

Britta Laubvogel / Jost Wetter-Parasie

# Wenn die Liebe Trauer trägt

**Was beim Abschiednehmen  
von einem lieben Menschen hilft**

 **BRUNNEN**  
Verlag Giessen · Basel

*Britta Laubvogel* ist Sozialpädagogin. Als Bildungsreferentin der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau ist sie in der Erwachsenenbildung tätig und so auch als Vortragsreferentin unterwegs. 2006 starb ihr Mann, der Pfarrer und Liedermacher Matthias Laubvogel. Sie hat vier erwachsene Kinder.

*Dr. med. Jost Wetter-Parasie* ist Theologe und Mediziner. Seit 20 Jahren ist er als Allgemeinmediziner und Psychotherapeut in eigener Praxis tätig. Er ist verheiratet mit der Pastorin und Eheberaterin Luitgardis Parasie. Gemeinsam haben sie drei erwachsene Kinder.

Die Familien Laubvogel und Parasie sind seit langen Jahren befreundet.



© 2012 Brunnen Verlag Gießen

[www.brunnen-verlag.de](http://www.brunnen-verlag.de)

Lektorat: Petra Hahn-Lütjen

Umschlagmotiv: Donald Linscott/Shutterstock.com






Umschlaggestaltung: Olaf Johansson



Satz: DTP Brunnen

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck


ISBN 978-3-7655-1511-8

## Inhalt



<b>Anse Nitsch und Hartmut Barend: Über dieses Buch</b> .....	<b>5</b>
<b>Raupe mit Schmetterlingsflügeln – Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Eintritt ins Haus der Trauer – Die Realität des Todes anerkennen</b> .....	<b>15</b>
Abschied nehmen .....	16
Den Schock überstehen .....	20
 Besinnung – Im finsternen Tal (Psalm 23) .....	25
<b>Raum des Schmerzes – Den Schmerz annehmen</b> .....	<b>27</b>
Nichts ist mehr, wie es war .....	29
Dem Schmerz begegnen .....	32
Neurobiologie des Trauerschmerzes .....	37
Besondere Tage der Trauer erleben .....	39
Du begleitest mich in meinem Schmerz .....	42
Trauerblockade – Gefangen im Schmerz .....	45
 Besinnung – Eine Anleitung zur Trauerbegleitung (Lukas 24) ..	47
 Anregungen und Tipps .....	49
<b>Raum der Erinnerung – Die Kraft der Erinnerung</b> .....	<b>54</b>
Erinnerung bewahren .....	55
Trauerarbeit ist Erinnerungsarbeit .....	58
Besondere Orte aufsuchen .....	61
Erinnerungen teilen .....	65
An deiner Stelle .....	66
Dankbarkeit als Frucht der Erinnerung .....	68
Ich gestalte das Grab .....	70
Trauerblockade – Gefangen in der Erinnerung .....	74
 Besinnung – Kraft aus der Erinnerung (Psalm 77) .....	76
 Anregungen und Tipps .....	77

<b>Raum der Liebe – Liebe bewahren</b> .....	<b>83</b>
Die Liebe bleibt .....	85
Du hast einen sicheren Ort in mir .....	88
In der Liebe freigeben. ....	90
Trauerblockade – Liebe, die fehlgeht .....	94
 Besinnung – Die Liebe bleibt (Lukas 24) .....	98
 Anregungen und Tipps. ....	100

### **Raum der Wandlung – Chancen zu neuen**

<b>Lebensmöglichkeiten nutzen</b> .....	<b>102</b>
Werte wandeln sich .....	103
Teppich der Freundschaft .....	104
Regenbogenerfahrung: Ich lebe weiter .....	107
Ich entdecke neue Möglichkeiten .....	111
Mein Leben bekommt wieder Zukunft .....	113
Das Geheimnis der Wandlung .....	116
Trauerblockade – Gefahren im Prozess der Wandlung .....	118
 Anregungen und Tipps. ....	119

### **Garten der Sehnsucht – Was darf ich hoffen? .....**

<b>124</b>	
Orte jenseits der Zeit .....	125
Spirituelle Erfahrung der Hoffnung .....	127
Was darf ich hoffen? .....	130
Rituale der Hoffnung .....	135
 Anregungen und Tipps. ....	137
 Besinnung – Blick um die letzte Kurve .....	138

### **Anmerkungen .....**

## **Anse Nitsch und Hartmut Bärend: Über dieses Buch**

Danke für dieses Buch!

Hier gibt es keine Rezepte zur Trauerbewältigung, auch keine Messlatte, auf der man ablesen kann, wie weit man schon auf dem Weg der Trauer gekommen ist.

Hier werde ich einfühlsam an die Hand genommen und in ein Haus der Trauer geführt mit Freiräumen für meinen Schmerz, meine Erinnerungen, aber auch für neues verändertes Leben. Aufgaben helfen mir ganz praktisch, nicht in der Trauer stecken zu bleiben.

*Anse Nitsch*

*Pädagogin, Mutter von zwei Söhnen, nach 27 gemeinsamen Jahren mit Johannes Nitsch im Alter von 49 Jahren verwitwet*

Ein tief beeindruckendes Buch über Wege durch das Haus der Trauer:  
bewegend – persönlich – praktisch – tröstlich!

*Hartmut Bärend*

*Pfarrer, langjähriger Generalsekretär der Arbeitsgemeinschaft Missionarische Dienste (AMD) im Diakonischen Werk der EKD*



## Raupe mit Schmetterlingsflügeln – Vorwort

### **Jost:**

Es ist morgens sieben Uhr. Gerade habe ich mich zum Kaffeetrinken an den Tisch gesetzt. Da klingelt das Telefon.

„Hier ist Matthias. Hallo Jost. Ich muss dir was sagen. Hast du einen Augenblick Zeit? Du weißt ja, dass ich seit geraumer Zeit Probleme mit der Luft habe. Gestern Abend haben mir die Ärzte mitgeteilt, dass ich Lungenkrebs habe. Zack, einfach so wurde ich mit der Diagnose konfrontiert. Ich hatte denen ja auch gesagt: Bitte sagen Sie mir die volle Wahrheit. Ich bin Pfarrer und möchte nicht belogen werden. Ja, und jetzt stehe ich da und weiß gar nicht, wie es weitergehen soll. Wie sage ich es Britta? Die ahnt noch nichts. Was rätst du mir?“

Ich bin wie vor den Kopf geschlagen. Matthias, der Sportler, der sich zu seinem 50.Geburtstag vor drei Monaten eine Outdoorausrüstung gewünscht hatte und eine Reise nach New York. Und jetzt das: „Krebs“. Ich schlucke, versuche die Fassung zu wahren.

