EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 04.04.2026 05:55 Uhr | Jönk Schnitzius

Trauerwege

Du musst loslassen – sagt er.
Manchmal hilft loslassen aber gar nicht.
Weil, es nicht geht. Oder weil, es nicht hilft. Um im Leben zu sein.
Trauernde hören oft: Man müsse den verstorbenen Menschen nur loslassen, dann werde es wieder besser mit dem Leben.
Loslassen, was soll das sein? So mal praktisch. Weniger fühlen, weniger denken, weniger trauern?
Ich glaube, die Vorstellung das Heil für Trauernde läge im sogenannten Loslassen – was immer das jetzt konkret für Hinterbliebene heißen soll – hat wesentlich mit einer bestimmten Vorstellung vom Umgang mit Trauer zu tun. Das Phasenmodell der Psychiaterin Elisabeth Kübler- Ross hat sich quasi als Standarddenken etabliert. Nach Kübler-Ross gibt es fünf Phasen, die Trauernde durchlaufen: Nicht-wahrhaben-wollen, Zorn, Verhandeln, Depression, Akzeptanz. Gut. Die Frage, die mich interessiert ist: Und dann? Kommt dann das sogenannte Loslassen? Ist dann das Leben wieder gut, na ja, zumindest überwiegend. Ist die Trauer dann vorbei? Vielleicht sogar, weil man alles richtig gemacht hat? Und wenn nicht, liegt es vielleicht daran, dass man etwas falsch gemacht mit der Trauer?
Nein. Wohl kaum. Trauer ist Trauer. Und dauert solange sie dauert. Ja, ich weiß es gibt eine Gefangenschaft durch die Trauer, die den eindringenden Lichtstrahl auch noch verdunkeln möchte. Und die Hilfe braucht. Um diese beiden Wege geht es mir hier nicht. Es geht hier nicht um richtig oder falsch. Was hilft. Hilft. Punkt.
Mir ist jedoch eine Erfahrung hilfreich, die die bleibende Verbindung mit dem Verstorbenen als großen Trost erlebt. Der von den Nazis ermordete evangelische Pfarrer Dietrich Bonhoeffer schreibt: "…indem die Lücke wirklich unausgefüllt bleibt, bleibt man durch sie miteinander verbunden. Es ist verkehrt, wenn man sagt: Gott fülle die Lücke aus; er füllt sie gar nicht aus, sondern hält sie gerade unausgefüllt, und hilft gerade dadurch, unsere echte Gemeinschaft, - wenn auch unter Schmerzen – zu bewahren."
Verbindung durch schmerzvolle Akzeptanz der Lücke, die jeder Verstorbene hinterlässt. Und Dankbarkeit für das, was gewesen ist. Wenn das Loslassen sein soll, - bin ich dabei.
In Gottes Hand.

Quelle: Dietrich Bonhoeffer, Widerstand und Ergebung, Dietrich Bonhoeffer Werke, Band 8, S.255f.

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius