

Roland Kachler

Was bei Trauer gut tut

Hilfen für schwere Stunden



KREUZ



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

3. Auflage 2015

© KREUZ VERLAG
in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2011
Alle Rechte vorbehalten
www.kreuz-verlag.de

Umschlaggestaltung: Christian Langohr
Umschlagfoto: © Bertram Walter, Freiburg

Satz: de-te-pe, Aalen
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3451-61047-9

Inhalt

Was tut Trauernden gut?	7
Das Schlimmste ist geschehen: Du lebst nicht mehr	
Was Ihnen in der akuten Trauer hilft	9
Wie soll ich überleben ohne dich?	
Was Ihnen in der ersten Trauerzeit hilft	25
Wenn dunkle Stunden und Tage kommen	
Was in Trauerkrisen gut tun kann	53
Und du fehlst mir so	
Was Ihnen im ersten Trauerjahr gut tut	61
Ich liebe dich für immer	
Wie es Ihnen allmählich wieder gut gehen darf	95
Du begleitest mich in meinem Leben nach deinem Tod	
Es darf Ihnen wieder gut gehen	117

Was tut Trauernden gut?

Wer trauert, denkt zunächst nicht an sich. Er denkt nur an den geliebten Menschen, den er durch den Tod verloren hat. Deshalb überlegt kaum ein Trauernder, was ihm selbst gut tun könnte.

Dennoch halten Sie nun dieses Buch mit dem Titel »Was bei Trauer gut tut« in den Händen. Gibt es tatsächlich etwas, das Ihnen in Ihrer Trauer gut tut und was heilsam ist? Kann und darf es das geben?

Natürlich darf es Dinge geben, die Ihnen gut tun. Aber zunächst ist es nicht das, was man landläufig denken könnte und was Trauernden immer wieder empfohlen wird. Für Trauernde ist das, was ihnen gut tut, zunächst etwas ganz anderes. Das ist für Nichtbetroffene überraschend, vielleicht sogar unverständlich. Zunächst tut dem Trauernden gut, was dem Verstorbenen gut tut.

Wie könnten Trauernde sich etwas Gutes tun oder Gutes geben lassen, wenn ihr geliebter Mensch nicht mehr leben darf? Welchen Sinn hätte es angesichts dieser schlimmen Erfahrung, jetzt danach zu streben, dass es mir als Trauernden wieder besser oder sogar gut geht? Wäre das nicht ein

egoistisches Ansinnen? Sind nicht gerade die Trauer und der Schmerz auch ein Zeichen dafür, dass es jetzt nicht um mich, sondern ganz um meinen geliebten Menschen geht?

Tun Sie zunächst das, was Sie für Ihren geliebten Menschen tun möchten, gerade jetzt nach seinem Tod. Sie werden vielleicht fragen, was Sie jetzt noch für ihn tun können, da er doch nicht mehr lebt und nicht mehr da ist. Doch weil die Liebe zu Ihrem geliebten Menschen mit seinem Tod nicht zu Ende ist, sondern über seinen Tod hinausreicht, können Sie noch vieles für ihn tun. Dazu erhalten Sie in diesem Buch konkrete und ganz praktische Anregungen.

Erst im zweiten Schritt werden Trauernde sich selbst etwas Gutes tun. Und auch das immer mit Rücksicht auf den verstorbenen geliebten Menschen. Dazu kommt die Erfahrung von Trauernden, dass manches, was ihnen früher gut getan hat, jetzt gar nicht oder nur sehr abgeschwächt gut tut. Deshalb müssen Trauernde geradezu lernen, sich wieder etwas Gutes schenken zu lassen, sich etwas Gutes zu tun und es für sich anzunehmen.

Hierfür brauchen Trauernde die innere Erlaubnis und die Ermutigung von ihrem geliebten Verstorbenen. Im inneren Gespräch können Trauernde spüren, dass ihr geliebter Mensch sie ermutigt, wieder für sich zu sorgen, sich etwas Gutes zu tun und es sich auch wieder besser, vielleicht sogar gut gehen zu lassen. Das allerdings ist ein langer Weg durch die Trauer hindurch. Doch es ist ein Weg, auf dem die Trauernden von ihrem verstorbenen geliebten Menschen begleitet werden.