Frage ihn: „Wie haben die Ärzte es bei dir gemacht, wie haben sie dir die Diagnose mitgeteilt?“

Matthias antwortet: „Die haben mich knallhart damit konfrontiert, ohne großes Drumherumreden.“

„Dann mach das bei Britta doch auch so“, sage ich. „Britta ist eine starke Frau. Die möchte nicht stückchenweise die Wahrheit hören.“

### **Britta:**

Ja, das war genau der Weg. Ich wollte die Wahrheit nicht portionsweise erfahren, wenn es auch im ersten Moment ein Schock war. Ich erinnere mich noch genau, wie ich damals in die Klinik kam, wo er zur Untersuchung war, und Matthias mich empfing mit den Worten: „Britta, ich habe dir etwas zu sagen.“

Wie ein Keulenschlag trifft mich die Diagnose Lungenkrebs.

„Das kann nicht wahr sein. Doch nicht du. Du hast doch nie geraucht.“

„Es ist leider wahr. Ich weiß es seit gestern und habe die ganze Nacht darum gerungen, wie ich es dir sagen soll.“

Lungenkrebs, es hämmert in meinem Kopf. Ich kann kaum hören, was Matthias weiter sagt, aber eins bleibt mir im Gedächtnis: „Heute morgen habe ich Jost angerufen und ihn gefragt, wie ich es dir sagen soll. Er hat mir gesagt: Nimm keinen langen Anlauf, sag es so, wie es die Ärzte dir gesagt haben.“

„Was passiert jetzt?“ ist meine nächste bange Frage.

„Es ist eine äußerst seltene Form des Lungenkrebs, die Ärzte schlagen eine Chemotherapie vor, am Montag soll es losgehen“, berichtet Matthias.

„Gibt es eine Chance auf Heilung?“, frage ich später die Ärzte.

„Nein“, sagen sie. „Dieser Krebs ist unheilbar. Wir können nur versuchen ihn im Wachstum zu verzögern und die Symptome zu lindern.“

#### **Jost:**

Die Konfrontation mit einer unheilbaren Krankheit ist Stress im höchsten Maße. Alles wird infrage gestellt. Der Tod ist plötzlich so nahe. Das ganze Leben läuft vor dem inneren Auge ab wie ein Film. Stress bewirkt, dass der Organismus auf Notfallplan umschaltet, und die in großen Mengen ausgeschütteten Stresshormone mobilisieren Energie. „Man muss kämpfen. Jetzt erst recht!“, so oder ähnlich habe ich es von vielen Menschen in dieser Phase des Lebens gehört.

Doch irgendwann sind die Reserven erschöpft. Der Verstand macht uns die Situation klar und Resignation oder auch Ergebenheit in das schwere Schicksal stellen sich ein.

So auch bei Matthias. Resignation habe ich bei ihm allerdings wenig gespürt. Als ich ihn besuchte und um Worte rang, die angemessen und hilfreich sein könnten, da bin ich selbst gestärkt worden von seinem unerschütterlichen Glauben in die Liebe Gottes, die ihn auffängt, egal was geschieht.

#### **Britta:**

Einen Tag, nachdem er die niederschmetternde Diagnose erfahren hatte, trat Matthias bei seinem letzten Konzert auf. Er sang sein Lied von der Raupe. Ich höre noch seine Stimme und sehe ihn am Klavier sitzen. Er sang sich an diesem Abend ein Stück dem Himmel entgegen – so kam es mir vor.



*Ich bin 'ne Raupe mit Schmetterlingsflügeln,  
der große Flug steht noch bevor.  
Ich bin 'ne Raupe mit Schmetterlingsflügeln,  
der große Flug trägt mich empor.*

*Noch kriechen wir hier unten rum,  
sind nicht sehr klug, sind eher dumm.  
So manche Frage bleibt noch offen,  
doch ich weiß, ich darf hoffen.*

*Text und Musik: Matthias Laubvogel*

Wir haben mit ihm gehofft und gebangt. Gott rief ihn im Januar 2006 zu sich in die Ewigkeit, vier Monate nach der Diagnose. Er hat „den großen Flug“ angetreten und ist am Ziel.

Immer wieder hat mich Matthias' Bild vom Schmetterling begleitet. Was steckt da alles drin: Wandlung, Freiheit, Fliegen, Aufbruch, Sehnsucht ...

Die Raupe kriecht am Boden, schließt sich in einen farblosen, unscheinbaren Kokon ein, bis sie sich verpuppt. In diesem Raum entwickelt sich ein wunderschöner Schmetterling. Wenn die Zeit gekommen ist, verlässt er den Kokon, um in eine völlig neue Existenz einzutreten.

Wissenschaftler haben einmal versucht, diesen Wandlungsprozess bei Schmetterlingen zu verkürzen. Sie halfen quasi nach, als sich erste Risse im Kokon zeigten, und beschleunigten den Vorgang von außen. Alle Schmetterlinge kamen unbeschadet aus dem Kokon. Nur eines konnten sie nicht: fliegen.

Aus dieser Beobachtung zogen die Wissenschaftler den Schluss: Für die Schmetterlinge ist der gesamte Prozess wichtig. Sie müssen sich aus dem Kokon selbst befreien, sich mit aller Kraft herausarbeiten, nur dann werden die Flügel kräftig und stark. So entwickelt der Schmetterling Vertrauen, dass die Flügel tragen. Jetzt kann er abheben, die Erde loslassen und fliegen.

Dieses Bild beschreibt für mein Empfinden sehr gut das Sterben, näm-

lich das Loslassen des zeitlichen „Lebenshauses“ und das Eintreten in einen neuen Raum der Ewigkeit.

Gleichzeitig beschreibt dieses Bild für mich, wie die Trauer sich wandelt. Im Laufe der Zeit entstehen neue Räume und Farben und geben dem Leben eine andere Gestalt.

**Jost:**

Aus meiner psychotherapeutischen Praxis kann ich bestätigen, dass Trauer ein Prozess ist. Da kann man nichts beschleunigen. Alles braucht seine Zeit.

Ich erlebe mich vorwiegend als Begleiter auf dem Weg durch die Trauer. Ein Seelsorger könnte diese Aufgabe oft genauso gut übernehmen. Wie für den Schmetterling die Zeit im Kokon wichtig ist um zu reifen, so braucht auch jeder Trauernde Zeit.

Das merke ich auch als selbst Betroffener. Unsere Familien haben viel über den Tod und die Trauer um Matthias gesprochen. Und ein Bild hat uns dabei sehr geholfen: das Bild eines Hauses.

