

# INHALT

- 1 Über-Leben\_7
- 2 Ein emotionales Erdbeben\_17
- 3 Wie die Wellen des Meeres\_29
- 4 Glanzlos sind die Tage\_41
- 5 Zusammen und doch allein\_59
- 6 Der Tod ist nicht das Ende der Beziehung\_75
- 7 Irgendwann wird das Gras wieder grün\_85



# ÜBER-LEBEN

Wie der Tag  
aus der Nacht tritt,  
tritt das Leben  
aus dem Tod.  
Es gibt Liebe,  
die nicht stirbt.

Toon Hermans

## *Eine intensive persönliche Erfahrung*

Dies ist kein Buch über das Sterben. Es ist ein Buch über das Leben. Über das Gefühlsleben von all jenen, die den Verlust eines geliebten Menschen »überleben«. Eine nahestehende Person zu verlieren ist ein Ereignis, das sich nicht vermeiden lässt. Keiner kann sich sicher sein, ob der Tod nicht schon hinter der nächsten Ecke lauert. Er trifft Erwachsene und manchmal auch schon Kinder in der Frühphase ihres Lebens. Niemand entgeht ihm.

Ein Verlust ist immer eine intensive, persönliche Erfahrung. Auch wenn sich bei den meisten Betroffenen ähnliche Erfahrungs- und Beziehungsmuster erkennen lassen, wird man niemals zwei Menschen finden, die auf die gleiche Weise trauern. Trauer ist immer einzigartig und niemals mit der Trauer eines anderen gleichzusetzen. Ein Verlust wirkt sich auf jeden anders aus und lässt die Hinterbliebenen mit ganz unterschiedlichen Bedürfnissen zurück. Die eigenen Erfahrungen, die individuelle Beziehung zum Verstorbenen, das Alter, in dem man den Verlust erleidet, und die persönlichen Lebensumstände entscheiden mit darüber, wie

dieser erlebt wird. All diese Aspekte machen einen Verlust für jeden Menschen zu einer ganz eigenen Erfahrung.

Der Verlust des Partners wird anders erlebt als der Verlust eines Elternteils. Obwohl es sich um den Tod derselben Person handelt, bedeutet ihr Verlust für den Partner etwas anderes als für die Kinder. Auch Geschwister erleben den Tod ihrer Mutter nicht in der gleichen Weise. Denn jedes Kind hat sie zu seiner eigenen Mutter gemacht. Daher ist ihr Verlust für jedes Kind auch von seinen eigenen Erfahrungen mit ihr geprägt.

Auch ein Elternpaar, das ein gemeinsames Kind verloren hat, kann sehr unterschiedlich über diesen Verlust trauern. Manchmal hat es den Anschein, als habe jeder von ihnen einen anderen Menschen verloren. In ihrem Schmerz kommen sie sich manchmal wie Fremde vor, die eigentlich nichts mehr miteinander verbindet. Ihr Kummer kann eine Kluft zwischen ihnen bilden, die sie nicht zu überwinden vermögen.

Die enge Verbundenheit von Paaren führt bisweilen dazu, dass sie den Schmerz des anderen sehr intensiv miterleben. Offenbar lässt sich der Schmerz des Partners, wenn man selbst unter einem Verlust leidet, nur schwer ertragen. Daher schotten sich Paare manchmal voneinander ab. Die zeitweilige Entfremdung und Distanz, die sie dann wahrnehmen, deutet eher auf starkes Mitgefühl mit dem anderen als auf Gleichgültigkeit hin. Die Distanz schützt davor, sich selbst und dem Partner noch mehr Schmerz zuzufügen.

Bei anderen Paaren oder in einer anderen Phase der Trauer kann ein Verlust hingegen neue Nähe schaffen und die Beziehung reicher werden lassen. In Zeiten der Trauer können sich Menschen verlieren und irgendwann auch wiederfinden.

## *Ein Fingerabdruck*

Der Kummer gleicht einem Fingerabdruck: Er ist für jeden wiedererkennbar – und dennoch sind zwei Fingerabdrücke niemals identisch. Ihre Linien verlaufen immer wieder anders und bilden ein einzigartiges Muster. Beim Kummer verhält es sich ganz ähnlich. Wenn man den ganz individuellen Anforderungen, mit denen uns jede Form des Verlustes konfrontiert, keine Beachtung schenkt, verschließt man die Augen vor der jeweiligen Eigenart jedes Schmerzes.

Die Erfahrungen von Vater und Mutter beim Tod ihres Kindes sind anders als die eines Mannes, der nach dem Tod seiner Frau als Witwer mit zwei kleinen Kindern zurückbleibt. Der Tod der 82-jährigen Mutter stellt für die 40-jährige Tochter, die zeitlebens mit ihrer Mutter zusammengewohnt hat, einen anderen Verlust dar als für den verheirateten Sohn, der seit zwanzig Jahren eine eigene Familie hat. Auch einen Menschen durch Selbsttötung, einen Unfall oder einen natürlichen Tod zu verlieren, sind grundlegend unterschiedliche Erfahrungen.

