen zu eigen machen, erschwert ihnen das die Trauer, weil sie verständlicherweise nicht imstande sind, den starken Gefühlen, die dabei naturgemäß entstehen, Ausdruck zu verleihen.



Auch wenn die meisten Frauen nicht dazu erzogen werden, ihre Gefühle zu unterdrücken, und es ihnen in aller Regel leichter fällt, ihre Gefühle auszudrücken, wirkt sich das nicht immer praktisch aus. Studien von Trauerexperten weisen darauf hin, dass Frauen, die ihre Gefühle nicht offen ausdrücken und die Welt mehr über den Verstand als über den Bauch wahrnehmen, es bei der Verarbeitung ihrer Trauer von allen Gruppen am schwersten haben. Das kann daran liegen, dass die traditionell erzogenen Männer und Frauen in ihrem Umfeld ihre Art der Trauer (ohne den erwarteten Ausdruck von Gefühlen) als mangelnde Trauer fehlinterpretieren.



Wenn Sie zu den Menschen gehören, denen es nicht leichtfällt, sich auf ihre Gefühle einzulassen, sollten Sie, unabhängig vom Alter, besonders viel Geduld mit sich haben, wenn Sie um einen geliebten Menschen trauern. Unter Umständen sind Ihre Gefühle so stark, dass Sie sie nicht einfach schlucken und aussitzen können. Es kann auch passieren, dass die Trauer um den aktuellen Verlust Trauer aus der Vergangenheit wiederbelebt, die Sie noch nicht verarbeitet haben.

Auf der einen Seite bürdet Ihnen das Wiederaufleben unbewältigter Trauer eine zusätzliche Last auf, weil Sie zusätzliche Trauerarbeit leisten müssen. Auf der anderen Seite bietet sich Ihnen damit aber auch eine gute Gelegenheit, die Sie nicht ungenutzt lassen sollten. Sie können nicht nur alte und neue Wunden in einem Trauerprozess behandeln, sondern auch Möglichkeiten

entdecken, mit Ihren Gefühlen umzugehen und sie zu achten, ohne sie gewohnheitsmäßig zu unterdrücken. Es kann allerdings sein, dass Sie mit diesem Versuch allein überfordert sind und eventuell die Hilfe eines erfahrenen Trauerbegleiters brauchen (mehr über professionelle Unterstützung können Sie in Kapitel 14 nachlesen).

### ***Tod und Sterben in die vertrauten vier Wände zurückbringen***

Es gibt immer mehr Menschen, denen daran gelegen ist, zu Hause sterben zu können, so wie das vor gar nicht langer Zeit noch weitverbreitet war. Die Hospizbewegung unternimmt jeden nur erdenklichen Versuch, es Todkranken zu ermöglichen, in vertrauter Umgebung im Kreis der Familie und Freunde zu sterben, wenn sie das wollen. Darüber hinaus gibt es auch Bestrebungen, Totenwachen zu Hause abzuhalten, weil Beerdigungsinstitute als zu unpersönlich oder zu teuer empfunden werden. Mehr Informationen über Hospize und ihre Angebote finden Sie im Internet unter der Adresse [www.hospize.eu](http://www.hospize.eu).

### ***Ein Ort für Gemeinsamkeit in einer Welt voller Wettbewerb***

Ich weise in diesem Kapitel immer wieder darauf hin, dass eine Gesellschaft, die den Wettbewerb und das Gewinnen zur Quintessenz des menschlichen Lebens erhebt, die ohnehin unangenehme Aufgabe des Trauerns zusätzlich mit Problemen belädt. Mehr als auf unbarmherzigen Wettbewerb kommt es in der Trauerarbeit auf Gemeinsamkeit und wechselseitige Unterstützung an.

Gemeinsamkeit eröffnet dem Verlust nicht nur einen ganz natürlichen Raum, sondern bietet auch neue Möglichkeiten, sich in seiner Trauer gegenseitig zu unterstützen. Vor Kurzem hatte ich das Glück, an einem Workshop zum Thema *Die heilende Wirkung des Trauerns* teilzunehmen, den Sobonfu Somé leitete, eine bewundernswerte Frau aus Burkina Faso. Sie machte die Teilnehmer mit dem gemeinsamen Trauerritual des Volksstamms der Dagara bekannt.