Wir stellen uns Trauer vor wie ein Haus mit verschiedenen Räumen. Ein Haus mit

einem Raum des Schmerzes,  
einem Raum der Erinnerung,  
einem Raum der Liebe,  
einem Raum der Wandlung.

Dieses Bild hilft uns, Struktur in die verwirrende Gefühlswelt der Trauer zu bringen.

Jeder von uns hat da „sein eigenes Haus“. Als guter Freund von Matthias trauere ich ganz anders als Britta, seine Frau, die oft das Gefühl hatte, ein Teil von ihr sei mit Matthias gestorben. Entsprechend halten wir uns auch unterschiedlich lang in den einzelnen Räumen der Trauer auf: Mal beschäftigt uns vor allem der Schmerz, mal die Erinnerung ...

In meiner Praxis habe ich häufig mit schweren Schicksalsschlägen zu tun. Trauernde suchen meist mehr als Mitgefühl. Sie sind dankbar für jemanden, der ihnen hilft, Ordnung in ihr Gefühlschaos zu bringen. Man kann als Arzt nicht alle Schmerzen selbst durchleiden, an denen die Patienten schwer tragen. Verstehen und sich Hineinversetzen gelingen aber umso besser, je mehr man sich auch der eigenen Trauer stellt.

Wenn Britta und ich uns in den letzten Jahren über Trauer ausgetauscht haben, dann kamen immer diese beiden Aspekte zum Tragen: die eigene Betroffenheit und die professionelle Kompetenz des Psychotherapeuten. – So ist die Idee entstanden, aus den beiden unterschiedlichen Perspektiven ein Buch über Trauer zu schreiben.

Britta schreibt aus ihren persönlichen Trauererfahrungen. Ich als Arzt und Psychotherapeut trete gewissermaßen einen Schritt zurück und kommentiere aus fachlicher Sicht, was in den Räumen der Trauer geschieht. Wir haben die verschiedenen Abschnitte durch eine veränderte Schrift hervorgehoben.

So ist dieses Buch weniger ein Ratgeber geworden, der auf alle Fragen eine Antwort weiß, als vielmehr ein Leitfaden, in dem wir mit dem Leser teilen, was uns wertvoll geworden ist.

Ein Haus der Trauer mit verschiedenen Räumen: Mit diesem Bild möchten wir Betroffenen eine Orientierung an die Hand geben, damit sie im Gefühlschaos der Trauer ihren eigenen Weg finden können. Auf diesem Weg liegen auch Gefahren, die die Trauer blockieren können und einer heilsamen Entwicklung im Wege stehen. Das ist gut zu wissen – um sie zu umgehen.

Unser Buch richtet sich an Trauernde, aber auch an Menschen, die Trauernde unterstützen und begleiten.

**Britta:**

Bevor ich selbst von dem Verlust betroffen war, hatte ich geglaubt, der Trauerprozess sei ein Weg mit einem klaren Anfang und einem Ende. Irgendwann einmal wäre er abgeschlossen, und zwar dann, wenn ich den lieben Menschen loslassen kann. Ganz anders habe ich es aber dann er-

lebt. Da dachte ich nach einem Jahr, wieder Boden unter den Füßen zu haben, aber aus heiterem Himmel trifft mich der Schmerz wieder neu, auf einer Radtour im Mai.

Wie sehr würde sich Matthias jetzt mit mir freuen an dem ersten frischen Grün der Blätter. Ich vermisse ihn so sehr und kann es kaum ertragen, nun allein zu radeln. Und doch trete ich tapfer weiter in die Pedale.

Ja, ich bin in meiner Trauer unterwegs und habe den Eindruck, als bewege ich mich nicht nur zielgerichtet vorwärts. Nein, mal trete ich auf der Stelle, mal geht es voran, mal muss ich sogar Schritte zurück machen. Dass ich jetzt alleine zurechtkommen muss, erlebe ich immer wieder neu als Herausforderung. Ich frage mich, wie halte ich Erinnerungen lebendig? Wohin geht meine Reise?

Es sind so unterschiedliche Erfahrungen: der Schmerz, die Erinnerung, die Liebe, die Veränderung.

Mein Haus der Trauer ist geräumig, mit altem Gemäuer, umgeben von einem wunderbaren Garten. Es gibt große, lichtdurchflutete Räume, aber auch enge und dunkle. Jeder Raum hat seine eigene Atmosphäre, sein Inventar, Bilder und Geheimnisse. Und jeder Raum lädt ein, ihn zu betreten, sich umzusehen, zu bleiben, weiterzuziehen oder auch zurückzukehren. Durch die Fenster des Hauses sehe ich hinaus in die Weite und ahne das Leben jenseits davon.

Mit dem Verlust eines geliebten Menschen betreten manche das Haus der Trauer völlig unerwartet und viel zu früh, andere aber auch lange vorbereitet. Eines aber ist gleich: In den Räumen erwarten uns bestimmte Aufgaben. Sie müssen „vollzogen werden, damit das Gleichgewicht zurückkehrt und der Trauerprozess zum Abschluss gelangt“, sagt der amerikanische Arzt und Trauerforscher J. William Worden.<sup>1</sup>

Im *Raum des Schmerzes* fühle ich die Wunden des Verlustes, empfinde Ohnmacht angesichts des Todes. Ich bin traurig und tief erschüttert.

Diese Gefühle können mit Macht aufbrechen und mich überfluten. Vielleicht reiße ich dann einfach die Vorhänge herunter, öffne die Fenster

und lasse meinen Schmerz laut heraus. Ich klage und schreie. Im Raum des Schmerzes stört es niemanden.

Im **Raum der Erinnerung** hängen viele Bilder, die an das Leben mit dem Verstorbenen erinnern. Ich gehe in Gedanken durch die Zeit, lasse alte Bilder wieder aufsteigen, grabe in den Erinnerungen, sehne mich zurück, suche gemeinsam erlebte Orte auf. Ich halte helle Momente fest und lasse dunkle los.

Der **Raum der Liebe** ist ein sehr persönlicher Raum. Er erscheint lichtdurchflutet. Nur ich habe den Schlüssel.

Hier suche ich nach einem Weg, meiner Liebe Ausdruck zu geben. Ich entdecke, dass die Trauer auch eine kreative Kraft ist und dass Liebe nicht mit dem Tod endet. Ich suche nach einem sicheren Ort in meinem Herzen für den verstorbenen Menschen.

Gelungene Trauer führt schließlich zu einem tief greifenden Prozess der Veränderung. Ich betrete den **Raum der Wandlung**. Zukunft tritt wieder in den Blick. Ich richte den Blick nach vorne, setze mir neue Ziele und mache Pläne.

