

Inhalt

Wege durch die Trauer 9

- Lieben statt loslassen 9
- Weiterleben nach dem Verlust 11
- Das Aschenputtelmärchen 16

Der Tod hat dich mir fortgenommen 27

- Wie der Abschied die Trauer prägt 27
- Besondere Orte der Nähe zum Verstorbenen 34
- Lebende und Verstorbene brauchen ihren Platz 46

In der Dunkelheit suche ich dich 53

- Wie heilsam es ist, die Gefühle fließen zu lassen 53
- Beziehungsklärung posthum 79
- Mit dem Unverständnis der Mitwelt umgehen lernen 89
- Die Tragkraft der Wünsche 93
- Heilsame Gottesbilder 99

Du bist meiner Seele nahe 113

- In der Natur finde ich dich 114
- Mittler und Helfer zwischen Himmel und Erde 121
- In meinen Träumen bist du mir nahe 129
- In inneren Bildern finde ich dich 139

Du hilfst mir, mein Leben wiederzufinden 147

- Entwicklung im Pilgerschritt: zwei vor, eins zurück 147
- Die Freude, einzigartig zu sein 155
- Gerechtigkeit und Liebe 161
- Unser Leben sei ein Fest 165

Ausklang: Die Liebe hört niemals auf 175

Anhang 177

Anmerkungen 177

Literatur 182

Hilfreiche Adressen 186

Übungsblätter 189

Bildnachweis 195

Dank 195

Weiterleben nach dem Verlust

*»Wenn uns etwas fortgenommen wird,
womit wir tief und innerlich verbunden waren,
so ist viel von uns selbst mit fortgenommen.
Gott aber will, dass wir uns wiederfinden,
reicher um alles Verlorene
und vermehrt um jenen unendlichen Schmerz.«*

R. M. Rilke

Wenn uns ein Mensch genommen wird, mit dem wir »tief und innerlich« verbunden waren, dann wird unsere ganze Lebenslandschaft so erschüttert, dass wir uns selbst kaum wiedererkennen. Was wir denken, wie wir fühlen und was wir tun – sind wir es noch? Es dauert Monate und Jahre, bis wir uns wiederfinden und die eigene Lebenslandschaft uns so vertraut geworden ist, dass wir sie wieder bewohnen können.

So geht es auch Marianne (45), Mutter von Lars. Sie hat ihren 18-jährigen Sohn durch einen Verkehrsunfall verloren. Besonders tragisch ist, dass 15 Jahre zuvor ihr erstes Kind Pia an einer Infektionskrankheit starb. Die Nachricht von Lars' tödlichem Unfall ist wie ein Erdbeben, dessen Ausmaße Marianne am Anfang gar nicht richtig ermessen kann. Sie spürt aber, dass etwas Entsetzliches in ihr Leben eingebrochen ist, das alles bisher Erlebte erschüttert. Mühsam hält sie sich auf den Beinen, um die ersten Tage des Abschieds zu bewältigen. Alles nimmt sie wie durch eine Nebelwand wahr: die Besucher, die kommen und gehen, und die Beerdigung ihres Sohnes. Als die Betäubung der ersten Tage weicht, überschwemmt ein gewaltiger Schmerz ihren ganzen Körper. Jeder Muskel tut ihr weh und ihr Herz ist eine einzige Wunde. Sie kann nicht mehr schlafen, kaum etwas essen. Ihr ist ständig übel und schwindelig. Der Boden unter ihren Füßen schwankt. Wie soll sie das, was geschehen ist, überleben? Zur Arbeit zu gehen, ist vorerst unmöglich. Mal fühlt sie sich wie gelähmt, dann wieder sucht sie fieberhaft nach einer Orientierung in ihrer zerstörten Lebenslandschaft. Das, was ihrem Leben Sinn gegeben hat und Ziel, ihr Kind ins Leben zu begleiten, ist wie vom Erdboden verschluckt worden. Ihre Hoffnungen sind geknickt und entwurzelt worden wie Bäume. Sie versperren die Wege, die vorher ihr Leben durchzogen und in die Zukunft geführt haben. Nun liegt ein schier undurchdringliches Chaos vor ihr. Nach einigen Wochen aber beginnt sie, sich zaghaft dem Dickicht ihrer Gefühle zu nähern. Das löst

heftige Gefühle in ihr aus. Mal quälen sie Schuldgefühle, mal zittert sie vor Angst, dann steigt eine riesige Wut in ihr auf. Warum muss sie zum zweiten Mal ein Kind verlieren? Dann wieder befällt sie eine schwere Trauer, die sie ins Bodenlose zu ziehen droht. Ihre Tränen sind wie ein Sturzbach, der ins Tal schießt und auf seinem Weg alles mitreißt, was im Laufe ihres Lebens gewachsen ist. Sie selbst spürt, wie ihr der Boden entrissen wird und sie keinen Halt mehr findet. Die einzige Orientierung sind ihre Sehnsucht nach Lars, nach ihrer verlorenen Tochter und eine schmerzhaft Liebe, die sie für beide empfindet. Wo soll sie sie suchen und finden?

