



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

Kirche in WDR 4 | 20.02.2019 08:55 Uhr | Michaela Bans

Trauern erlaubt

"Ist das noch normal?" Die Frage stellen sich Trauernde ziemlich oft. Wenn einige Monate seit dem Tod und der Beerdigung vergangen sind und immer noch regelmäßig die Tränen kommen. Und zwar reichlich. Oder wenn keine Tränen kommen. Immer noch nicht.

Wenn das Leben immer noch mit angezogener Handbremse läuft, weil die Traurigkeit darüber, dass ein Mensch im Leben fehlt, groß ist. Tief sitzt. Oder wenn das Gegenteil der Fall ist – ich vergesse manchmal, dass ich ja eigentlich traurig sein müsste. Kann wenige Wochen nach dem Tod auf einer Party ausgelassen feiern und schäme mich fast dafür.

Ich denke: Das alles ist normal. Und noch viel mehr. Trauern ist absolut individuell. Nur müssen wir uns das auch erlauben. Uns selbst und gegenseitig.

Meine Mutter ist vor einigen Jahren gestorben. Und da war ich selbst oft überrascht darüber, wie sich das angefühlt hat. Ich habe gelernt, dass es keine allgemeingültigen Regeln gibt. Und dass genau das für Verunsicherung sorgt. Sowohl die Trauernden selbst fragen sich oft, ob das noch "richtig" ist, wie sie sich gerade fühlen und was sie denken. Und die Menschen um sie herum fragen sich das auch, sind nicht selten besorgt.

"Bis zur Beerdigung ist es am schlimmsten, spätestens nach einem Jahr ist das Größte überstanden" So in etwa lässt sich wohl die landläufige Meinung zusammenfassen. Therapeuten sprechen gerne von Phasen, die man durchschreiten muss. Erst Wut, dann Verzweiflung, dann Annahme. Schließlich heißt es Loslassen. Ich kann mit all dem nichts anfangen. Nicht mehr, seit ich selbst einen lieben Menschen wie meine Mutter verloren habe.

Dem Psychotherapeuten Roland Kachler geht es ähnlich. Nach dem Unfalltod seines Sohnes spürt er: Alles, was den Leuten immer vom Loslassen erzählt wird, passt nicht. Und er hat sein eigenes Erleben und sein Wissen zu einem neuen Ansatz verbunden: Es geht darum, dass der Tote in einer anderen Weise bei den Lebenden bleiben kann. Der Mensch, der gestorben ist, gehört ja weiter zu meinem Leben. Trauern wird so zur Beziehungsarbeit. Wie kann ich jetzt mit dem Menschen verbunden sein, der nicht mehr hier ist? Was tut mir gut? Und was nicht?

Ich habe im Laufe der Zeit entdeckt, dass ich gerne die Redewendungen meiner Mutter nutze. Das ist meine Verbindung zu ihr. "Meine Mutter würde jetzt sagen"... hören meine

Freunde daher immer wieder. Ich weiß, manche fragen sich, ob das noch normal ist, dass ich noch so oft an sie denke, von ihr spreche, sieben Jahre nach ihrem Tod. Und ich kann sagen: Was wirklich gut tut ist, wenn einfach sein darf, was gerade ist.