



ANSELM GRÜN

MIT DER TRAUER
leben



Vier-Türme-Verlag

*In Zeiten der Trauer
ist unsere Aufgabe,
den Tod des geliebten
Menschen zu betrauern,
den Schmerz zuzulassen
und durch ihn
hindurchzugehen,
um neue Kraft
zu gewinnen.*

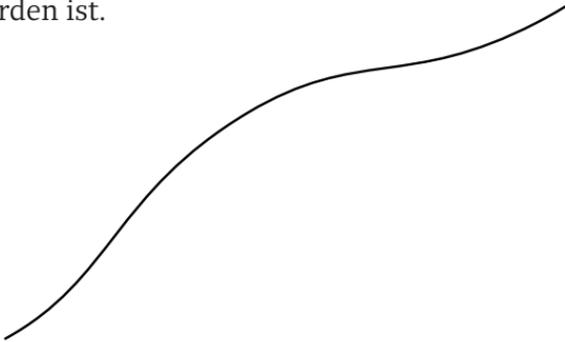
Liebe Leserin, lieber Leser,

auf den Verlust eines lieben Menschen reagieren wir oft mit einem Schock. Wir wollen es nicht wahrhaben. Wenn ein Mensch, der mitten im Leben stand, gestorben ist, sagen wir: Das kann doch nicht sein. Ich habe ihn doch noch vor Kurzem voller Leben gesehen. Wenn ein alter Mensch stirbt, haben wir vielleicht eher damit gerechnet. Aber egal, ob der Tod überraschend eingetreten ist oder nicht, wird auf einmal klar: Dieser Mensch ist für immer gegangen. Ich kann nicht mehr mit ihm, mit ihr telefonieren. Es gibt keinen Spaziergang mehr mit ihr. Ich kann meine Probleme nicht mehr mit ihm besprechen. Ich kann mich nicht mehr an ihn anlehnen, mir von ihm Kraft holen. Es ist endgültig etwas vorbei. Das anzuerkennen tut weh. Aber ich spüre: Ich kann und darf die Trauer nicht verdrängen. Ich muss mich ihr stellen. Nur dann werde ich durch sie hindurch neue Kraft in mir entdecken. Doch häufig fehlt uns schon die Energie, um den Alltag zu überstehen, in dem der andere jetzt so spürbar an allen Ecken und Enden fehlt. Dieses Buch möchte dir dabei helfen, diese schwierige Zeit zu meistern.

Ich wünsche dir und hoffe, dass du, liebe Leserin und lieber Leser, für dich in diesem Buch Anregungen findest, die dir ganz konkret weiterhelfen.

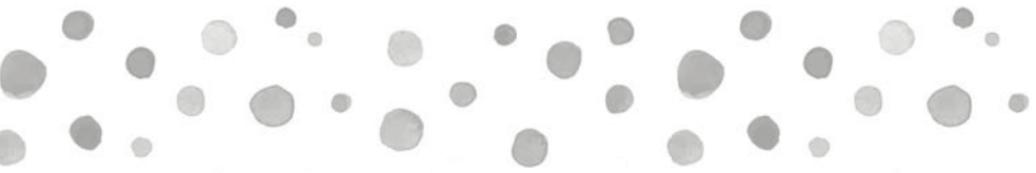
Dazu möchte ich dir ein paar wichtige Fragen stellen, und wenn du magst, ist hier viel Platz, um sie für dich zu beantworten. Ich möchte dir auch ein paar Impulse mit auf den Weg geben – du kannst sie mit in deinen Tag nehmen oder sie als Aufhänger nutzen, um darüber mit einem anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Und schließlich würde ich mich freuen, wenn meine Anregungen und Fragen dazu führen, dass du einfach weiterdenkst und deine ganz eigenen Lösungen und Antworten findest, die genau auf dein Leben passen. Wenn du magst, kannst du auch diese hier eintragen. Dann kann dir das Buch vielleicht zu einem wichtigen Wegbegleiter werden, in das du immer wieder gerne hineinschaust, das du ergänzt und weiterschreibst, bis es ganz zu deinem Buch geworden ist.

