

CHRISTINE LONGAKER



Die emotionale und spirituelle  
Begleitung Sterbender

„Christine Longakers aufschlussreiches Buch wurde nicht nur für Sterbebegleiter und Trauertherapeuten geschrieben, sondern für jeden Einzelnen von uns.“ – Die Welt

### 3 Die Bedürfnisse eines Sterbenden

Auszug aus *Dem Tod Begegnen und Hoffnung finden*, Christine Longaker

Nachdem ich jahrelang viele Menschen beim Sterben begleitet und gesehen habe, wie sie ihre Bedürfnisse in diesem äußerst schwierigen Lebensübergang zu formulieren versuchten, werde ich in ihrem Namen zu Ihnen, den Menschen, die sie lieben, und ihren Ärzten und Betreuern sprechen. Mit einer einzigen Stimme, die für all ihre vielen Stimmen steht, werde ich die emotionalen, praktischen und spirituellen Bedürfnisse eines Menschen kurz vor seinem Tod für Sie in Worte fassen:

*Ich muss über meine Gedanken und Ängste sprechen. Ich mache so viele Veränderungen durch. Ich habe keine Ahnung, was auf mich zukommt. Manchmal habe ich nur noch die zukünftigen Ereignisse vor Augen, die mir Angst machen. Und jeden Tag löst diese Angst ein anderes Gefühl aus. Manchmal halte ich es nicht aus und rede mir ein, es wäre noch alles beim alten. Dann kann ich tage- oder wochenlang traurig oder gereizt sein. Wenn du mir zuhören und mich akzeptieren kannst, ohne den Versuch zu machen, mich umzustimmen oder in gute Laune zu versetzen, werde ich irgendwann darüber hinwegkommen, mich entspannen und vielleicht sogar wieder mit dir lachen können.*

*Bis jetzt hast du vielleicht immer von mir erwartet, dass ich stark bin und mich und meine Emotionen im Griff habe. Ich habe Angst, dass du schlecht von mir denken könntest, wenn ich meine Gefühle offen zeige. Wegen des enormen Stresses, den ich durchmache, kann es passieren, dass die schlimmsten und abscheulichsten Seiten meiner Persönlichkeit zum Vorschein kommen. Wenn das geschieht, brauche ich die Erlaubnis, mich eine Weile »völlig danebenbenehmen« zu dürfen. Keine Sorge, ich finde schon zurück.*

*Weißt du, dass ich mich fürchte, meine wahren Gedanken und Gefühle auszudrücken? Was, wenn alle Menschen, die mir wichtig sind, davonlaufen und mich im Stich lassen? Schließlich könnte es sein, dass du mir nicht abnimmst, wie schwer das alles für mich ist. Darum musst du mir versichern, dass du mein Leid verstehst und bereit bist, den ganzen Sterbeprozess über bei mir zu bleiben. Ich muss wissen, dass du mir zuhören, mich respektieren und akzeptieren wirst, egal, was für eine Laune ich gerade habe.*

*Und nun das Wichtigste: Ich möchte, dass du mich als vollwertigen Menschen betrachtest und mich nicht auf eine Krankheit oder eine Tragödie reduzierst. Man muss mich nicht mit Vorsicht behandeln, als wäre ich aus Glas. Betrachte mich nicht mit Bedauern, sondern mit*

*all deiner Liebe und deinem Mitgefühl. Auch wenn ich den Tod vor Augen haben mag – noch bin ich lebendig. Ich möchte, dass man mich wie einen normalen Menschen behandelt und mich am Leben teilhaben lässt. Denke nicht, dass du nicht völlig offen zu mir sein kannst. Sag mir ruhig, wenn ich dir das Leben schwermache oder wenn du Angst hast oder traurig bist.*

*Deine Aufrichtigkeit brauche ich jetzt mehr als alles andere. Wir haben keine Zeit mehr zum Versteckspielen. Ich würde so gern hören, dass ich nicht die einzige bin, die sich verletztlich fühlt und Angst hat. Wenn du mit gespielter guter Laune und Energie zur Tür hereinkommst, habe ich manchmal das Gefühl, dass ich mein wahres Selbst vor dir verbergen muss. Wenn wir immer nur über Oberflächliches sprechen, fühle ich mich nur um so einsamer. Bitte erlaube mir, bei deinen Besuchen zu sein, wie ich bin, und versuche, dich auf mich einzustellen und herauszufinden, wie es mir an diesem Tag geht. Wie gut würde es mir tun, wenn ich meine Tränen mit jemandem teilen könnte! Vergiss nicht: Bald müssen wir uns voneinander verabschieden.*

*Und wenn zwischen uns nicht alles ganz reibungslos gelaufen ist, meinst du nicht, es wäre einfacher, wenn wir uns das langsam eingestehen würden? Das heißt nicht, dass ich unsere alten Meinungsverschiedenheiten wieder aufwärmen möchte. Ich wünschte, wir könnten uns unsere alten Schwierigkeiten einfach eingestehen, einander vergeben und loslassen. Wenn wir nicht offen miteinander reden, sondern uns weiter voreinander verstecken, wird bei jedem deiner Besuche die Spannung unausgesprochen in der Luft hängen. Glaube mir, ich bin mir meiner vergangenen Fehler inzwischen viel mehr bewusst, und es tut mir leid, dass ich dich verletzt habe. Bitte lass mich meine Fehler eingestehen und mich entschuldigen. Dann können wir noch einmal von vorn anfangen und die Zeit genießen, die uns noch bleibt.*

*Mehr als je zuvor muss ich mich jetzt auf dich verlassen können. Du kannst dir gar nicht vorstellen, wie sehr es mich enttäuscht, wenn wir eine Verabredung treffen und du dann zu spät oder überhaupt nicht kommst. Allein das Wissen, dass ich an einem bestimmten Tag Besuch bekomme, kann die Schmerzen oder den inneren Aufruhr schon erträglicher werden lassen. Jeder Moment, den ich mit Freunden verbringe, die mich wirklich lieben und akzeptieren, ist wie ein warmes Licht in einer sehr schwierigen, einsamen und dunklen Existenz.*

*Kannst du mir in die Augen schauen, wenn du mein Zimmer betrittst? Ich wünschte, du würdest dir die Zeit nehmen, mir wirklich in die Augen zu schauen und zu sehen, was ich wirklich fühle. Ich sehne mich nach Freunden, die mich umarmen oder wenigstens meine Schulter berühren, meine Hand halten oder mir sanft das Gesicht streicheln. Bitte halte deine*

*Zuneigung und deine Liebe nicht zurück. Hier im Krankenhaus fühle ich mich manchmal mehr wie ein Objekt oder eine Krankheit und nicht als Mensch. Bitte, lindere mit deiner Menschlichkeit und Güte mein Leid. Denn egal, wie ich von außen wirke – mürrisch, verschlossen, fröhlich, verbittert oder verwirrt –, innerlich leide ich und bin sehr einsam und verängstigt.*

*Obwohl diese Zeit vor allem für mich selbst schwierig ist, ist meine größte Sorge oft, wie meine Freunde und Verwandten mit meinem Zustand klarkommen. Sie scheinen so verloren, so bedrückt, so allein mit all den Veränderungen, die sie erleben, und all der Verantwortung auf ihren Schultern. Und was ist mit ihrer Zukunft? Wie werden sie zurechtkommen, wenn ich gegangen sein werde? Ich habe Angst, sie einfach einsam und allein ihrem Schicksal überlassen zu müssen. Manchmal, wenn jeder mit seinen eigenen Emotionen und Bedürfnissen zur Tür hereinkommt, bin ich einfach zu schwach, um damit umzugehen. Ich kann mir unmöglich aller Leute Schwierigkeiten anhören. Ich wäre so erleichtert, wenn irgend jemand meinen engsten Familienangehörigen dabei helfen würde, Kontakt zu einer Beratungsstelle oder einem Hospiz aufzunehmen, die sie unterstützen, ihre Bedürfnisse und ihre Trauer ernst nehmen und vielleicht auch ganz praktische Hilfe anbieten könnten.*

*Es fällt uns beiden unglaublich schwer, Abschied voneinander zu nehmen. Doch wenn wir es nicht tun und du dich weiter gegen meinen Tod wehrst, auch wenn der Sterbeprozess schon begonnen hat, wird es mir noch schwerer fallen loszulassen. Ich würde gern länger leben, doch ich bin des Kämpfens müde. Bitte, mach mir das nicht zum Vorwurf und verlange nicht von mir weiterzukämpfen, wenn ich keine Kraft mehr habe. Ich brauche jetzt deinen Segen und dass du mich und alles, was mit mir geschieht, akzeptierst. Sage mir, dass ich sterben darf, selbst wenn ich anscheinend bewusstlos bin oder große Schmerzen habe, und sage mir, dass du mich gehen lässt, mit deinen besten Wünschen und allem Mut, den du in diesem Moment aufbringen kannst.*

*Eine meiner tiefsten Ängste ist es, hilflos wie ein Kind zu sein, unfähig, mich zu verständigen. Ich habe Angst, dass du vergisst, wer ich bin, und mich respektlos behandelst. Schon der bloße Gedanke daran, dass andere sich um meine intimsten Bedürfnisse kümmern müssen, beschämt mich. Und mit jedem Schritt, den ich dem Tode näherkomme, erkenne ich, dass ich bald völlig auf andere angewiesen sein werde. Bitte, versuche mich zu verstehen, wenn ich mich gegen eine weitere Veränderung, einen weiteren Verlust wehre. Unterstütze mich bei meinen Versuchen, mich um mich selbst zu kümmern, zumindest ein wenig, so dass ich die kommenden größeren Veränderungen leichter ertragen kann. Sprich direkt mit mir, statt über meinen Kopf hinweg oder als wäre ich nicht im Raum. Finde – solange ich noch sprechen kann – heraus, wie ich während des Sterbens medizinisch versorgt werden möchte.*

*Und bitte würdige und respektiere meine Wünsche und stelle sicher, dass sie schriftlich festgehalten und weitergeleitet werden.*

*Wenn jeder mich so behandelt, als wüsste er, was das Beste für mich ist, macht mich das unglaublich wütend. Bin nicht ich diejenige, die krank ist? Geht es hier nicht um mein Leben und um meinen Körper? Habe ich nicht das Recht zu erfahren, was los ist, ob ich leben oder sterben werde? Ich muss wissen, wie es um mich steht. Ich muss wissen, wieviel Zeit mir nach Meinung der Ärzte noch bleibt. Wenn du den Mut hast, mir zu sagen, wie es um mich steht, kann ich entscheiden, wie ich behandelt werden möchte, kann Entscheidungen über mein Leben fällen. Wenn wir aufhören, uns über die Tatsache meines bevorstehenden Todes etwas vorzumachen, kann ich mein Leben Punkt für Punkt in Ordnung bringen und meine Familie auf das Weiterleben nach meinem Weggang vorbereiten.*

