

Monika Osmaston-Zakes



BEGLEITET

in meiner Trauer

Ein Hoffnungsbuch für
schwere Zeiten

SCM

Hänssler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänsler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© der deutschen Ausgabe 2020

SCM Verlagsgruppe GmbH · Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: www.scm-haenssler.de; E-Mail: info@scm-haenssler.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (Lut 2017)

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen. (ELB)

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (GNB)

Lektorat: Mirja Wagner, www.lektorat-punktlandung.de

Umschlaggestaltung: Erik Pabst, Stuttgart | www.erikpabst.de

Titelbild: © Aaron Büttner, www.unsplash.com

Autorenfoto: N. Heller

Bildnachweis, S. 124: © Shutterstock

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-5982-1

Bestell-Nr. 395.982

INHALT

Persönliche Einführung in dieses Buch	9
1 Der Tod ordnet die Welt neu	13
Zweigeteilte Lebensrealität	13
Trauergesichter – wie Trauer sich zeigt	15
Trauerwege – symbolische Bilder für den Trauerweg	18
<i>Schleusenzeit</i> [®]	19
<i>Januszeit</i> [®]	21
<i>Labyrinthzeit</i> [®]	23
<i>Regenbogenzeit</i> [®]	24
2 Selbst-für-Sorge	26
Auf sich achtgeben	26
Unser Körper als Notfallhelfer	27
Plötzliches Wiedererleben (Flashbacks)	28
<i>Körperübungen zur Stabilisierung</i>	29
<i>Bewusstes Atmen</i>	30
<i>Selbstberuhigung durch Berührung</i>	31
Selbstmitfühlend leben	32
Grundbedürfnisse versorgen	36
Bei Sinnen sein	40
Rituale entwickeln	42
<i>Erinnerungsrituale</i>	43
<i>Rituale, die das Leben im Hier und Jetzt stärken</i>	44
3 Gott, wo bist du?	46
Erschütterter Glaube	46
Raum für meine Klage	50
Der mitleidende Gott	55

Neue Zugänge zum Glauben	56
Gebetszeiten mit den Meditationsimpulsen gestalten	60
<i>Einstimmung in eine Gebetszeit</i>	61
<i>Bei sich selbst ankommen</i>	61
<i>Gebetszeit gestalten</i>	62
4 Den Schmerz austragen	64
Facetten meines Schmerzes	64
<i>Der Schmerz, weil mir der andere fehlt</i>	65
<i>Der Schmerz über das Leiden und den Lebensweg des verstorbenen Menschen</i>	66
<i>Der Schmerz, den ich stellvertretend für andere Hiergebliebene empfinde</i>	67
Dem Schmerz Ausdruck geben	68
Meditationsimpuls	70
5 Unsere Liebe bleibt	73
Sich erinnern	73
Erinnerungen mit anderen teilen	77
Traumbegegnungen	78
Zeichen vom geliebten Menschen	79
Verbunden mit dem geliebten Menschen	80
Meditationsimpuls	81
6 Umgang mit Schuld und Schuldvorwürfen	86
Die Hilfsfunktionen von Schuldzuweisungen	86
Sich selbst verzeihen	88
<i>Selbstvorwürfe überprüfen</i>	89
<i>Sich selbst verzeihen bei objektiven Fehlern</i>	91
Anderen verzeihen	94
<i>Dem verstorbenen Menschen verzeihen</i>	95

<i>Anderen Menschen verzeihen</i>	99
Meditationsimpuls	99
7 Hoffnung auf Auferstehung?!	101
Und was kommt danach?	101
Der auferstandene Christus –	
Fundament der Hoffnung	102
Glaube an Jesus Christus	
als Zugang zum ewigen Leben	104
Bilder der Hoffnung	106
Meditationsimpuls	107
8 Wer bin ich ohne dich?	110
Nach dem Verlust des Partners	110
Nach dem Verlust eines Kindes	115
Nach dem Verlust der Eltern	117
Mich neu finden	119
Meditationsimpuls	125
9 Ich in meinen Beziehungen	128
Rückzug: das Bedürfnis nach Schutzraum	128
Nähe: die Sehnsucht nach Verbundenheit	130
Begegnungen wagen	131
Trauer unterschiedlich leben	134
Mein Beziehungsnetz	138
Meditationsimpuls	141
10 Vom Finden des Sinns	144
Wille zum Sinn	147
Auch mein Leben hat Sinn –	
verschiedene Erfahrungsberichte	150
Meditationsimpuls	155

