

Die Kraft der Trauer

Rose Ausländer: „Trauer ist ein Vogel mit verwundeten Flügeln“

Wie kann Trauer, die Schmerz, Lähmung und Traurigkeit auslöst, zu einer Kraft werden?

Menschen, die sich zu Lebzeiten mit der Vergänglichkeit beschäftigen, akzeptieren Abschied und Tod als etwas zum Leben Dazugehöriges. Dadurch wird der Tod weniger als Schicksalsschlag empfunden und kann leichter bewältigt werden. Wer ihn nicht verdrängt, unterhält sich mit Nahestehenden über Trauerrituale: Welche Art von Bestattung, Feier, Kleidung, Musik wünschen wir uns? Auch in unserem Kulturkreis gibt es schon Ansätze, dass Angehörige den Tod feiern und tanzen oder bunt und fröhlich über Erlebtes mit den Verstorbenen erzählen wollen.

Trauer braucht immer eine Sprache, - wer lernt, Gefühle zuzulassen und zu verbalisieren oder sich in der Poesie oder in religiösen Versen eine Sprache zu leihen, wird eher über den Tod reden können.

Natürlich sind Traurigkeit und Trauer sehr persönlich. Jeder Abschied, jeder Tod wird uns anders bewegen, jede Trauer ist individuell unterschiedlich intensiv; hier gibt es keine Regeln.

Doch hilfreich ist, sich auf den Trauerprozess einzulassen, sich bei Erstarrung in den unterschiedlichen Phasen Hilfe zu holen und sich bewusst zu machen, dass das eigene Leben mit den Verstorbenen in Erinnerungen weitergeht und andere Weggefährten für unsere Zukunft wichtig sind.

Trauer beinhaltet zwar Trübsinn, Stillstand und Alleinsein, doch Bewegung und soziale Kontakte in unterschiedlichen Formen werden bei der Bewältigung helfen: Die einen schreiben Tagebücher oder Romane über ihren Trauerprozess, andere machen Mal- oder Meditationskurse oder schließen sich den Angeboten von Trauergruppen an, die sich gegenseitig stützen und austauschen in Trauercafés oder auf Wanderungen. Auch für Kinder und Jugendliche gibt es über die Internetplattform „YoungWings“ Trauerbegleitung.

Damit Trauer keine Schwerstarbeit für die Seele wird und zum gänzlichen Rückzug führt, orientieren wir uns besser nicht an dem Mainstream, der den Tod aus dem Leben ausklammert und ewiger Gesundheit, Verjüngung, Leistung und Spaß naheifert. Setzen wir uns lieber mit den natürlichen Höhen und Tiefen auseinander, dem ständigen Wandel von Leben und Tod, wie wir ihn auch in der Natur erfahren. Trauer ist keine Krankheit, aber Verdrängung des Todes kann krank machen. Wer den Trauerprozess durchläuft, wird ihn überschreiten und zurück in die Lebensfreude finden.

Nach der Nacht kommt der Morgen – so ist es mit allen Dingen.

Und so ist Trauern „nicht das Problem, sondern die Lösung“ (chrispaul.de Trauerinstitut Deutschland-Video). „Es klingt fast paradox: Wenn man den Tod aus seinem Leben verdrängt, ist das Leben niemals vollständig, und indem man den Tod in sein Leben einbezieht, erweitert und bereichert man das Leben.“ (Etty Hillesum in „Das denkende Herz“-Tagebücher) Auch die Bestatterin Silke Szymura sagt: „Die Beschäftigung mit dem Tod bringt viel Freude ins Leben“ (als Podcast zu hören in HR 2 Doppelkopf am 8.3.21).