Das Schlimmste ist geschehen: Du lebst nicht mehr

Was Ihnen in der akuten Trauer hilft

Machen Sie sich zuerst klar, dass Sie alles, was Sie in diesen Tagen für den Verstorbenen tun, auch für sich und Ihren Trauerprozess tun. Deshalb: Tun Sie am besten das, was Ihrem geliebten Menschen gut tut, was er braucht und was Sie für ihn noch tun wollen. Sie werden dies selbst als eigenen, intensiven Wunsch spüren. Dieser Wunsch kommt aus der Liebe zu Ihrem Verstorbenen, die ihm auch über seinen Tod hinaus das Gute geben will, soweit das jetzt noch möglich ist. Und dies ist viel mehr, als wir zunächst sehen können. Wenn Sie etwas für Ihren geliebten Menschen tun, werden Sie das als Übereinstimmung und als Nähe mit ihm spüren. Und genau das ist es, was Sie jetzt allein mitten in der Trauer brauchen. Es tut Ihnen jetzt mitten im Schock, im Schmerz und in der Verzweiflung gut, den Impulsen Ihrer Liebe zu folgen und immer wieder die innere Nähe zu Ihrem geliebten Menschen zu spüren.

Ich will dich noch einmal sehen

- ☛ Versuchen Sie, wenn irgend möglich, Ihren verstorbenen geliebten Menschen noch einmal zu sehen. Sicher: der erste Blick auf ihn ist schwer, besonders dann, wenn Sie ihn nach einem unerwarteten Tod jetzt zum ersten Mal erblicken. Doch bei allem Schmerz werden Sie sehen, dass Ihr geliebter Mensch friedlich schläft. Von ihm geht eine tiefe Ruhe und Würde aus, die Sie berühren und vielleicht sogar ein klein wenig trösten wird. Nehmen Sie diese Erfahrung in sich auf und bewahren Sie sie in Ihrem Herzen. Sie brauchen diese Erfahrung noch für die schweren Stunden auf Ihrem Trauerweg.
- ☛ Erlauben Sie sich Ihren Wunsch, dem Toten nahe zu sein. Wenn Sie möchten und die Möglichkeit haben, können Sie den Verstorbenen im Sarg für die Tage bis zur Beerdigung ins Haus holen. Nutzen Sie die verbleibende Zeit bis zur Beerdigung, die Nähe Ihres geliebten Angehörigen unmittelbar zu spüren. Sitzen und wachen Sie an seinem Sarg. Bleiben Sie bei ihm und in seiner Nähe, berühren und streicheln Sie ihn und reden Sie mit ihm.
- ☛ Bitten Sie den Bestatter, Ihrem Verstorbenen die Kleider anzuziehen, die zu ihm passen und die Sie für ihn aussuchen. Wie der Verstorbene in seinem Sarg beerdigt werden soll, soll noch einmal ganz seiner Person, seinem Leben entsprechen. Es soll ein Ausdruck und Bild seiner selbst sein. Und das muss für ihn und für Sie als Angehörige stimmen – nicht für andere! So ist Ihr geliebter Mensch noch einmal für Sie der, der er immer war. So ist er der, den Sie so sehr geliebt haben und weiterhin lieben dürfen.

