

Seit Matts Tod habe ich auf meiner Website *Refuge in Grief* Tausende Trauernde betreut. Über die Jahre sammelte ich sehr viele Erfahrung damit, was auf dem qualvollen Weg der Trauer wirklich hilft. Inzwischen gelte ich in Amerika als führende Expertin in der Trauerbegleitung und als Vorkämpferin für einen einfühlsameren, bewussteren Umgang miteinander.

Meine Theorien zu Trauer, Verletzlichkeit und emotionaler Intelligenz entwickelte ich aufgrund meiner persönlichen Erfahrung und den Erzählungen Tausender Menschen, die sich nach Kräften durch die Landschaft der Trauer kämpften. Aus den Aussagen der Trauernden selbst und ihrer Angehörigen filterte ich das wahre Problem heraus: Unsere Kultur hat uns einfach nicht beigebracht, hilfreich mit Trauer umzugehen.

Wenn wir besser füreinander sorgen wollen, müssen wir die Trauer wieder als zutiefst menschliches Gefühl akzeptieren lernen. Wir müssen über sie reden. Wir müssen sie als natürlichen, normalen Prozess verstehen, nicht als etwas, das vermieden, rasch abgehakt oder gar verteufelt werden sollte. Wir müssen anfangen, über die wahren Fähigkeiten zu reden, die wir zum Umgang mit einem Leben brauchen, das von einem Verlust völlig auf den Kopf gestellt wurde.

Dieses Buch soll Ihnen neue Perspektiven auf Trauer verschaffen. Und es stammt nicht von einem Professor, der einsam in seinem Kämmerlein sitzt, sondern von jemandem, der selbst tiefe Trauer erfahren hat. Auch ich habe mich heulend am Boden gewälzt, war unfähig zu essen und zu schlafen, unfähig, das Haus für mehr als ein paar Minuten zu verlassen. Auch ich lag auf der Couch eines Therapeuten und musste mir überholten und irrelevanten Quatsch über Trauerphasen und die Macht des positiven Denkens anhören. Ich habe die körperlichen Folgen der Trauer am eigenen Leib verspürt – Gedächtnisschwächen, kognitive Veränderungen, Angst – und herausgefunden, was dagegen hilft. Dank meiner beruflichen und persönlichen Erfahrungen erkannte ich den entscheidenden Unterschied: Es kann bei der Trauerbewältigung nicht darum gehen, Schmerzen zu nehmen. Nein, es gilt, den Schmerz zu pflegen. Aus eigener Erfahrungen weiß ich, dass es Menschen nur verletzt, wenn man sie aus ihrer Trauer »herausreden« will. Wirkliche Hilfe für Trauernde sieht anders aus.

Dieses Buch zeigt einen Weg auf, unser aller Beziehung zur Trauer zu überdenken. Es ermuntert den Leser, Trauer als natürliche Reaktion auf Tod und Verlust zu betrachten, nicht als zu behebende Störung. Trauer ist kein Problem, das abgestellt gehört, sondern eine Erfahrung, die man würdigen muss. Mit dieser Einstellung bekommen wir alle, was wir uns am meisten wünschen: Verständnis, Mitgefühl und Bestätigung. Sie weist uns einen Weg durch den Schmerz.

Dieses Buch zeigt, wie man klug und mitfühlend mit Trauer umgeht. Es handelt davon, wie man das Leben von Trauernden und ihrem Umfeld verschönert. Irgendwann erleben wir alle einen schmerzlichen Verlust. Und jeder wird miterleben, wie nahestehende Menschen schmerzliche Verluste erfahren. Verlust ist eine universelle Erfahrung.

Ich möchte der Weltsicht, die Trauer um einen geliebten Menschen sei eine zu behandelnde Krankheit, entschieden Kontra geben. Und alle auffordern, ihre

Einstellungen zu Liebe, Verlust, gebrochenen Herzen und Kameradschaft zu überdenken. Wenn es uns als Gesellschaft gelingt, die wahre Natur von Trauer zu verstehen, wird unser Zusammenleben liebevoller und hilfreicher. Wir alle können bekommen, was wir uns am meisten wünschen: Beistand in Zeiten der Not, das Gefühl, auch in den schrecklichsten Augenblicken unseres Lebens geliebt und unterstützt zu werden. Fangen wir also an, anders über Trauer zu reden! Das erleichtert uns allen das Leben.

Uns allen ist ein Wunsch gemein: Wir wollen besser lieben. Wir wollen auch im größten Schmerz uns selbst lieben. Und einander lieben, wenn der Schmerz dieser Existenz zu viel wird für einen Einzelnen. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie diese Liebe verwirklichen. Danke, dass Sie hier sind. Danke für Ihre Bereitschaft zu lesen, zuzuhören und dazuzulernen. Gemeinsam können wir die Dinge verbessern, auch wenn wir sie nie wiedergutmachen können.

Teil I

All das ist genau so verrückt, wie
Sie glauben

1. Kapitel

Die Realität des Verlusts

Vorausschickend möchte ich Ihnen gleich eines sagen: Tiefe Trauer ist wirklich so schlimm, wie Sie es sich ausmalen.

