

Ein Mensch ist gestorben ...

Vielleicht haben Sie gerade erfahren, dass ein Nachbar, ein Kollege, ein Freund oder ein Kind aus Ihrer näheren Umgebung verstorben ist. Betroffen und aufgeschreckt halten Sie inne, das Leben steht still. Bilder, Szenen, letzte Begegnungen schießen Ihnen durch den Kopf, Fragen drängen sich auf, dumpf kreisen wehe Gefühle. Und die Angehörigen? Wie mag es ihnen jetzt gehen – wie der zurückgelassenen Mutter mit drei Kindern ohne ihren Mann, wie dem kränkelnden 70-Jährigen ohne seine Frau, wie dem Bruder ohne seine große Schwester?

Natürlich möchten Sie Ihre Anteilnahme ausdrücken und den Betroffenen stützen, der sich an seinem Schicksal reibt. Aber wie soll diese Anteilnahme aussehen? Vielleicht hingehen, anrufen, schreiben – oder ist es besser, abzuwarten, sich zurückzuziehen und den oder die anderen mit der eigenen Betroffenheit zu verschonen?

Unsere Zeit hat viele einstige Tabus gesprengt und dafür gesorgt, dass sie heute in aller Munde sind. Nur das Tabu um Trauer und Tod besteht noch immer: Sorgte das quasi-öffentliche Sterben Papst Johannes Pauls II. in den ersten Frühlingstagen 2005 nicht für Verwunderung, bei manchen sogar für hinter vorgehaltener Hand gemurmelte Empörung? Schickt es sich denn, den Tod so publik zu machen? Wir sind nun einmal daran gewöhnt, ihn weit wegzuschieben, möglichst dorthin, wo man ihn nicht ständig vor Augen hat. Sterben findet in unserer Gesellschaft normalerweise unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt. „Darüber“ spricht man nicht gern oder nur im Flüsterton – obwohl es meist besser wäre, statt den Kummer in sich hineinzufressen oder den anderen in seinem Schmerz allein zu lassen.

Man kann den Umgang mit der Trauer eben nicht „lernen“, wie man eine Sprache lernt, und es gibt auch keine verbindlichen Richtlinien, wie man sich unter solchen Umständen „richtig“ verhält. Hier muss sich jeder seinen eigenen Weg suchen und bahnen. Dieses Buch möchte Ihnen dennoch ein Ratgeber, ein Leitfaden sein in dieser schwierigen Zeit, die viele Menschen so hilflos macht, dass sie vor lauter Angst, das Falsche zu tun oder zu sagen, oft gar nichts tun. Aber denken Sie daran: Trauern hilft, den Schmerz zu verarbeiten. Für Hinterbliebene in angemessener Weise da zu sein, unterstützt sie darin, mit dem erlittenen Verlust fertig zu werden und die Lücke, die der Tod gerissen hat, ertragen zu lernen. Vertrauen Sie deshalb darauf, dass Ihr Trost so ankommt, wie er gemeint ist. Haben Sie den Mut zu trösten – und werden auch Sie dadurch getröstet!