Die Teilnahme an diesem öffentlichen gemeinsamen Trauerritual war eine überwältigen Erfahrung, die den Wert des gemeinsamen Trauerns deutlich machte und die Wirkung wechselseitiger Unterstützung unterstrich. Die auf Gemeinsamkeit gründende Natur dieses Ritus lässt die Frage, wer mehr oder weniger trauert, erst gar nicht aufkommen. Auch trat ganz deutlich die Allgemeingültigkeit der Trauer in einer Gruppe von Menschen hervor, die unterschiedlich alt waren und ganz unterschiedliche Lebenserfahrungen hatten. Auch wenn ich hier nicht anregen möchte, das gemeinsame Trauerritual der Dagara auf unsere Gesellschaft zu übertragen, so können wir doch daraus lernen, wie wirksam gegenseitige Unterstützung sein kann und wie sehr wir ihrer bedürfen, wenn wir selbst den Verlust eines Menschen betrauern.



Wenn Sie in der Lage sein wollen, anderen Menschen in ihrer Trauer Ihre Unterstützung anbieten zu können, müssen Sie drei Schritte hinter sich bringen, die eng miteinander verbunden sind:

#### **1. Entwickeln Sie ein realistisches Verhältnis zum Tod.**

Auch wenn Sie sich nicht mit dem Tod anfreunden können, so sollten Sie sich doch mit ihm vertraut machen, anstatt ihn komplett aus Ihrem Leben zu

verdrängen (in dem Bewusstsein, dass Sie ihn zu einem, hoffentlich viel späteren Zeitpunkt in Ihrem Leben viel besser kennenlernen werden). Dieser erste Schritt ist notwendig, weil Sie der Trauer in Ihrem Leben (und dem anderer Menschen) nicht viel Platz einräumen können, wenn Sie es nicht ertragen können, an Ihre eigene Sterblichkeit erinnert zu werden.

**2. Machen Sie sich klar, dass Trauer im menschlichen Leben nicht etwas ist, was Sie vermeiden können.**

Man kann nicht durchs Leben gehen, ohne schwere Verluste hinnehmen zu müssen (in den meisten Fällen kommen mehrere Verluste zusammen). Wenn es uns dämmert, dass wir alle im selben Boot sitzen, fällt es uns wesentlich leichter, Nachsicht mit Trauernden zu üben.

**3. Fördern Sie die Einsicht, dass Trauern nichts Außergewöhnliches ist (im Sinne von merkwürdig oder nicht normal).**

Trauer ist eine ganz natürliche Reaktion auf Verluste und stellt in der Regel einen Versuch dar, die Gesundheit eines vorübergehend beeinträchtigten Systems wiederherzustellen. Abgesehen davon ist sie aber auch eine ganz individuelle Reaktion, die ihren ganz eigenen Verlauf nimmt und ihre eigene Zeit braucht.

Wenn wir uns in diesem Sinne mit dem Tod vertraut gemacht und verstanden haben, dass Trauer ein allgemeiner und normaler menschlicher Zustand ist, können wir uns beim Trauern gegenseitig besser helfen. (Und nichts anderes ist das Ziel dieses Buches!)

## ***Nach dem Sinn des Leidens suchen***

Viele Menschen nehmen fälschlicherweise an, dass gläubige und religiöse Menschen aufgrund ihres Glaubens vor den mit einem Verlust verbundenen Schmerzen gefeit seien und deshalb weniger unter ihrer Trauer leiden. Dieser Annahme liegt die Vorstellung zugrunde, dass die umfassende Weltsicht des jeweiligen Glaubens es ermöglicht, dem Verlust einen Sinn abzugewinnen, der wiederum das Leiden mindert. Ich möchte kein Spielverderber sein, aber ich kann mich dieser Sichtweise nicht anschließen.