Ganz gleich, was andere vielleicht sagen mögen, sie ist grässlich. Was passiert ist, kann nie wieder repariert werden. Was verloren ging, kommt nie wieder. Darauf läuft es hinaus, und daran ist überhaupt nichts Gutes.

Akzeptanz ist alles.

Sie leiden. Und niemand kann Ihr Leid lindern.

Die innere Realität Ihres Verlusts unterscheidet sich von dem, was Außenstehende glauben. In dieser Welt gibt es Schmerzen, bei denen keine Aufmunterung hilft.

Sie brauchen keine Lösungen. Sie müssen Ihre Trauer nicht endlich hinter sich lassen. Sie brauchen jemanden, der Ihre Trauer wahrnimmt und anerkennt. Sie brauchen jemanden, der Ihnen die Hand hält, während Sie schockiert auf das Loch in Ihrem Leben starren.

Manche Dinge lassen sich nicht reparieren. Man kann sie nur ertragen.

Die Realität der Trauer

Nach einem Todesfall außerhalb der natürlichen Ordnung oder einem anderen lebensverändernden Ereignis wird nichts wieder so sein, wie es früher war. Selbst wenn wir ihn erwarten, treffen Tod oder Verlust uns unvorbereitet. Alles ist jetzt anders. Das Leben, das Sie sich ausgemalt haben, verpufft, verschwindet. Die Erde tut sich auf, nichts ergibt mehr Sinn. Ihr Leben war normal, und jetzt ist es plötzlich alles andere als normal. Und ansonsten vernünftige Menschen geben nur noch Plattitüden von sich, um Sie aufzuheitern.

Das haben Sie nicht erwartet.

Die Zeit hat angehalten. Nichts fühlt sich real an. Immer und immer wieder geht Ihr Gehirn die Ereignisse in der Hoffnung durch, sie könnten anders enden. Die Alltagswelt fühlt sich hart und grausam an. Sie können nichts essen (oder essen wahllos). Sie können nicht schlafen (oder schlafen ständig). Alltagsgegenstände werden zu Artefakten, Symbolen des Lebens, wie es früher war oder wie es hätte sein können. Kein Ort bleibt von Ihrem Verlust unberührt.

In den Tagen und Wochen seit Ihrem Verlust mussten Sie sich alle möglichen Kommentare anhören: Der Verstorbene hätte nicht gewünscht, dass du traurig bist. Alles passiert aus gutem Grund. Zumindest ist dir ein wenig Zeit mit ihm/ ihr geblieben. Du bist stark und klug und einfallsreich, du stehst das schon durch! Diese Erfahrung macht dich stärker. Du kannst es immer noch einmal versuchen – such dir einen neuen Partner, bekomm noch mal ein Kind, ergreife die Chance, deinen Schmerz in etwas Schönes, Nützliches und Gutes zu verwandeln.

Doch solche platten Aufmunterungen helfen nicht. Sie vermitteln Ihnen nur das Gefühl, niemand verstehe sie. Das hier ist keine kleine Schramme. Das hier ist kein moralischer Durchhänger. Sie hätten kein Unglück gebraucht, um zu erfahren, was wirklich zählt, um Ihre wahre Bestimmung zu finden oder um zu erkennen, wie sehr Sie geliebt werden.

In Ihrer Lage hilft nur gnadenlose Ehrlichkeit: Ihr Verlust ist genau so schlimm, wie Sie glauben. Und Ihr Umfeld wird, und sei es noch so bemüht, hilflos reagieren. Sie sind nicht verrückt. Etwas Verrücktes ist passiert, und Sie reagieren, wie jede vernünftige Person reagieren würde.

Wo ist das Problem?

Das meiste, was heutzutage so unter Trauerhilfe läuft, hilft überhaupt nicht. Da wir nicht über unsere Verluste reden, halten die meisten Menschen – auch die meisten Fachleute – Trauer und Schmerz für Verirrungen vom Pfad des normalen, glücklichen Lebens.

Laien wie Fachleute glauben, Trauerhilfe müsse darauf abzielen, die Trauer zu überwinden und die Schmerzen abzustellen. Trauer gilt als unglückliche, aber vorübergehende Erfahrung, die man schnell verarbeiten und hinter sich lassen sollte.

Diese irrige Vorstellung führt dazu, dass viele Trauernde sich einsam und alleingelassen fühlen, was zusätzliche Schmerzen bereitet. Bei allen Kommentaren des Umfelds schwingt ein korrigierender, urteilender Unterton mit, sodass viele Betroffene bald aufhören, von ihrem Schmerz zu berichten. Wir verschweigen also die Realität unseres Verlusts, weshalb andere Betroffene irrtümlicherweise für seltsam oder falsch halten, was in ihnen vorgeht.

Doch an Trauer ist nichts Falsches. Sie ist die natürliche Folge von Liebe. Sie stellt eine gesunde und natürliche Reaktion auf Verlust dar. Ja, Trauer fühlt sich schlimm an,