*Weißt du, manchmal kann der Schmerz unerträglich sein. An anderen Tagen ist er einfach da, wie ein schlimmer Zahnschmerz, und ich bin angespannt und reizbar. Bitte verzeih mir, wenn ich schlechter Laune bin; du kannst dir vielleicht nicht vorstellen, wie es ist, wenn man ständig Schmerzen und Beschwerden hat. Am schlimmsten ist es, wenn mir niemand glaubt, wie stark die Schmerzen sind – das kann mich verrückt machen. Man muss mir glauben und meine Schmerzen entsprechend behandeln. Aber bitte betäubt mich nicht gleich bis zur Bewusstlosigkeit. Ich würde es vorziehen, ein paar Schmerzen auszuhalten und dafür bei Bewusstsein zu bleiben – um mich in den letzten Wochen meines Lebens an meinem Leben und meiner Familie zu freuen und meine spirituelle Praxis auszuführen.*

*Ganz praktisch kannst du mir am besten helfen, wenn du dich für meine Bedürfnisse einsetzt. Wenn ich krank und schwach bin, kann ich vielleicht nicht mehr sagen, was ich möchte und brauche. Vielleicht können einige der Krankenhausregeln gelockert werden, um meinem Lebensstil, meiner Familie und meinen persönlichen Bedürfnissen entgegenzukommen. Die Menschen, die mir nahe sind, brauchen vielleicht Unterstützung oder die Ermutigung, sich einmal von ihren pflegerischen Pflichten zu erholen, wenn sie von ihren Gefühlen überwältigt oder gestresst sind. Und hilf mir bitte, alle rechtlichen und praktischen Vorkehrungen frühzeitig zu erledigen, so dass zum Zeitpunkt meines Todes für eine friedliche Atmosphäre gesorgt ist.*

*Und was geschieht, wenn sich mein geistiger Zustand verschlechtert? Wie lange wirst du mich dann besuchen? Ich hoffe, du wirst nicht aufhören, mit mir zu kommunizieren, auch wenn meine Worte wirr erscheinen oder ich überhaupt nicht mehr sprechen kann. Vergiss nicht, dass ich hinter all der scheinbaren Verwirrung oder Bewusstlosigkeit – immer noch da bin. Ich kann dich immer noch hören. Ich spüre auch, wie du dich mir gegenüber verhältst. Ich fühle mich allerdings vielleicht einsam und ängstlich. Ich brauche deine Liebe und deine*

*Bestätigung zu allen Zeiten. Ich hoffe, dass du mir zuliebe lernen kannst, innerlich sehr friedlich und einfühlsam zu sein, so dass du spürst, was ich fühle und brauche, und erkennst, wie du angemessen darauf eingehen kannst.*

*Wenn meine körperlichen und geistigen Kräfte nachlassen, vergiss nicht, dass ich im Innern immer noch diejenige bin, die ich auf der Höhe meines Lebens war – und somit immer noch Freundlichkeit und Respekt verdiene. Egal, wie wenig ich bei Sinnen zu sein scheine, vertraue darauf, dass deine Liebe und deine von Herzen kommenden Gebete zu mir durchdringen und mich zutiefst beruhigen können. Bitte, gib mich nicht auf, wenn es mühselig wird. Dies ist unsere letzte Chance, unsere Beziehung zu heilen und uns ein letztes Mal unsere Liebe, Vergebung und Weisheit zu schenken.*

*Im Krankenhaus fühle ich mich so eingeschränkt. Es fällt mir schwer, meine normale Lebensweise aufgeben zu müssen: die Gesellschaft meiner Freunde, meine Lieblingsbeschäftigungen und selbst meinen gewohnten Wach- und Schlafrhythmus. Es ist schwer, keine Privatsphäre zu haben. Im Krankenhaus fühle ich mich so ausgeliefert und verletzlich. Ich vermisse das selbstgekochte Essen, die Familienfeiern und meine Lieblingsmusik. Es ist so hart, in dieser kontrollierten und öffentlichen Umgebung den Raum zu finden, um uns nahe zu sein oder unsere Trauer zu teilen, ohne Angst haben zu müssen, dass wir unterbrochen werden. Wenn ich im Krankenhaus liege, sehne ich mich danach, mit der Außenwelt verbunden zu sein, mit der Natur und all ihrer Schönheit: dem wechselnden Wetter, den Jahreszeiten und dem Wind. Muss ich von all dem, was ich liebe und schätze, ausgeschlossen sein, obwohl ich noch am Leben bin?*

*Vielleicht würde ich es vorziehen, zu Hause zu sterben. Wenn du Kontakt zu einem Hospiz-Projekt aufnimmst, können sie dir dort sagen, was du tun kannst, um mich, solange es dir möglich ist, zu Hause zu versorgen. Zu Hause zu sein würde den Sterbeprozess erträglicher machen. Ich verstehe, dass du mich vielleicht ins Krankenhaus bringen musst, wenn du selbst arbeiten und dich um deine Familie kümmern musst. Aber bitte, lass mich dort nicht allein! Hilf mir, die Krankenhausumgebung so zu gestalten, dass ich mich mehr zu Hause fühle. Versuche, die Nacht über dazubleiben, wenn du es einrichten kannst. Und selbst wenn ich die meiste Zeit meines Sterbens im Krankenhaus verbringen muss, wäre ich dankbar, wenn du mit den Hospiz-Schwestern vereinbaren könntest, mich wenigstens für die letzten Tage meines Lebens nach Hause zu holen. Welche Erleichterung wäre es, wenn ich in meiner gewohnten Umgebung betreut werden könnte, im Kreis meiner Familie und meiner Freunde, die bei mir wachen und meditieren, beten oder einfach mit mir reden, um mir meine Angst und meine Einsamkeit zu nehmen.*

*Ich brauche Hilfe, um über mein Leben nachzudenken und mir einen Reim darauf zu*

*machen. Welchen Sinn hatte mein Leben? Was habe ich erreicht? Wie habe ich mich verändert und mich weiterentwickelt? Ich muss sichergehen können, dass du mich nicht verurteilst, so dass ich mich mit meinem Leben ehrlich auseinandersetzen und es vor dir offenlegen kann. Ermutige mich, mir meine Fehler einzugestehen, so dass ich einiges wiedergutmachen und diejenigen, die ich vernachlässigt oder verletzt habe, um Verzeihung bitten kann. Rückblickend scheint mir mein Leben manchmal eine einzige Anhäufung von Fehlern, eine Erblast aus Selbstsucht und Missachtung meiner Mitmenschen. Bitte erinnere mich an das, was ich erreicht habe, an alles Gute, das ich getan habe; lass mich wissen, dass ich auf irgendeine Weise zu deinem Leben beigetragen habe.*

*Bitte, glaube nicht, du müsstest auf alles eine Antwort haben oder immer die richtigen Worte finden, um meine Angst zu beschwichtigen. Vielleicht hast du selber Angst, wenn du zu mir kommst und nicht weißt, was du sagen sollst. Du brauchst mir nichts vorzumachen oder vorzuspielen. Wenn du mir wirklich spirituelle Unterstützung geben willst, musst du in erster Linie Mensch sein. Sei mutig genug, mir deine Unsicherheit zu zeigen, deine Angst und aufrichtige Traurigkeit über den gewaltigen Verlust, der auf uns zukommt. Wenn wir diese schwierigen Gefühle gemeinsam durchstehen, werden eine tiefe Verbundenheit und Vertrauen entstehen, und ich werde mich sicher genug fühlen, langsam loslassen und dem Tod mit mehr Gleichmut und offenem Herzen entgegenzusehen zu können.*

*Wenn du dir meine Leidensgeschichte oder meine Beschwerden angehört hast, erinnere mich daran, dass ich mehr bin als meine Angst oder meine Traurigkeit, mein Schmerz oder meine Wut. Hilf mir zu erkennen, dass alles Leid, das ich durchmache, etwas ganz Normales ist und einfach zum menschlichen Leben gehört. Erwähne mich daran, dass meine emotionalen oder körperlichen Schmerzen, wie dauerhaft und real sie auch scheinen mögen, vorübergehen werden.*

*Wenn ich in meinem eigenen Leiden zu versinken drohe, hilf mir, mich daran zu erinnern, dass ich immer noch etwas Positives tun kann, nämlich anderen meine Liebe und mein Mitgefühl zu geben. Erzähle mir, welche Anstöße mein Leben dir gegeben hat. Versuche, mich irgendwie zu erreichen, und hilf mir, mit dem Guten in mir in Kontakt zu kommen, dem grundlegendsten Teil meines Wesens.*

*Wie kann mein Sterbeprozess sinnvoll werden? Wenn ich hier schwach und hilflos liege, bin ich versucht zu denken, dass mein Leben keinen Sinn mehr hat. Andere müssen alles für mich tun, und es ist so traurig, das Gefühl zu haben, selbst nichts mehr beitragen zu können. Wenn du nachfragst, wirst du vielleicht feststellen, dass es doch etwas gibt, das ich dir schenken kann: die Einsichten über das Leben und den Tod, die ich in letzter Zeit gewonnen habe. Darf ich dir dieses letzte Geschenk überreichen?*

*Manchmal erschreckt mich der Gedanke an den Tod. Gleichzeitig fühle ich mich seltsam friedvoll und bin sogar ein wenig neugierig auf das vor mir liegende Abenteuer. Und doch handelt es sich um eine Reise, auf die ich vielleicht nicht richtig vorbereitet bin. Es hilft mir nicht, wenn du versuchst, mir deine eigenen Glaubensvorstellungen und Antworten über den Tod aufzudrängen. Lieber solltest du mir helfen, meine eigenen Antworten, meine eigene innere Zuflucht und Zuversicht zu finden. Doch wenn du selbst in einer spirituellen Tradition verankert bist, die dir Kraft gibt und dir hilft, mit deinem eigenen Leid umzugehen, findest du vielleicht einen Weg, um auch in mir die Fenster und Türen der Hoffnung zu öffnen. Vielleicht musst du mir nur deine eigene Geschichte erzählen, ohne Erwartungen daran zu knüpfen. Wenn du mir deine Liebe und dein Vertrauen schenkst, werde ich tief in mir eine Lösung finden.*

*Was wird aus mir werden, wenn ich gestorben bin? Worauf wird es ankommen? Hilf mir, Bilder vom Tod zu finden, die mich inspirieren, statt mir Angst zu machen, so dass ich darauf vertrauen kann, dass mich etwas Gutes erwarten wird. Ich mag nicht das Gefühl haben, ich müsste einfach nur »aufgeben« und sterben. Vielleicht kannst du mit mir einen Weg finden, dem Tod auf positivere Weise zu begegnen, indem du meine besten Seiten, etwa Weisheit und echtes Mitgefühl, in mir ansprichst. Vielleicht bin ich, gleich dem verlorenen Sohn, lange Zeit fern meiner Heimat und meiner Wahrheit umhergeirrt. Der Prozess des Sterbens kann mir vielleicht helfen, meinen Weg nach Hause wiederzufinden, so dass ich mit Gott oder meiner inneren Wahrheit Frieden schließen kann.*

*Vielleicht kannst du herausfinden, welche spirituellen Praktiken – Gebete oder Meditationen, Lesungen heiliger Schriften oder Musik – mich inspirieren, und an meiner Seite mit mir praktizieren, wenn du mich besuchst. Mit einer spirituellen Praxis, die mein Herz mit Zuversicht, Hingabe und Mitgefühl erfüllt, werde ich mich besser auf den Tod vorbereitet fühlen. Ich wäre dankbar, wenn du mit dem Krankenhauspersonal und meiner Familie die notwendigen Vorkehrungen triffst, so dass die Atmosphäre um mich herum liebevoll und friedlich und für spirituelle Praxis förderlich ist, wenn ich sterbe.*

*Und bitte mache dir keine Sorgen und habe kein schlechtes Gewissen, wenn du nicht an meiner Seite bist, wenn ich sterbe. Manchmal beruhigt mich deine Anwesenheit, doch manchmal hindert sie mich daran zu gehen. Bitte sage und tue alles Nötige so früh wie möglich, dann wirst du nichts zu bedauern haben, falls ich früher sterbe als erwartet. Und wenn du erfährst, dass ich gestorben bin, mach dir keinerlei Vorwürfe! Denk daran, dass ich dir für alles, was du getan hast, dankbar bin – und was ich am meisten brauche, ist deine Freundschaft, deine aufrichtigen und von Herzen kommenden Gebete, dass du mir alles Gute wünschst und mich in Frieden gehen lässt.*

# 11 Das Verlustgefühl heilen

Auszug aus *Dem Tod Begegnen und Hoffnung finden*, Christine Longaker

Während des Jahres, als mein Mann an Leukämie litt, war ich der Meinung, dass seine Krankheit und sein Sterben die schwerste Zeit meines Lebens sei. Ich hatte mich geirrt. Nichts glich dem rasenden Schmerz und der tiefen Verwirrung meiner Trauer *nach* Lyttles Tod, die noch durch den Kampf verstärkt wurden, dass ich alles alleine durchstehen musste.