Der Glaube kann im täglichen Leben für einen trauernden Menschen durchaus etwas leisten. Allerdings besteht diese Leistung nicht in der Minderung der Trauer, sondern vielmehr darin, dass er den Betroffenen ermöglicht, den erlittenen Verlust besser in ihr Leben zu integrieren, indem er ihnen dafür einen größeren Kontext bietet. Dieser größere Rahmen gibt dem Verlust einen Sinn. Professionelle Trauerbegleiter sprechen in diesem Zusammenhang davon, dass der religiöse Glaube der Trauernden ihnen ermöglicht, den Verlust *umzudeuten* (*Reframing*). Das heißt jedoch nicht, dass sie dadurch von jeglichem Verlustschmerz befreit würden, denn der neue Sinnzusammenhang ermöglicht dem Trauernden lediglich, den Verlust zu bewältigen, nachdem er sich dazu durchgerungen hat, diesen Verlust anzuerkennen und die damit verbundene Trauer zu durchleiden.

Trauer kann den Glauben eines Menschen auf eine harte Probe stellen und sogar zerstören. Manchen Menschen erscheint ihr Verlust so schwer und unverständlich, dass sie ihren Glauben nicht nur in Frage stellen, sondern sich von ihm verabschieden – manchmal nur für die Dauer des Trauerprozesses, manchmal auch für immer. Bei Menschen, die nicht sehr religiös sind oder ihrer Religion bereits den Rücken gekehrt haben, kann das Fehlen eines Sinnzusammenhangs einerseits dazu führen, dass die Ablösung von der Religion verstärkt wird, oder sie sich andererseits aufs Neue existenzielle Fragen stellen, die sie dahin bringen, ein neues Glaubenssystem anzunehmen und zu praktizieren.

## ***Einen Sinn im Leiden sehen***

Wenn die Trauer uns voll erwischt, setzt ein Verteidigungsmechanismus ein. Wir sind überzeugt, dass wir nicht annähernd so sehr leiden würden, wenn wir in der verrückten Welt, die unseren unglücklichen Verlust verursacht hat, einen Sinn sehen könnten. Ich wehre mich gegen diese Vorstellung, weil ich Trauer in erster Linie als Reaktion auf den Verlust einer Beziehung zu einem geliebten Menschen betrachte und nicht als Reaktion auf die Ursache für den Verlust. Aus dieser Perspektive gibt es keinen Grund, weniger zu trauern.

Stellen Sie sich beispielsweise vor, Ihr Vater stirbt ganz natürlich in hohem Alter (das sollte uns allen vergönnt sein). In diesem Fall können Sie sicher sein, dass es einen guten Grund für den Verlust gibt – sein Körper konnte sich nicht länger erneuern und weiter funktionieren. Aber trotz dieser vernünftigen Erklärung können Sie nicht erwarten, angesichts Ihres Verlustes weniger Trauer zu empfinden.

Leider lässt sich diese Logik nicht umkehren. Wenn Sie einen sinnlosen Verlust erleiden, der sich durch nichts rechtfertigen lässt, weil er leicht hätte verhindert werden können, schmerzt Sie nicht nur der Verlust, sondern auch die Tatsache, dass er so überflüssig war. Nehmen wir an, ein Freund ist bei einem Autounfall ums Leben gekommen, den ein Angetrunkener verursacht hat. In diesem Fall sind Sie nicht nur am Boden zerstört, weil Sie Ihren Freund verloren haben, sondern auch, weil sein Tod so sinnlos war. Folglich müssen Sie nicht nur mit Ihrem Trauerschmerz zurechtkommen, sondern darüber hinaus auch mit Ihrem berechtigten Ärger. (In einem solchen Fall kann der Trauerprozess im klinischen Sinne kompliziert werden. Eine professionelle Beratung ist empfehlenswert.)



All die Zeit und Energie, die man darauf verwendet, in einem schweren Verlust einen Sinn zu finden, ändert nichts an den Tatsachen. Egal mit welcher Theorie man einen Verlust erklärt und deutet, sie bringt den Menschen nicht wieder und erspart auch nicht den Trauerprozess.

Manchmal beschleicht mich das Gefühl, dass viele Menschen die Gründe für einen Verlust unbedingt verstehen wollen, weil sie aufgrund mangelnder Erfahrung mit dem Trauern glauben, dass dies ein notwendiger Teil des Trauerprozesses sei. Bei anderen habe ich den Eindruck, dass sie sich einseitig auf den Grund für ihren Verlust stürzen, weil sie gegen alle Vernunft hoffen, dass sie damit um den Verlustschmerz herumkommen.