Herzlichst, dein
P. Anselm Grün





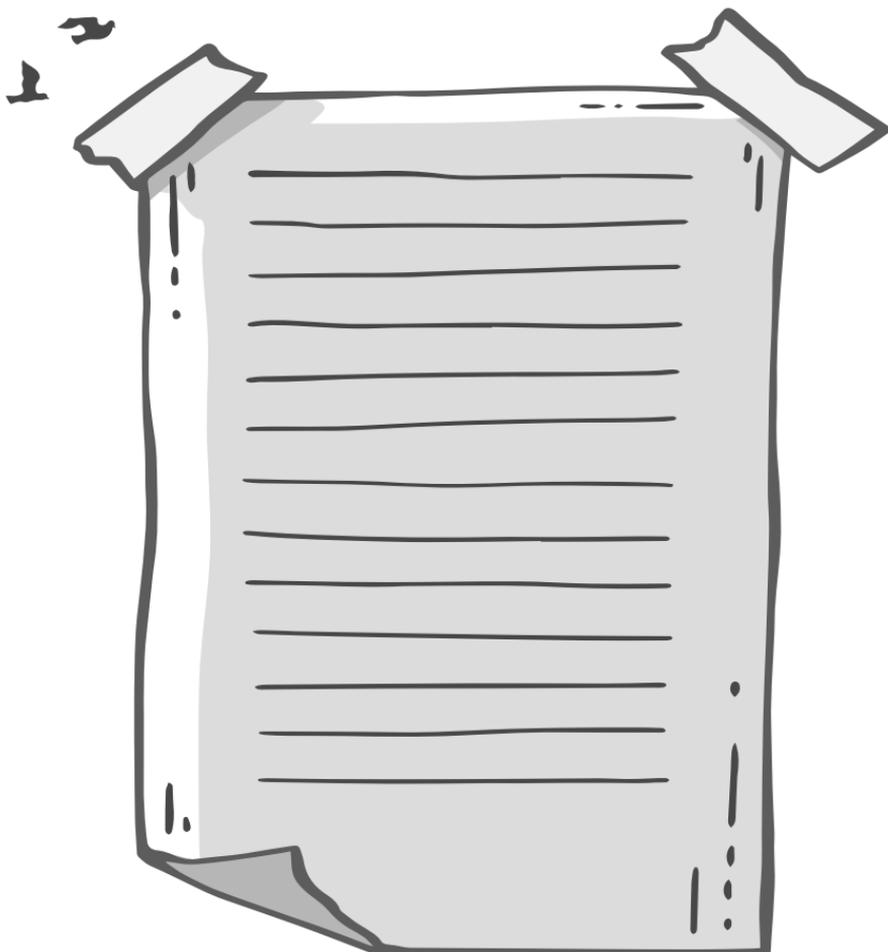
DEN TOD REALISIEREN



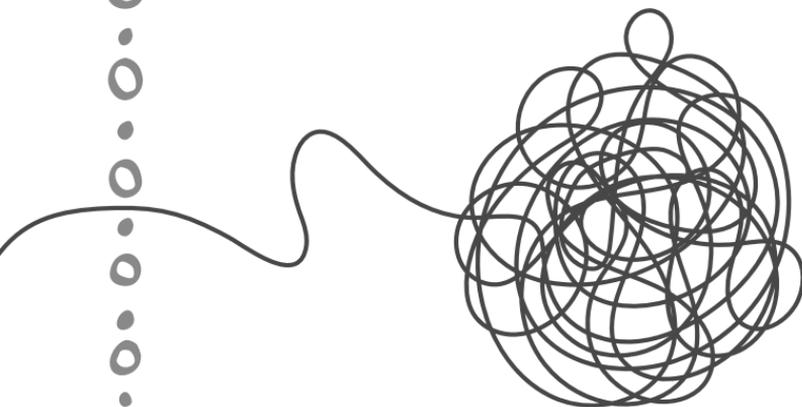


Du hast einen lieben Menschen verloren. Vielleicht hast du damit gerechnet, weil dein Bruder krank oder deine Mutter schon alt war. Doch jetzt, in diesem Moment, hilft dieses Wissen nicht weiter, denn du spürst nur den Verlust. Du warst gewohnt, die Mutter regelmäßig anzurufen. Jetzt wirst du manchmal zum Hörer greifen und dann erst merken: Sie ist ja gar nicht mehr da. Ich kann sie nicht mehr anrufen. Oder du vermisst den Vater. Er hat für dich immer Sicherheit ausgestrahlt. Du konntest dich auf ihn verlassen. Er hat dir in schwierigen Situationen geholfen, dir einen Rat gegeben. Jetzt bist du auf eigene Füße gestellt. Auch wenn der Tod für den Verstorbenen vielleicht eine Erlösung war, löst das die Trauer nicht auf. Jetzt vermisst du ihn oder sie. Und jetzt ist der Abschied endgültig.