Viele von uns leiden unnötig, weil wir den normalen Verlauf eines Verlustprozesses nicht kennen und nicht wissen, wie wir Trauer heilen und zum Abschluss bringen können. Wenn wir eine große Abneigung gegen den verletzlichen Zustand der Trauer haben, unterdrücken wir unser Leid womöglich jahrelang, ohne es je aufzulösen. Alle weiteren Verluste werden dann die Last unserer unverarbeiteten Trauer verstärken und uns das Herz immer schwerer machen oder, schlimmer noch, taub und gefühllos.

Kraft des medizinischen Fortschritts werden große Teile der Bevölkerung in den Industrieländern inzwischen siebzig Jahre alt und älter. Viele von uns erreichen ein mittleres Alter, ohne je den Tod eines nahestehenden Menschen miterlebt zu haben. Kein Wunder, dass uns Tod und Trauer so unnatürlich scheinen! Aus Mangel an persönlichen Verlusterfahrungen haben wir leicht auch falsche Vorstellungen über den natürlichen Verlauf des Trauerprozesses.

Haben wir zum Beispiel den Tod eines Menschen erlebt, der uns nicht besonders nahestand, war unsere Trauer vermutlich nicht sehr intensiv und nach wenigen Wochen oder Monaten schon wieder vorbei. Nach einer derartigen Erfahrung nehmen wir höchstwahrscheinlich an, dass jeder Trauerprozess so leicht zu Ende gehen wird. Dann stirbt vielleicht plötzlich der Partner einer Freundin und wir reden ihr zu, schnell »darüber hinwegzukommen«. Was für einen Fehler wir damit gemacht haben, bemerken wir vielleicht erst Jahre später, wenn wir selbst mit einem persönlicheren und tieferen Verlust konfrontiert sind.

Wenn wir Angst vor dem tiefen Schmerz unserer eigenen Trauer haben, werden wir uns auch davor fürchten, dem Schmerz anderer zu begegnen. Treffen wir dann auf eine Freundin oder Kollegin, die einen geliebten Menschen verloren hat,

vermeiden wir es tunlichst, das Thema anzusprechen aus Angst, ihr Leid zu berühren. Dadurch behindern wir aber ihren Trauer- und Heilungsprozess. Hinterbliebene müssen über ihren Verlust reden und von den Menschen um sie herum ernst genommen werden, sonst fühlen sie sich mit ihrem Schmerz verzweifelt allein gelassen.

Trauer bezeichnet einen emotionalen Zustand, in dem man sich wund und aufgewühlt, einer Sache oder eines Menschen beraubt fühlt. Nie fühlen wir uns innerlich schutzloser und zerrissener, als wenn wir das erleben, was man einen »Tod mit schwerem Verlustgefühl« nennt: einen plötzlichen oder gewaltsamen Tod, einen Selbstmord oder den Tod eines Kindes. Als »Tod mit geringem Verlustgefühl« bezeichnet man die Verluste, die sich lange vorher ankündigen: der Tod eines sehr alten Menschen oder ein Verlust, über den wir bereits getrauert haben, wenn wir zum Beispiel unsere frühere Beziehung zu einem Menschen aufgrund einer Beeinträchtigung seiner Hirnfunktionen bereits verloren haben oder einen Menschen verlieren, der uns nicht besonders nahestand. Das Ausmaß des Schmerzes in einem Trauerprozess hängt vom Grad unserer Anhaftung an den Menschen ab und davon, wie wichtig er oder sie für unser Wohlbefinden war.

Der Tod einer alten Tante zum Beispiel, zu der Sie vor vielen Jahren eine enge Beziehung hatten, wird Sie zwar sicher traurig machen, aber diese Trauer hat keine traumatische Dimension. Einen Monat später sind Sie vielleicht überrascht von der Stärke Ihrer Reaktion auf den Tod des alten Hundes ihrer Familie. Jetzt ist Ihre Trauer nämlich tief, scharf und anhaltend, doch jeder rät Ihnen, darüber hinwegzukommen, denn »es ist doch nur ein Hund«. Und Sie wundern sich, warum dieser Verlust sie so mitnimmt.

Ob wir nun um den Verlust eines Partners durch Scheidung oder Tod trauern, um eine Fehlgeburt, um den Verlust eines wesentlichen Teils unserer Gesundheit oder sogar um ein geliebtes Haustier – *jede Trauer hat ihre Berechtigung*. Wenn die Person oder Situation, die wir verlieren, eng mit unserem täglichen Wohlbefinden und unserem Gefühl, geliebt zu werden, verbunden war, wird unsere Trauer entsprechend schmerzhaft und nachhaltig sein. Und es wird Zeit brauchen, sie zu heilen.

Wenn es zu einer Überreaktion auf einen Verlust kommt, von dem wir wissen, dass er eigentlich nicht so bedeutend ist, liegt der Grund wahrscheinlich in einer alten, ungelösten Trauer, die durch den eben erlittenen, frischen Verlust aufgedeckt wurde. Wir müssen uns selbst die Erlaubnis geben, zu trauern und unsere

unerledigten emotionalen Angelegenheiten zu heilen – wie schmerzlich es auch sein mag. *Wir werden nur dann fähig sein, zu trauern und den Trauerprozess abzuschließen, wenn wir uns sicher fühlen.* Wenn wir uns aber sicher fühlen, sollten wir uns selbst den mitfühlenden Dienst erweisen und unserer Trauer – egal, welche Ursache und selbst wenn sie für den augenblicklichen Verlust unverhältnismäßig scheint – Ausdruck verleihen und sie heilen.

### *Der normale Trauerprozess*

Trauerprozesse verlaufen in drei Phasen, die sich zyklisch wiederholen: Schock und Unglauben, volle Bewusstwerdung des Verlustes und Erholung oder Wiederfinden des Gleichgewichts. Der Zustand von Schock und Ungläubigkeit direkt im Anschluss an einen Verlust kann unter Umständen recht lange dauern, von einigen Wochen bis hin zu mehreren Monaten.

Zwei Wochen nach dem Tod meines Mannes nahm ich mein Studium an der UCLA (University of California, Los Angeles) wieder auf. Ich sprühte vor Leben und Klarheit, fühlte mich eins mit der Natur und mit allen Menschen sehr verbunden. Ich war dankbar, am Leben zu sein. Ab und zu dämmerte mir die Erkenntnis: *Mein Mann ist gestorben.* Dieser Gedanke löste aber keinen besonderen Schmerz in mir aus, es war mehr eine »poetische Wehmut«, so, als würde ich jemand anderem zusehen. Im Stillen gratulierte ich mir: »Das war ja viel einfacher, als ich gedacht hatte. Wahrscheinlich liegt es daran, dass ich Lyttle wirklich losgelassen habe, als er starb.«

Vier Monate nach Lyttles Tod brach diese relativ schmerzlose Ungläubigkeit ganz unerwartet auf. Nie werde ich den Abend im Januar vergessen, als schließlich die »volle Bewusstwerdung« meines Verlustes einsetzte. Es war, als hätte jemand an meine Tür geklopft und mir mitgeteilt: »Es tut mir leid, Ihr Mann ist soeben gestorben.«

Mein Schmerz war tief und stechend, und ich hatte das Gefühl, mir würde das Herz brechen. In der folgenden Woche spürte ich nichts als tiefe Qual, ich weinte ununterbrochen und wurde ein unfreiwilliges Opfer schierer Verzweiflung und Einsamkeit. Meine Welt schien völlig zusammenzubrechen und sich aufzulösen.

Danach schienen der Schmerz und die Verzweiflung meiner Trauer wieder nachzulassen, wie am Ende eines schweren Gewitters. Ich konnte aufatmen! Mir war, als würde ich mich von einer Katastrophe erholen und wieder auf die Beine kommen, zurück in die Welt der Lebenden. Nach einiger Zeit verwandelte sich

dieses Gefühl von Erholung und wiedergefundenem Gleichgewicht unmerklich zurück in Schock und Ungläubigkeit – Lyttles Tod war wieder nur eine Illusion, ein böser Traum, aus dem ich gleich erwachen würde.

Innerhalb weniger Wochen war das »volle Bewusstsein« meines Verlustes wieder da, und der herzerreißende Schmerz und die Verzweiflung waren genauso intensiv wie im Monat zuvor. Ich war schockiert. Warum war der Schmerz zurückgekommen, genauso frisch und tief wie zuvor?

»Na gut«, versuchte ich zu verhandeln, »vielleicht habe ich meine Trauer nicht vollständig zugelassen und ausgedrückt. Aber dieses Mal werde ich es tun, *und dann wird es endlich vorbei sein.*« Noch einmal beherrschte der plötzliche Orkan quälender Traurigkeit, Einsamkeit und Sehnsucht mein Leben. Ich ließ alles zu: Ich weinte, jammerte, schluchzte und gab jedem Gefühl Ausdruck, das in mir aufkam. Nach ungefähr einer Woche fühlte ich mich wie eine Schiffbrüchige, die am Strand wieder zu sich kommt. Ich rappelte mich auf und kehrte wieder in die Welt der Lebenden zurück. Doch ganz unauffällig driftete das Gefühl der Erholung noch einmal zurück in ein subtiles Stadium der Ungläubigkeit.

Einen Monat später kehrte der intensive Schmerz zurück, zusammen mit dem »vollen Bewusstsein« des Todesfalles, und unterbrach mein Leben von neuem. Den Monat darauf passierte es wieder. Und den nächsten Monat wieder, mit derselben tiefen Intensität wie beim ersten Mal. Allmählich beschlich mich Angst: Was ist los? Warum kann ich mich nicht in den Griff bekommen? Werde ich verrückt? Warum verschwinden diese grauenhaften Schmerzen nicht endlich? Schließlich erinnerte ich mich an eine Warnung, die mir eine Freundin der Familie zwei Monate nach dem Tod meines Mannes gegeben hatte, als sie auf meinen Sohn aufpasste. Sie hatte selbst zwei Jahre zuvor unerwartet ihren Mann verloren, aber in den ersten Monaten meines anhaltenden Schockzustandes hatte ich ihre Warnung nicht verstanden: »Christine, erwarte nicht, dass die Intensität so bald vorübergeht.« Als ich damals ihre Worte hörte, hatte ich mich nur gefragt: »*Welche Intensität?*« Jetzt, sieben Monate später, verstand ich sie.