11 Auf dem weiteren Trauerweg	158
Herausforderungen gestalten	158
Jahrestage	159
Weihnachten und andere Festtage	163
Eine neue Partnerschaft?!	167
Meditationsimpuls	170
12 Reifungsschritte	174
Initiativer leben	175
Aus der Verheißung leben	177
Wurzeln entdecken – Schritte wagen	179
Nächstenliebe und Selbstliebe –	
Leben neu ausbalancieren	183
Lebensernte feiern	185
Meditationsimpuls	188
Mein Wunsch für Sie	191
Dank	192
Anhang	194
Übungen zur Körperwahrnehmung	194
<i>Körperwahrnehmungsübung</i>	194
<i>Körperübung</i>	196
Zwei Formen der Schriftbetrachtung	197
<i>Schriftbetrachtung 1</i>	197
<i>Schriftbetrachtung 2</i>	198
Bildbetrachtung	199
<i>Schritte einer Bildmeditation</i>	199
Herzensgebet	200
Hilfreiche Adressen	202
Anmerkungen.....	204

PERSÖNLICHE EINFÜHRUNG IN DIESES BUCH

*Kein Mensch kann den anderen von seinem Leid befreien;
aber er kann ihm Mut machen, sein Leid zu tragen.*

Selma Lagerlöf¹

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben dieses Buch vielleicht geschenkt bekommen, weil Sie vor kurzer oder auch längerer Zeit einen nahen Menschen verloren haben. Vielleicht haben Sie es sich auch selbst besorgt, weil Sie sich auf Ihrem Weg des Abschiedes und Neubeginns nach Begleitung und Unterstützung sehnen.

Gerne möchte ich Sie mit diesem Buch ein Stück auf Ihrem Trauerweg begleiten und Ihnen Mut machen für Ihren ganz persönlichen Weg mit Ihrer Trauer.

Jede Trauer ist einzigartig, so wie wir alle einzigartig sind. Und doch gibt es grundlegende Erfahrungen, die wir als Trauernde ganz ähnlich erleben und beschreiben. Ich möchte mit Ihnen gemeinsam diesen Erfahrungsschatz entfalten. So werden immer wieder meine eigenen Erfahrungen als Trauernde und die Aussagen von Trauernden, die ich begleiten durfte, in den Text mit einfließen.

Solche Einblicke erheben nicht den Anspruch einer Gebrauchsanleitung nach dem Motto: »So trauert man richtig«. Sie wollen vielmehr ermutigen und anregen, Ihren für Sie stimmigen Weg zu suchen und zu finden, wollen Sie mit hineinnehmen in eine große Weggemeinschaft und Ihnen zeigen, dass Sie in aller Individualität Ihres Verlustes nicht allein unterwegs sind.

Wir werden gemeinsam den Fragen nachgehen: Was ist Trauer und wie können Trauerverläufe aussehen? Was kann Ihnen helfen, mit Ihrem Schmerz und Ihren offenen Fragen leben zu lernen? Wie können Sie dabei gut für sich sorgen? In der Konfrontation mit Tod und Leid stellt sich auf sehr existenzielle Weise auch die Frage nach unserer Gottesbeziehung. Welche Zugänge zum Glauben können in der Trauer zur Hilfe werden?

