

Von Trauer, Leid und Mitgefühl

Kürzlich nahm ich an einer Beerdigung teil. Ein Freund und langjähriger Arbeitskollege des Mannes, von dem wir uns als Trauergemeinschaft verabschiedeten, spielte auf seiner Klarinette Klezmer, eine aus dem Judentum stammende Volksmusik. Wenn Sie diese Musik kennen, dann haben Sie vielleicht schon erlebt, wie tief diese Klänge berühren können. Glück und Leid, Freude und Trauer, Vereinigung und Trennung kommen in dieser Musik zum Ausdruck.

Auf den ersten Blick sieht dies nach unvereinbaren Gegensätzen aus. Doch eigentlich enthält diese Musik Themen, die uns im Leben immer wieder begegnen. Bei der Beerdigung des Freundes war die Bedrückung über den Tod und seinen vorherigen Leidensweg deutlich spürbar. Doch auch die Dankbarkeit über die gemeinsame Zeit und die Freundschaft wurde ausgedrückt. Später saßen wir im Café, erinnerten uns an den Menschen, den wir gerade beerdigt hatten und allmählich wurde die Stimmung gelöster. Die Trauer war nicht verschwunden, doch an ihre Seite trat die Freude über den gemeinsam gegangenen Lebensweg. Beides konnte nebeneinander stehen, ohne dass das Eine oder Andere richtiger oder angemessener gewesen wäre.



Sicherlich bereitet die Erfahrung von Trauer oft großen Kummer. Es ist ein sehr tiefgreifendes Gefühl und macht deshalb vielen Menschen Angst. Daher kann der Wunsch aufkommen, dieses schmerzhaftes Gefühl möge schnell vorübergehen. Doch wer die Trauer zu unterdrücken versucht oder passiv wartet, dass sie vorbei geht, wird die Zeit des Leidens eher verlängern. Man nimmt sich den heilsamen Verarbeitungsprozess.

Zunächst scheint es mir wichtig zu sein, den emotionalen Schmerz wahrzunehmen, ihn zuzulassen. Auf diese Weise lässt sich ein neues Verhältnis zu den belastenden Gedanken und Gefühlen entwickeln anstatt sie direkt anzugehen und verändern zu wollen. Denn mit dem „weghaben wollen“ geht man in den Widerstand. Das mag für viele Menschen die natürliche Reaktion sein, tatsächlich aber vergrößert dies die Erfahrung von Leid. Wir können stattdessen auf den Kummer mit Freundlichkeit und Verständnis reagieren, also mit Mitgefühl für uns selbst – so, wie wir es vermutlich auch bei einem Menschen tun würden, den wir mögen.

Das mag sich zunächst befremdlich anhören, doch wenn Sie damit anfangen, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zu entwickeln, werden Sie die wohltuende Wirkung spüren. Weicher werden, seine eigene Form der Trauer finden, sich nicht in eine Schablone hineinpressen (lassen), wie eine angemessene Trauer auszusehen hat. Anerkennen, dass die Trauer verschiedene Phasen umfasst, die nicht linear verlaufen, son-

dern Schleifen drehen können und dass man es immer nur so gut machen kann wie es geht.

Manchen hilft es, mit Freunden zu sprechen oder das Gespräch mit Menschen zu suchen, die eine ähnliche Erfahrung gemacht haben. Dies ist auch Teil des Beisammenseins nach der Beerdigung. Die meisten von Ihnen werden den sogenannten Leichenschmaus kennen. Andere Begriffe dafür sind z.B. Traueressen, Leidmahl und Tröster. Das Wort „Tröster“ finde ich besonders passend, denn das gemeinsame Essen im Gedenken an den Toten bietet einen zwanglosen Rahmen, in dem Geschichten rund um den gestorbenen Menschen erzählt werden können und der die formelle, in den Kapellen auf den Friedhöfen ja auch recht kurze, Trauerfeier ergänzt. Es werden Anekdoten erzählt, Fotos gezeigt – all dies dient dazu, die positiven Erinnerungen an das Leben des toten Menschen zu stärken und die schmerzhaften Erinnerungen an eine mögliche Leidenszeit vor dem Tode zu mildern. So kann der sogenannte Leichenschmaus helfen, gemeinsam Abstand vom traurigen Anlass zu gewinnen und wieder eine gewisse Normalität zu erreichen. In diesem Sinne empfand ich das Beisammensein nach der Trauerfeier für unseren Freund als tröstend.

Ich wünsche Ihnen die Haltung, sich belastenden Gefühlen zuzuwenden und sich dabei zugleich liebevoll zu behüten.