Viele Menschen sind sich unsicher, ob man Trauer tatsächlich zu einem Abschluss bringen kann und was »abschließen« eigentlich genau bedeutet. Indem ich meinen Weg durch meine eigene Trauer fand, lernte ich schließlich auch, dass der Prozess des Trauerns tatsächlich zum Abschluss gebracht werden kann. Unter normalen Umständen hält die Trauer nach einem Todesfall etwa zwei Jahre an. Handelt es sich aber um einen »Tod mit schwerem Verlustgefühl« wird es länger dauern; es ist

jedoch in jedem Fall möglich, sich von einem Verlust ganz zu erholen und die Trauer zu einem Abschluss zu bringen. Judy Tatelbaum, Autorin von *The Courage to Grieve* (Mut zur Trauer), schreibt: »Sich ganz von einem Verlust zu erholen bedeutet, zu einem Abschluss zu kommen und vollkommen loszulassen. Mit einem verstorbenen geliebten Menschen abzuschließen, löscht weder die Liebe noch die Erinnerungen aus. Es bedeutet schlicht, dass wir den Tod akzeptiert haben, Schmerz und Sorgen weniger geworden sind und wir uns bereit fühlen, unser eigenes Leben wieder in Angriff zu nehmen.«

Ein Mensch, der einen Verlust erlitten hat, muss diese ermutigende Botschaft mehr als einmal hören: *Du wirst es überleben; Trauer kann beendet werden.*

### *Nebenwirkungen der Trauer*

Ein weiterer, ebenso normaler, aber nichtsdestoweniger beunruhigender Aspekt im Anschluss an einen Trauerfall ist der Ausbruch starker körperlicher und psychischer Symptome. Obwohl sie nur vorübergehend auftreten, können diese Symptome doch erschreckend sein und wie Vorboten eines unmittelbaren Kontrollverlustes wirken. Vorübergehend können zum Beispiel folgende körperliche Erscheinungen im Trauerprozess auftreten: Kurzatmigkeit, Schwindelgefühl, Herzrhythmusstörungen, heiße oder kalte Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Essprobleme, Hyperaktivität oder Gefühle von Schwere sowie Muskelschmerzen. (Bei schweren oder chronischen körperlichen Beschwerden sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.)

Mögliche kognitive Veränderungen beinhalten: Desorientierung, Verlust des Kurzzeitgedächtnisses, Konzentrationsschwierigkeiten sowie ein Zustand, in dem einem die Welt »unwirklich« scheint. Da sieht eine Hinterbliebene zum Beispiel Menschen auf dem Markt, die mit aller Sorgfalt Melonen aussuchen, und fragt sich: »Was soll das? Der wichtigste Mensch meines Lebens ist gestorben. Warum tun alle so, als wäre nichts geschehen?«

Manchmal haben Hinterbliebene auch das Gefühl, sie würden den Verstorbenen sehen oder in ihren Träumen mit ihm Kontakt haben. Alle diese Phänomene sind normal. Sie beruhen auf geistigen Gewohnheiten, die nach einer einschneidenden Veränderung noch eine Weile anhalten. Manchmal können sehr beunruhigende, gewalttätige oder irrationale Gedanken und Phantasien auftauchen – zum Beispiel die Vorstellung, sich mit dem Auto über eine Klippe zu stürzen. Solange solche Gedanken nicht obsessiv oder chronisch werden, können sie als normale

Begleiterscheinungen eines Trauerprozesses betrachtet werden.

### *Hindernisse beim Beenden von Trauer*

Es gibt vieles, was uns daran hindern kann, einen Todesfall zu akzeptieren und unsere Trauer zu einem Abschluss zu bringen. Wenn wir jedoch verstehen, welche Einstellungen uns im Wege stehen, können wir sie ändern, unsere Herzen heilen und wieder am Leben teilnehmen. Das häufigste Hindernis habe ich eben beschrieben: Entweder wir selbst oder unsere Familie und Freunde wissen nicht, was in einem Verlustprozess normal ist und verurteilen oder unterdrücken so die Trauer.

### **Angst, dem Schmerz allein zu begegnen**

Im Verlauf einer Trauerzeit erleben wir einen gewissen »Kontrollverlust«. Die Intensität des Leidens kann unsere Ängste und unsere Verletzlichkeit daher dramatisch verstärken. Ganz gleich, ob wir nun gerade einen außergewöhnlich schmerzlichen Verlust erleben oder die aufgestaute und ungelöste Trauer eines ganzen Lebens zum Vorschein kommt, wir werden vielleicht Angst haben, zu »explodieren« oder schlicht verrückt zu werden.

Für alle, die einen »Tod mit schwerem Verlustgefühl« erleben, können die Symptome, die als normale Begleiterscheinungen von Trauerprozessen gelten, in extrem verstärktem Maße auftreten. Der völlige Zusammenbruch und die Schmerzen, die ein solcher Verlust für das eigene Leben bedeuten, lassen sich nicht in Worte fassen. (Besondere Themen im Zusammenhang mit plötzlichem Tod und Selbstmord werden in Kapitel 12 behandelt.)

Der Verlust eines geliebten Menschen wirft uns in einen Bardo, der dem des Sterbens durchaus ähnlich ist. In diesem Zwischenzustand der Ungewissheit hängen wir zwischen Vergangenheit und Zukunft. Es kann sein, dass wir in panische Angst geraten und uns hilflos fühlen, wenn uns »der Boden unter den Füßen weggezogen wird«, weil unsere vertraute Welt sich auflöst. Unser neues Leben dagegen hat noch keine Form angenommen, daher kann uns auch die Zukunft keine Sicherheit bieten. Kein Wunder, dass wir Trauern so schwierig finden! Der Verlustprozess verlangt von uns, unser altes Leben sterben zu lassen, und alle früheren Erwartungen, unsere

Identität und alles, was wir mit dem Verstorbenen verbunden haben, loszulassen.

Wenn Familie und Freunde uns raten, unsere Tränen herunterzuschlucken und uns »zusammenzureißen«, werden wir uns von ihnen zurückziehen und uns abkapseln, ohne jedoch das Vertrauen zu haben, dass wir der Tiefe unseres Schmerzes allein gewachsen sind. Ich glaube, dass wir Menschen nicht dazu geschaffen sind, Krisen alleine zu bewältigen. Und Trauerprozesse sind sicherlich die größten Lebenskrisen, die uns widerfahren können – in ihrer emotionalen Wirkung lassen sie sich durchaus mit dem Sterben selbst vergleichen.

Wenn wir diesen »Tod im Leben« überleben und die Reise durch unsere Trauer zu einem Abschluss bringen wollen, brauchen wir – mehr als alle anderen – Freunde, die uns durch ihr Verständnis, ihre Liebe und ihre Unterstützung eine Brücke zurück ins Leben bauen.

### **Ungelöste Schuldgefühle**

Nach dem Tod eines uns nahestehenden Menschen haben wir nicht selten Schuldgefühle. Das ist ganz normal. Unsere Gedanken wandern zurück in die Vergangenheit, und wir entdecken verpasste Chancen, in denen wir Verbundenheit oder Geduld hätten zeigen oder Missverständnisse hätten klären können. Vielleicht suchen wir in unserer Erinnerung sogar nach einem »Grund« für die Krankheit oder den Tod des Verstorbenen und geben uns vielleicht selbst die Schuld. Wir nehmen einen »Fehler« zum Ausgangspunkt – wir haben ihn nicht zum richtigen Arzt gebracht, hätten ihr nie das Auto leihen dürfen, dieser letzte Streit... –, und schnell haben wir eine lange Liste scheinbar unverzeihlicher Fehler, aufgrund derer wir uns übertrieben schuldig fühlen. Schuldgefühle zu haben ist natürlich. Es besteht jedoch die Gefahr, in ihnen stecken zu bleiben und damit in der Vergangenheit gefangen zu sein. Unverarbeitete Schuldgefühle hindern uns daran, um den Verstorbenen zu trauern, ihn loszulassen und unser Leben weiterzuleben.

Es ist wichtig, unsere Schuldgefühle in »Bedauern« umzudefinieren. Schuld bindet uns an die Vergangenheit, aber Bedauern bringt uns in die Gegenwart, wo wir Verantwortung für unsere Fehler übernehmen und beginnen können, *es anders zu machen*. Es liegt an uns, die Beziehung zu heilen und zum Abschluss zu bringen. Dazu können wir die Methode zum Beenden unerledigter Angelegenheiten anwenden (siehe Kapitel 7), verbunden mit spiritueller Praxis, die uns und den Verstorbenen von quälenden Erinnerungen und Reue reinigt. Haben wir erst einmal

begonnen, die Verantwortung zu übernehmen und unsere Vergangenheit zu reinigen, können wir auch den Entschluss fassen, von jetzt an aufmerksamer und liebevoller zu sein. Wir müssen alles im rechten Verhältnis betrachten – kein Mensch ist vollkommen. Das ganze Leben ist ein ständiger Prozess, in dem wir Fehler machen, die Verantwortung für sie übernehmen und aus ihnen lernen, achtsamer und mitfühlender zu werden, um keine Anlässe für erneutes Bedauern anzusammeln.

### **Chronische Frustration und Wut**

Genau wie Schuldgefühle sind auch Gefühle von Wut und Frustration nach einem Todesfall normal. Immerhin sind wir gezwungen zu akzeptieren, dass wir keinen Einfluss auf das haben, was geschehen ist. Dem Tod gegenüber sind wir machtlos. Das gilt besonders für Eltern, die fest geglaubt haben, ihr Kind vor Leid und Sterben bewahren zu können. Nach dem Tod eines geliebten Menschen gibt es viele Quellen für Frustration, angefangen bei unserer Annahme, dass es medizinische Behandlungsfehler gegeben hat, bis hin zu der Tatsache, dass wir plötzlich gezwungen sind, uns mit finanziellen und praktischen Angelegenheiten zu befassen, auf die wir nicht vorbereitet sind.

Besonders bei plötzlichen Todesfällen neigen wir dazu. Wut und Vorwürfe auf den Menschen zu projizieren, den wir für den Tod und unsere schmerzliche Trauer verantwortlich halten. Frustration und Wut sind normal; sie werden nur dann zum Problem, wenn wir darin steckenbleiben. Wenn wir uns unsere wütenden Gedanken eingestehen und sie loslassen, haben wir emotional genügend Luft und Raum, um unseren Verlust langsam akzeptieren und betrauern zu können. Nähren wir unsere Gedanken und Gefühle der Wut jedoch über Monate oder Jahre weiter, binden wir uns an die Vergangenheit und errichten eine Mauer um unser Herz. Wir müssen eine verantwortungsvolle Art finden, unserer Frustration und Wut Luft zu machen, damit wir die Trauer abschließen können und bereit sind, von neuem zu lieben.

