

Petra Franke

# Jede dunkle Nacht hat ein helles Ende

Ein Begleiter durch  
die Zeit der Trauer



**G|U**

antun?«, »Was soll jetzt aus mir werden?« Oft brechen sich Aggressionen Bahn, und die Wut richtet sich gegen Gott und die Welt sowie auch nach innen: »Ich hätte es verhindern können!«, »Hätte ich nur besser aufgepasst!« Quälende Schuldgefühle können entstehen. Diese Gefühle helfen uns, die Trauer zu verarbeiten. Werden sie unterdrückt, können Schwermut und Depressionen die Folge sein. Die Dauer dieser Phase ist sehr verschieden. Man spricht gemeinhin von einigen Wochen bis zu mehreren Monaten.

### *3. Suchen und Sich-Trennen*

Auf jeden Verlust reagieren wir reflexartig mit Suchen. In der Trauer suchen wir nach dem uns vertrauten Menschen, nach dem verlorenen gemeinsamen Leben, nach seinen Schauplätzen. Selbst bei Unbekannten wird nach den geliebten Gesichtszügen gesucht. Gewohnheiten und Eigenarten des Verstorbenen werden übernommen. Gemeinsame Erlebnisse werden erinnert und als Schatz bewahrt. Man führt innere Zwiesprache und fühlt sehr stark die unsichtbare Gegenwart des Anderen. Das ist auf zwiespältige Weise unendlich

schmerzhaft und zugleich irgendwie schön. Im Verlauf dieses Suchens, Findens und Sich-Trennens kommt der Moment, in dem man die Entscheidung trifft, entweder wieder Ja zum Leben zu sagen oder in der Trauer zu verharren. Diese schwierige Phase, in der auch Selbstmordgedanken aufkommen können, kann Wochen, Monate oder gar Jahre dauern.

#### *4. Neuer Selbst- und Weltbezug*

Nachdem man all seinen Schmerz herausgeschrien hat, Anklagen und Vorwürfe machen durfte, kehren langsam Ruhe und Frieden in die Seele zurück. Der Verstorbene hat dort seinen Platz gefunden. Man hat erkannt, dass das Leben weitergeht und dass man seiner Verantwortung dem eigenen Leben gegenüber genügen muss. Nun kommt die Zeit, in der wir zaghaft neue Pläne schmieden. Die Trauer hat Spuren hinterlassen. Die Einstellung zum Leben hat sich meist grundlegend geändert. Der Tote bleibt ein Teil unseres Lebens und verweilt lebendig in unseren Erinnerungen und im Gedenken.

Die Stufen der Trauer nach Verena Kast sind nur als Modell zu verstehen. Es gibt natürlich keine scharfe

Trennung zwischen den Phasen, sondern fließende Übergänge, und die Fortschritte sind nicht kontinuierlich, sondern treten eher im Pilgerschritt ein: zwei vor, einen zurück ... Auch die Trauer hat jedenfalls Regeln und Rhythmen, die Sie verstehen sollten, um die Krise besser durchzustehen. Sicher haben Sie sich in einer Beschreibung mehr und in einer anderen weniger stark wiedergefunden. Sie haben Ihre persönliche Art und Weise, mit den Problemen umzugehen, die Ihnen das Leben stellt.

## Licht am Ende des Tunnels

Nur Sie allein wissen, wie es in Ihrem Inneren aussieht und was Sie tatsächlich empfinden. Aber die Gliederung der Trauer in die vier Phasen kann Ihnen auch vermitteln, dass Sie eines Tages wieder zur Ruhe kommen werden.

# DAS FESTHALTEN UND DAS LOSLASSEN

Der Tod ist ein endgültiger Abschied. Darin liegt seine Tragik, und das ist der Grund für den Schmerz, den er auslöst. Sie nehmen im Regelfall in doppelter Hinsicht Abschied: zum einen öffentlich bei der Trauerfeier und Beisetzung und zum anderen persönlich - in Ihrem Herzen und Ihrem Verstand. Dieser intime Abschied lässt sich nicht wie die Trauerfeier an einem Datum festmachen, sondern vollzieht sich über einen längeren Zeitraum. Der gesamte Trauerprozess ist ein Abschied von dem, was Sie bisher kannten. Der Andere ist nun nicht mehr sichtbar um Sie herum. Das heißt jedoch nicht, dass er Ihnen nicht mehr nahe oder wichtig wäre.

Zu Beginn der Trauer wird Ihnen das Loslassen nahezu unmöglich sein. Zu sehr spüren Sie noch die Nähe des anderen. Irgendwie hoffen Sie, dass alles vielleicht doch nur ein böser Traum ist. Es ist kaum vorstellbar, dass der Verstorbene nicht zurückkommen wird. Diese Verlassenheit und Trostlosigkeit durchzustehen

wird Sie viel Kraft kosten. Stellen Sie sich darauf ein und verzagen Sie nicht.

## Festhalten ist menschlich

»Lass einfach los«, sagt der Weise. Doch das ist schwer. Denn gerade das Festhalten, unsere Bindungen, geben dem Leben Inhalt, Struktur und Sinn. Mit einem Menschen eng verbunden zu sein bereichert und macht glücklich. Die Liebe, die treue Verbindung, der gemeinsame Alltag - all das gibt Motivation, Halt und Geborgenheit. Festhalten bedeutet Beständigkeit und Verlässlichkeit. Daraus entwickeln sich das Urvertrauen und ein Koordinatensystem, in dem wir uns sicher bewegen können. In Partnerschaft und Familie bedeutet Festhalten das Versprechen, in guten und in schweren Zeiten zusammenzuhalten und füreinander da zu sein. Das alles wird durch den Tod aufgehoben. Sie fühlen sich beraubt, unglücklich und einsam. Sie sind nicht mehr vollständig. Die Welt, in der Sie gelebt haben, ist zerstört. Es ist über Sie gekommen wie eine Naturkatastrophe, und nun müssen Sie mit den Folgen zurechtkommen. Chaos und Verwirrung sind groß. Der