Ich will hier weiß Gott nicht die Suche nach dem Grund für das Leiden in der Welt als unwichtig abtun. Die Suche nach dem Sinn eines Verlustes ist, wenn sie Ihnen am Herzen liegt,

eine der letzten Aufgaben, denen Sie sich im Rahmen Ihres Trauerprozesses zuwenden sollten. Anders ausgedrückt: Wenn Sie am Anfang Ihrer Trauer um den Verlust eines geliebten Menschen stehen, steht die Frage nach dem Grund nicht an erster Stelle. Sie gewinnt erst ganz natürlich an Bedeutung, wenn Sie die dritte Aufgabe angehen und versuchen, den erlittenen Verlust in Ihr weiteres Leben zu integrieren (siehe dazu den Abschnitt »Trauern ist ein komplexer Prozess« weiter vorn in diesem Kapitel). In dieser Phase kann das Herausarbeiten eines Sinnzusammenhangs Ihnen ermöglichen, mit dem Verstorbenen in Verbindung zu bleiben, und Sie dazu bewegen, wieder mehr mit Ihrer Umwelt in Kontakt zu treten.

Wir können nicht so tun als wüssten wir die Antwort auf die Frage, warum gute Menschen leiden müssen (ich bin auch nicht sicher, ob es zu unseren Aufgaben als Mensch gehört, dies zu verstehen). Wenn wir uns aber vordergründig mit der Frage beschäftigen, *warum* wir trauern, und darüber die Frage vergessen, *wie* wir am besten trauern, riskieren wir, unsere eigene Trauer zu untergraben.



Für einen erleuchteten Menschen ist die Frage, warum gute Menschen leiden müssen, nie auch nur annähernd so wichtig wie herauszufinden, wie man das Leiden lindern kann, das aus einer schlimmen Situation erwächst.

## ***Wenn gute Menschen leiden müssen***

Seit ewigen Zeiten stellen sich Menschen die Frage, warum gute Menschen leiden müssen. Und fast ebenso lange haben wohlmeinende Menschen darauf geantwortet, dass gute Menschen nichts Schlimmes erleiden müssen. Leiden müssen nur schlechte Menschen, die irrigerweise annehmen, sie seien gut.

### ***Die Leidensfähigkeit des Hiob***

Das Buch Hiob ist in der westlichen Welt eines der bekanntesten Beispiele für die Suche nach einer Antwort auf die Frage, warum gute Menschen leiden müssen. Um es kurz zu machen, wird dort die Geschichte eines rechtschaffenen Mannes namens Hiob erzählt, dessen Glaube an Gott auf eine harte Probe gestellt wird – zunächst durch den Verlust seiner Frau, seiner Kinder, seines Viehs und seiner Sklaven (Letztere hatten zu dieser Zeit nur die Wohlhabenden) und später durch den Verlust der eigenen Gesundheit.

Gott stimmt dieser Probe aufs Exempel zu, nachdem der Teufel (wer sonst wäre so vermessen?) offen anzweifelt, dass Hiob seinen Glauben im Angesicht Gottes aufrechterhalten werde. Vielmehr werde Hiob, so die These des Teufels, wenn Gott seine segnende Hand nicht mehr über Hiob halte, Gott von Angesicht zu Angesicht verfluchen (»Aber strecke deine Hand aus und taste alles an, was er hat: was gilt's, er wird dir ins Angesicht absagen!« Hiob 1:11).

Nachdem der Teufel Hiobs Hab und Gut zerstört hat (zuletzt auch seine Gesundheit), klagt Hiob, dass er nichts getan habe, womit er ein solches Schicksal verdient habe. Hiobs (sogenannte) Freunde bestehen dagegen darauf, dass er sich irgendeines Frevels schuldig gemacht haben müsse, dass der Herr ihn mit solchen Verlusten bestrafe.