Jede Konfrontation mit dem Tod wirft Fragen auf nach dem, was danach kommt, weckt die Sehnsucht nach Ewigkeit. Auf was darf ich hoffen, was kann ich glauben? Werden wir uns wiedersehen?

Im Bild gesprochen: Das Haus der Trauer ist umgeben vom **Garten der Sehnsucht**.

Wo auch immer ich mich befinde im Haus der Trauer, es ist ein Schreiten durch Räume, kein Parcours, der auf einer Zielgeraden endet, mit dem Erfolgsstempel: Trauer gut bewältigt.

Ich merke, auch in Gesprächen mit anderen, die trauern: Jeder Mensch hat dabei sein eigenes Tempo. Da gibt es kein Maß, kein richtig und falsch.

Es gibt allerdings kritische Momente, in denen Menschen sich in Räumen verirren und dort hängen bleiben, den Ausweg oder auch den Zugang

zu ihren Gefühlen nicht oder nicht mehr finden: Manche halten z. B. im Raum der Erinnerung so stark an alten Bildern fest, dass es ihnen nicht gelingt weiterzukommen. Blockaden und Sackgassen sind zu bewältigen. Diese Situationen erfordern besondere Unterstützung. Gut, dass es die gibt.

Was ist uns sonst noch wichtig, vorweg zu sagen?

Eine Besinnung über eine biblische Geschichte rundet jedes Kapitel ab.

Außerdem haben wir praktische Anregungen und Tipps zusammengestellt, die wir hilfreich finden. Die Gedichte stammen, soweit nicht anders vermerkt, alle von Britta Laubvogel.

Danken möchten wir:

Luitgardis Parasie, die unser Manuskript mit journalistischem Blick überarbeitet und leicht lesbar gemacht hat.

Unserer Lektorin Petra Hahn-Lütjen für die aufmerksame und kritische Begleitung und viele wertvolle Tipps.

Wulf-Ingo und Gabriele Prange, denen es nicht leicht gefallen ist, über ihre Trauer nach dem plötzlichen Unfalltod ihres Sohnes zu schreiben.

Spannend fanden wir die Erfahrung von Ellen Zierott, die davon berichtet, wie ihr nach dem Tod ihres Mannes das Pilgern geholfen hat, sich „freizulaufen“.

Ich, Britta, danke meiner Familie, meinen Kindern Anna, Sarah, Markus, Lena, meinen Schwiegersöhnen Markus und Paul und allen meinen Freunden, die mich so liebevoll und achtsam unterstützt und begleitet haben.

Den Menschen, die uns erlaubt haben, ihre Erfahrungen hier zu veröffentlichen, gilt unser besonderer Dank.

Die in diesem Buch dargestellten Fallbeispiele haben wir bewusst verfremdet. Namen, Alter und äußere Umstände wurden so verändert, dass niemand erkennbar ist und die ärztliche und seelsorgerliche Schweigepflicht geschützt werden. Ähnlichkeiten mit lebenden Personen sind rein zufällig.

*Britta Laubvogel und Jost Wetter-Parasie, im Frühjahr 2012*

## Eintritt ins Haus der Trauer – Die Realität des Todes anerkennen

### *Britta:*

Auch wenn wir um die schwere Krebserkrankung von Matthias wussten, die niederschmetternde Prognose kannten und innerlich auf den Abschied vorbereitet waren, so hat mich doch sein Tod mit ganzer Macht getroffen. „Bis zur Pforte des Himmels gehe ich mit dir“, hatte ich Matthias oft gesagt. Jetzt hat er die Schwelle überschritten, ist heimgekehrt zu seinem himmlischen Vater – und ich?

Ich stürze, wie ein Planet, der seine Umlaufbahn verloren hat, taumelnd, haltlos im All, ich stürze mit rasender Geschwindigkeit in eine fremde Welt und fühle mich verletzt, verwundet, betäubt, allein. Ich spüre die gewaltige Macht des Todes. Die Zeit steht still und doch tickt die Uhr von Sekunde zu Sekunde weiter. Eine neue Zeitrechnung beginnt. Ab jetzt wird alles anders sein. Fremd und unwirklich fühlt sich das an. Der Tod ist eine schwere Zäsur in meinem Leben. Es wird noch ein weiter Weg sein, bis ich das Ausmaß meines Verlustes begreifen werde.

Ich bin so dankbar, dass ich in diesen ersten Tagen Yvonne an meiner Seite habe. Sie ist Krankenschwester und eine Freundin, die uns schon seit vielen Jahren nahesteht. Zu Weihnachten ist sie angereist, wir haben gemeinsam den Jahreswechsel erlebt und sie hat uns durch die letzten Tage von Matthias' Krankheit und sein Sterben begleitet. Nun gibt es so viel zu erledigen: Gänge zu den Ämtern, die Beerdigung muss organisiert werden, viele Dinge müssen bedacht und entschieden werden. Da ist sie mir eine große Hilfe. In diesen ersten Tagen habe ich überhaupt keine Energie, irgendetwas zu kochen oder auch nur an Essen zu denken. Yvonne packt an und sorgt dafür, dass wir alle etwas in den Magen bekommen.

Eines Morgens steht meine Freundin Anse mit einem großen Einkaufskorb vor der Tür: „Ich weiß, dass du dich jetzt nicht um Einkäufe kümmern magst und kannst. Hier sind schon mal die Grundnahrungsmittel.“

Meine Freundin Inge ruft an und fragt: „Du musst doch sicher schwar-

ze Kleidung für die Beerdigung kaufen. Wann gehst du? Ich begleite dich.“ Ich bin so dankbar, jetzt Freunde zu haben, die ganz praktisch helfen, ohne mich dabei zu entmündigen. Sie wissen, was zu tun ist und handeln. Unterstützen mich.

Gemeinsam mit der Familie entwerfen wir die Todesanzeige. Wir machen uns Gedanken über die Gestaltung der Trauerfeier und denken darüber nach, welche Lieder gesungen werden sollen, wen wir um Liedbeiträge bitten können und zu welchem Bibelwort die Ansprache gehalten werden soll.

Dabei kreisen die Gedanken ganz um Matthias. Was entspricht seinem Leben, seinem Naturell? Welche Lieder hat er besonders geliebt? Welche Texte haben ihm etwas bedeutet? Christof ist angereist, er ist ein guter Freund und kreativ. Er gestaltet ein Liedblatt für die Trauerfeier mit dem Schmetterling, der aufbricht zu seinem Flug. Passend zu Matthias' Lied: Ich bin 'ne Raupe mit Schmetterlingsflügeln.

