

## *Gebet um Trost*

*Barmherziger und guter Gott,  
ich brauche Trost in meiner Trauer.*

*Ich bin traurig, weil ich  
einen lieben Menschen verloren habe.  
Stehe du mir bei.*

*Ich brauche keine Worte, die mich verträsten.  
Ich brauche einen, der mir zum Trost wird,  
der zu mir steht und mein Weinen  
und meine Verzweiflung aushält.*

*Sende mir solche Menschen als Trost  
in meine Trostlosigkeit.*

*Sei du selbst mir ein Trost.  
Ich vertraue darauf, dass du mich aushältst  
und dass du bei mir bleibst,  
auch wenn ich am liebsten  
davonlaufen möchte.*

*Gib du mir mit deinem Trost wieder Festigkeit,  
dass ich den Boden unter den Füßen spüre  
und wieder zu mir stehen kann.*

## *Trauer und Trost*

Als Trauernder fühlt man sich oft allein gelassen. Freunde wechseln die Straßenseite, um uns aus dem Weg zu gehen. Und wenn wir bei Freunden eingeladen sind, dürfen wir dennoch nicht über das verstorbene Kind, über die verstorbene Mutter, über den verstorbenen Bruder sprechen. Schnell wird das Gespräch auf Themen gelenkt, die mit Tod und Trauer nichts zu tun haben. Das kommt nicht daher, weil unsere Freunde nicht für uns da sein wollen, sondern weil sie nicht wissen, was sie sagen, womit sie uns trösten könnten. Andere wiederum versuchen, unserer Trauer mit irgendwelchen beschwichtigenden Worten zu begegnen oder dem Tod durch Erklärungen einen Sinn zu geben. So verwehren sie unserer Trauer einen Raum und führen uns weiter hinein in die Einsamkeit. Wir haben das Gefühl, mit unserer Trauer nicht sein zu dürfen.

Doch trösten heißt nicht, dem anderen tröstende Worte zu sagen. Vor allem aber heißt es nicht, ihn mit frommen Worten zu vertrösten. Das deutsche Wort Trost hat seine Wurzeln im Wort Treue

und bedeutet ursprünglich: Festigkeit. Trösten heißt also, beim anderen stehen zu bleiben, seine Tränen, seine Verzweiflung, seine Anklagen, seine Sinnlosigkeit mit ihm zusammen auszuhalten, anstatt die Sinnlosigkeit zu überspielen, indem man sofort mit biblischen Worten beweisen möchte, dass der Tod doch wohl einen Sinn hat. Trösten heißt, schweigend beim anderen auszuhalten, ohne mit irgendwelchen Worten etwas zu beschwichtigen.

Ich möchte dich, liebe Leserin, lieber Leser, hier ermutigen, zu deiner Trauer zu stehen. Ich biete dir keinen schnellen Trick an, die Trauer zu überwinden. Vielmehr wage ich mich beim Schreiben in deine Trauer hinein. Ich möchte deine Einsamkeit aushalten und mit meinen Worten bei dir bleiben. Zuerst aber will ich dir zuhören, was du über deine Trauer und den Tod des lieben Menschen erzählen möchtest. Indem ich dieses Buch schreibe, höre ich auf die Trauernden. Ich wünsche dir, dass du die Worte als Begleiter siehst, die dich in deiner Trauer nicht alleine lassen. Und versuche, in den Worten immer den zu entdecken, der diese Worte zu dir spricht und der dir in deiner Trauer zuerst einmal zuhört, so lange zuhört, bis du alles erzählt hast, was dich berührt.

Mit meinen Worten möchte ich dich nicht vertrösten. Ich möchte deine Trauer nicht überspringen. In vielen Trauerseminaren habe ich erfahren, wie sensibel ich mit Worten des Trostes umgehen muss. Wenn Menschen tief in der Trauer stecken, dann können Worte, die zu schnell trösten wollen, verletzen. Der Trauernde wehrt sich gegen solche vertröstenden Worte. Ich möchte versuchen, Trostworte in die verschiedenen Trauersituationen hineinzusprechen. Wenn die Worte für dich nicht stimmen, dann versuche, für dich selbst Worte zu finden, die dir Halt geben in der Trauer, die für dich weiterführen. Und ändere meine Worte so lange, bis sie für dich passen.

