

Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

Top 12 und 13 können wegfallen, wenn anderes mehr Zeit benötigt

5.13 Nachgeholter Abschied

Bei einem

plötzlichen Tod durch einen Unfall oder durch einen tödlichen Infarkt fehlen den Angehörigen oft Zeit und Gelegenheit, um Dinge zu klären oder abzuschließen und um in Frieden Abschied von einander zu nehmen. Für den Trauerweg ist es aber oft von entscheidender Bedeutung, dass Abschiede gelingen. Deshalb möchte diese Geschichte dazu ermutigen, für sich eine adäquate Form zu finden, um den Abschied nachzuholen.

„Mach's gut. Bis heute Abend,“ hatte ich zu meinem Mann gesagt, als er morgens das Haus verließ. Wie immer war er spät dran und musste sich beeilen, um noch rechtzeitig zur Arbeit zu kommen.

Etwa eine Stunde später klingelte es an unserer Haustür. Ein Polizist und unsere Pfarrerin standen draußen. Ich weiß nicht mehr, was sie alles sagten. Irgendwann saß ich im Wohnzimmer auf dem Sofa, und nur ein Gedanke hämmerte in meinem Kopf unaufhörlich und unerbittlich: Hans ist tot, bei einem Unfall verbrannt in seinem Auto. Ich wollte schreien, brachte aber keinen Laut heraus. Tränen liefen mir unaufhörlich über das Gesicht. Die Pfarrerin hielt mich im Arm und streichelte mich sanft. Als ob es mich gar nichts angehe, hörte ich die Schilderungen des Polizisten über den Unfall. „Er meint dich nicht, das war nicht Hans. Das ist alles nicht wahr,“ dachte ich. „Wach auf, dann merkst du, dass es nur ein schrecklicher Traum ist!“

Ich weiß nicht, was dann noch alles geschah. Irgendwann sind meine Eltern gekommen. Ich fühlte mich wie in Trance. Ich fiel und fiel in ein unendlich tiefes Loch, und niemand fing mich auf.

Hätten meine Eltern nicht die ganze Organisation der Beerdigung übernommen, ich hätte das nie geschafft. Ich wollte keine Entscheidungen treffen, ich konnte keinen Sarg aussuchen oder mich um Blumenschmuck kümmern. Alles schien so unwirklich, und ich war wie versteinert.

Ich kann mich kaum noch daran erinnern, was die Pfarrerin bei der Beerdigung gesagt hat, aber ich fühlte mich von ihren Worten liebevoll in den Arm genommen und getröstet. Doch als die Träger den Sarg ins Grab hinabließen, durchfuhr mich ein entsetzlicher Schmerz, der mich schier zu zerreißen drohte. Es war, als ob ich jetzt erst begriff: Hans ist tot und begraben und wird nie mehr zurückkommen. Nichts wird mehr sein, wie es war, und es wird keine gemeinsame Zukunft mehr für uns geben. Hätte mein Vater mich nicht festgehalten, ich glaube, ich wäre in das Grab gesprungen. Was dann weiter geschah, habe ich nur wie durch eine Nebelwand wahrgenommen: unendlich viele Menschen, die mir alle etwas Tröstliches sagen, mir die Hand geben oder mich in den Arm nehmen wollten, aber ich wollte am liebsten nur weg, mich irgendwo verkriechen, allein sein mit meinem Schmerz.