Diese Fragen ziehen sich thematisch durch das gesamte Buch. Die ersten drei Kapitel sind hierbei eher allgemein und grundlegend gehalten, in den folgenden werden dann einzelne Themenbereiche genauer in den Blick genommen. Diese müssen Sie nicht in der vorgegebenen Reihenfolge lesen, sondern können frei nach Ihrem momentanen Bedürfnis entscheiden, was Ihnen gerade hilft und guttut. Am Ende der Kapitel vier bis zwölf finden Sie jeweils einen Meditationsimpuls als Anregung für Ihre persönliche Meditations- oder Gebetszeit.

Zu jedem Themenbereich gibt es Impulse oder Übungen, damit Sie das Thema für sich persönlich vertiefen können, oder auch ganz praktische Anregungen für Ihre persönliche »Selbst-für-Sorge«. Diese sind in Kästen besonders hervorgehoben.



Gemeinsam ein Stück Weg zu gehen heißt, sich einlassen: Einlassen auf den Weg. Einlassen auf die Wegbegleitung.

Um sich einlassen zu können, tut es Ihnen vielleicht gut, zu wissen, wer da mit Ihnen gemeinsam unterwegs ist. Deshalb möchte ich Ihnen am Anfang dieses Buches ein wenig von mir erzählen, von meinem ganz persönlichen Weg der Trauer:

Durch meinen Beruf als Krankenschwester war ich schon früh mit Krankheit, Sterben und Tod konfrontiert. In Ausbildung und

Berufspraxis lernte ich pflegerische Professionalität im Umgang mit Krankheit und auch Sterben. Professionalität gibt ein Stück Sicherheit und klar vorgegebene Handlungsspielräume in der Pflege.

Als meine Mutter mit 56 Jahren an einem plötzlichen Herztod starb, war der Tod nicht mehr nur draußen bei den anderen, sondern ganz nah in meiner Ursprungsfamilie angekommen. Zwei Jahre später verunglückte mein Ehemann im Alter von 33 Jahren tödlich bei einem Fahrradunfall. Von einer Stunde auf die andere geriet mein Leben aus den Fugen. Aus der verheirateten Familienfrau mit zwei Kleinkindern wurde mit einem Schlag die verwitwete Alleinerziehende.

Bei diesen persönlichen Abschieden von meiner Mutter und meinem Ehemann bin ich viele Trauerwege gegangen. Es waren Wege, die durch steinigtes Gelände führten. Oft war es schwierig, im steinigen Gelände festen Halt unter die Füße zu bekommen. Es gab viele Wegetappen, auf denen ich stolpernd und tastend um den nächsten Schritt ringend unterwegs war.

Zum Zeitpunkt des Unfalls lebten wir als Familie in Österreich. Wir arbeiteten im Auftrag von Operation Mobilisation (OM), einer missionarischen Jugendorganisation in der Gemeindeaufbauarbeit. Nach dem Unfalltod meines Mannes stellte ich mir viele Fragen: Wie konnte Gott das zulassen? Warum wir, die wir uns doch für Gott und seine Kirche einsetzten? Mein Glaube war sehr herausgefordert: Wie stehe ich zu Gott – wie steht er zu mir im Angesicht dieses Todes?

Die Kinder und ich haben uns neu orientiert. Wir sind wieder zurück nach Deutschland gezogen. Langsam wuchs neues Vertrauen ins Leben.

Durch den Amoklauf von Winnenden, dessen Auswirkungen auch uns als Familie sehr nahekamen, wurde Vertrauen noch einmal massiv erschüttert. Welche Antworten geben wir mit unserem Leben, wenn das Schicksal zuschlägt? Was trägt wirklich – auch in Zeiten, in denen es offensichtlich keine äußere Sicherheit gibt?

Mein Weg durch die Trauerlandschaften hat mich privat und beruflich zu neuen Lebenshorizonten geführt. Nicht schnell und auch nicht einfach.

Dieser Weg brauchte viel Mut: Mut, sich dem Schmerz und allen dazugehörenden Gefühlen zu stellen. Mut, sich helfen zu lassen. Mut, sich neu einzulassen und neu vertrauen zu lernen, trotz der noch vielen offenen Fragen. Persönlich lebe ich seit 2013 in einer neuen Partnerschaft. Es ist ein Geschenk, das Leben noch einmal mit einem lieben Menschen teilen und gestalten zu können.