Mit dem Mut der Verzweiflung beginnt sie, ihr Lebensgelände aufzuräumen. Nach einigen Monaten findet sie langsam ihren Rhythmus von Schlafen und Wachen, Zum-Grab-Gehen und Versorgen des Haushalts wieder. Sie nimmt ihre Berufsarbeit wieder auf. Eine erste Orientierung im unwegsamen Gelände entsteht. Wenn sie die Augen schließt, ist Lars da. Sie sieht ihn, wie er als Kind im großen Garten herumtollt, die Tiere streichelt, glücklich ist. Wenn er nur hier wäre, wenn sie ihm nur noch einmal durchs Haar streichen und ihm sagen könnte, wie sehr sie ihn liebt und wie einzigartig er für sie ist! Sie spürt eine Sehnsucht nach ihm, die weh tut. »Wo ist er, unter der Erde? Nein, den, den ich immer noch so liebe, der muss anderswo sein! Vielleicht ist er im Rot des Abendhimmels, da, wo die Engel backen, wie mir Großvater erzählt hat. Ob er bei seinem Urgroßvater ist, wer weiß?« Eine kindliche Vorstellung ist das, so findet sie, aber es macht sie ruhiger, wenn Lars gut aufgehoben wäre. Als sie die Augen wieder öffnet und auf ihre Lebenslandschaft blickt, quält sie wie so oft die Frage: »Was soll ich mit meinem Leben noch anfangen?« Nur gut, dass Carsten, ihr Lebenspartner, noch da ist, einer, der sie versteht. Sie ist froh, dass das Grab da ist, zu dem sie hingehen kann, und die vielen Erinnerungen an ihren Sohn, die sie in sich trägt.

Das alles lindert im zweiten Trauerjahr ein bisschen ihre Schmerzen. Es ist ihr, als wenn zaghafte, grünes Blattwerk und Moos die geknickten Bäume und Abgründe zu überwachsen beginnen. Das begehbare Gelände wird größer, ihre Schritte etwas sicherer, ihr Atem tiefer. Als sie eines Tages auf einem Spaziergang durch den Wald eine kleine gelbe Blume direkt vor ihren Füßen am Wegrand entdeckt, bleibt sie berührt stehen. Sie leuchtet ihr unbekümmert entgegen. Wie ein Stern sieht sie aus, der vom Himmel auf die Erde gefallen ist. Ist dieser Blumenstern

von Lars und gilt er ihr? Sie beginnt nach Zeichen Ausschau zu halten. Manchmal kommt Lars auch in ihren Träumen vor, insbesondere im Umfeld besonderer Gedenktage. Er strahlt sie an, mal ernst und feierlich, mal lacht er und neckt sie wie zu Lebzeiten. Dann ist sie für Tage getröstet. Sie spürt, dass die Liebe sie weiter verbindet, dass es zwischen ihnen eine unsichtbare Brücke gibt. Immer häufiger wird ihr warm und gut im Herzen, wenn sie an ihn denkt. Er ist bei ihr, er will, dass sie lebt. Wenn sie sich nun, fünf Jahre nach dem Unfall, umsieht, kommt ihr die Landschaft wieder heller und freundlicher vor. Kleine Reisen hat sie inzwischen gemacht, ihren Lebensgefährten geheiratet, ihre Kreativität im Schreiben und Malen entdeckt. So zeigen sich ihr wieder Wege, die durch ihr Lebensgelände führen, verschlungen zwar, aber dennoch klar erkennbar. Manchmal ist sie sogar neugierig, was ihr auf ihrem Weg noch alles begegnen wird. Wie wird es sich anfühlen, wenn sie sich wiedergefunden haben wird, »reicher um alles Verlorene und vermehrt um jenen unendlichen Schmerz« (Rilke)?

