



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

Kirche in WDR 5 | 10.02.2015 06:55 Uhr | Susanne Moll

Trauer braucht Zeit

Jetzt ist es aber langsam mal gut“, sagte mir eine innere Stimme. "Opa und Oma sind schon Jahre tot. Sie sind außerdem ganz schön alt geworden und nicht tragisch früh aus dem Leben gerissen worden. Dass du sie jetzt hier vermisst: Wie verrückt ist das denn.“ So war das, als ich mal laut schluchzend irgendwo in Kolumbien auf einer Bank saß, an einem Ort, den meine Großeltern viele Jahre früher besucht hatten. Ich konnte es mir selber nicht erklären.

Die Reise meiner Großeltern war damals ein großes Ding. Sie hatten Europa noch nie verlassen, sind dann aber im Alter einer Einladung gefolgt und so bis nach Kolumbien gekommen. Als Kind hatte mich das mächtig beeindruckt. Dass ich ca. zehn Jahre nach ihrem Tod an einen der Orte kam, an dem sie damals sicher auch waren, war reiner Zufall. Und da saß ich nun in diesem Park auf einer Bank zwischen toll blühenden Sträuchern und heulte vor mich hin. Und musste mir eingestehen: Diese zwei Menschen, die etwas mehr als 20 Jahre wesentlich zu meinem Leben gehörten und mich mit ihrer Liebe geprägt hatten, sie fehlten mir auf einmal schmerzhaft und gewaltig. Und ich hätte einiges darum gegeben, ihr Lachen und ihr Seufzen zu hören oder ihren freundlichen Blick zu sehen.

Und so verrückt die Tränen um meine Großeltern auf der Bank in Kolumbien waren: Die innere Stimme hatte Unrecht. Es gibt beim Trauern kein "Jetzt ist aber langsam mal gut.“

Trauer hat ihr eigenes Tempo. Trauer braucht Zeit. Trauer um liebe, nahe, wichtige Menschen ist nicht einfach abgehakt, wenn es eine Konvention vielleicht vorsieht. Sechs Wochen, ein Jahr, es lässt sich nicht von außen sagen, wann es "wieder gut“ ist, schon gar nicht anhand von äußeren Fristen. Und wenn der Partner früh gestorben ist oder gar das eigene Kind, dann kann man an sowas wie "gut“ erst recht nicht denken – Ich finde: muss man auch nicht.

Manchmal meldet sich Trauer auch erst viel später als vermutet. Da behält jemand noch Wochen nach dem Tod eines nahen Menschen seinen kühlen Kopf und merkt erst viel später, wie groß die Lücke ist und wie sehr sie schmerzt.

Ich habe mittlerweile gelernt, meine eigene Trauer und die anderer Menschen nicht zu bewerten, schon gar nicht zu beurteilen. Sie ist menschlich, in ihren vielfältigen Ausprägungen. An meiner christlichen Tradition schätze ich, dass es ausdrücklich Zeit für Trauer gibt und dass man der Toten dauerhaft gedenkt.

In dieser Woche steht für viele Karneval auf der Agenda: Freude und Ausgelassenheit. Hier und heute über Trauer zu sprechen, fällt vielleicht etwas aus der Zeit. Aber wie gesagt: Trauer hat ihren eigenen Rhythmus. Sie ist da, auch wenn es nicht passt. Und ich denke an Menschen, für die der Karneval dieses Jahr eine Herausforderung sein wird.

Was Sie machen können, wenn Sie mit Trauernden zutun haben: Da sein, zuhören, zulassen. Kommen Sie gut in den Tag und durch die tollen Tage! Ihre Susanne Moll aus Aachen.