Beruflich haben mich meine offenen Fragen und mein persönliches Erleben zu Fort- und Weiterbildungen in Trauerbegleitung, Geistlicher Begleitung und Integrativer Beratung motiviert. Sie zeugen von meiner persönlichen Suche nach Sinn und meiner Sehnsucht nach Integration von Trauer und Leid in meinem Leben.

Inzwischen bin ich über das Persönliche hinaus in ein neues Aufgabenfeld hineingewachsen. In der Trauerbegleitung in Gruppen oder im Einzelgespräch ergänzen sich Fachwissen und eigene Erfahrungen. Sie werden auf diese Weise zur Unterstützung für andere Trauernde.

Vor diesem Hintergrund entstand auch dieses Buch.

Mein Wunsch für Sie ist es, dass Ihr Mut zur Trauer beim Lesen dieses Buches wächst. Und damit auch in Ihnen neues Vertrauen ins Leben heranreift.

Ich wünsche Ihnen ein offenes Herz, das empfänglich ist für die kleinen Zeichen am Wegrand, und dass Sie unterwegs immer wieder diesem Gott begegnen, der verspricht, dass er uns Hoffnung und Zukunft gibt.

In herzlicher Verbundenheit

Ihre Monika Osmaston-Zakes

DER TOD ORDNET DIE WELT NEU

*Der Tod ordnet die Welt neu.
Scheinbar hat sich nichts verändert,
und doch ist alles anders geworden.*

Unbekannt²

ZWEIGETEILTE LEBENSREALITÄT

Der Tod hat Ihnen einen nahen Menschen genommen. Ob plötzlich oder nach langer Krankheitszeit – unabhängig von der Todesursache ordnet der Tod die Welt neu. Er teilt Ihr Leben: in ein Leben *mit* dem Verstorbenen und ein Leben *ohne* den Verstorbenen. Gerade war er noch hier am Leben und den nächsten Moment tot.

Der Tod ist Teil des Lebens. Das wissen wir alle – theoretisch.

Vom Moment unserer Zeugung an ist klar, dass unser irdisches Leben ein Geschenk auf Zeit ist. Jedes Leben – einzigartig und kostbar – will von uns gestaltet werden. Wir leben es auf unsere je eigene Art und Weise. Vieles prägt und beeinflusst unsere Lebensgestaltung. Dazu gehören zum Beispiel der Ort, an dem wir leben, der Kontext, in den wir hineingeboren wurden, unsere körperliche Konstitution, unsere familiäre Prägung, die Religion und Tradition, die uns zur Heimat geworden sind.

Täglich sind wir über die Medien mit dem Tod konfrontiert. Menschen sterben in Kriegen: in den großen Kriegen zwischen Nationen

und Völkergruppen, aber auch in den kleinen »Beziehungsdramen«. Menschen sterben durch Naturkatastrophen wie Erdbeben, Überschwemmungen, Hitze und Dürre. Wir erfahren von Tod durch Unfall, Alter und Krankheiten.

Wenn der Tod uns aber im persönlichen Umfeld begegnet, dann bekommen Sterben und Tod eine ganz andere, neue Dimension. Das Leben, unser Leben, verändert sich durch den Tod eines nahen Menschen unwiederbringlich.