So oder so ähnlich können Menschen die Trauerzeit nach dem Tod eines geliebten Menschen erleben. »Trauerarbeit« hat Sigmund Freud diesen inneren und äußeren Umbau der Lebenslandschaft genannt, der notwendig wird, wenn ein Mensch gestorben ist, mit dem wir »tief und innerlich verbunden waren« (Rilke). Es ist Freuds großes Verdienst, dass dieser intensiven seelischen Arbeit heute Anerkennung gezollt wird. Die moderne Stressforschung und die Neurobiologie bestätigen, dass Trauernde das Leben neu lernen müssen. Es kostet enorme Kraft, Zeit und Geduld. Was allerdings Freud unter einem gesunden und gelingenden Trauerprozess versteht, sehen Betroffene wohl häufig anders. Nach Freud soll der Trauernde nach und nach lernen, seine Liebe vom Verstorbenen weg- und zu sich selbst zurückzunehmen. Er soll ihn loslassen und seine frei gewordene Liebe einem anderen Menschen zuwenden, um »irgendein neues Liebesobjekt zu wählen – was den Betrauten ersetzen hieße«³. Dieses mechanische Modell von der Liebe geistert als Urmodell eines Trauerprozesses in den Köpfen vieler Menschen herum, die Betroffene im Trauerprozess freundschaftlich oder professionell begleiten. »Du musst lernen, den Verstorbenen endlich loszulassen, sonst kommst du nie wieder auf die Beine«, ist die gut gemeinte Alltagsversion von Freuds Auffassung.

Die fachliche Variante erlebt Luise (54), als sie vier Monate nach dem Tod ihrer Tochter Marlene (30) in eine Tagesklinik überwiesen wird,

weil sie medizinisch nicht zu erklärende Schmerzzustände hat. Ihre Tochter ist an Brustkrebs gestorben und Luise hat sie die letzten Monate gepflegt. Bei der Begrüßung zum Vorgespräch will der Arzt ihr die Jacke abnehmen, um sie an die Garderobe zu hängen. Luise lehnt das ab. Es ist die Jacke ihrer Tochter. Sie will sie nahe bei sich haben – zumal hier, wo es um ihre Trauer gehen soll. Der Arzt äußert sich nicht dazu. Aber am Ende des Gesprächs sagt er ihr: »Sie können hier zur Psychotherapie kommen. Wir werden Ihnen helfen, aber nur ohne diese Jacke!« Es kommt keine förderliche Arbeitsbeziehung zustande.

Eltern, deren Kinder gestorben sind, und andere Trauernde, die geliebte Menschen verloren haben, möchten ihnen weiterhin nahe sein. Wie Luise suchen sie dafür nach Ausdruckformen. Zunächst ist es für sie unvorstellbar, dass der geliebte Mensch nicht wiederkommen wird. Aber nach und nach erkennt das Herz unter Schmerzen, dass die alte Form der Verbundenheit nicht mehr möglich ist. Doch aus diesem Grund die Verstorbenen loszulassen, dagegen sträubt sich in Trauernden meist alles. Sie suchen nach einer neuen Form der Verbundenheit. Die Erinnerungen an die gemeinsame Zeit, die mehr und mehr aufsteigen und das Innere erfüllen, bringen den geliebten Menschen nahe. Dieses erinnernde Verbundensein zu suchen und zu pflegen, gibt Trauernden Sinn zum Weiterleben.⁴

Spirituelle Verbundenheit

Andere Trauernde suchen und finden noch eine weitergehende Verbundenheit: eine spirituelle.⁵ Sie glauben, dass der Tod nicht das Ende, sondern ein Übergang in eine andere Welt, in eine sogenannte Transzendenz ist. Sie hoffen, dass die Verstorbenen dort gut aufgehoben sind und weiter für die Hinterbleibenden⁶ da sein können. Viele Trauernde erleben Begegnungswunder, die ihre spirituelle Sicht unterstützen oder erstmals entstehen lassen. Sie erleben Augenblicke, in denen ihnen ihr geliebter Mensch nahekommt. Bei einer empirischen Studie, die der isländische Universitätsdozent Dr. Erlendur Haraldsson durchgeführt hat, gaben 44 Prozent der befragten Isländer an, schon einmal die Nähe einer verstorbenen Person wahrgenommen oder gefühlt zu haben. In Deutschland waren es 25 Prozent. Diese Ergebnisse kamen durch Telefoninterviews zustande.⁷