In der ersten Zeit ist so viel zu erledigen und zu bedenken, dass ich abgelenkt bin. Das hilft mir diese Tage zu überstehen. Für Trauer ist noch kein Platz.

## **Abschied nehmen**

12. Januar, der Tag der Beerdigung. Die Glocken läuten, alle Plätze in der Kirche sind besetzt. Da viele Menschen erwartet werden, wird die Trauerfeier mit einem Lautsprecher nach draußen übertragen. Ich sitze mit meinen Kindern in der Kirchenbank, höre die vertrauten Bibelworte und kann ihnen nicht folgen. Wie durch einen Schleier sehe ich den Sarg, nehme die vielen Kränze und Blumen wahr. Ich versuche die Lieder mitzusingen, auch wenn mir die Kehle wie zugeschnürt ist. Meine aufgewühlte Seele klammert sich Halt suchend an die vertrauten Symbole im Kirchenraum. Das Kreuz, die Kerzen helfen mir meinen Blick auszurichten auf Christus. Das eingespielte Sololied „Du bist ein wunderbarer Hirt“ über Psalm 23, gesungen von Bruce Miller, senkt sich tröstend in meine Seele. Und doch habe ich den Eindruck, als schaute ich mir selbst zu und bin gar nicht wirklich anwe-



send. Zu unwirklich ist alles. Später bitte ich den Dekan, mir den Text der Ansprache zu geben, auch die Nachrufe lasse ich mir zuschicken, um alles noch einmal in Ruhe lesen zu können.

Und dann bewegen wir uns in einem großen Trauerzug von der Kirche zum Friedhof. Die Straße entlang, am Bäcker vorbei, eine kleine Gasse hinauf zum Friedhof. Die Autos halten an. Als würde der Tod die Menschen zum Innehalten mahnen, als würde die Zeit stillstehen.

Dieser Januartag ist so entsetzlich kalt. Wir stehen am offenen Grab. Ein Erdhaufen, daneben eine Schaufel, ein Korb mit Blüten. Die Worte: „Erde zu Erde, Asche zu Asche, Staub zum Staube“ treffen mich in ihrer ganzen Wucht. Jetzt ist der Moment gekommen, an dem wir endgültig Abschied nehmen von Matthias, seinen Körper der Erde und seinen Geist Gott überlassen. So schwer es fällt, Erde ins Grab zu werfen, hilft mir diese symbolische Handlung, den Abschied zu vollziehen. Im Nachhinein habe ich gerade in diesem Ritual eine heilende und stützende Kraft empfunden. Das gemeinsam gesprochene „Vaterunser“ verbindet uns alle am Ende. Noch lange stehe ich mit meinen Kindern und den nächsten Angehörigen am Grab. Die Kälte kriecht in meine Glieder, ich spüre mich schon gar nicht mehr. Bin wie zum Eiszapfen erstarrt. Auch innerlich. Keine Träne kann fließen, das irritiert mich. Ich möchte hier am Grab stehen bleiben, bis auch die vielen jungen Menschen, Freunde unserer Kinder, Schüler, Konfirmanden, Mitglieder aus der Jugendgruppe bei uns waren.

Eine stille Umarmung, ein tröstendes Wort, eine liebevolle Geste, ein stummes Beileid, mir manchmal auch verstohlen in die Hand geschoben – alles drückt mich tiefer in meine schwarzen Schuhe. Und doch hilft es mir, auf dem Boden anzukommen, auf dem ich nun stehe: im Haus meiner Trauer.

Mit diesem Tag begreife ich in seiner ganzen Härte, dass der Abschied auf dieser Erde vollzogen worden ist und für mich ein anderes Leben beginnt. Obwohl ich oft denke: „Jeden Moment müsste doch die Tür aufgehen und Matthias hereinkommen. Wann ist der Albtraum endlich vorbei?“ Auf der Straße sehe ich einen Mann von hinten, der Hinterkopf, selbst die Haltung und Gestik: genau wie Matthias. Ich spüre ihn fast körperlich

anwesend, doch dann diktiert mir mein Verstand erbarmungslos: „Das ist nicht wahr. Kann gar nicht sein.“ Eine Sinnestäuschung, die mir umso brutaler klar macht: Matthias lebt nicht mehr. Er wird nicht um die Ecke kommen.

**Jost:**

Ja, so hart es klingt, die Beerdigung mit ihren Ritualen hilft, die Realität des Todes anzuerkennen: „Erde zu Erde, Staub zum Staub ...“ Wenn Patienten mich fragen, ob sie ihre Kinder mit zur Beerdigung nehmen sollen, dann rate ich immer zu. Wie sollen Kinder mit dem Tod umgehen, wenn sie außen vor gelassen werden? In ihrer Fantasie malen sie sich oft viel schlimmere und beängstigendere Dinge aus, als sie bei der realen Trauerfeier erleben. Wenn man diese gemeinsam begeht, kann man mit den Kindern auch viel besser darüber reden, sofern sie es wollen. Oft fragen mich Trauernde auch, ob sie oder ihre Kinder den Verstorbenen noch einmal sehen sollten oder ihn doch lieber so in Erinnerung behalten sollten, wie er zu Lebzeiten war. Um im Trauerprozess weiterzukommen, kann es sehr hilfreich sein, den Verstorbenen noch einmal zu sehen. Man spürt dabei oft sehr deutlich: Das ist nur noch die sterbliche Hülle. Das Eigentliche, was diese Person ausgemacht hat, ihre „Seele“, ist jetzt woanders. Diese Konfrontation ist ein weiterer Schritt, ein Ja zur harten Wirklichkeit zu finden. Dies gilt in der Regel auch für Kinder.

---

*Die Realität des Todes anzuerkennen ist ein Prozess, der Zeit braucht. Der ist bei der Beerdigung noch lange nicht abgeschlossen.*

---

Menschen erleben den Tod oft wie einen Hammer-schlag. Das ist kein leises Eintreten in das Haus der Trauer, sondern eher ein gewaltsames Hineingesto-ßenwerden gegen den eigenen Willen.

Die Realität des Todes anzuerkennen ist ein Pro-zess, der Zeit braucht. Der ist bei der Beerdigung noch lange nicht abgeschlossen.