Der Verarbeitungsprozess kann völlig anders verlaufen, wenn man während einer langen Krankheitsphase die Möglichkeit hatte, sich allmählich auf den Abschied einzustellen. Die Erinnerung ist anders, wenn man Abschied nehmen und aussprechen konnte, was noch gesagt werden musste, und nicht plötzlich durch einen Unfall oder gewaltsamen Tod mit dem Sterben konfrontiert wurde.

Jeder Verlust bringt seine eigenen Probleme mit sich. Es gibt Parallelen, aber auch Unterschiede, daher lässt sich der Kummer eines Betroffenen nie mit dem eines anderen gleichsetzen. Wie bei Fingerabdrücken bleiben die großen Linien zwar stets erkennbar, sie nehmen jedoch immer wieder einen anderen Verlauf. Das bedeutet nicht, dass ein Verlust schwe-

rer wiegt als ein anderer. Er ist ein anderer. Ein Verlust lässt sich weder wiegen noch messen. Er wiegt so schwer, wie er von jedem Einzelnen empfunden wird.

### *Mehr als Traurigkeit*

Trauer berührt alle Dimensionen und Ebenen des menschlichen Lebens. Sie umfasst mehr als nur Niedergeschlagenheit und Depression. Sie beinhaltet ein ganzes Spektrum von Gefühlen, von Angst und Aggression bis hin zu Schuld und Verwirrtheit, aber auch Erleichterung und vieles andere. Sie berührt nicht nur Gefühle, sondern durchdringt jeden Lebensbereich. Sie beeinflusst unsere Arbeit, unsere Beziehungen zu anderen und unser Selbstbild. In der Trauer kann fast jede Emotion aufkeimen – sogar solche, die man noch nie empfunden hat und die man gerade bei einer Verlusterfahrung als befremdlich empfindet. Häufig erweist sich die ungewohnte Intensität der auftretenden Gefühle als problematisch. Manchmal versteht man selbst nicht, wie man reagiert.

Die Beklommenheit, mit der Menschen im eigenen Umfeld auf Schmerzausbrüche und auf heftige Emotionen reagieren, empfinden Trauernde oft als Bestätigung dafür, dass ihr eigenes Verhalten falsch oder nicht normal ist. Jemand, der »Haltung wahrte« und »seine Gefühle im Griff hat«, wird als »stark« und »tüchtig« angesehen.

Viele Menschen glauben, sich für ihr Trauern schämen zu müssen. Scham entsteht, wenn man das Gefühl hat, etwas falsch zu machen. Doch der Fehler liegt nicht bei den Trauernden, sondern bei einer Gesellschaft, die Schmerz und andere Gefühle, die mit einem Verlust einhergehen, zu vermeiden versucht. Ein Trauernder, der seinen Kummer,

seinen Zorn und andere intensive Emotionen zum Ausdruck bringt, hat manchmal das Gefühl, eine Belastung für andere zu sein, obwohl er seinen Verlust auf angemessene Art verarbeitet. Es ist wichtig, sich seinen Kummer selbst zuzugestehen und ihn in Worten und Tränen zu äußern. Denn auf diese Weise kann der Kummer aus dem Trauernden herausfließen.

### *Die andere Seite der Liebe*

Der Kummer über den Verlust eines Menschen gründet in der Liebe. Er ist die andere Seite der Liebe. Wenn man jemanden liebt und sich eng mit ihm verbunden fühlt, ist das Zerbrechen dieser Verbindung schmerzhaft. Die Liebe zu anderen gehört zum Menschsein ebenso dazu wie das Bewusstsein, dass es Teil des Lebens ist, andere zu verlieren. Doch auch wenn wir wissen, dass das Sterben zum Leben dazugehört, können wir durch den Verlust einer geliebten Person eine Zeit lang aus der Bahn geworfen und uns selbst und unserem Umfeld entfremdet werden.

Ein Trauernder hat den Tod eines geliebten Menschen als ein emotionales Erdbeben beschrieben. Man wird unter Trümmern begraben und fühlt sich von der Welt isoliert. Alles tut weh und es kostet große Anstrengung, den Kopf wieder aus dem Trümmerschutt herauszustrecken. Dennoch: Wenn man das Chaos überwinden will, muss man die Bruchstücke allmählich wieder zusammenfügen. Nach einem derartigen emotionalen Erdbeben muss man das Leben in vielerlei Hinsicht neu in Augenschein nehmen. Es kann sogar sein, dass man sich bei einem Blick in den Spiegel selbst nicht mehr wiedererkennt.

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen einen inten-

siven Schmerz zu empfinden ist normal und natürlich. Es zeigt, dass man lebendig ist. Und es macht deutlich, dass man in der Lage ist, auf die Erfahrungen in seinem Leben zu reagieren. Gewisse Todesumstände, wie ein gewaltsamer Tod, ein Suizid oder ein plötzlicher unerwarteter Todesfall, aber auch eine abrupte, ungeschickte oder unsensible Art, die traurige Nachricht zu überbringen, können den Schmerz noch zusätzlich verstärken.

