

I N H A L T

Vorwort

- 6 -

Schleusenzeit

- 9 -

Januszeit

- 35 -

Labyrinthzeit

- 59 -

Regenbogenzeit

- 93 -

Textnachweis

- 126 -

V O R W O R T

Die Sonnenstrahlen, die sich in den Regentropfen brechen, zaubern ein berührendes Schauspiel an den Himmel. Jeder Regenbogen entlockt uns ein Staunen und ist ein treffendes Bild dafür, wohin uns der Trauerweg führen wird: Nicht dorthin, wo keine Trauer mehr ist, wohl aber in ein Leben, in dem es wieder sonnige Tage, lichtvolle Momente geben kann. In ein Leben, das uns sogar mit ganz neuen Lebenserfahrungen beschenkt. Momente, in denen wir einen Regenbogen sehen und Einblicke in das Wunder des Lebens bekommen, die wir vorher nicht hatten. Bis zu diesen Regenbogenmomenten ist es für viele Trauernde jedoch ein weiter Weg.

In der Trauer sind wir Lernende. Wir sind verunsichert, wenn der Tod ins Leben tritt. Wir wissen nicht, wie es geht, »richtig« zu trauern, weil es jedes Mal anders ist. Schmerzlich erleben wir, dass vertraute Menschen uns fremd werden und suchen nach Worten, mit denen das eigene Erleben treffend beschrieben wird. Das vorliegende Buch geht einen Weg durch die Trauer, wie ihn viele Menschen auf ähnliche Weise und doch auf ihre Art gegangen sind. Es ist tröstlich – wenn es überhaupt Trost gibt –, dass ein anderer mein Erleben versteht, es vielleicht teilt und mir passende Worte zuspiziert.

Das Trauermodell »Trauer erschließen« der holländischen Trauerforscherin Ruthmarijke Smeding beschreibt die unterschiedlichen Wegstrecken der Trauer. Sie spricht von »Gezeiten« und gibt Bilder, die für jeden nachvollziehbar sind: Schleusenzeit, Januszeit, Labyrinthzeit und Regenbogenzeit – Bilder, die jeder mit eigenen Erfahrungen füllen kann. Sie »erschließen« die Erfahrungen der Trauer, um uns selbst besser zu verstehen. Sie geben dem Unfassbaren eine Form, eine Gestalt und helfen, auf dem oft langen Weg der Trauer nicht zu resignieren, sondern daran zu glauben, dass eines Tages ein Regenbogen zu sehen sein wird.

Die Kapitel dieses Buches orientieren sich an den Bildern des Gezeitenmodells. Der eine oder andere Text ließe sich auch anders zuordnen. So wie die einzelnen Gezeiten unterschiedlich erlebt werden, werden Texte, Impulse als unterschiedlich hilfreich empfunden. Die Sammlung der Texte lässt Spielraum, den eigenen Weg zu gehen, und profitiert gleichzeitig von den Erfahrungen vieler, die ihre Trauer reflektiert und dafür Worte gefunden haben.

DR. ANGELIKA DAIKER

STUTTGART, IM JULI 2012

Weiß

Ich sehe nur Weiß und ich höre nichts.
Alles ist gedämpft.
In dem Moment, als du gestorben bist,
begann es zu schneien.
Die weißen Flocken fielen vom Himmel.
Als ob sie das alles zudecken wollten.
Zudecken, damit endlich Frieden ist.
Zudecken, damit es nicht so weh tut.
Zudecken, damit wir nicht mehr hinschauen müssen.
Der Schnee nimmt mir die Luft zum Atmen.
Ich liege unter einem weißen Federbett.
Ich sehe nichts mehr, ich fühle nichts mehr,
ich will nichts mehr.
Die Welt tropft aus meinen Adern.

KATJA KOEPL

Schwarz

Die Farben des Lebens sind zurückgeflossen
in das Schwarz von Nacht und Erde.

Es lässt nichts erkennen:

Nicht, wo du bist, geliebter Toter.

Nicht, wo ich bin im Gang des Lebens.

Nicht, wo du bist, ewiger Gott.

