

## Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

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

### 5.10.b Fallbeispiel: Was sage ich einem trauernden Menschen<sup>1</sup>

Gestern traf ich Frau Johnson, deren Mann ich vor sechs Wochen beerdigt hatte. Auf meine Frage, wie es ihr ginge, antwortete sie heftig: „Manchmal könnte ich platzen vor Wut, manchmal möchte ich am liebsten um mich schlagen oder mich irgendwohin verkriechen, wo ich meine Tränen fließen lassen kann und mir niemand erklärt, wie ich trauern soll!“

Frau Pfarrerin, sie glauben ja gar nicht, was ich alles zu hören gekriegt habe an Lebensweisheiten und vermeintlich guten Ratschlägen. Jetzt weiß ich, dass Ratschläge auch Schläge sein können. Nach der Beerdigung haben viele Beileid gewünscht und Kraft. Sie haben gemeint, ich müsse jetzt stark sein, den Kindern den Vater ersetzen und für die Enkel da sein. Mit der Zeit werde es leichter, denn die Zeit heile alle Wunden. Ich müsse nur nach vorn schauen. Dabei hatte ich den Eindruck: Sie wollten es nur irgendwie schnell hinter sich bringen – das Kondolieren, und wie es mir dabei ging, war ihnen egal. All diese Sätze haben eher Distanz geschaffen als Nähe und Trost gegeben. Manche haben auch gesagt: „Da müssen wir alle mal durch!“ und haben dann von ihren Verlusten erzählt, die alle viel schlimmer oder viel dramatischer waren als Kurts Tod. Als ob man den einen Trauerschmerz gegen den anderen aufrechnen könnte!“ schloss sie ihr lange Rede.

Als ich gerade antworten wollte, fuhr sie fort: „Da sagt mir doch meine Nachbarin, ich solle froh sein, weil ich Kurt jetzt nicht mehr pflegen muss. Das sei doch für uns kein Leben mehr gewesen. Als ob sie das beurteilen kann! Und die andere meinte, dass ich jetzt lange genug getrauert habe und mich wieder dem Leben zuwenden müsse. Sie hätte sich nach dem Tod ihres Mannes sofort in die Arbeit gestürzt, das ganze Haus renoviert und deshalb überhaupt keine Zeit zum Trauern gehabt und nachher sei es rum gewesen. Ich will aber nicht, dass es „rum ist“!“

Frau Pfarrerin, was sagen Sie denn dazu? Da muss man doch die Wut kriegen, oder bin ich einfach zu empfindlich?“ „Ich kann gut nachempfinden, dass sie sich von all diesen Äußerungen verletzt und in ihrer Trauer nicht richtig wahrgenommen fühlen“, antwortete ich und setzte noch hinzu: „Sie haben das Recht, so lange und so intensiv zu trauern, wie sie es brauchen. Und niemand darf Ihnen da Vorschriften machen oder wohlmeinende Ratschläge erteilen. Es ist Ihr Weg, und sie allen bestimmen das Tempo und die Richtung.“

„Danke, es tut gut, dass Sie das sagen. Aber ich verstehe es einfach nicht: Die anderen waren Freunde, Nachbarn und Arbeitskollegen, mit denen ich bislang immer gut ausgekommen bin. Warum sagen sie jetzt so blödes Zeug?“

„Ich glaube, dass das nicht böse gemeint ist, sondern dass alle sie eigentlich trösten wollten, aber einfach unsicher waren, was sie sagen sollten. Gerade weil es Menschen waren, die Sie, Frau Johnson, gern haben, wollten sie mit ihren Tröstungsversuchen erreichen, dass Sie sich besser fühlen, aber das konnte natürlich nicht klappen, denn Ihren Schmerz kann man nicht einfach weg-reden. Mir hat einmal ein trauerndes Kind erklärt: „Du kannst sagen, was du willst, aber dadurch tut es kein bisschen weniger weh!“ Dies Kind hat damit das ausgesprochen, was wir wohl alle beim Tod eines geliebten Menschen empfinden.“

„Da könnten Sie Recht haben, bestätigte Frau Johnson und fuhr dann nachdenklich fort: „Dietrich Bonhoeffer hat das mal sehr schön ausgedrückt, aber ich krieg es leider nicht mehr zusammen“.

Ich musste kurz überlegen, aber dann zitierte ich: „Es gibt nichts, was uns die Abwesenheit eines uns lieben Menschen ersetzen kann und man soll das auch gar nicht versuchen; man muss es einfach aushalten und durchhalten; das klingt zunächst sehr hart, aber es ist doch zugleich ein großer Trost; denn indem die Lücke wirklich unausgefüllt bleibt, bleibt man durch sie miteinander verbunden. Je schöner und voller die Erinnerungen, desto schwerer die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich,“<sup>2</sup>

Frau Johnson nickte lächelnd und setzte hinzu: „Danke, genau das habe ich gemeint. Ich hatte es mir irgendwo aufgeschrieben, konnte aber den Zettel nicht mehr finden. Wie schön, dass Sie das auch kennen!“

<sup>1</sup> aus: Heinke Geiter: Vorsorge treffen, damit das Leben gelingt, Esslingen 2017 Hospizverlag S.99-102

<sup>2</sup> Dietrich Bonhoeffer im Brief am Eberhard Bethke Heilig Abend 1943 in: Widerstand und Ergebung München 4. Aufl. 1967 S.99

## Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

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

---

Nach kurzem Zögern fuhr sie fort: „Übrigens, am meisten geholfen hat mir meine Freundin Hannah May, die gar nichts gesagt hat. Sie hat mich nur in den Arm genommen und mit mir geweint. Von ihr fühlte ich mich verstanden und ernst genommen. Sie war einfach da, hat für mich eingekauft und gekocht oder still bei mir gesessen. Mit ihr konnte ich gemeinsam heulen, aber auch wieder lachen. Sie hat es verstanden, dass ich so unausgeglichen war und manchmal lieber allein sein wollte, manchmal aber ihre Nähe dringend brauchte. Das hat einfach gut getan.“

Ich nickte und meinte dann: „Ich kenne Hannah May. Sie hat es ja vor drei Jahren selbst erlebt, als Ihr Mann tödlich verunglückt ist. Sie versteht Sie auch ohne viele Worte, denn sie hat ihre eigenen Erfahrungen mit Tod und Trauer. Deshalb ist sie eine so gute Begleiterin. Schön, dass Sie eine solche Freundin haben, die einfach da ist, ohne ihnen ihren Weg vorschreiben zu wollen.“

Frau Johnson nickte. „Ja ich bin froh, dass ich Hannah habe. Aber Ihnen möchte ich auch sehr herzlich danken. Das Gespräch hat mir gut getan.“