Die Schweizer Psychotherapeutin Verena Kast unter-teilt den Trauerprozess in mehrere Phasen und sieht als erste die Phase des Nichtwahrhabenwollens. „Sag, dass das nicht wahr ist ....“

Trauerspezialist William Worden spricht von Traueraufgaben. Die ers-

te: den Tod als Realität akzeptieren. Das ist ein Prozess. Es ist völlig normal, dass der Trauernde zunächst oft das Gefühl hat, gleich kommt der geliebte Mensch um die Ecke. Gerade hat man ihn doch gehört. Gleich wird er im Zimmer stehen. Man sieht den Verstorbenen auch in anderen Menschen und denkt, er ist gerade in der Stadt an mir vorbeigegangen. Die Realität des Todes akzeptieren, das muss sich in unendlich vielen kleinen Alltagssituationen bewähren. Und in jeder bricht der Schmerz neu auf.

Sich dem Tod stellen – das muss aber nicht heißen, dass der Tod das Letzte ist und das Ende bedeutet. Ich denke an die Worte Dietrich Bonhoeffers, bevor er von den Nazis gehenkt wurde. Er rief seinen Mördern zu: „Das ist das Ende, für mich der Beginn eines neuen Lebens.“ Und seine Wächter waren fassungslos, wie gelassen und gefasst dieser Häftling seiner Hinrichtung entgegenging. Der vorher noch betete und sein Leben in Gottes Hände legte. Gott ist der Herr über Leben und Tod, dieser Glaube entmachtet den Tod. Der Tod ist dann nicht das Letzte, sondern das Vorletzte.

---

*Sich dem Tod stellen – das muss aber nicht heißen, dass der Tod das Letzte ist und das Ende bedeutet.*

---

Wir haben in diesem Buch „Wenn die Liebe Trauer trägt“ für den Trauerprozess bewusst ein Bild gewählt, das Bewegung ermöglicht. In einem Haus kann ich die Räume durchschreiten. Wie lange ich in den einzelnen Zimmern verweilen will, kann ich selbst bestimmen. Ich persönlich liebe es nicht so sehr, in einem Museum von A bis Z durch alle Räume geführt zu werden. Vielmehr möchte ich selbst entscheiden, wie lange ich wo bleibe. Manchmal betrachte ich nur ein einziges Bild und ignoriere alle anderen, verschaffe mir in einem anderen Raum einfach nur einen groben Überblick. Ich nehme bestimmte Bilder, Skulpturen intensiv wahr, und andere sprechen mich nicht besonders an. So ist es auch mit dem Haus der Trauer. Die verschiedenen Räume müssen nicht der Reihe nach gleich gründlich durchlaufen werden.

Meine Erfahrung mit Trauernden zeigt, dass Trauer oft zirkulär verläuft. Da befindet sich der Trauernde zunächst etwa für längere Zeit im Haus des Schmerzes, dann wagt er sich jedoch auch schon in den Raum der

---

*Trauer geschieht weniger linear, geschieht nicht indem ich eine Aufgabe nach der anderen abarbeite, sondern eher indem ich pendle, je nachdem wie mir zumute ist und meine Seele es nötig hat.*

---

Erinnerung. Aber auf einmal ist das Bedürfnis groß, den Schmerz noch einmal zu spüren, oder er überfällt einen einfach, und man wandert zwischen den Räumen. So kann es mit allen Räumen gehen, die wir hier als Bild, als Metapher benutzen.

Trauer geschieht weniger linear, geschieht nicht indem ich eine Aufgabe nach der anderen abarbeite, sondern eher indem ich pendle, je nachdem wie mir zumute ist und meine Seele es nötig hat.

Besonders Erinnerungstage im Jahresverlauf werden häufig dazu führen, dass der Trauernde den Raum des Schmerzes oder der Erinnerung wieder aufsucht, auch wenn er bereits Schritte durch den Raum der Liebe und der Wandlung gegangen ist.

## **Den Schock überstehen**

### ***Britta:***

Ein Blick auf die Uhr: Ja, jetzt kann ich gehen. Die Chance, jemanden zu treffen ist gering. Ich möchte nicht gestört werden, wenn ich am Grab von Matthias bin. Ich möchte keinem Menschen begegnen. Morgens halb acht bin ich ganz sicher allein. Da ist noch niemand auf dem Friedhof.

Immer noch hat der Winter die Erde im Griff. Der anhaltende Dauerfrost lässt den Boden erstarren. Eine dünne Schneedecke liegt über der Erde. Die schweren, großen Pappeln am Weg halten ihre kahlen Äste wie ausgestreckte Arme in den Himmel. Der Lebenssaft hat sich aus den Bäumen zurückgezogen, keine Blätter, keine Blüten, keine Früchte. Zeit der schwarzen Vögel; Krähen, die sich in den Pappeln niederlassen, als suchten sie Schutz vor der eisigen Kälte.

Mein schwarzer Mantel schützt mich nicht nur vor der Kälte, er gibt

mir ein sicheres Gefühl, er gehört zu mir. Die Farbe entspricht ganz meiner Stimmung: dunkel, alles Licht wird absorbiert.

Auf dem Erdhügel des frischen Grabes liegen noch die vielen Kränze. Die Schnittblumen, von ihrer Wurzel abgetrennt, längst dem Tod übergeben, sind nun erfroren. Ich kämpfe mit mir, spüre keinen Mut zum Leben. Fühle mich dem eigenen Tod näher als einem Überleben ohne meinen Mann. Ein Teil von mir ist fort, wie amputiert ist meine Seele.

„Beim Tod eines geliebten Menschen erfahren wir, was Tod ist“, schreibt Verena Kast. „Dieses Todeserlebnis widerfährt uns, lässt uns irre werden an uns und allem, was wir bisher für selbstverständlich gehalten haben ... Stirbt ein geliebter Mensch, so nehmen wir in seinem Sterben nicht nur ... unser eigenes Sterben vorweg; wir sterben in gewisser Weise mit ihm.“<sup>2</sup>

---

*„Stirbt ein geliebter Mensch, so nehmen wir in seinem Sterben nicht nur ... unser eigenes Sterben vorweg; wir sterben in gewisser Weise mit ihm.“*

---

Ich hatte auch das Gefühl, als würde ein Teil von mir mit sterben, als würde ich ein Stück von mir selbst mit zu Grabe tragen. Mit einem Mal rückt auch der eigene Tod ins Bewusstsein, was bisher so noch nicht der Fall war. Eigentlich ist mein Mann mit seinen fünfzig Jahren einfach noch nicht dran, und das löst auch Betroffenheit aus bei allen Freunden, die im selben Alter sind. Doch die Zeit steht nicht in unseren Händen; das werde ich erst noch buchstabieren lernen.

Ich bin fast erleichtert, dass meine „erste“ Trauer in diese Jahreszeit fällt. Kann es jemals wieder Frühling werden ohne meinen Mann? Werde ich jemals wieder fröhlich sein? Jeder Anflug froher Gedanken irritiert mich zutiefst. Undenkbar, dass ich wieder lachen könnte. Nein, das geht nicht.

