

Kirche in WDR 2 | 19.11.2021 05:55 Uhr | Beate Raguse-Dörr

## Trauern dürfen

Im September ist Martin gestorben. Er war krank - schwer krank. Trotzdem hatten sie noch gehofft. Auf ein paar Monate – gemeinsames Leben. Im September ist er dann gestorben. Irgendwie doch plötzlich und unerwartet.

Seitdem hat sie den Satz immer wieder gehört. "Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll." Am Anfang war das schwer. Sie hat sich so hilflos gefühlt und auf irgendwas gehofft. Nach irgendwas Klugem, nach einer Lösung. Nach einem Satz, der ihr helfen würde, raus zukommen aus dem Loch, aus dem Gefühl der Ohnmacht.

Überhaupt fällt ihr vieles schwer. Der Umgang mit anderen. Wo sie doch mit sich selbst genug zu tun hat. Morgens aufzustehen und niemand ist da. Sich- zusammenzureißen, um draußen zu funktionieren. Unerträglich, das Auf und Ab der Gefühle, die plötzlichen Erinnerungen. Immer das Gefühl zu haben, alles ist zu viel. Und deshalb ungerecht zu werden, aus der Haut zu fahren. Bei jeder Kleinigkeit. Zu groß ist die Wut, dass er einfach weg ist.

Doch irgendwann ändert sich was. "Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll." hört sie und denkt: Woher auch? Sie weiß es ja selbst nicht. Oder doch? Und sie versucht erste Antworten. "Es gibt auch nichts, zu sagen". Oder: "Es ist einfach nur traurig."

Es ist viel Kluges über das Trauern geschrieben worden. Vieles, das helfen kann, zu verstehen, den andern und sich selbst. Das hilft zu akzeptieren, was merkwürdig erscheint, fremd, was sie an sich selbst nicht kennt.

Und doch merkt sie. Alles Wissen ändert nichts daran: Der Tod ist eine Zumutung. Er kommt, wann er will. Er nimmt den geliebten Menschen. Hinterlässt Unsicherheit und macht das Leben schwer. Man leidet und fühlt sich verloren, ist wütend und schroff, kühl oder bitter, locker oder überdreht, immer dünnhäutig. Weiß selber nicht, was man braucht. Nur, was man nicht brauchen kann: Weitere Verluste, Menschen, die sich nicht mehr melden. Nachbarn, die einem aus dem Weg gehen.

"Fürchte dich nicht." heißt eine Aufforderung, ein Zuspruch, der sich wie ein roter Faden durch die Bibel zieht. Meist wenn es um schwere Aufgaben geht, die es zu bewältigen gilt. "Hab keine Angst oder lass dich von deiner Angst nicht bremsen." Sie wollen Mut machen – Mut, etwas zu tun. Auch in Situationen, wo Menschen trauern. Etwas zu sagen, auch wenn die Worte fehlen. Weil das der Anfang sein kann; Sich in den Arm zu nehmen. Oder eben zusammen nach Worten zu suchen. Auch den Mut zu haben, Etwas vermeintlich Falsches zu sagen. Vielleicht zurück gewiesen zu werden. Aber gezeigt zu haben, du bist mir wichtig. "Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll." "Ich auch nicht", hört sie sich sagen, "Aber schön, dass du da bist."

Redaktion: Pastorin Sabine Steinwender-Schnitzius