Sie dürfen Ihrem geliebten Menschen am Sarg nahe sein

- ♥ Wenn Sie mögen – und das ist ein ganz natürliches und normales Bedürfnis –, dann reden Sie mit dem Verstorbenen. Sprechen Sie ihn immer wieder an! Sprechen Sie ihn mit seinem Vornamen oder Kosenamen an. Tun Sie das so, wie es für Sie stimmt: leise, beschwörend, weinend, schluchzend, murmelnd, summend, singend. In dieses Ansprechen können Sie Ihre ganze Liebe hineinlegen, alles, was Sie für Ihren verstorbenen Geliebten empfinden.
- ♥ Wenn Sie mögen – und auch das ist eigentlich das Normale – dann berühren Sie den Verstorbenen. Streicheln Sie noch einmal über das Haar, streicheln Sie sanft seine Wangen, halten Sie seine gefalteten Hände, legen Sie noch einmal Ihre Hand auf seine Schultern, küssen Sie seine Stirn. Wenn Sie den Wunsch spüren, jetzt noch einmal ein Foto von Ihrem geliebten Menschen zu machen, dann tun Sie das.
- ♥ Vielleicht haben Sie den Wunsch, dem Verstorbenen etwas mitzugeben und ihm in den Sarg zu legen. Das kann ein Brief, ein Familienfoto oder ein symbolisches Geschenk sein. Geben Sie etwas Wichtiges mit, etwas was zu Ihrem geliebten Menschen gehört und was ihn auf seiner Reise – wohin auch immer – begleiten soll.
- ♥ Wenn Sie möchten, dann schneiden Sie eine Haarlocke oder Haarsträhne vom Haar Ihres Verstorbenen ab. Sie kann zu einem sehr wichtigen Erinnerungszeichen auf Ihrem Trauerweg werden und Ihnen auch sehr viel später Ihren geliebten Menschen nahebringen.

Gestalten Sie den Abschied aus Ihrer Liebe heraus

- ♥ Alles, was Sie jetzt für die Gestaltung des Abschiedes von Ihrem geliebten Menschen tun können, das werden Sie für ihn tun. Sie spüren, dass es gut tut, genau das zu tun, was Sie jetzt tun müssen. Auch wenn Sie vielleicht einen Moment lang das Gefühl haben, nicht zu wissen, was jetzt richtig ist, wissen Sie das in Ihrem Inneren. Sie wissen es, weil Sie diesen Menschen, den Sie jetzt beerdigen müssen, so sehr lieben und ihn so gut kennen.
- ♥ Gestalten Sie die Traueranzeige so, dass alles für Sie stimmt: die Größe, die Schrift und die Daten. Suchen Sie einen passenden Spruch, ein Gedicht oder ein Zitat aus, das für Ihren geliebten Menschen und für Ihre Trauer stimmig ist. Mit der Traueranzeige sagen Sie den anderen Menschen und der Öffentlichkeit, was Ihnen und Ihrem geliebten Menschen geschehen ist, nämlich das Schlimmste, sein Tod.
- ♥ Laden Sie alle Menschen zur Beerdigung, zum Trauergottesdienst oder zur Trauerfeier ein. Jeder, der Ihrem geliebten Menschen die letzte Ehre erweisen will, ist wichtig – für Sie und Ihren geliebten Menschen.
- ♥ Besprechen Sie mit dem Pfarrer, der Pfarrerin, dem Trauerredner oder der Trauerrednerin genau den Ablauf der Trauerfeier. Suchen Sie die stimmige Musik oder die Musiker, die den Abschied für Sie und Ihren geliebten Menschen gut und würdig gestalten sollen. Wählen Sie die passenden Blumen für den Trauerraum, den Sarg und das Grab. Was immer Sie tun, es muss für Ihre Seele heilsam sein und für Ihren geliebten Menschen stimmen.

