

## **Tod, Trauer, Tränen – vom Totensonntag und der Feier des Lebens**

Am 22. November ist Totensonntag. Lange Zeit konnte ich mit diesem Tag nichts anfangen, fand es eher deprimierend, an einem meist grau verhangenen Tag auch noch an Tod erinnert zu werden.

Dies hat sich geändert: Zum einen, weil inzwischen zahlreiche Menschen aus meinem Familien- und Freundeskreis sowie dem Kreis der Schulkameraden und Nachbarn gestorben sind. Zum anderen, weil ich mit jetzt 51 Jahren die Mitte des Lebens überschritten habe. Mir ist wichtig, mir darüber bewusst zu sein, dass mein Leben und das aller Lebewesen endlich ist, also zeitlich begrenzt, und daher so besonders kostbar. Natürlich wissen wir das alle. Doch was machen wir mit diesem Wissen? Verdrängen wir den Gedanken daran oder nehmen wir das Wissen zum Anlass, uns darin zu üben, das Dasein zu genießen und bewusst zu leben?

Gerade das Wissen um die zeitliche Begrenztheit allen Lebens kann helfen, uns auf Wesentliches zu fokussieren und Entscheidungen zu treffen: Wie möchte ich mein Leben verbringen? Wo? Mit wem? Was ist mir wichtig? Worauf möchte ich am Ende meines Lebens zurückblicken können? Welche Spuren möchte ich hinterlassen?

Beim Totensonntag denke ich auch an die Trauer, die ich empfunden habe, wenn



Menschen, die ich gemocht und geliebt habe, gestorben waren. Trauer ist etwas, das zum Verlust des Menschen hinkommt. Wer dieses Gefühl kennt, weiß, welche tiefe Traurigkeit einen umfängt, eine Dunkelheit, die unendlich zu sein scheint, das Ringen um Luft, die allumfassende Empfindung von Schmerz und Einsamkeit.

Probleme beginnen meist dann, wenn wir uns nicht genügend um diese schmerzhaften, intensiven Gefühle kümmern. Die vielen organisatorischen Dinge, die nach dem Tod eines Menschen geregelt werden müssen machen es leicht, die Gefühle von Trauer durch diese Geschäftigkeit zu unterdrücken. Doch es ist wichtig, sich der Trauer zu widmen. Aufrichtig empfundener Schmerz kann uns helfen, den Kummer zu erleben und zu verwandeln. Manche beschreiben dies als eine Art innere Reinigung. Wir brauchen Sanftheit und Geduld im Umgang mit unserem Schmerz. Niemand kann uns sagen, wie wir trauern sollen. Mitgefühl mit uns selbst hilft uns, tief zu trauern und den Verlust in guter Weise zu heilen. Und dann können wir entdecken, dass wir diesen Menschen auch nach seinem Tod in uns tragen können, auch wenn er körperlich nicht mehr bei uns ist. Das sind kostbare Spuren, die uns jemand hinterlässt.

Die Trauer kann dann auch einer großen Freude und Dankbarkeit weichen. Ich habe dazu etwas von Ajahn Brahm gelesen, einem Mann, der buddhistischer Mönch geworden ist. Er war 16 Jahre alt, als sein Vater starb. Nach dessen Beerdigung trat er in den kalten Londoner Nieselregen und fühlte sich erinnert an die vielen Musikkonzerte in Pubs und Bars, nach denen er ebenfalls durch Nieselregen nach Hause ging, beglückt über die herrliche Musik, die fantastischen Auftritte und Zugaben und sein Glück, dies erleben zu können. Und er schreibt: „(...) wissend, dass ich ihn nie wieder sehen würde und er mein Leben für alle Zeit verlassen hatte, verspürte ich weder Trauer noch den Wunsch zu weinen. In meinem Herzen fühlte ich Folgendes: ‚Was für ein großartiger Mann! Wie viel ich doch von ihm gelernt habe! Was für ein Glück ich doch hatte, ihn erleben und sein Sohn sein zu dürfen!‘ Ich hielt die Hand meiner Mutter auf dem langen Weg in die Zukunft hinein und verspürte die gleiche Begeisterung, die mich nach einem bewegenden Konzert erfasst hatte, die Dankbarkeit, dass ich dieses großartige Erlebnis nicht verpasst hatte. Danke, Vater.“

In der Trauer sehen wir nur, was uns genommen wurde. Wenn wir das Erlebnis des Lebens nicht verpassen, dann können wir so jubeln wie Ajahn Brahm, dann sehen wir, wie reich wir beschenkt werden und verspüren dafür Dankbarkeit.



© Regine Böttcher, 16.10.2015