### **Verstärktes Greifen und Anhaften**

Statt im Laufe unserer Trauer irgendwann loszulassen, können wir den Fehler begehen, uns noch stärker an den Verstorbenen zu klammern. In der Mitte des zweiten Jahres nach dem Tod meines Mannes kehrten die intensiven Schmerzen und

Traurigkeit immer noch regelmäßig wieder. Erneut stieg die Angst in mir auf, dass meine Trauer nie ein Ende nehmen würde. Ein Teil von mir wollte die monatlich wiederkehrende Qual ignorieren, sie unterdrücken und möglichst vollkommen vermeiden. Doch ich hatte den Verdacht, dass Verdrängen mir auf lange Sicht nichts helfen würde; also entschloss ich mich, meine Situation bewusster in Augenschein zu nehmen. Ich fragte mich, ob ich irgend etwas tat, was den Trauerprozess verlängerte.

Schließlich ertappte ich mich dabei, dass ich in jeder Phase tiefer Trauer und verzweifelten Schmerzes insgeheim immer wieder den Gedanken hegte: *Ich kann ohne dich nicht leben. Ich hasse das Alleinsein. Ich will dich wiederhaben.* Mein Geist war voller Greifen, voller Wünsche, die sich niemals erfüllen ließen! Ich begriff, dass meine Trauer und Verzweiflung nie ein Ende finden würden, solange ich diese Gedanken und Gefühle hegte. Ich musste mein klammerndes Festhalten gegen eine neue Haltung eintauschen: *Ich wünsche dir alles Gute und lasse dich gehen. Ich werde überleben und stark sein. Ich werde ein neues und eigenständiges Leben beginnen.* Als ich das nächste Mal wieder tiefe Traurigkeit und Schmerz aufsteigen fühlte, versuchte ich, auf diese Weise langsam loszulassen. Nach einigen Monaten Arbeit mit dieser neuen Haltung war mein Trauerprozess dann tatsächlich beendet.

### **Selbstvorwürfe wegen Trauer und Verlustgefühlen**

Manche Menschen unterdrücken ihre Trauer mit dem Gedanken: »*Weinen ist ein Zeichen von Schwäche, und ich muss stark sein.*« Oder: »*Das ist doch nur Selbstmitleid.*« Wenn wir trauern, betrauern wir den Verlust eines Menschen und der Beziehung zu ihr oder ihm. Statt uns dafür zu verurteilen, können wir unsere Gefühle übersetzen in: »*Ich habe einfach Kummer.*« Kummer gehört, genau wie die Freude, die wir zuvor erfahren haben, unausweichlich zu unserer Erfahrung, wenn wir einen anderen Menschen lieben.

Die meisten von uns sind seit ihrer Kindheit dazu erzogen worden, stark zu sein und nicht zu weinen, wobei es Frauen in der Regel noch leichter fällt, ihren Emotionen freien Lauf zu lassen, als Männern. Da Männer sich oft für ihre »Schwäche« verurteilen oder befürchten, dass andere den Respekt vor ihnen verlieren, brauchen sie meist die ausdrückliche Erlaubnis und Ermutigung, um weinen zu können. Weil wir die Trauer so fürchten und sie daher meist unterdrücken, können wir nicht aus ganzem Herzen leben. Es ist unbedingt

notwendig, dass wir für unsere schmerzhaften Gefühle einen gesunden Ausdruck finden, sonst stauen sie sich an wie ein durch Geröll und tote Äste blockierter Fluss. Tatsächlich ist es eher ein Zeichen der Stärke als der Schwäche, wenn wir fähig sind, zu weinen und zu trauern und Menschen loszulassen, die unser Leben verlassen haben. Es ist ein Zeichen unserer Vitalität und Sehnsucht nach Ganzheit. Judy Tatelbaum schreibt:

Trauer ist eine Wunde, die Aufmerksamkeit braucht, um heilen zu können. Einen Verlustprozess zu verarbeiten und ihn zu einem Abschluss zu bringen bedeutet, dass wir uns unseren Gefühlen offen und ehrlich stellen, dass wir ihnen Ausdruck verleihen, ihnen Luft verschaffen und sie so lange tolerieren und akzeptieren, bis die Wunde verheilt ist. Für die meisten von uns ist das eine ziemliche Herausforderung. Deshalb braucht man Mut, um zu trauern. Man braucht Mut, um Schmerz zu empfinden und dem Unbekannten gegenüberzutreten, besonders in einer Gesellschaft, in der Selbstkontrolle irrtümlicherweise sehr hoch eingeschätzt wird und in der wir die Ablehnung durch andere riskieren, wenn wir offen oder anders sind.<sup>4</sup>

### **Rückzug, Abkapselung und Vereinsamung**

Wenn wir leiden, kapseln wir uns häufig ab und isolieren uns. Wir verstecken uns vor unseren Gefühlen und vor der Welt. In diesem Zustand bleibt unsere Einsamkeit versiegelt, was schließlich zu völliger Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung führt. An einem bestimmten Punkt in meinem eigenen Trauerprozess dachte ich daran, meinem Leben ein Ende zu bereiten, um dem tiefen Schmerz der Einsamkeit zu entkommen. Es kam mir so vor, als säße ich auf dem Grund eines sehr tiefen und finsternen Brunnens, aus dem mir niemand heraushelfen konnte. Obwohl ich damals Atheistin war und nicht wusste, ob mich jemand hören würde, begann ich, um Hilfe zu beten.

Nachdem ich einige Tage gebetet hatte, tauchte inmitten meiner tiefsten Verzweiflung plötzlich ein Bild vor meinem geistigen Auge auf. Es war ein Foto, das während des Vietnam-Kriegs aufgenommen wurde. Es zeigt eine junge Frau, die ihr totes Baby im Arm hält und gequält in den Himmel schaut. Dieses eindringliche Bild zerbrach das Schneckenhaus, in das ich mich verkrochen hatte, denn ich verstand auf einmal, dass *wir alle leiden*. Wir alle verlieren Menschen, die

wir lieben, und jeder von uns erlebt den Schmerz der Trauer. Ich war also nicht allein. Mir wurde klar: »Was ich hier durchmache, ist für jeden anderen Menschen genauso schwer wie für mich. Und andere wissen vielleicht auch nicht, wie sie ihre Trauer heilen können.« Damals beschloss ich, meinen Verlustprozess durchzustehen und ihn auch abzuschließen, um anderen helfen zu können, dasselbe zu tun.

Dies war ein entscheidender Wendepunkt für mich. Ein Teil unserer Aufgabe in einem Trauerprozess besteht darin, unsere frühere Beziehung loszulassen und sich bewusst dafür zu entscheiden, ein neues, sinnvolles Leben zu beginnen. Diese Entscheidung gibt uns den Mut, unsere Trauer zu beenden. Versäumen wir sie, verbringen wir unser Leben halbherzig in einer Schattenwelt, mit unabgeschlossener Vergangenheit und ohne Verbindung zur Gegenwart. Jeder Mensch, der trauert, muss seine eigene Antwort auf die Frage finden: *Wofür will ich weiterleben?*

*Trauer beenden:*

*Die vier Aufgaben in einem Verlustprozess*

Die Verlusterfahrung der Hinterbliebenen ähnelt dem Sterbeprozess, und so entsprechen die vier Aufgaben während der Trauer auch den Vier Aufgaben des Lebens und des Sterbens. Wir müssen:

die Realität des Todes akzeptieren

die Beziehung heilen und abschließen

emotionalen Schmerz lösen und loslassen

einen Sinn in unserem neuen Leben finden

### **Die Realität des Todes akzeptieren**

Ein Trauerprozess kann nicht beendet werden, wenn er überhaupt nicht begonnen wurde. Zuerst einmal müssen wir die Tatsache akzeptieren, dass jemand gestorben ist. Ohne eine reale, greifbare Erfahrung des Todes kann es geschehen, dass wir unsere Trauer jahrelang unterdrücken, weil wir den Tod nicht wahrhaben wollen. Wenn wir im Moment des Todes nicht anwesend sein konnten, ist es hilfreich, den

Leichnam nachträglich zu Hause, im Krankenhaus oder in einer Aussegnungshalle anzuschauen, um die Realität unseres Verlustes langsam akzeptieren und uns daran gewöhnen zu können.

Wir sollten dafür sorgen, dass wir eine Zeitlang mit dem Toten allein sein können, um alles auszudrücken, was noch zu sagen ist, uns zu verabschieden und eine spirituelle Praxis für den Verstorbenen zu machen. Nur zu oft werden Menschen, die im Krankenhaus sterben, in hektischer Eile weggeschafft, noch bevor die Hinterbliebenen eintreffen. Stirbt ein uns nahestehender Mensch in einer entfernten Stadt, wird uns die Nachricht wahrscheinlich per Telefon erreichen. Bei plötzlichen Todesfällen können Umstände, in denen es unmöglich ist, den Körper tatsächlich zu sehen und sich mit der physischen Realität des Todes vertraut zu machen, die Verleugnung und das Gefühl von Irrealität noch deutlich verstärken.

Eines Tages wurde ich am frühen Morgen angerufen und gebeten, ins Krankenhaus zu kommen und einem jungen Paar zu helfen, dessen Baby in der Nacht gestorben war. Es musste eine Autopsie gemacht werden, aber die Eltern weigerten sich hartnäckig, den Ärzten ihre Einwilligung zu geben. Ich setzte mich zu ihnen, stellte einige Fragen und gab ihnen Zeit, mir zu erzählen, was passiert war und wie es ihnen dabei ging. Schließlich erinnerte ich die Eltern daran, dass sie den Körper des Babys für die Autopsie freigeben müssten. Die Mutter antwortete scharf: »Mein Baby wird nicht aufgeschnitten!«

Ich fragte mich, was wohl in der Mutter vor sich gehen mochte und erkannte, dass ein Teil von ihr immer noch das Gefühl hatte, ihr Baby sei am Leben. Daraufhin schlug ich den Eltern vor, nach nebenan zu gehen und den Körper ihres Babys ein letztes Mal in den Arm zu nehmen, um sich zu verabschieden. Zuerst sah mich die Mutter entsetzt an. Beklommen bot ich an, sie zu begleiten.

Als die Eltern ihr Baby sahen und es noch einmal berührten, als sie begannen, in ihren Herzen Abschied zu nehmen und die Tränen fließen zu lassen, waren sie auch in der Lage, den Körper für die Autopsie freizugeben. Für dieses junge Paar setzte das physische Be-greifen der Realität des Todes ihres Babys den Trauerprozess in Gang.

Wir brauchen die Freiheit, über den verstorbenen Menschen reden zu können und die einschneidende Veränderung, die in der Familie ja schon eingesetzt hat, nicht verbergen zu müssen. Über unsere Erinnerungen zu sprechen, ist eine Form der »Klärung« oder »Bereinigung« der Vergangenheit und hilft uns loszulassen. In Familien, in denen offen über den Tod gesprochen wird, können sich die

Hinterbliebenen viel leichter gegenseitig in ihrem Trauerprozess unterstützen. Wir müssen lernen, keine Angst vor unserer natürlichen Traurigkeit zu haben, denn sie ist es, die uns schließlich zur Heilung führt.