Im geschützten Rahmen einer Beratung erlebe ich bei etwa einem Drittel aller Trauernden entsprechende Erfahrungen. Nimmt man die

symbolischen Begegnungen (siehe unten) noch dazu, sind es weit über die Hälfte der Trauernden, die einmal oder mehrmals ein »Begegnungswunder« erleben, von dem sie in der Beratung erzählen. Sie sprechen selten darüber, um nicht für verrückt erklärt zu werden. Manchmal sind sie zunächst selbst erschrocken und verunsichert, vor allem, wenn sie bisher die sichtbare Welt für die einzig mögliche hielten. So erzählen sie, dass sie ihren geliebten Menschen plötzlich im Raum spüren, oder sie fühlen sich in einer Weise körperlich berührt, wie es für den Verstorbenen typisch war, zum Beispiel an der Wange oder an der Schulter. Manchmal riechen sie die Anwesenheit ihres Verstorbenen. Es gibt Trauernde, die ihren verstorbenen Angehörigen plötzlich sehen können, vielleicht das Gesicht oder die ganze Gestalt in einer Geste, die unverwechselbar an ihn erinnert. Andere hören Worte, die an sie gerichtet sind, und sie erkennen am Klang der Stimme, dass es der geliebte Mensch ist. Solche unmittelbaren Begegnungen mit Verstorbenen sind schon in der Bibel berichtet. Die bekannteste ist die vom Ostermorgen, als Jesus drei Tage nach seinem Tod Maria erscheint.⁸ Sie hält ihn für den Gärtner. Erst als er sie mit »Maria« anspricht, erkennt sie ihn am Klang seiner Stimme. Sie ist tief erschrocken. Damit hat sie nicht gerechnet, war sie doch gekommen, um den Leichnam zu salben. Und zugleich ist sie froh, dass er wieder da ist. Sie möchte ihn umarmen und festhalten. Doch das wird ihr verwehrt, weil Jesus sich in eine neue Form des Daseins verwandelt. Er fordert Maria auf, zu den anderen zu gehen und weiterzusagen, dass er nicht tot ist, sondern lebt.

Einen vergleichbaren Sinn wie diese biblische Erscheinungsgeschichte haben auch die Näheerfahrungen, die heutige Trauernde erleben. Auch sie stärken die Hoffnung der Hinterbleibenden, dass der Verstorbene nicht tot ist, sondern auf einer anderen Ebene weiterlebt. Zunächst erschrecken sich Trauernde, wenn sie eine solche Erfahrung machen. Doch dann möchten sie wie Maria die flüchtige Erscheinung festhalten und können es nicht. Sie bleiben traurig zurück, aber mit der Hoffnung, dass eine andere Form, eine geistig-seelische Verbundenheit möglich ist. Diese Aussicht hilft ihnen, die Schmerzen darüber zu durchleben, dass der Verstorbene auf der irdischen Ebene so sehr fehlt.

Häufiger als diese Begegnungswunder sind symbolische Begegnungen. Sie erleben die meisten Trauernden, die dafür offen sind. Da wird zum Beispiel ein Vogel, eine Blume oder ein Stern zum Zeichen vom Verstorbenen.⁹ Ein ungewöhnliches Phänomen in der äußeren Welt – etwa

ein Stern, der gerade in dem Moment, wo jemand hinschaut, zur Sternschnuppe wird – verbindet sich mit einem Inhalt der inneren Welt: der Sehnsucht nach dem Verstorbenen. Es ist, als ob zwei Ereignisbahnen, eine innere und eine äußere, sich in diesem Moment kreuzten. Für einen Augenblick ist die Alltagsrealität durchscheinend für ETWAS, das dahinterliegt; ein feines Gewebe aus Sinn entsteht. Diese Erfahrungen lassen sich nicht beweisen, aber für die, die sie erleben, sind sie Gewissheit. Was die einen Zufall nennen würden, verstehen die Betroffenen als ein Zeichen.

Symbolische Begegnungen sind »mittelbare« Begegnungswunder, die die Trauernden weniger erschrecken als die unmittelbaren. Auch sie trösten, indem sie eine Verbundenheit aufleuchten lassen, nach der sich Hinterbleibende sehnen. Je mehr Trauernde erfahren, dass die Welt der Lebenden nicht strikt von der Welt der Toten getrennt ist, sondern dass es Brücken hinüber und herüber gibt, umso mehr wächst die Zuversicht, dass es eine umfassende, eine göttliche Liebe gibt, in der alle menschliche Liebe geborgen ist und zusammengehalten wird. Diese göttliche Liebe kann für Trauernde zur Grundlage ihrer Hoffnung werden, dass sie nach ihrem Tod in der anderen Welt den geliebten Menschen wiedersehen werden.