Inzwischen sind schon einige Wochen vergangen. Gestern war die Pfarrerin noch einmal bei mir. Zu ihr habe ich gleich gesagt: „Wissen Sie, was das Schlimmste ist? Dass ich mich überhaupt nicht von Hans verabschieden konnte! Alles ging so schnell. Ich kann es immer noch nicht begreifen. Und manchmal denke ich: Es war gar nicht Hans, der da in dem Sarg lag, sondern jemand Fremdes. Alle haben gesagt, dass ich ihn so in Erinnerung behalten soll, wie er im Leben war. Ich soll ihn mir nicht mehr ansehen. Aber vielleicht hätte ich dann im wahrsten Sinne des Wortes begriffen, dass er wirklich tot ist.“

Die Pfarrerin hat mich verstanden und ernst genommen mit meinen Fragen und Zweifeln und gesagt, dass es Zeit braucht, bis wir das, was wir mit dem Verstand wissen, auch mit dem Herzen begreifen und annehmen können. Dann hat sie mir einen Vorschlag gemacht, den ich erst unmöglich fand, der mir jetzt aber immer besser gefällt: Ich soll den Abschied nachholen, hat sie gesagt. Ich könnte Hans einen Brief schreiben, in dem ich ihm alles mitteile, was ich ihm zum Abschied gern noch gesagt hätte und was mir wichtig war in unserer Beziehung: ihm danken oder um Verzeihung bitten oder an schöne Erlebnisse erinnern. Mein erster Impuls war: „So ein Unsinn, das kann Hans doch nicht mehr lesen. Was soll es dann?“ Doch dann hat mir eingeleuchtet, was die Pfarrerin dazu gesagt hat, nämlich, dass der Brief auch für mich wichtig ist, damit ich so Abschied nehmen und meinen Frieden finden kann. Ich fand das richtig gut, dass sie anders geredet hat, als die meisten Menschen, die in den letzten Wochen bei mir waren. Die haben fast alle gemeint: „Das Leben geht weiter.“ Ich solle nach vorn schauen, mich ablenken und nicht mehr an das denken, was gewesen ist. „Du musst loslassen,“ haben sie gemeint. „Die Zeit heilt alle Wunden.“ Ich müsse mich jetzt zusammenreißen und stark sein. Die Pfarrerin dagegen hat mir Mut gemacht, meinen eigenen Trauerweg zu gehen, mir Zeit für meine Trauer zu nehmen und meine Träne fließen zu lassen. „Nur wer nichts liebt, kommt ohne Tränen aus“ hat sie gesagt. Ich soll mich auch an alles Schöne aus unserer gemeinsamen Zeit erinnern und Hans einen neuen Platz in meinem Leben geben.

Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

Top 12 und 13 können wegfallen, wenn anderes mehr Zeit benötigt

Nun sitze ich hier und habe ein wunderschönes Buch mit lauter leeren Seiten vor mir. Hans hat es mir im letzten Jahr zum Geburtstag geschenkt. Es sollte unser Reisetagebuch für den Sommerurlaub werden. Ich werde jetzt alle Erinnerungen an unsere gemeinsame Zeit darin festhalten. Zwar tut es noch unheimlich weh, an all die gemeinsamen Erlebnisse zurückzudenken und dabei zu wissen, dass da keine Fortsetzung mehr ist, und ich muss immer achtgeben, dass meine Tränen das Buch nicht nass machen, aber ich spüre, dass es wichtig für mich ist, und ich fühle mich Hans ganz nah. Allerdings liegt es mir überhaupt nicht, Texte zu schreiben, sondern ich werde in lauter kleinen Zeichnungen meine Erinnerungen festhalten.

Dann hat die Pfarrerin mir noch einen Vorschlag gemacht, weil sie weiß, dass ich regelmäßig töpfere: Ich soll einen großen Klumpen Ton nehmen, meinen „Trauerkloß“, spontan irgendetwas daraus formen und so meiner Trauer Ausdruck geben. Noch habe ich keinen Mut dazu, aber ich glaube, dass es mir guttut, wenn ich erst damit angefangen habe. Sicher kommen auch noch viele Tage, an denen ich nur traurig und wütend oder verzweifelt bin, aber vielleicht kann sich so meine Trauer eines Tages wandeln in Dankbarkeit für alles, was ich mit Hans zusammen erleben durfte, für all die Liebe, die wir einander schenkten und alles, was uns so eng verbunden hat.