Ich selbst habe dies beim Tod meines Mannes erfahren. Eben lebte ich noch ein Familienleben mit normalem Alltag, mit den üblichen Herausforderungen, und plötzlich, von einem Moment auf den anderen, war alles anders:

Mein Partner starb ganz plötzlich. Wir hatten noch gemeinsam gefrühstückt und dann passierte auf dem Weg zur Arbeit sein tödlicher Fahrradunfall. Die Polizei überbrachte Stunden später die Todesnachricht. Kein Sich-darauf-einstellen-Können, kein Abschiednehmen. Ich hätte gerne noch so vieles gesagt. Wir waren glücklich verheiratet und hatten Freude daran, gemeinsam Eltern für unsere beiden Kinder zu sein. So vieles hatten wir noch vor: gemeinsame berufliche Pläne, Urlaube ... Alle meine Träume für die Zukunft waren mit einem Schlag ausgeträumt. Was blieb, war die Frage: »Wie kann es ohne dich weitergehen?«

In meiner jetzigen Arbeit als Trauerbegleiterin erlebe ich, dass Trauernde diesen Einschnitt, dieses Vorher und Nachher, so oder so ähnlich erleben. So berichtete eine Frau in der Trauergruppe, die ich leitete:

Mein Mann war nach einem Unfall schon lange pflegebedürftig. Er stand immer wieder an der Schwelle des Todes. Der endgültige Abschied kam trotzdem überraschend und ist schmerzhaft. Er fehlt mir. Ich habe ihn lange gepflegt. Mein

ganzes Leben war darauf ausgerichtet. Es blieb kaum Zeit und Kraft für anderes. Freunde haben sich nach einiger Zeit zurückgezogen. Jetzt, nachdem er tot ist, weiß ich noch nicht viel mit mir anzufangen und fühle mich sehr einsam. Trotzdem bin ich in allem Schmerz für ihn erleichtert, dass er jetzt nicht mehr leiden muss.

Spätestens der Eintritt des Todes katapultiert uns auf den Weg der Trauer. Oft beginnt die Trauer schon mit der Diagnosestellung einer Krankheit. Ob es die Diagnose Krebs oder eine andere Krankheit ist – sie beginnt das Leben zu verändern. Die Betroffenen und wir als die Angehörigen müssen lernen, mit der Krankheit und ihren Folgen zu leben. Das sind vielleicht Beeinträchtigungen in der Gestaltung des täglichen Lebens. Oft gilt es auch, mit der Angst leben zu lernen, die den Verlauf der Krankheit und die Wirkung der Therapien betrifft. Sorgen um die Zukunft in jeder Hinsicht – persönlich, familiär und auch finanziell – bedrängen uns. Schon während einer Krankheitszeit wird so die Trauer zur Lebensbegleiterin. Wir realisieren, dass wir von bisher Gültigem Abschied nehmen müssen. Wir sind herausgefordert, uns der neuen Situation anzupassen und Leben und Alltag neu zu gestalten. Oft leben wir zwischen Hoffen und Bangen.

Mit dem Eintritt des Todes wird es besiegelt: Der Abschied ist nun endgültig. Die bisherige Form der Beziehung im Hier und Jetzt ist vorbei. Und das tut unbeschreiblich weh!

TRAUERGESICHTER – WIE TRAUER SICH ZEIGT

Wir reagieren mit Trauer auf einen Verlust. Trauer ist nicht nur ein Gefühl der Traurigkeit, sondern so viel mehr. Wir reagieren mit unserem ganzen Menschsein auf einen bedeutenden Verlust.

Wir spüren den Schmerz in unserem Körper. Es zerreißt uns fast das Herz. Es schnürt uns den Hals zu. Es zieht uns den Boden unter den Füßen weg. Es liegt uns wie ein Stein im Magen. Wir haben das Gefühl, keine Luft zu bekommen. Nachts können wir nicht schlafen. Wir sind unruhig. Wir sind appetitlos und bekommen keinen Bissen hinunter. Wir fühlen uns erschöpft und kraftlos. Unsere Gedanken kreisen ständig um unsere verstorbene Person. Dann wieder können wir keinen klaren Gedanken fassen, sind unkonzentriert und sprunghaft. Wir haben den Eindruck, die verstorbene Person zu sehen, zu hören oder zu riechen, und fragen uns, ob wir jetzt verrückt werden und Halluzinationen bekommen. Wir fühlen uns leer, verzweifelt, einsam und verlassen, vielleicht auch wütend oder erleichtert. Alles scheint keinen Sinn mehr zu machen. Wie können und sollen wir jetzt weiterleben? Die Zukunft erscheint uns wie ein schwarzes Loch – unvorstellbar. Gleichzeitig erledigen wir, was zu erledigen ist. Versuchen irgendwie den Alltag zu bewältigen und wundern uns selbst, woher wir die Kraft nehmen. Wir suchen den Kontakt zu Familie und Freunden oder ziehen uns in uns selbst zurück.