## *Trauer und Betrauern*

Wenn ein lieber Mensch stirbt, dann stürzt mich die Trauer in ein Gefühlschaos. Es ist der Schmerz über den Verlust des lieben Menschen. Am Anfang möchte ich es gar nicht wahrhaben, dass ich mit dem verstorbenen Vater, der verstorbenen Mutter, dem Freund, dem Kind nicht mehr sprechen kann. Ich verdränge die Trauer. Wenn ich sie zulasse, dann habe ich das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Ich kenne mich nicht mehr aus. Auch der Glaube trägt nicht. Zumindest nimmt er mir den Schmerz nicht. Die Trauer ist von verschiedenen Gefühlen geprägt. Zunächst ist der Schmerz im Vordergrund. Es ist ein unsagbarer Schmerz, diesen lieben Menschen verloren zu haben und von ihm für immer Abschied nehmen zu müssen. In den Schmerz mischt sich das Gefühl von Sinnlosigkeit. Wenn dieser Mensch, der mir so viel bedeutet hat, nicht mehr ist, dann weiß ich nicht, was ich mit meinem Leben noch soll.

Doch in den Schmerz und in die Trauer mischen sich auch andere Gefühle. Indem ich Abschied neh-

me von diesem Menschen, wird mir meine Beziehung zu ihm bewusst. Und diese Beziehung war nicht nur klar und liebevoll und harmonisch. Da gab es auch Konflikte. Da gab es Missverständnisse und Verletzungen. Wenn ich daran denke, dann kommt auch Wut hoch. Trauerarbeit bedeutet immer auch, dass ich mir der Beziehung zum Verstorbenen bewusst werde, dessen, was ich ihm verdanke, was er mir bedeutet, aber auch dessen, was mir mit ihm schmerzlich ist und was mich verletzt hat. Trauerarbeit heißt immer auch, meine Beziehung zum Verstorbenen zu klären und Ungeklärtes nochmals zu bearbeiten, um es dann loslassen zu können.

Ich traure aber nie nur um den verstorbenen Menschen. Der Tod eines lieben Menschen fordert mich heraus, meine zerplatzten Lebensträume zu betrauern. Denn mein Leben, so wie ich es mir vorgestellt habe, an der Seite meines Mannes, meiner Frau, gemeinsam mit meinem Vater und meiner Mutter, gemeinsam mit meinem Kind, ist durch den Tod jäh infrage gestellt worden. Meine Vorstellungen vom Leben sind zerbrochen. Ich muss mich also selbst betrauern. Denn mein Leben geht nicht mehr so weiter, wie ich mir das gewünscht habe. Oft erinnert mich der Tod eines lieben Menschen auch

an das eigene nicht gelebte Leben. So ist die Trauer immer auch Trauer über das bisher nicht gelebte Leben.

Die Psychoanalytikerin und Medizinerin Margarete Mitscherlich hat bei ihrer Beschäftigung mit der Trauer festgestellt, dass der, der die Trauer verweigert, innerlich erstarrt. Die Trauer um die zerplatzten Lebensträume, um die verpassten Chancen, um das ungelebte Leben tut weh. Aber sie führt auch in den Grund meiner Seele, in dem ich dann mit neuen Möglichkeiten meines Lebens in Berührung komme. Die Trauer wird aber nur gelingen, wenn ich bereit bin, meine Vorstellungen, die ich mir von mir selbst, von meinem Leben und von Gott gemacht habe, zerbrechen zu lassen. Für mich gibt es nur die Möglichkeiten: Entweder ich lasse meine Vorstellungen zerbrechen, dann werde ich durch die Trauer aufgebrochen zu neuen Lebensmöglichkeiten. Oder aber ich halte an meinen Vorstellungen vom Leben fest. Dann werde ich zerbrechen an dem Verlust eines lieben Menschen.

Eine Mutter erzählte vom Tod ihres 38-jährigen Sohnes, der jeden Sonntag in die Kirche gegangen war. Sie war voller Bitterkeit und Hass auf Gott, dass er ihr den Sohn genommen hatte. Ich drückte

ihr mein Verständnis über die Anklage und Rebellion gegen Gott aus. Aber ich sagte ihr, die Rebellion müsse auch das Ziel haben, sich irgendwann in den unbegreiflichen Gott hineinzugeben. Doch meine Worte prallten ab. Da spürte ich: Die Frau hielt an ihren Vorstellungen vom Leben und von Gott fest. Gott muss ihren Sohn lange leben lassen, wenn er jeden Sonntag in die Kirche geht. Wenn das nicht so ist, dann will sie von Gott nichts mehr wissen. Doch wenn sie bisher 70 Jahre lang an Gott festgehalten hat, wird sie persönlich zerbrechen, wenn sie Gott aus ihrem Herzen herausreißt. Trauern würde bedeuten: Ich lasse meine Vorstellung zerbrechen, dass mein Sohn mich beispielsweise im Alter pflegt. Ich lasse meine Vorstellung von mir selbst zerbrechen, die ich mich immer nur als Mutter verstanden habe. Und ich lasse meine Vorstellungen von Gott zerbrechen. Dann werde ich aufgebrochen für neue Möglichkeiten meines Lebens, für mein wahres Selbst und für den ganz anderen Gott, der aber trotz aller Unbegreiflichkeit Liebe ist.