Kurz nach einem Todesfall ist es durchaus üblich, dass sich eine Menge Freunde und Familienmitglieder zusammenfinden und uns ihre praktische und emotionale Hilfe in den Tagen vor und nach der Beerdigung anbieten. Allerdings befinden wir uns in dieser Zeit sehr wahrscheinlich noch im Schock und werden von so vielen Besuchern wohl eher überwältigt sein. Wenn dann Monate später der schmerzhafteste Teil des Trauerzyklus einsetzt, sind wir dagegen ganz allein. Und wenn unsere Familie beim nächsten Feiertag oder Geburtstag zusammentrifft, wird das Gespräch über den Todesfall oft sorgfältig vermieden in der irrigen Annahme, uns auf diese Weise Schmerzen zu ersparen.

Viele Hinterbliebene finden großen Trost darin, sich einige Monate nach dem Tod eines Menschen zu einer Gedenkzeremonie oder -feier zusammenzufinden. Statt uns zu verschließen und jedes Gespräch über den Tod und unsere Gefühle zu vermeiden, können wir alle Angehörigen bitten, ein Erinnerungsstück, ein Foto, einen Brief oder eine Anekdote im Zusammenhang mit dem Verstorbenen mitzubringen. Alle Freunde und Angehörigen können auch Ideen für ein schlichtes, persönliches Ritual zum Gedenken an den Verstorbenen beisteuern; das können Gebete sein, eine Meditation, Kerzen, die entzündet werden, etwas zum Vorlesen oder Singen. Wahrscheinlich wird es während dieser Gedenkfeier einige traurige Momente geben, aber hinterher werden alle Beteiligten wieder lachen und feiern können, weil sie so offen zusammen getrauert haben. (Für spirituelle Praktiken für Verstorbene siehe Kapitel 12.)

Den Besitz eines Verstorbenen zusammenzupacken und wegzugeben ist nicht einfach. Es kann einige Monate dauern, bis wir uns stark genug dafür fühlen. Doch wenn wir es schließlich tun, ist auch das ein Zeichen dafür, dass wir die Realität des Todes wirklich akzeptiert und mit dem Prozess des Loslassens begonnen haben.

Das Grab zu besuchen kann uns ebenfalls dabei helfen, den Tod langsam zu akzeptieren. Hat ein Mensch dagegen verfügt, dass seine Urne an einem unbekanntem Platz im Meer versenkt wird, kann uns das noch weiter von der physischen Realität des Todes entfernen. Viele Hinterbliebene äußern den Wunsch nach einem festen Bestattungsort, der den Tod des geliebten Menschen symbolisiert und an dem sie ihren Ablösungsprozess fortsetzen können.

## Die Beziehung heilen und zum Abschluss bringen

Jede Form unerledigter emotionaler Angelegenheiten, in denen wir steckenbleiben, hindern uns daran, unseren Verlustprozess zu einem Abschluss zu bringen. Möglicherweise legen wir uns ein einseitiges Bild vom Verstorbenen zurecht, indem wir ihn entweder als eine lebenslängliche Prüfung oder aber als Heiligen sehen, der nie etwas falsch gemacht hat. Um zu einer ausgeglicheneren Sichtweise zu gelangen, sollten wir überlegen, welche Aspekte des Verstorbenen wir vermissen, aber ebenso, welche wir *nicht* vermissen.

Nach einem Todesfall, ob vorhersehbar oder nicht, stehen wir der Herausforderung gegenüber, all unsere widersprüchlichen Emotionen, Frustrationen und all unser unausgesprochenes Bedauern zum Ausdruck zu bringen. Außerdem müssen wir, wenn wir dies nicht bereits vorher getan haben, die Beziehung zu einem Abschluss bringen und Abschied nehmen.

Manche Menschen beginnen, ein Tagebuch oder Briefe an den Verstorbenen zu schreiben. Obwohl derartige Methoden hilfreich sind, können sie doch auf gewisse Weise unvollendet bleiben, weil wir unseren Problemen und Gefühlen eventuell nur teilweise Luft machen, ohne sie wirklich loszulassen. Die in Kapitel 7 ausführlich beschriebene »Methode zum Beenden unerledigter Angelegenheiten« ist außerordentlich hilfreich, um unseren schmerzlichen Gefühlen Ausdruck zu geben, sie aufzulösen und die Beziehung abzuschließen. Im Falle eines »Todes mit schwerem Verlustgefühl« ist es unumgänglich, dass wir die Unterstützung eines ausgebildeten Trauertherapeuten in Anspruch nehmen, um den starken Druck intensiver Emotionen oder unerledigter Angelegenheiten abzubauen.

Jenny, eine langjährige Freundin, zeigte mir ihren »Sterbebericht«, eine Aufzeichnung ihrer persönlichen Erfahrungen mit dem Tod, die sie für einen Kurs an der Hochschule geschrieben hatte. Auf zwei Seiten hatte sie sehr ausführlich die Krankheit ihres Vaters und seinen Tod vor drei Jahren beschrieben. Mit Bestürzung las ich einen Satz, der ganz für sich unten am Ende der Geschichte stand: »Sechs Wochen nach dem Tode meines Vaters starb auch meine Mutter.«

Als ich Jenny darauf ansprach, antwortete sie, der Tod ihrer Mutter bereite ihr solche Schuldgefühle, dass sie nicht einmal daran denken könne. Nach dem Tod ihres Vaters war Jenny einige Wochen bei ihrer Mutter geblieben, um ihr beizustehen. Ihr von jeher schwieriges Verhältnis war durch den Tod des Vaters jedoch noch stärker belastet. Schließlich flog Jenny nach Hause zurück und ging

wieder ihrer Arbeit nach. Einige Wochen später starb ihre Mutter, allein, nach einem schweren Sturz.

Aufgrund unserer langen Freundschaft und durch Jennys Bereitschaft, die Vergangenheit zu heilen, willigte sie ein, mit mir an der Lösung ihrer unerledigten Angelegenheiten mit ihrer Mutter zu arbeiten. Ich bat Jenny, sich vorzustellen, dass ihre Mutter noch einmal vor ihr säße. »Visualisiere sie als wirklich offen und empfänglich, bereit zu hören, was du ihr zu sagen hast. Was möchtest du deiner Mutter mitteilen?«

Schließlich sprach Jenny alles aus, wofür sie sich schuldig fühlte. Ich forderte sie auf, auch alte Dinge aus ihrer langen Geschichte mit ihrer Mutter zum Ausdruck zu bringen: Situationen, über die sie wütend war, die ihr Leidtaten oder die sie verletzt hatten. Zum Schluss war Jenny in der Lage, ihrer Mutter zu sagen, dass sie sie liebte.

»Jenny, wenn du die ›beste Seite‹ deiner Mutter ansprechen könntest und sie deinen Schmerz und dein Bedauern tatsächlich hören könnte, würde sie dir verzeihen?«

»Ja.«

»Gestatte dir zu fühlen, wie deine Mutter dir vergibt und wie du diese Vergebung annimmst«, schlug ich vor. »Und wenn deine Mutter ein ähnliches Bedauern für alle Situationen spüren würde, in denen sie dir weh getan hat, würdest du ihr vergeben?«

»Ja, das würde ich.«

»Sag deiner Mutter, dass du ihr vergibst und diese Erinnerungen an die Vergangenheit jetzt wirklich loslässt.«

Während unserer Zusammenarbeit flossen Jennys nie gezeigter Schmerz und ihre Tränen frei heraus, bis sie in der Lage war zu verzeihen, Vergebung anzunehmen, zu trauern und ihre Mutter loszulassen.

## **Unseren emotionalen Schmerz abbauen und loslassen**

Um zu trauern, müssen wir uns sicher fühlen. Dazu brauchen wir die Unterstützung anderer, die die verschiedenen Schichten unseres Kummers und Leidens ernst nehmen und uns ihre Liebe und ihre bedingungslose Akzeptanz gewähren. Oft erwarten die Mitglieder einer Familie diese Unterstützung voneinander und sind enttäuscht und wütend, wenn sie sie nicht bekommen. Es ist aber kaum möglich, die nötige Hilfe bei den allernächsten Angehörigen zu finden, weil diese in ihrer eigenen

Krise stecken. Deshalb müssen wir über den engen Familienkreis hinausschauen, um *die passende Unterstützung zu finden*. Wir können uns an Freunde, Therapeuten oder Menschen in einer Selbsthilfegruppe für Trauernde wenden, die keine Angst davor haben, wenn wir über unsere Erinnerungen, Gedanken und Schmerzen sprechen.

Die Versuchung, Freunde zu verurteilen, weil sie nicht wissen, wie sie uns die notwendige emotionale Unterstützung geben können, ist groß. Doch wenn sie selbst nie einen großen Verlust erlitten haben, sind unsere Freunde einfach extrem unsicher, wie sie uns unterstützen können, oder haben Angst, uns leiden zu sehen. Manchmal sind unsere Freunde einfach nicht in der Lage oder nicht bewusst genug, in extremen Situationen für uns da zu sein. Trotzdem können wir sie ab und zu um Gesellschaft bitten; wir können zusammen essen, in ein Konzert gehen, gemeinsam im Garten arbeiten oder andere einfache Aufgaben erledigen. Auch wenn sie nicht wissen mögen, wie sie uns wirklich trösten können, sind unsere Freunde vielleicht dankbar, wenn wir ihnen einfache, praktische Dinge vorschlagen, mit denen sie uns helfen und beistehen können.

Wir sollten auch nach Hilfe von unerwarteter Seite Ausschau halten. Womöglich gibt es einen Nachbarn in unserer Straße, einen Arbeitskollegen oder jemanden in unserer Kirche oder Synagoge, der durch einen Trauerprozess gegangen ist und sich gut davon erholt hat. Menschen, die den Prozess nach einem Verlust am eigenen Leibe erfahren haben, sind oft glücklich, wenn sie helfen können, denn sie erinnern sich meist gut, wie sehr ihnen selbst der Beistand anderer geholfen hat.

Nach einem Todesfall können wir Hilfe von unserer Hospiz-Gruppe bekommen oder uns an Selbsthilfegruppen wenden, in denen sich Menschen mit ganz ähnlichen Verlusterlebnissen zusammengefunden haben. Männer und Frauen haben gleichermaßen bestätigt, wieviel Trost ihnen eine solche Gruppe gibt: Hier findet man Menschen, die wissen, wie schlimm ein Verlust ist; sie haben die jährlich wiederkehrende schmerzliche Erinnerung an Geburts- und Jahrestagen selbst erlebt; sie sind nicht schockiert, wenn man Wut oder Schuldgefühle zum Ausdruck bringt. Für frisch verwaiste Hinterbliebene sind die Gruppenmitglieder »Leuchtfeuer der Hoffnung«, die beweisen, dass es möglich ist, einen schweren Verlust zu überleben und einen Weg zurück ins Leben zu finden.

Wir müssen Wege finden, unsere Trauer und unsere Tränen zuzulassen. Männer haben mir erzählt, dass es ihnen, wenn sie nicht weinen können, hilft, ihrer Trauer durch Aktivität Ausdruck zu verleihen, indem sie einen Baum pflanzen, den

täglichen Jogginglauf dem Verstorbenen widmen, etwas Handwerkliches gestalten oder Trost in der Natur suchen. Für andere haben sich Musik, Malen oder Schreiben als realisierbare Ausdrucksmöglichkeiten von Trauer bewährt. Was immer uns hilft, unseren Schmerz auszudrücken und aufzulösen, auf unserer Reise zum völligen Loslassen werden wir immer wieder darauf zurückgreifen müssen.