Auch in mir ist der Winter eingezogen, ich fühle mich abgeschnitten vom Leben, habe keine Energie und Lebenskraft, erfroren sind meine Gefühle, und das beunruhigt mich. Als wären auch sie erfroren. Manchmal spüre ich nicht einmal mehr einen Schmerz, keine Träne fließt. Ist das normal, frage ich mich. Mir fällt eine Begebenheit aus der Kindheit unseres Sohnes Markus ein. Er war ein überaus aktives, mutiges Kind. Kein

Klettergerüst war ihm zu hoch, er war ein kleiner Draufgänger. Eines Tages gehe ich mit ihm auf einen Spielplatz und er rutscht mit großem Vergnügen eine Rutschbahn hinunter. Bei der Landung macht er plötzlich einen Satz auf den Po, und dabei beißt er sich auf die Zunge. Der Biss ist so heftig, dass Blut aus seinem Mund spritzt und eine offene Wunde auf der Zunge deutlich auseinanderklafft. Alle Farbe weicht aus seinem Gesicht. Aber er gibt keinen Ton von sich. Er schreit nicht, er weint nicht. Er ist wie erstarrt, bis in die Notaufnahme der Ambulanz.

Der Arzt sagt: „Ihr Sohn hat ein großes Loch in der Zunge. Das müssen wir zunähen. Er steht unter Schock. Wir werden es ohne Narkose machen, denn er spürt im Moment keinen Schmerz.“ Und umgehend näht er mit Nadel und Faden das Loch wieder zu. Markus merkt nichts. Der Schock hat seinen Schmerz betäubt.

So geht es jetzt mir. Der erlittene Verlust hat eine tiefe, ernst zu nehmende Wunde in mir geschlagen. Mein Körper reagiert mit Schock. Ich erinnere mich an Trauernde, die bei der Beerdigung wie erstarrt am offenen Grab standen und nichts fühlen konnten. Das muss auch auf andere erst einmal befremdlich wirken. Jetzt weiß ich: Schock wirkt als Betäubung für die Seele. Noch kann sie die volle Realität des Todes nicht erfassen. Der Schock ist eine völlig gesunde Reaktion auf den ersten schlimmen Schmerz. Nur so können wir diese Zeit überhaupt überleben. Es braucht Zeit zu begreifen und es braucht Zeit, damit sich Gefühle einstellen können.

Mit jedem Weg zum Friedhof sickert es mehr in mein Bewusstsein: Unsere gemeinsame Zeit auf dieser Erde ist endgültig vorbei.

Im Haus meiner Trauer bin ich nun angekommen. Hier werde ich mich nun einrichten. Schock und das Gefühl der Unwirklichkeit sind meine Begleiter. Mir scheint, dass meine erste Aufgabe nun darin besteht, die Realität des Todes anzuerkennen.

**Jost:**

Die E-Mail trifft mich wie ein Schlag: „Dr. med. Franz Keller ist tot“, schreibt ein Freund. „Er wählte gestern Morgen den Freitod. Wir verlieren einen prima Kollegen mit hohem medizinischen Können, höchster Kreativität und ein Leben mit tiefen dunklen Tälern und sonnigen Höhen.“ Ich kann es nicht glauben. Es schnürt mir den Hals zu. Franz war ein Kollege, den ich immer bewundert habe. Ich habe viel von ihm gelernt. Er war einige Jahre älter als ich und schon in eigener Praxis tätig, als ich mit meiner Praxis begann. Mir gehen Bilder und Erinnerungen durch den Kopf. Franz war begeisterter Hobbyflieger. Er nahm mich einmal mit in seinem Motorsegler. Es war herrlich, die Welt unter sich zu lassen und über allem zu schweben. Franz strahlte immer Ruhe aus. Ich fühlte mich sicher bei ihm. Vor einigen Wochen war er noch bei uns zu Hause gewesen und hatte bei einem Glas Wein von einem schrecklichen Unfall auf dem Segelschiff seines Freundes erzählt, der ihn fast das Leben gekostet hätte. Aber er war unversehrt geblieben und konnte seinen schwer verletzten Freund in eine Spezialklinik bringen. Dankbarkeit sprach aus seinen Worten. Ich fand es bemerkenswert, wie besonnen er in dieser Krisensituation reagiert hatte. Und jetzt das. „Dr. med. Franz Keller ist tot.“ Ich muss es zwei-, dreimal lesen. Franz war doch immer lebenslustig und für manches Abenteuer zu haben. Ein Kollege, den ich jederzeit anrufen konnte und der mir oft einen guten medizinischen Rat gegeben hat. Hin und wieder hatten wir zusammen Musik gemacht, er spielte Gitarre. Die war dreißig Jahre alt und er hatte sie immer dabei. Beim Gitarrenspiel würde sich seine Seele erholen, hatte er mir einmal gesagt. Es rührte mich, wie Franz von seiner Gitarre sprach, fast wie von einer Geliebten. Er hatte sie bei jenem Segelunfall verloren, sie ist im Meer versunken.

Viele Hinterbliebene erleben die unmittelbare Konfrontation mit dem Tod als Schock, als etwas Ungeheuerliches, das sie völlig unvorbereitet überfällt. So ging es mir auch mit dem Tod meines Kollegen. Wir alle, seine Kollegen und Freunde, standen fassungslos davor. Nicht umsonst steht häufig über Traueranzeigen: „Plötzlich und unerwartet ...“ Das ist durchaus nicht nur bei unvorhergesehenen Schicksalsschlägen zu le-

sen, sondern ich finde es auch in den Todesanzeigen vieler meiner chronisch kranken Patienten, wo mit dem Tod doch irgendwie zu rechnen war. Wenn es eines Tages tatsächlich so weit ist, dann ist plötzlich eine tiefe existenzielle Betroffenheit da. Es ist einfach ganz anders als alles, was man bisher erlebt hat.

Eine ganze philosophische Strömung ist aus dieser Erfahrung entstanden, in der zweiten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts, um den Philosophen Heidegger herum.<sup>3</sup> Das menschliche Leben ist ein „Sein zum Tode“, erkannte Heidegger.

Manchmal gibt es so etwas wie Vorahnungen. „Seit meiner Kindheit habe ich es immer irgendwie gewusst, dass mein Vater irgendwann freiwillig aus dem Leben gehen wird“, sagte die erwachsene Tochter meines Kollegen bei seiner Trauerfeier. Aber wenn der Moment dann da ist, steht man trotzdem unter Schock.