ANTON SEEBERGER



Ich bin nicht mehr dieselbe, falle schutzlos in eine Höhle des Alleinseins und lasse mich auffangen von Schwester Annas Umarmung. Zeitlos, raumlos, nach dieser ungeheuren langsamen Jahresreise ohne Ziel durch ein Meer von Leid. Ich fühle die Wärme der Schwester, trinke ihre tröstenden Worte ohne Verstehen.

»Er muss doch atmen«, wiederhole ich immer und immer wieder. »Nein«, sagt die Schwester ruhig und sanft an meinem Ohr, »jetzt muss er nicht mehr atmen.«

MARIA KÖLLNER

Der letzte Atemzug

Ich sehe dein Gesicht vor mir. Der letzte Atemzug. Deine geschlossenen Augen. Dein Blick nach innen. Vertraut und doch ganz fremd. Wir waren uns nahe und konnten uns doch nicht mehr ansehen. Du warst ganz bei dir. Wann im Leben warst du so bei dir, so im Frieden wie im Tod? Ganz bei dir, nicht mehr bei mir. Unsere Augen können sich nicht mehr begegnen. Mein Blick geht manchmal ins Leere, sucht dich und verliert sich im Dunkel. Soll ich froh sein, dass du es geschafft hast? Für dich ist es gut so. Das spüre ich. Aber für mich ist es schwer.

ANGELIKA DAIKER

Staunend eine neue Welt erblickt

Den Übergang vom Leben zum Tod mitzerleben, erschüttert und tröstet Betroffene zugleich. Gerade wenn die Zeit der Pflege lang und kräftezehrend war, wenn schlimme Bilder aus Krankheitszeiten sich in die Seele eingegraben haben, ist es hilfreich, wenn Angehörige mit ansehen können, wie sich beim Sterbenden die Erlösung von den körperlichen Qualen vollzieht.

Oft breitet sich ein großer Friede aus, den die Hinterbliebenen als ein Geschenk erleben. Sie ahnen eine neue Welt, in die der Verstorbene vielleicht hinübergeht. Selbst Menschen, die nie darüber nachgedacht haben, ob nach dem Tod noch etwas kommt, sind meist davon berührt. Wilhelm Busch hat seine Erfahrung beim Tod seiner früh verstorbenen Schwester in einem Gedicht ausgedrückt:

... Es war die letzte Nacht und nah das Ende;
wir küssten dir die zarten weißen Hände;
und sprachst, lebt wohl, auf deine Weise,
und: oh, die schönen Blumen, riefst du leise.
Dann wars vorbei. Die großen Augensterne,
weit, unbeweglich starrten in die Ferne,
indes um deine Lippen, halbgeschlossen,
ein kindlichernstes Lächeln ausgegossen.
So lagst du da, als hättest du entzückt
und staunend eine neue Welt erblickt ...

Die Ahnung von einer neuen Welt ist für Trauernde eine wichtige Grundlage, um eine andere Form des Verbundenseins mit dem geliebten Menschen finden zu können. Manchmal sterben Menschen allein. Das löst bei den nahen Angehörigen Schuldgefühle aus: »Wäre ich doch noch geduldiger und länger am Bett geblieben!« Bei genauerer Betrachtung wird oft deutlich, dass die Sterbenden selbst ihre Angehörigen abends zu Bett oder aus dem Krankenhaus nach Hause schickten. Vielleicht war es für sie zu schwer, im Beisein der Anderen zu gehen. Es gibt Menschen, die schwierige Situationen lieber mit sich allein ausmachen. Dem Sterbenden sein Alleinsein zu lassen, kann ein Akt der Liebe des Hinterbliebenen sein.

INA M. KÖNIG



Am Tag deines Todes

Als draußen Alltag herrschte
und Wetter
als sie lachten
und liebten
arbeiteten
stritten
sich versöhnten
als Hunger und Krieg
als Schlagzeilen um sich griffen
als das Glück begann
als das Flugzeug
der Zug
der Schritt vorüber
als des Vogels Ton
in der Luft
hing
als dein Herz
still
stand

INGE MÜLLER