Wir müssen uns selbst die Erlaubnis geben zu trauern. Und wir müssen uns die zur Heilung nötige Zeit nehmen. Ein Teil unseres Lebens hat sich dramatisch geändert, und wir können uns nicht einfach auf dem Absatz umdrehen und weitermachen, als wäre nichts geschehen. Selbst wenn wir nach einem Todesfall bald wieder zur Arbeit gehen müssen, können wir uns jeden Tag etwas Zeit und Raum für unsere natürlichen Gefühle freihalten. In unserem Beruf müssen wir unsere Gefühle vielleicht hintanstellen. Aber wenn wir nach Hause kommen, können wir uns durchaus ein bisschen Zeit für uns selbst nehmen – selbst wenn es nur eine halbe Stunde sein sollte –, um unsere Gefühle zu klären und unserer Trauer freien Lauf zu lassen. Wenn wir uns dann den Rest des Abends entspannen oder mit unserer Familie zusammen sind, können wir dabei wirklich in uns selbst ruhen und für unsere Liebsten präsent sein.

Es gibt eine Methode, die ich besonders effektiv fand, um die emotional geladenen Erinnerungen an das letzte Lebensjahr meines Mannes aufzulösen: das bewusste erneute Betrachten jeder dieser Erinnerungen. Während ich einen bestimmten Moment im Geiste noch einmal durchlebte, beendete ich ihn so, wie ich es mir damals gewünscht hätte. Jeden Tag nahm ich mir eine andere Erinnerung vor. Und so konnte ich schrittweise die emotionalen Knoten entwirren, die mich daran hinderten, Lyttles Tod zu akzeptieren und mir selbst zu vergeben. Dieser Prozess, in dem ich mir vorstellte, was ich gern gesagt oder getan hätte, heilte nicht nur meine Erinnerung an die Vergangenheit. Er war auch eine gute Übung, mit zukünftigen Herausforderungen des Lebens anders umzugehen.

Ein Trauerprozess verlangt, dass wir unseren Drachen begegnen und durch unsere Schmerzen hindurchgehen. Wir müssen aber auch Wege finden, uns selbst zu trösten und für uns selbst zu sorgen. Wir tun dem Verstorbenen keinen Gefallen, wenn wir unser eigenes Wohlergehen vernachlässigen, selbstzerstörerisch handeln und uns vom Rest der Familie zurückziehen oder wenn wir künftig nicht mehr lachen und das Leben nicht mehr genießen. Eine nützliche Methode besteht darin, sich vorzustellen, was der verstorbene Freund oder Angehörige sich jetzt für uns wünschen würde.

Ein Mann von Mitte Siebzig berichtete sehr anschaulich, wie er mit dem Tod seiner Frau vor zwei Jahren seinen Frieden geschlossen hatte: »Am Anfang wäre ich am liebsten auch gestorben, und ich begann, mich zu vernachlässigen. Ich blieb nur noch zu Hause und ließ mir die Decke auf den Kopf fallen. Insgeheim fragte ich mich, wie lange es wohl dauern würde, bis ich eine unheilbare Krankheit bekommen würde, um endlich wieder bei ihr sein zu können. Doch dann dachte ich darüber nach, was meine Frau glücklich gemacht hatte, und ich fragte mich: Kann ich vielleicht jetzt noch irgend etwas tun, um sie glücklich zu machen?

Ich begriff, dass meine Frau immer dann am glücklichsten war, wenn ich selbst glücklich war. Sie würde wollen, dass ich auch weiter gut für mich Sorge, dass ich am Leben teilnehme und weiter Dinge tue, die ich immer gern gemacht hatte, oder vielleicht sogar etwas ganz Neues lerne. Jetzt genieße ich mein Leben und fühle mich dabei, als würde ich meiner Frau jeden Tag sagen, wie sehr ich sie liebe.«

### **Einen Sinn in unserem neuen Leben finden**

Judy Tatelbaum schreibt:

So, wie wir wissen, dass Verlust unvermeidlich ist, wissen wir nun, dass die Überwindung unseres Kummers auch unvermeidlich sein kann. Wir können unseren Verlust sogar als einen Schritt in unserer eigenen Entwicklung nutzen, als einen positiven Wendepunkt in unserem Leben, und damit noch ein Zeichen unserer Liebe für den Verstorbenen setzen.

Auf der Reise durch die schmerzvollen Erfahrungen des Lebens dürfen wir niemals vergessen, dass wir eine erstaunlich unverwüsthche Überlebensfähigkeit besitzen. Genau wie ganze Wälder durch Feuer vernichtet werden und schließlich wieder nachwachsen, genau wie jedem Winter ein Frühling folgt, ist es der Lauf der Natur, dass wir, in all unserem Leid, stets weiterwachsen. Es braucht Mut, daran zu glauben, dass wir überleben können, dass wir sogar wachsen werden. Es braucht auch Mut, jetzt zu leben und das Leben nicht auf ein ungewisses Morgen zu verschieben.<sup>iii</sup>

Um einen Menschen loszulassen, der uns sehr am Herzen liegt, müssen wir alle dieselbe bewusste Entscheidung treffen. Wir müssen beschließen, zu trauern und die Vergangenheit gehen zu lassen, damit wir unser neues Leben in Angriff nehmen können. Wir sind uns der kompromisslosen Realität von Vergänglichkeit und Tod

durchaus bewusst. Aber der Versuchung, unser Herz zu verschließen und niemals wieder einen anderen Menschen lieben oder vertrauen zu wollen, müssen wir widerstehen. Wenn wir dieser Versuchung erliegen, frieren wir unser Leben in der Vergangenheit ein und bringen damit unsagbares Leid über alle, die uns lieben, besonders aber über unseren Lebenspartner und unsere Kinder. Bei dem Versuch, uns vor Schmerzen zu schützen, verlieren wir die Verbindung zur Quelle der Liebe in unseren Herzen und verursachen uns ungewollt noch mehr Leiden. Aus dem eindringlichen Bewusstsein, dass wir früher oder später jeden Menschen verlieren, den wir lieben, können wir uns aber auch entschließen, die Menschen in unserem Leben noch mehr schätzen zu lernen. Das Bewusstsein der Vergänglichkeit kann zu einem Katalysator werden, der uns erkennen hilft, dass angesichts des Todes viele unserer Probleme letztlich gar nicht mehr so groß sind. Dann wird es uns auch leichter fallen, zu verzeihen und loszulassen und anderen zu sagen, wie dankbar wir für das sind, was sie zu unserem Leben beitragen. Wenn wir es nur zulassen, wird die Wahrheit der Vergänglichkeit uns daran erinnern, geduldiger zu sein, aufmerksamer und bereiter, für andere da zu sein.

Die Überwindung unserer Trauer kann uns helfen, erfüllter zu leben und jeden Tag wie jeden Menschen als ein unvergleichliches Geschenk zu würdigen. Im Verlauf des Trauerprozesses *müssen wir zwar unsere Anhaftung an den Menschen, der gegangen ist, aufgeben, aber seine Liebe bleibt uns stets erhalten*. Wir sind in unserer Trauer nicht völlig verlassen; wir haben unsere Erinnerungen an die Momente der Liebe, die wir nähren können, und diese Liebe kann auch weiterhin in unserem Leben fließen.

Selbst wenn die Person, die wir verloren haben, der wichtigste Mensch in unserem Leben gewesen sein sollte, kann sich nach ihrem Tod die Ausdrucksweise unserer Liebe sogar erweitern. Eine Witwe erzählte mir: »Die Liebe meines Mannes zu verlieren, ist nicht das Schlimmste, denn ich kann seine Liebe immer noch fühlen, ganz gleich, wo er jetzt auch sein mag. Das Schlimmste ist das Gefühl, von jeder Möglichkeit abgeschnitten zu sein, der Liebe in mir Ausdruck geben zu können. Deshalb möchte ich gern als ehrenamtliche Hospiz-Helferin arbeiten.«

Während unsere Trauer nachlässt, müssen wir herausfinden, wie wir der Welt etwas geben und unser Leben etwas Größerem widmen können als bloß unseren persönlichen Wünschen und Bedürfnissen. Sogar unsere Arbeit können wir dem Andenken an den Verstorbenen widmen. Seien Sie jedoch gewarnt: Es ist auch wichtig, ausgewogen zu bleiben. Manche Menschen flüchten sich in neue, sinnvolle

Aktivitäten und investieren all ihre Zeit und Energie. Dadurch weichen sie der Reise durch den Trauerprozess aus und vernachlässigen ihre lebenden Angehörigen.

Die Erkenntnis der Realität von Vergänglichkeit und Tod kann uns auch bewusstmachen, dass wir unseren egozentrischen Anhaftungen und Ängsten völlig ausgeliefert bleiben, wenn wir uns nicht auf einen spirituellen Weg begeben.

Krisha Gotami war eine junge Mutter, die zur Zeit des Buddha lebte. Als ihr einziges Kind starb, suchte sie verzweifelt nach jemandem, der es wieder zum Leben erwecken könnte. Schließlich bat sie den Buddha um Hilfe. Er trug ihr auf, ihm ein Senfkorn aus einem Haushalt zu bringen, in dem noch nie ein Mensch gestorben war. Nachdem sie in der ganzen Stadt von Tür zu Tür gelaufen war, um den Auftrag zu erfüllen, erkannte Krisha Gotami schließlich die Wahrheit: Jeder Mensch erlebt den Tod eines geliebten Menschen, und infolgedessen ist auch niemand in seiner Trauer wirklich allein. Krisha Gotami erkannte, dass alles im Leben der Vergänglichkeit und dem Tode unterworfen ist und dass die sich verändernden, unvollkommenen Umstände und Menschen kein dauerhaftes Glück bieten können. Schließlich bat sie den Buddha um Belehrungen, die sie aus dem endlosen Kreislauf des Leidens befreien und ihr helfen würden, die ihr innewohnende, unsterbliche Natur zu erkennen. Der Buddha nahm sie als seine Schülerin an, und sie folgte dem von ihm gelehrt spirituellen Weg mit großer Ausdauer. Noch bevor sie starb, erlangte Krisha Gotami die Erleuchtung.

#### *Einem trauernden Menschen beistehen*

Was einem Menschen in einem Verlustprozess hilft, ist unsere Freundschaft und Anwesenheit, also einfach *in seinem Schmerz bei ihm zu sein*, selbst wenn wir zur Linderung nichts sagen oder tun können. In Kapitel 5 («Auf das Leid anderer Menschen eingehen») habe ich beschrieben, wie wir jemandem, der leidet, am wirkungsvollsten beistehen können. Im Folgenden einige weitere Hinweise, speziell für die Unterstützung von Trauernden:

1. Bieten Sie Ihre dauerhafte Präsenz und Freundschaft an.
2. Nehmen Sie die Trauer der betreffenden Person ernst und erlauben Sie ihr, sie auszudrücken. Versichern Sie ihr, dass ihre intensiven Empfindungen und das Gefühl, sich nicht im Griff zu haben, in einem Verlustprozess normal sind.