Alle aufgezählten Reaktionen sind normal und zutiefst menschlich nach dem Verlust eines nahen Menschen. In unserer Trauer spüren wir die Leere, die der andere durch seinen Tod in uns hinterlassen hat. Diese Lücke bringt zum Ausdruck, was uns mit dem verstorbenen Menschen verbunden hat: die Liebe, die Zärtlichkeiten, die Fürsorge, die gemeinsame Freizeitgestaltung, die Gespräche, die Aufgabenteilung, die Auseinandersetzungen und vieles mehr. Das alles kann jetzt nicht mehr auf die gewohnte Art und Weise geteilt werden.

Trauerwege verlaufen ganz unterschiedlich. Wir alle trauern auf unsere ganz eigene Weise. Die Form unserer Beziehung zum Ver-

TRAUERWEGE VER-
LAUFEN GANZ UNTER-
SCHIEDLICH. WIR ALLE
TRAUERN AUF UNSERE
GANZ EIGENE WEISE.

storbenen, unsere Persönlichkeit, unser Temperament und unsere Lebenserfahrungen prägen unsere Art zu trauern. Während die eine sich von Menschen zurückzieht und den Abschied mit sich allein ausmacht, kann der andere vielleicht ganz schlecht allein sein.

Manche Trauernde sind eher »Kopfmenschen«. Sie versuchen, ihre Trauer über das Denken zu verarbeiten. Sie zeigen sich kontrolliert, lesen Fachliteratur, analysieren und ziehen rationale Schlussfolgerungen. Für andere stehen die Emotionen im Vordergrund. Sie lassen ihren Gefühlen freien Lauf, öffnen sich im Gespräch mit anderen und finden darin Entlastung. Und wieder andere finden den ersten Zugang zu ihrer Trauer im Tun: Sie gehen wieder arbeiten und schaffen Struktur, räumen etwas weg oder um.

Auch die Lebenssituation prägt die Art, wie Menschen mit der eigenen Trauer leben. Es macht einen Unterschied, ob Sie allein leben oder mit Kindern. Auch ob Sie berufstätig oder schon in Rente sind, in der Stadt leben oder auf dem Land, wie Sie in ein soziales Umfeld eingebunden sind – alles hat Einfluss auf Ihre Trauerverarbeitung.

Ich selbst befand mich zum Beispiel in der Zeit, als mein Mann starb, in der Familienphase und war zu Hause bei den Kindern. Die Kinder haben mich gebraucht und gefordert. Mich um sie zu kümmern war für mich Aufgabe und Sinn. Es bedeutete aber auch, dass ich zunächst wenig Zeit für mich persönlich hatte, um meiner eigenen Trauer freien Lauf zu lassen.

Doch nicht nur unsere Lebenssituation prägt die Art unserer Trauer, sondern es gibt auch Unterschiede in der Art und Weise, wie Männer und Frauen trauern. Meist sind es Frauen, die eher über ihre Trauer und die damit verbundenen Gefühle reden, während Männer dazu tendieren, etwas tun zu wollen.

Das Allerwichtigste in alledem ist aber: Setzen Sie sich nicht unter Druck! Es gibt kein Richtig oder Falsch in der Trauer. Es gibt keine Zeiträume, in denen Trauer »vorbei« sein muss. Wenn Sie Ihre Trau-

er auf eine für Sie stimmige Art und Weise leben und ihr Ausdruck geben, dann wird sie sich wandeln und wird auch Sie verändern. Indem Sie Ihrem Schmerz Ausdruck geben und er langsam abfließen darf, kann an seiner Stelle ganz allmählich Neues wachsen.