Erzählen Sie immer wieder vom Sterben und Tod Ihres geliebten Menschen

- ♥ Erzählen und Berichten tut gut! Erzählen Sie von den letzten Wochen und Tagen, die der Verstorbene auf seinem langen Krankheits- und Sterbensweg erlebt hat. Erzählen Sie anderen von dem, was beim Unfall, dem plötzlichen Tod oder dem Suizid passiert ist. Umgekehrt befragen Sie die, die beim Tod Ihres geliebten Menschen dabei waren. Es ist wichtig, dass Sie so viel als möglich über dessen Sterben und Tod erfahren und wissen.
- ♥ Erzählen Sie das Geschehene anderen Menschen, die danach fragen. Bei Ihren Angehörigen und Freunden können Sie es immer wieder neu und auch in vielen kleinen Details erzählen. Machen Sie sich klar, dass Sie all das auch sich selbst erzählen. Je mehr Sie es erzählen, umso mehr beginnen Sie zu verstehen, was geschehen ist. Sie würdigen im Erzählen auch, was Ihrem geliebten Menschen zugestoßen ist, können mit ihm fühlen und später dann auch besser verstehen, wie und warum Ihr geliebter Mensch so sterben musste, wie er starb. Dieses Wissen wird Ihnen helfen, den Tod Ihres geliebten Menschen später besser zu verstehen.
- ♥ Notieren Sie das, was Sie anderen erzählen, und schreiben Sie alles auch für sich auf. Das muss jetzt nicht ausformuliert werden. Es genügen Stichworte oder einzelne Sätze. Doch tun Sie das auf jeden Fall: Jetzt wissen Sie noch viele Details, die Sie später noch einmal aus dem Abstand anschauen möchten und vielleicht dann erst richtig verstehen können. Notieren Sie auch das, was andere Ihnen von Ihrem Verstorbenen,

seinen letzten Tagen, seinem Sterben und seinem Tod erzählen. Auch das hilft Ihnen, das Geschehene – nun aus einer anderen Perspektive – zu verstehen.

- ☛ Spüren Sie, wie Sie im Erzählen Ihrem geliebten Menschen nahe sind. Im Erzählen ist er für Sie und die anderen plötzlich im Raum. Sie werden entdecken, dass Sie in Ihrem Erzählen bald auch bei früheren, schönen Zeiten mit Ihrem geliebten Menschen sind. Sie und die anderen können dann im Erzählen noch einmal in schöne Zeiten eintauchen. Das ist ein kleiner Trost mitten in der schweren Verlustsituation.

Ihre Gefühle und Ihre Intuition leiten Sie am besten in der Trauersituation

- ☛ Sie brauchen sich zu nichts zu zwingen, schon gar nicht zu etwas, was Ihnen nicht gut tut. Die besten Ratgeber in Ihrer schweren Situation sind Ihre Gefühle und Ihre Intuition. Natürlich ist Ihnen manchmal der Zugang zu Ihren Gefühlen versperrt, sind Sie sich unsicher oder wissen zunächst nicht, was richtig ist. Aber wenn Sie genau hinspüren, dann wissen Sie in der Tiefe Ihrer Seele sehr genau, was jetzt für Sie und Ihren Verstorbenen richtig ist.
- ☛ Lassen Sie Ihre Gefühle gelten. Zu Beginn sind das Gefühle des Nichtbegreifens, des Nichtwahrhabens, der Verwirrung und des Schocks. Diese Gefühle haben alle ihren eigenen Sinn: Sie möchten Sie vor der schlimmen Realität Ihres Verlustes schützen. Noch kann Ihre Seele die ganze Wahrheit nicht verkraften. Dazu braucht sie Zeit. Sie kann das unendlich Schlimme nur in kleinen Stücken aufnehmen.
- ☛ Achten Sie ganz besonders auch auf die Gefühle, die scheinbar nicht zur Verlustsituation passen. Sie werden sehr intensiv Ihre Liebe zu Ihrem Verstorbenen spüren. Das ist nicht nur ganz in Ordnung, sondern sehr wichtig. Jetzt, angesichts des Todes, brauchen Sie Ihre Liebe in einer intensiven Form. Jetzt zeigt sie sich in ihrer ganzen Tiefe. Sie müssen Ihre Liebe nicht aufgeben, ganz im Gegenteil: Sie darf bleiben und wird Ihnen helfen, neue Wege zu finden, wie Sie Ihren Verstorbenen trotz seiner Abwesenheit weiter lieben können.

- ☛ Vertrauen Sie darauf, dass Sie in den ersten Tagen die Kraft erhalten, die Sie brauchen, um all die Dinge für Ihren geliebten Menschen zu tun. Viele Trauernde wissen nicht, wie sie die nächsten Stunden, die nächste Nacht, den nächsten Tag überleben sollen, und doch gelingt es ihnen. Erst im Rückblick entdecken Trauernde, dass sie auf eine unerklärliche Weise genau die Kraft erhalten haben, die sie jetzt und für den nächsten Schritt brauchten.