Das Hin und Her darüber, ob Hiob nun ein guter Mensch ist, dem einiges Leid widerfahren ist, nimmt den größten Teil des Buches ein. Hiob lässt aber nicht davon ab, sich zu verteidigen und beteuert gegenüber seinen Freunden und dem Himmel hartnäckig seine Unschuld. Schließlich hat Gott genug von Hiobs Jammerei. Er erscheint ihm von Angesicht zu Angesicht und fragt ihn, für wen er sich denn halte, dass er die Motive Gottes in Frage stelle. Da wird Hiob ganz kleinlaut und sagt: Ich hatte von dir nur vom Hörensagen vernommen; aber nun hat mein Auge dich gesehen. Darum spreche ich mich schuldig und tue Buße in Staub und Asche (Hiob 42:4-6).

Was die Frage anbetrifft, wie man einem scheinbar unverdienten Leiden einen Sinn abgewinnen kann, ist das Buch Hiob ein klares und eindeutiges Argument gegen die verbreitete Ansicht, dass nur schlechte Menschen leiden müssen. Eine klare Antwort auf die Frage, warum Gott das Böse in der Welt geschehen lässt, gibt es nicht. Zurück bleibt der Eindruck, dass das Leiden, wie es Hiob ereilte, den Glauben des Menschen auf eine harte Probe stellt.

Da macht man es doch besser wie Hiob und gibt sich nicht damit zufrieden, von Gott nur zu hören, sondern stellt eine direkte Verbindung zum Göttlichen her, die es gestattet, es mit eigenen Augen zu sehen. Dann können Sie wie Hiob zu Boden sinken (sich entspannen) und Buße tun (büßen, indem Sie in die Harmonie mit dem Göttlichen eintauchen) in Staub und Asche (Ihrem sterblichen Körper).

Ach übrigens, falls es Sie interessiert: Das Buch Hiob hat ein perfektes Happy End. Nachdem Hiob Buße getan hat, nimmt sich Gott seine Freunde zur Brust, die ihm fälschlicherweise vorgehalten hatten, dass nur schlechte Menschen leiden müssten, und ihn beschuldigt hatten, Unrecht getan zu haben. Zur Strafe müssen sie Hiob von ihrem Vieh abgeben. Hiob vergibt seinen früheren Freunden und wird von Gott voll rehabilitiert. Für sein Leiden wird er überreichlich entlohnt. Und so lebt Hiob glücklich und zufrieden bis ins hohe Alter von 140 Jahren und sieht vier Generationen von Kindern und Enkeln aufwachsen.

### ***Das Karma als wohlverdiente kosmische Strafe***

Das *Karma* als die buddhistische Lehre von Ursache und Wirkung wird oft als Ursache dafür genannt, warum gute Menschen leiden müssen. Demzufolge waren die Menschen, die uns heute gut und unschuldig erscheinen, in einem ihrer früheren Leben schlechte Menschen. Und obwohl es so aussieht (jedenfalls für das ungeübte Auge), als würden sie sinnlos leiden, ernten sie in Wirklichkeit nur die Saat, die sie in der Vergangenheit gesät hatten. Es hat eben nur schrecklich lange gedauert, bis die Zeit reif war, dass die schlechte Saat aufgehen und sie heimsuchen konnte.

So kommen wir über einige Ecken doch wieder an den Anfang zurück, nämlich zu der Vorstellung, dass gute Menschen nicht leiden müssen. In dieser fernöstlichen Version dauert es manchmal eine ganze Weile, bis sie von ihrer finsternen Vergangenheit eingeholt und bestraft werden – so lange, dass am Ende die Guten bestraft werden. Ich weiß nicht, wie Sie das sehen, aber mir nutzt diese Theorie genauso wenig wie die von Hiobs guten Freunden.



Der Zen-Buddhismus lehrt, dass Ursache und Wirkung Teil desselben Prozesses sind. Auch wenn der Mensch den Grund für einen erlittenen Verlust nicht genau kennen kann, so kennt er doch die daraus entstehende Trauer genau. Die Erfahrung der Trauer über einen Verlust kann also dazu führen, dass man aufs Neue entdeckt, dass es nicht primär darauf ankommt, was einem widerfährt, sondern darauf, wie man auf diese Erfahrung reagiert.