



Trauern dürfen und trösten lernen - Predigt am 14.11.2010

Mit unserem Geborenwerden tritt sogleich auch der Tod in unser Leben. Er gehört so "todsicher" dazu wie nichts anderes. Er kommt selten erwartet oder erwünscht. Für das Ereignis "Tod" haben wir keine Worte. Denn niemand weiß, wie sich das "Totsein" anfühlt. Wir wissen nur, dass mit dem Tod eines jeden Menschen sein Leben hier bei uns unwiderruflich zu Ende geht, dass unsere Toten nicht mehr körperlich greifbar neben uns sind. Michelangelo sagt: Sie „wechseln die Lebensräume“.

Für den Tod finden wir keine Worte, aber für die Trauer, die er auslöst. Denn es bricht nicht nur das Leben der Toten endgültig zusammen, der Zusammenbruch trifft auch das Leben der Zurückgebliebenen endgültig. Ein wichtiger Teil ihres Lebens, ihrer eigenen Biographie, entgleitet ihnen. Eine Wunde reißt auf, und niemand weiß, wann und wie sie heilen wird. Der Tod berührt und verletzt alle, die zurückbleiben.

Wie nun die Zurückgebliebenen das Ungewollte zu bejahen lernen, wie sie die Veränderungen durch den Tod zulassen können, hängt davon ab, wie sie ihre Trauer leben können und dürfen. Denn Trauern und Trösten wollen gelernt sein. In dem Maße nämlich, wie sich Sterben und Tod in unserer Zeit "privatisiert" haben, macht es den Eindruck, dass auch Trauer und Trost zur privaten Angelegenheit geworden sind. Immer öfter wird *"im Familienkreis"* oder *"in aller Stille"* beerdigt, sogar „anonym“ und „halb-anonym“!!

Die gesellschaftlichen Räume sind klar geregelt. Hier geht das Leben weiterhin schnell, nach vorne sehend. Trauernde erleben aber Stillstand und blicken zurück. Abstand, nicht Beistand erleben sie dabei. Es sieht oft so aus, als wären wir bisweilen unfähig, mit anderen zu trauern oder sie zu trösten. Wir tun uns schwer, die richtigen Worte und Gesten zur rechten Zeit zu finden. Trauernden gegenüberzustehen macht uns verlegen und oft auch hilflos. Und greifen dabei zu Floskeln, wie: "Das Leben geht weiter." "Er/sie hat es jetzt besser." "Die Zeit heilt alle Wunden." "Du musst jetzt nach vorne sehen."usw.

Doch damit verletzen wir nur noch zusätzlich. Denn so reden wir den Schmerz klein. So beschwichtigen wir (für uns selbst!) die Wucht der Trauer und verdecken damit unsere eigene Hilflosigkeit. Deshalb ist es wichtig, dass wir in der Begegnung mit Trauernden nur sehr vorsichtig von Hoffnung auf ein neues Leben in einer anderen Wirklichkeit sprechen und mit ihnen aushalten, dass viele Fragen - auch vom Glauben her - ohne Antwort bleiben.

Trauernde, die noch nahe beim Tod stehen, sind meist untröstlich und müssen es auch sein dürfen. Sie fühlen sich enturzelt, und der Alltag ist von ihnen tatsächlich kaum zu bewältigen. Sie stehen neben sich, sind nicht mehr mit sich in Kontakt. Da müssen Tränen fließen dürfen, weil sie erleichtern, weil mit ihnen schon etwas wegfleießt, was wir spüren,

aber nicht in Worte fassen können. Jede Träne zeigt an, wie wichtig und kostbar das Leben der Verstorbenen war. Wer weint, gibt zu, dass er hilflos und schwach ist. Und wer mitweinen oder das Weinen aushalten kann, teilt mit dem Trauernden sein Schwachsein und stärkt ihn so in all seiner Hilflosigkeit.

Trösten ist kein aktives Tun, sondern ein behutsames Warten. Ein Warten, in dem sich - ganz langsam nur - etwas ereignen darf. Denn den Schmerz der Trauer können wir niemandem abnehmen. Er braucht seine Zeit und will gelebt und durchlebt werden. Wir können aber mit unserem Dasein Trauernden deutlich machen, dass wir für sie auf Leben hoffen, das sie meinen verloren zu haben, weil sie es im Augenblick nicht mehr spüren. Wir können so, wie wir neben ihnen sind, deutlich machen, dass wir sie halten, wo die Trauer sie haltlos gemacht hat, dass wir ihnen Kraft sind, wo sie sich kraftlos empfinden. Denn das Leben der Trauernden muss in den kleinsten alltäglichen Bezügen neu gelernt werden.

Trauer hat viele Gesichter. Sie erschrecken und verwirren. Wut, Zorn und sogar Hass können aufkommen und sich gegen die Toten richten, weil sie sich einfach davongemacht, uns alleine gelassen haben oder weil die Angst vor den existenziellen Veränderungen so übermächtig ist, oder weil Erinnerungen an schwere Situationen immer wieder hochkommen und Schuldgefühle geklärt werden wollen. Eine solche Auseinandersetzung ist für Zurückgebliebene lebensnotwendend, damit sie zur Ruhe kommen und ihr neues Leben in Frieden leben lernen.

Erinnerungen sind unendlich wichtig, weil sie das Kostbare des zu Ende gegangenen Lebens über die Todesgrenze hinweg bewahren und weil sie in der Ungeborgenheit als Schutz und Halt erfahren werden. In Erinnerungen wird auch die erfahrene und jetzt vermisste Liebe deutlich spürbar. Und ganz gleichgültig, wie weh solches Erinnern tut, es will zugelassen werden. Der schmerzliche Verlust will mit Mut, viel Kraft und sehr viel Geduld durchtrauert werden, damit ein neuer Lebensmut Raum gewinnen kann. Wir sprechen von „Trauer-Arbeit“, und es kann wirklich „Knochen-Arbeit“ werden!!

Gut tut dann zu spüren, dass in diesem Erinnern das Leben keinen Toten verliert, dass die Verstorbenen uns mit ihrem Leben geprägt haben und sie auch so in uns und mit uns weiterleben. Gottes Zusage ist: Nichts vom gemeinsam Erlebten war umsonst oder geht verloren. Alles bleibt in der Liebe bewahrt, aus der dann den Lebenden die Kraft erwächst, einen "anders-reichen" Weg zu finden, sich in einer "anders-guten" Lebendigkeit zu spüren und neu zu orientieren.