Schreibe hier den Namen und die Lebensdaten des oder der Verstorbenen auf, um den/die du trauerst. Es hilft, dies sozusagen schwarz auf weiß zu lesen, um es zu begreifen, wirklich werden zu lassen. Du kannst auch einen Steckbrief daraus machen, indem du Details ergänzt, die du nicht vergessen willst: Augenfarbe, besondere Kennzeichen, Liebingsessen ...



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 oft nicht. Zumindest nimmt er mir nicht den Schmerz.



Gibt es etwas, das dir in dieser Zeit ein Halt ist?
Etwas, das dir vermittelt: Es gibt einen Boden,
auf dem ich stehe, egal was kommt? Dann schreibe
es hier auf.

A large grid of dots for writing, consisting of 20 rows and 25 columns. At the bottom right of the grid, there is a stylized illustration of a pen with a white band and a small squiggle next to it, indicating where to start writing.

Der Psychologe und Trauerforscher William Worden sieht die Trauer als einen Prozess an, in dem Betroffene »Traueraufgaben« zu bewältigen haben, um mit ihrem Verlust irgendwie wieder leben zu lernen. Nach ihm besteht die erste Aufgabe darin, den Verlust als Realität zu akzeptieren, ihm sozusagen in die Augen zu schauen. Das kann aber nur gelingen, wenn auch die Umwelt bereit ist, diese Wahrheit nicht zu verleugnen oder zu ignorieren. Sonst ziehen sich Betroffene immer weiter zurück und werden immer einsamer.





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. Der Grund ist nicht, dass 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.

Fühlst du dich mit deiner Trauer ausgegrenzt, allein?
Was ist der Grund? Schreibe deine Erlebnisse hier auf.

A grid of 20 rows and 20 columns of small grey dots, intended for writing.

Gibt es vermeintlich gutgemeinte Sätze wie
»Das wird schon wieder« oder »Die Zeit heilt alle Wunden«,
die dich in deiner Trauer verletzen, dich noch trauriger machen?
Dann schreibe sie hier auf.

A grid of 20 rows and 20 columns of small grey dots, intended for writing.





Manchmal entschuldigen die Trauernden ihre Freunde. Vielleicht wissen sie nicht, was sie sagen sollen. Doch trösten heißt nicht, dem Trauernden einen klugen Spruch 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, die Sinnlosigkeit des Todes mit ihm zusammen auszuhalten, anstatt sie zu überspielen, indem man sofort mit biblischen Worten beweisen möchte, dass der Tod doch einen Sinn hat. Trösten heißt, schweigend beim anderen auszuhalten, ohne ihn mit irgendwelchen Worten beschwichtigen zu wollen.

Gibt es Menschen, die deine Trauer mit dir
aushalten? Was tun sie, das es dir leichter macht,
dich tröstet, dir Halt gibt?

A large grid of 20 columns and 25 rows of small dots, intended for writing a response to the question above.



Es ist schwer, über den Verlust zu sprechen.
Es tut jedes Mal weh. Aber es wird damit
auch jedes Mal ein bisschen realer, norma-
ler, wirklicher, dass der andere nicht mehr
da ist. Und es tut gut, vom Verstorbenen
sprechen zu können, zu erzählen, was du
denkst und fühlst.



Vielleicht fällt es nicht nur dir selbst schwer, über den Verlust, den oder die Verstorbene zu reden. Deine Verwandten und Freunde, deine Kollegen wissen oft noch viel weniger, wie sie mit deiner Trauer umgehen sollen. Die Erfahrung zeigt: Wenn man andere darauf anspricht, sind sie häufig erleichtert, dass jemand den Anfang macht, weil sie selbst hilflos sind, wie sie das Thema angehen sollen. Aber dann lassen sie sich gerne auf das Thema ein und es entstehen manchmal tiefe Gespräche.



Überlege dir, mit wem du gerne über deinen Verlust reden möchtest, wem du von deinem verstorbenen Menschen erzählen willst, und schreibe sie hier auf.

A grid of 20 columns and 15 rows of small dots for writing.

In welchem Rahmen könnte das am besten geschehen?
Wie könnte das Gespräch beginnen?

A grid of 20 columns and 15 rows of small dots for writing.