Ein Witwer schrieb: »Als meine Frau starb, fühlte ich mich, als würde ich ohne Narkose operiert werden.« Manche haben das Gefühl, man hätte ihnen eine tiefe Wunde zugefügt, aus der nicht nur ihr Blut, sondern auch all ihre Kraft herausfließt. Solange sich diese Wunde nicht geschlossen hat, fließt auch alles, was nahestehende Menschen ihnen Gutes tun wollen, von ihnen ab. Mit der Zeit kann die Wunde heilen, doch die Narben bleiben ein Leben lang.

### *Die Echternacher Springprozession*

Die Trauerphase hat einen Anfang, eine Mitte und ein Ende. Es ist wichtig, sich schon zu Anfang vor Augen zu halten, dass der Kummer irgendwann ein Ende haben wird. Es liegt in der menschlichen Natur, Trauer zu überwinden, auch wenn man es selbst oft für unmöglich hält. Man muss sich selbst immer wieder sagen, dass eine Zeit kommen wird, in der man das Leben wieder lieben kann.

Ein Trauernder hat sich als Mensch beschrieben, der eine ganze Weile auf der Reservebank saß und sich nicht mehr am Spiel beteiligte. Diese Auszeit – bis er entschieden hatte, ob er weiterleben wollte oder nicht – dauerte mehr als 15 Monate an.

Zunächst muss man sich entscheiden, ob man dem



Wunsch nachgibt, dem Verstorbenen in den Tod zu folgen, oder ob es etwas gibt, was einen an das Leben bindet.

Man darf sich die Trauerverarbeitung jedoch nicht als einen linearen Prozess vorstellen. Ihr Verlauf gleicht eher einer Echternacher Springprozeßion: Zwei Schritten nach vorne folgt ein Schritt zurück. Man erlebt Höhen und Tiefen, Fortschritte und Rückschläge. Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass der Heilungsprozess im Gange ist, ganz gleich, ob man sich nun gerade besser oder schlechter fühlt als gestern oder vor fünf Minuten. Trauer ist kein Ereignis, sondern ein Prozess. Man muss sehr viel Geduld mit sich haben und den Mut aufbringen, die Hilfe anderer in Anspruch zu nehmen.

Auch eine tausend Kilometer lange Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Und dieser erste Schritt besteht oft darin, realistische Erwartungen an sich selbst zu stellen. Das bedeutet: sich klarzumachen, dass Kummer aufreibend sein kann, und zu wissen, welchen Einfluss akute Trauer auf das eigene Leben hat. Und es bedeutet auch: zu akzeptieren, dass man nicht in der besten Verfassung ist und weder die Geduld noch die emotionale Kraft hat, in ausreichendem Maße für andere da zu sein und zusätzliche Aufgaben zu erfüllen.

Die Tatsache, dass sich viele Betroffene der Trauer gegenüber ohnmächtig fühlen, sollte einen nicht davon abhalten, auf andere zuzugehen und sie um etwas zu bitten. Für nahe-stehende Freunde, Familienangehörige oder Bekannte wäre es ratsam, etwas zum Thema Kummer und Verlust zu lesen. Das könnte ihnen helfen, dem Trauernden fürsorglich zur Seite zu stehen. Niemand sollte versuchen, seine Trauer alleine zu ertragen. Jeder braucht den Trost und die Hilfe anderer. Eine Bitte um Zuwendung fällt manchmal schwerer

als eine Bitte um praktische Hilfe. Der Versuch, mit seinem Kummer ganz allein fertigzuwerden, kann für einen Menschen eine zu schwere Last sein.

Diese Situation lässt sich mit der eines Spaziergängers im grellen Sonnenlicht vergleichen. Ohne Sonnenbrille blenden ihn die Strahlen der Sonne, sie reizen seine Augen und erschweren das Sehen. Eine Sonnenbrille könnte die Sonnenstrahlen jedoch filtern. In ähnlicher Weise kann man das Trauern betrachten. Wenn der Trauernde die Last und den Schmerz des Verlustes alleine tragen will – sich also ohne Sonnenbrille in die grelle Sonne hinauswagt –, kann er daran zerbrechen. Wenn er die Hilfe anderer annimmt – sich also eine schützende Sonnenbrille aufsetzt –, lässt sich die Trauerarbeit leichter und mit geringerem Schaden für ihn selbst bewältigen.

Ein Ziel dieses Buches besteht darin, Menschen in ihrem Kummer beizustehen. Es möchte – ähnlich wie eine Sonnenbrille – die Funktion erfüllen, das grelle Licht zu dämpfen und das Sehen zu erleichtern. Es kann dabei helfen, sich und andere in Zeiten der Trauer besser zu verstehen und Wege zum Überleben und zum Handeln aufzeigen. Daher ist es viel eher ein Buch über das Leben als über das Sterben.