Diese ganz verschiedenen Weisen des Verbundenseins über den Tod hinaus sind im Folgenden unsere Perspektive, um den Trauerweg zu beschreiben. Wie wandelt sich im Laufe der Wochen, Monate und Jahre das Verbundensein mit dem Verstorbenen, und wie hilft es den Betroffenen, sich selbst »wiederzufinden, reicher um alles Verlorene und vermehrt um jenen unendlichen Schmerz« (Rilke)?

Das Aschenputtelmärchen

Gleich am Anfang des Märchens (siehe S. 18) erfahren wir, dass Aschenputtels Mutter stirbt, als Aschenputtel noch ein kleines Mädchen ist. In der neuen Stieffamilie erlebt sie¹⁰ Verachtung und Einsamkeit. Aber sie entdeckt, dass die Liebe ihrer Mutter sie über den Tod hinaus weiter begleitet. Täglich geht sie zum Grab, um der verstorbenen Mutter nahe zu sein und sich von ihr trösten und helfen zu lassen. Das stärkt sie, in der Dunkelheit die Hoffnung nicht aufzugeben, dass die Liebe stärker ist als ihr Elend, ja sogar stärker als der Tod. Am Ende findet Aschenputtel

die Liebe, nach der sie sich so gesehnt hat. Die Geschichte geht, aller Aussichtslosigkeit zum Trotz, gut aus.

Zum ersten Mal wurde mir auf einer Fortbildung für TrauerbegleiterInnen deutlich, dass *Aschenputtel* ein Trauermärchen ist: Wir saßen im Stuhlkreis, und die Leiterin¹¹ führte uns Schritt für Schritt durch das Märchen, indem sie Symbole in die Mitte legte. Es begann mit einem dunkelbraunen Tuch. »Erde« fiel uns dazu ein. Ein kleines Kreuz daraufgelegt, machte es klarer: ein Grab. Es wurde still im Raum. Jeder rief sich die Menschen in Erinnerung, die er verloren und an deren Grab er gestanden hatte. Dann wurde um das Grab herum ein Ring schwarzer Tücher gebreitet. Viele wasserblaue Tränen aus Filz fanden ihren Platz darauf. Im Gespräch wurde deutlich, dass es einigen leichtfiel, Gefühle durch Tränen auszudrücken, während sich anderer damit schwertat. Nach diesem Gespräch wurde ein hellbraunes Tuch um die Mitte gelegt, mit frischen, grünen Haselblättern. Sie riefen in uns Erinnerungen wach an keimende Hoffnung mitten im Unglück. Als zwei weiße Tauben dazugestellt wurden, stieß das ein Gespräch über Spiritualität an: Inwieweit waren Erfahrungen mit der anderen Welt in der Trauer hilfreich oder nicht? Anschließend wurde das Bild in der Mitte durch gold- und silberfarbene Spitze und durch Perlen ergänzt: Was bedeutet es, nach einer langen Zeit des Dunkels wieder ins Leben zu treten, ein Fest zu feiern? Zum Schluss bekamen wir alle ein grünes Stück Stoff, Schnüre, Perlen und Blumen. Wir konnten etwas zum Thema »Mein Fest des Lebens« gestalten. Es entstanden viele bunte Bilder, die zum Schluss, um die Mitte herumgelegt, ihren Platz fanden. Das Grab lag weiterhin still und ernst im Zentrum. Eine Kerze wurde entzündet und auf das Grab gestellt. Jeder konnte sehen, dass dieser Ort nicht nur das Ende eines Menschenlebens anzeigte, sondern auch Ausgangspunkt für neues Leben geworden war. All die Lebensbilder, die es umringten, waren aus der Trauerzeit seit dem Verlust erwachsen.

Die Energie im Raum wechselte an diesem Nachmittag viele Male: von gesammelt und ernst über bedrückt, schwer und lastend, dann etwas leichter werdend, getröstet und schließlich mutig bis hin zu heiter und beschwingt.

Durch dieses Erlebnis konnten wir Teilnehmenden erfahren, wie es möglich ist, mit Symbolen unmittelbar in Kontakt zu kommen. Es war zu spüren, welche Energie freigesetzt wird, wenn man Symbole mit der eigenen Lebensgeschichte verbindet und sie sich dadurch aufschlüsseln.