3. Akzeptieren Sie die Person vorbehaltlos, ungeachtet der Gedanken und Emotionen, die sie vielleicht äußert.
4. Klären Sie die Trauernde und ihre engste Familie über den normalen Verlauf und die Länge von Verlustprozessen auf. Versichern Sie ihr, dass Trauer beendet werden kann.
5. Laden Sie sie ein, über ihre Erinnerungen an den Toten zu sprechen, selbst wenn sie sich dabei wiederholt.
6. Ermutigen Sie sie, alle unerledigten Angelegenheiten zum Abschluss zu bringen.
7. Überlegen Sie, welche praktische Unterstützung ihr helfen könnte und bieten Sie Ihre Hilfe gezielt an. Sie können zum Beispiel einkaufen gehen oder kochen, Zeit mit den Kindern verbringen, die Wohnung saubermachen oder im Garten helfen, sich um Rechnungen kümmern oder um all die Papiere, die mit dem Todesfall zu tun haben.
8. Überlegen Sie gemeinsam, ob es Freunde, professionelle Hilfe oder andere Unterstützungsmöglichkeiten in ihrer Umgebung gibt, an die sie sich wenden kann.
9. Bestärken Sie die trauernde Person darin, an sich selbst zu denken und sich die Zeit zu nehmen, die sie braucht, um wieder zu Kräften zu kommen und die tiefe Wunde heilen zu lassen.
10. Denken Sie an Aktivitäten, die ihr früher Spaß gemacht haben. Laden Sie sie ein, etwas mit Ihnen zu unternehmen, besonders Aktivitäten im Freien, die sie in Bewegung und in Kontakt mit der Schönheit der Natur bringen.
11. Umarmen und trösten Sie sie und zeigen Sie ihr Ihre Zuneigung. Erzählen Sie Geschichten aus Ihrem Leben. Seien Sie humorvoll, wenn es angemessen erscheint, und seien Sie sich dabei bewusst, dass Sie unangenehme Momente nicht werden vermeiden können.

12. Vermitteln Sie der Hinterbliebenen, wieviel sie auch zu ihrem Leben beigetragen hat. Geben Sie ihr den Raum, auch Ihnen gelegentlich emotional oder praktisch zu helfen.

Freunde machen oft den Fehler, Trauernde in Ruhe zu lassen, in der Annahme, sie würden lieber allein sein. Wir brauchen zwar alle etwas Zeit für uns allein, wenn wir leiden, doch die meisten Hinterbliebenen haben zuviel davon. Alleinstehende brauchen Freunde, die ihr endloses Alleinsein unterbrechen und in der Lage sind, sie aufzubauen, ihnen schweigend zuzuhören oder manchmal einfach nur mit ihnen zu scherzen. Eltern mit Kindern hingegen brauchen Zuspruch und vielleicht unser praktisches Angebot, einmal wöchentlich auf die Kinder aufzupassen, damit sie auch einmal in Ruhe und Abgeschlossenheit trauern und sich um ihre eigenen Bedürfnisse kümmern können.

Die Hinterbliebenen begehen leicht den Fehler, niemanden an sich heranzulassen und zum Beispiel nicht ehrlich zu sein, wenn Freunde fragen, wie es ihnen geht und ihre Zuwendung anbieten. So kann es passieren, dass sie nach einiger Zeit vollkommen allein dastehen. Die meisten Freunde sind guten Willens und würden sich freuen zu hören, wie sie helfen und was sie konkret tun können. Wenn wir unsere Trauer überleben wollen, müssen wir Stolz und Angst überwinden und lernen, andere zu bitten, für uns da zu sein und uns zu helfen; wir sollten sogar genau sagen können, was wir von ihnen am meisten brauchen.

Im ersten Trauerjahr scheint die eigene Vernunft oft kristallklar und sehr überzeugend zu sein. Schnell hat man dramatische Pläne entwickelt und umgesetzt: man verkauft das Haus und zieht in eine ganz andere Gegend, bindet sich in einer neuen Partnerschaft oder macht andere, abrupte Veränderungen im eigenen Lebensstil oder Beruf. In einem solchen Fall kann der Hinterbliebene unabsichtlich den natürlichen Lauf der Trauer unterbrechen und sich völlig von verlässlichen Quellen der Liebe und Unterstützung abschneiden. Was als rationale, geistige Klarheit erscheint und derartige impulsive Entscheidungen auslöst, wird manchmal der »Wahnsinn des ersten Jahres« genannt. Wir sollten Trauernden zureden, alle großen, lebensverändernden Entscheidungen wenigstens so lange aufzuschieben, bis sich der Tod zum ersten Mal jährt.

Sofern wir darauf Einfluss nehmen können, sollten wir Hinterbliebene bitten, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn sie Zeichen einer abnormalen

Trauerreaktion zeigen – Verhaltensweisen, die das Wohlergehen der Betroffenen selbst und das ihrer Familie gefährden. Zu den entsprechenden Alarmzeichen zählen: anhaltende Niedergeschlagenheit und Depression, beiläufig fallengelassene Bemerkungen über Selbstmord, neue oder verstärkte Phobien, Vernachlässigung der eigenen Gesundheit oder die der Kinder, extremer Rückzug oder anhaltende Verleugnung des Todesfalles. Nicht alle Beraterinnen und Psychologinnen sind in Trauerarbeit ausgebildet, aber eine örtliche Hospiz-Gruppe oder Beratungsstelle kann geeignete Hilfe vermitteln.

Erinnern Sie die trauernde Person vor allem daran, dass sie mehr ist als nur ihr Leid. Wir müssen unser Herz offenhalten und sie voller Liebe in ihrem Leid unterstützen, dürfen dabei jedoch niemals den Blick auf das Ganze verlieren. Jeder von uns lebt in einer Welt voller Leiden: Verlust, Krankheit, Tod und Trauer sind nichts Ungewöhnliches. Gleichzeitig sind sie jedoch machtvolle Durchgangsstadien, in denen wir die Möglichkeit haben, aus unserer selbstsüchtigen, materialistischen Lebensweise zu erwachen.

Ein Trauerprozess kann eine Zeit der Verzweiflung und Auflösung sein, doch ebenso eine überraschende Erneuerung unseres Glaubens und Vertrauens bewirken. Das hat auch C. S. Lewis, ein inspirierender Autor und gefragter Dozent zu Themen christlichen Glaubens, erkannt und in seinem Buch *A Grief Observed* (Beobachtung einer Trauer) niedergeschrieben.<sup>iv</sup> Nachdem seine Frau an Krebs gestorben war, brachte er in den folgenden Monaten seine Wut und Trauer zu Papier. Er durchlief eine Phase derartig tiefer Verzweiflung und Einsamkeit, dass alles, woran er bis dahin geglaubt hatte, nur noch leere, hohle Worte zu sein schienen. Er fühlte sich von Gott verlassen und verlor seinen Glauben. Lewis gab jedoch nicht auf, zu fragen und zu suchen und langsam seinen schmerzvollen Verlust zu heilen. So konnte er aus der Asche seiner Trauer und Verzweiflung Schritt für Schritt einen erneuerten, machtvollen und lebendigen Glauben aufbauen.

Wenn wir das verlieren, was uns am meisten am Herzen liegt, so hatte Lewis beobachtet, bleibt uns nichts anderes übrig, als es zu betrauern und loszulassen. Schließlich müssen wir wieder Boden unter die Füße bekommen – und welcher Boden könnte besser sein als der Boden der Wahrheit? Wir können einen trauernden Menschen dazu anregen, sein Leiden mit seinem spirituellen Leben zu verbinden. Inmitten unserer tiefsten Schmerzen eine endgültige Zuflucht zu finden ist, als würde man in einem lange leerstehenden, muffigen Haus endlich die Fensterläden aufreißen.

Vor allen Dingen dürfen wir eine trauernde Person niemals aufgeben. Freundlich und geduldig sollten wir immer wieder unsere Liebe und Unterstützung anbieten, über die vielen Monate hinweg, in denen sie den schwersten Abschnitt ihrer Trauer erlebt. Und wir sollten auf keinen Fall darauf warten, dass die Hinterbliebene uns anruft und uns um Hilfe bittet. In der Regel wird es ihr sehr, sehr schwerfallen zuzugeben, dass sie unglaublich einsam und verängstigt ist, selbst wenn wir uns von uns aus bei ihr melden. Sie hat Angst zuzugeben, dass sie sich völlig am Ende fühlt, dass sie fürchtet, wahnsinnig zu werden. Sie hat Angst, dass wir mit ihr und ihrem Schmerz nichts zu tun haben wollen. Und sie hat Angst vor den ersten Schritten zurück ins Leben.

Es liegt daher an uns, fürsorglich und offen auf sie zuzugehen, so dass sie sich sicher genug fühlen kann, ihre Abwehr fallenzulassen und unsere Liebe und Hilfe anzunehmen.

Die folgende Geschichte zitiert Sogyal Rinpoche gerne, und auch ich finde sie wegen ihrer speziellen Botschaft an alle, die Hinterbliebene unterstützen, besonders hilfreich. Ein Jahr nachdem ihr Mann gestorben war, wurde eine Witwe gefragt: »Hat Ihnen in diesem Jahr Ihrer Trauer etwas ganz besonders geholfen? «

Sie antwortete: »Ja, die Menschen, die immer wieder anriefen und vorbeikamen, obwohl ich ›nein‹ gesagt hatte.«

Die Antwort der Witwe ist aus zwei Gründen bedeutsam. Erstens kann es sein, dass wir die Hinterbliebene in der Phase der »Ungläubigkeit« oder »Erholung« des Trauerzyklus anrufen, in der sie unsere Hilfe und Anwesenheit vielleicht tatsächlich nicht braucht. Doch wenn wir weiter anrufen oder vorbeikommen, werden wir sie schließlich auch in den schmerzhaftesten und verzweifeltsten Zeiten antreffen und ihr beistehen können, wenn sie nicht mehr fähig ist, den Telefonhörer in die Hand zu nehmen und um Hilfe zu bitten.

Zweitens haben wir normalerweise ein gewisses Widerstreben, die Verzweiflung anderer mitzerleben. Vielleicht sind wir aber trotz unserer Angst, mit der Trauernden zusammenzusein, noch guten Willens und überwinden uns. Wenn sie dann aber sagt: »Nein, komm nicht«, ist es verführerisch, erleichtert den Hörer aufzulegen und es nie wieder zu probieren! Trotzdem wieder anzurufen und anzubieten, gemeinsam durch ihre »dunkle Nacht der Seele« zu wachen, ist das, was am meisten hilft. Mit der Liebe und beständigen Präsenz wahrer Freunde spüren Hinterbliebene, dass ihr Leben einen neuen Sinn hat und eine hoffnungsvolle Zukunft bereithält.

---

<sup>i</sup> Judy Tatelbaum, *The Courage to Grieve: Creative Living, Recovery and Growth Through Grief* (New York: Harper & Row, 1980), S. 107.

<sup>ii</sup> Tatelbaum, *The Courage to Grieve*, S. 9.

<sup>iii</sup> Tatelbaum, *The Courage to Grieve*, S. 160.

<sup>iv</sup> C. S. Lewis, *A Grief Observed* (New York: Bantam, 1963).