TRAUERWEGE – SYMBOLISCHE BILDER FÜR DEN TRAUERWEG

Vor allem am Anfang eines Trauerweges fragen Sie sich vielleicht: Ist das, was ich empfinde und wie ich mich erlebe, noch »normal«? Es gibt Momente, da erkennen Sie sich selbst nicht mehr wieder und sind verunsichert. Manche Trauernde haben Angst, krank zu werden oder nie mehr Boden unter die Füße zu bekommen.

In diesen Fragen ist es Ihnen vielleicht eine Hilfe, eine bildhafte Vorstellung vom möglichen Verlauf eines Trauerprozesses zu bekommen. Nicht als eine Festlegung, wie es zu sein hat, sondern zu Ihrer Orientierung und Entlastung.

Die Trauerforschung der letzten Jahrzehnte hat verschiedene Modelle entwickelt. Trauer wurde aus unterschiedlichen Perspektiven erforscht und beleuchtet. Dazu wurden viele Gespräche mit Trauernden über ihr Trauererleben geführt. Ich möchte Ihnen im Folgenden ein Modell vorstellen, das viele Trauernde sehr hilfreich finden: »Gezeiten der Trauer – Trauer erschließen«.³

Ruthmarijke Smeding, eine holländische Erziehungswissenschaftlerin, erforschte Trauer aus einem pädagogischen Blickwinkel. Sie sieht Trauernde als Lernende, die herausgefordert sind, sich an die veränderte Lebenswelt nach dem Tod eines nahen Menschen anzupassen. Dies ist ein sehr schmerzhafter Lernprozess.

Vielleicht denken Sie jetzt: Ich will aber gar nichts lernen. Wenn ich die Wahl hätte, möchte ich einfach am allerliebsten meinen ver-

storbenen Menschen zurück. Genau das ist die große Herausforderung: etwas lernen zu müssen, was wir selbst nicht gewählt und gewollt haben.

Smeding beschreibt Trauer in verschiedenen »Gezeiten«. Diese kommen und gehen wie die Gezeiten des Meeres. Die Gezeiten der Trauer sind im Unterschied zu denen des Meeres aber unregelmäßig und nicht vorhersehbar. Es gilt, ihnen standzuhalten und sie zu durchleben, wollen wir nicht darin untergehen.⁴

Im Folgenden möchte ich Ihnen die Bilder der vier Gezeiten vorstellen: die Schleusenzeit[®], die Januszeit[®], die Labyrinthzeit[®] und die Regenbogenzeit[®].

Schleusenzeit[®]

Für die Zeit zwischen Tod und Beerdigung hat Ruthmarijke Smeding das Bild einer Schleuse gewählt. Mit dem Eintritt des Todes sind wir (im Bild gesprochen) in die Schleuse eingefahren. Es ist eine besondere Zeit. Der andere ist tot, aber körperlich noch anwesend. Erst mit der Beerdigung oder Bestattung findet diese Zeit ihren Abschluss.

Viele Trauernde beschreiben ihr Erleben kurz nach Eintritt des Todes eines nahen Menschen mit Worten wie: »Ich kann es nicht fassen. Es kommt mir unreal vor. Er muss doch gleich wieder aufwachen. Er sieht so friedlich aus.«

Um den Tod begreifen zu können, hilft es, im wortwörtlichen Sinn die verstorbene Person anzufassen. Die Hand zu halten, die nicht mehr warm ist und den Händedruck nicht mehr erwidern kann. Zu sehen und vielleicht zu spüren, dass sich der Brustkorb nicht mehr hebt und senkt beim Atmen. Diese sicht- und spürbaren Zeichen weisen darauf hin: Es hat sich etwas verändert. Der geliebte Mensch ist nicht mehr am Leben. Dies hilft dabei, auch innerlich allmählich realisieren zu können: »Ich werde dich nie mehr lachen hören, kein liebes Wort mehr aus deinem Mund hören.«