Nicht selten kommen Menschen in dieser Phase zu mir als Arzt. Früher gingen sie vielleicht eher zum Seelsorger. Stellt sich doch die Frage: Wie kann das Leben weitergehen? In der Regel geht es eben nicht einfach weiter und mitunter muss der Arzt den Betroffenen erst einmal arbeitsunfähig schreiben.

Annabell sitzt vor mir, abgrundtief traurig. Stockend schildert sie, wie ihr Leben vor drei Tagen zusammenstürzte, als die Polizei ihr die Nachricht vom Unfalltod ihres Sohnes überbrachte. Arbeiten geht gar nicht mehr. Verzweiflung schlägt mir entgegen. Nachts bekomme sie kein Auge zu.

---

*In dieser akuten Phase der Trauer ist es wichtig, praktische Hilfen anzubieten, mehr ist oft nicht möglich.*

---

Einfache Tätigkeiten bauten sich zu einem riesigen Berg auf. Sie kann sich nicht vorstellen, wie ihr Leben ohne den geliebten Sohn weitergehen kann.

Ich höre ihr zu. Frage nach. Biete meine Hilfe in ganz praktischen Dingen an, wie Krankschreibung, ein Medikament zum Schlafen, leichte Beruhigungsmittel für die Zeit um die Beerdigung herum.

In dieser akuten Phase der Trauer ist es wichtig, praktische Hilfen anzubieten, mehr ist oft nicht möglich. Da haben wir Ärzte es vielleicht einfacher als die Seelsorger. Wir können schon mit ei-



ner Beruhigungsspritze oder Beruhigungstropfen etwas sehr Handgreifliches, Sichtbares anbieten, was meist auch gerne angenommen wird.



### **Besinnung: Im finsternen Tal (Psalm 23)**

#### ***Britta:***

Es gab Tage, da habe ich bestimmte Bibelverse laut vor mich hin gesprochen. Wenn mir selbst die Worte fehlten, dann konnte ich mich auf diese Worte stützen. So wurde mir ein Satz aus dem 23. Psalm zum tröstenden Begleiter: „Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir: Dein Stecken und Stab trösten mich.“

Der wohl bekannteste Psalm der Bibel spricht vom Hirten, der sich fürsorglich um seine Schafe kümmert. So ist die Liebe und Fürsorge Gottes, sagt der Psalm. Wie ein Hirte sich um seine anvertrauten Schafe kümmert, so kümmert sich Gott um uns. Ganz eng wird diese Verbindung im finsternen Tal, wo nie die Sonne hinkommt. Da brauchen die Schafe ihren Hirten in besonderer Weise.

„Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir.“

Auch die Trauer führt mich durch ein finsternes Tal. Die Angst vor der Zukunft tut sich vor mir auf wie eine tiefe Schlucht. Gewaltige Felsen ragen auf. Geröll versperrt den Weg. In der Finsternis lauern Gefahren. Angst steigt in mir auf.

Doch ich spüre den Hirten. Er steht neben mir, an meiner Seite. Seine Nähe strahlt Wärme aus. Ich kann meinen Weg wieder erkennen. Den nächsten Schritt wagen. Die Finsternis verliert ihren Schrecken. Aus den Schatten treten Bäume und Büsche hervor. Ich fühle mich sicher: „Dein Stecken und Stab trösten mich.“

Auf seinem Stab stützt er sich auf, wenn es beschwerlich wird. Mit seinem Stab hilft er mir wieder auf die Beine, wenn ich am Boden liege. Mit dem Stecken wehrt er wilde Tiere ab, wenn sie mich bedrohen. Ich spüre Trost und mein Herz wird ruhig.

Aus der Enge des finsternen Tals geht es hinaus in die Weite einer grünen Hochebene. Für Weite und Trost steht im Hebräischen dasselbe Wort. Gott führt mich aus der Enge der Angst hinaus in die Weite des Trostes.

### **Kopf hoch**

*Hänge  
meine Trauer  
in den Schrank*

*Ziehe  
mein Lächeln an  
wie einen Schleier*

*Trage  
den Kopf hoch  
Bewahre  
die Fassung*

*Überhöre  
leichtfertigen Trost  
Komme  
so durch den Tag*

*Kann wieder weinen  
in der Nacht*

## Raum des Schmerzes – Den Schmerz annehmen

### **Britta:**

Die Kaffeemaschine blubbert vor sich hin, der schwarze Kaffee tropft in die Kanne. Ich schiebe die letzten Traumfetzen der Nacht beiseite und versuche den neuen Tag zu beginnen. Gleich werden die Kinder zum Frühstück kommen. Und dann ist sie wieder da: die Trauer. Tränen schießen mir in die Augen. Ich habe wieder einmal zu viel Kaffee gekocht. Habe ich es denn immer noch nicht kapiert, dass eine ganze Kanne Kaffee zu viel ist? Da holt mich die Wirklichkeit ein: Ich trinke seit dem 5. Januar meinen Kaffee allein. Ich brauche nur noch eine halbe Kanne. Es ist eben nichts mehr, wie es war. Alles ist anders. Ich muss erst langsam das neue Maß für mich selbst finden.

Ich bin im Raum des Schmerzes angekommen. Nach dem Schock können sich nun meine Gefühle lösen. Tränen können fließen. Im Raum des Schmerzes begegne ich meinen Gefühlen, spüre den Verlust in aller Härte und Konsequenz. Dem Schmerz begegnen, mit ihm umgehen lernen, das sind wohl die Aufgaben im Raum des Schmerzes.

Die Trauer ist mein ständiger Begleiter geworden. Sie gehört an meine Seite, die verletzt und wund ist. Sie sitzt schon morgens am Frühstückstisch und wartet auf mich, wandert neben mir im Wald, radelt durch die Felder, wenn ich „unsere“ Wege fahre, hockt in der Kirchenbank, sie liegt neben mir in meinem Bett. Sie fragt nicht nach Zeit und Stunde, manchmal kommt sie völlig überraschend, wie aus dem Hinterhalt springt sie mich an, steht plötzlich vor mir, unverhofft, unbarmherzig. Kleine Begebenheiten, Stimmungen, Orte, Gerüche, Klänge, Licht können mich von einer Sekunde auf die andere in den Raum des Schmerzes versetzen.

Das klare Licht eines wolkenlosen Septembertags rührt unvermittelt an meinem Schmerz. So stand sie, die Sonne am Himmel, so fiel das Licht auf die Erde, als wir die niederschmetternde Diagnose Lungenkrebs erhielten. Mit diesem Tag wurde unsere Welt in den Grundfesten erschüttert.

---

*Dem Schmerz begegnen, mit ihm umgehen lernen, das sind wohl die Aufgaben im Raum des Schmerzes.*

---