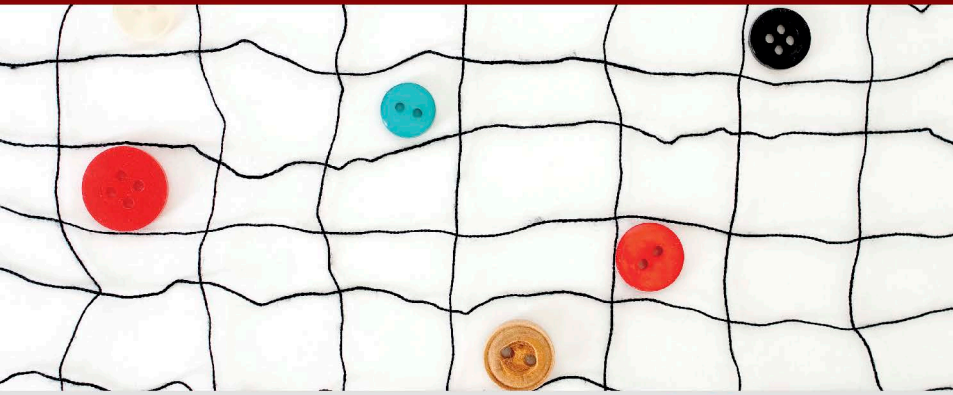


Eduard Zwierlein



EDITION **Leid**faden

Denken kann trösten

Trauer verständnisvoll begleiten

V&R

Eduard Zwierlein, Denken kann trösten

V&R

EDITION **Leid**faden

Hrsg. von Monika Müller

Die Buchreihe *Edition Leidfaden* ist Teil des Programmschwerpunkts »Trauerbegleitung« bei Vandenhoeck & Ruprecht, in dessen Zentrum seit 2012 die Zeitschrift »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« steht. Die Edition bietet Grundlagen zu wichtigen Einzelthemen und Fragestellungen im (semi-)professionellen Umgang mit Trauernden.

Eduard Zwierlein, Denken kann trösten

Eduard Zwierlein

Denken kann trösten

Trauer verständnisvoll begleiten

Vandenhoeck & Ruprecht

Mit 2 Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-40235-2

Umschlagabbildung: kathrin_hb/photocase.com

© 2014, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen/
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.
www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.
Printed in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen
Umschlag: SchwabScantechnik, Göttingen
Druck und Bindung: ☉ Hubert & Co., Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Inhalt

| | |
|--|----|
| Aus der Trauer einen Edelstein machen | 7 |
| Eine andere Sicht der Dinge | 11 |
| Das Wunder der Trauer | 11 |
| Eine andere Sicht | 15 |
| Trauer denken | 20 |
| Auf dem Weg – | |
| Gute Gedanken für Trauerbegleiter | 25 |
| Begegnung und Begleitung | 25 |
| Dasein in der Trostlosigkeit | 28 |
| Die Fragen selbst lieb haben | 34 |
| Auf dem Weg mit guten Fragen | 39 |
| Vom Dialog zum Trialog | 43 |
| Persönlichkeitsorientierte Kommunikation | 47 |
| Weisheitsimpulse – Gute Gedanken für Trauernde und ihre Begleiter | 60 |
| Der Tod ist das Nichtwissen | 61 |
| Die Wahrheit ist die Liebe | 77 |
| Der Sinn ist die Dankbarkeit | 85 |
| Die Aufgabe ist die Selbstwerdung | 92 |

| | |
|---|-----|
| Anhang: Im Garten goldener Sätze spazieren gehen | 109 |
| Im Garten goldener Sätze des Denkens | 113 |
| Im Garten goldener Sätze des Todes | 115 |
| Im Garten goldener Sätze der Trauer | 117 |
| Im Garten goldener Sätze des Trostes | 119 |
| Im Garten goldener Sätze des Selbstwerdens | 121 |
| Im Garten goldener Sätze der Liebe | 123 |
| Im Garten goldener Sätze des Lebensglücks | 125 |
| | |
| Literatur | 127 |

Aus der Trauer einen Edelstein machen¹

Worauf, so könnten Sie sich fragen, ist dieses Buch, das Sie in Händen halten, eigentlich eine Antwort? »Denken kann trösten« und zu einer verständnisvollen Begleitung in der Trauer beitragen, so lautet die Behauptung. Aber wo liegt das Problem?

Offensichtlich in der Vermutung mancher, dass Denken keine besondere Kompetenz für den Trost der Trauernden hat. Ja, vielleicht sogar noch radikaler, dass Denken nicht nur unzuständig ist, sondern womöglich die Trauer sogar stört und behindert, weil es *per se* falschen Trost bietet, eben Denk-Trost.

Hinter dieser Vermutung steht wahrscheinlich der Gedanke, dass Trauer vor allem ein seelischer oder emotionaler Zustand ist, eine Frage des *Fühlens*, für welches das Denken als solches nicht passt. Aber stimmt dies denn?

Natürlich kann es Situationen der Trauer geben, in denen Denken vielleicht wenig bieten kann, wo es gleichsam »fehl am Platz« ist. Aber dann würde sich nur die Frage stellen, *wann* es sinnvollerweise zum Zuge kommen sollte. Natürlich gibt es auch falsches Denken, das seiner Aufgabe nicht gerecht wird. Aber dann würde sich nur die Aufgabe stellen, wie *richtiges Denken* wohl am ehesten aussehen könnte. Und natürlich gibt es Grenzen des Denkens, in der Trauer guten Trost und hilfreiche Begleitung zu schenken. Aber dies bedeutet nur, danach zu fragen, wo diese Grenzen ver-

1 So der Clown Dimitri in seinem Beitrag »Aus der Trauer einen Edelstein machen« in Panian und Ibello (2013, S. 169–171).

laufen, sich ihrer bewusst zu sein und sie zu beherzigen, also ein *grenzbewusstes Denken* zu praktizieren.

Es geht folglich nicht um unzeitiges, falsches oder sich überschätzendes Denken. Die Frage wäre vielmehr: *Welches* Denken ist hilfreich für Trost in der Trauer? *Welches* Denken kann Trauernde verständnisvoll begleiten? *Wann* ist die rechte Zeit dieses Denkens? Und *wie* sieht der Trost dieses Denkens aus?

Wer vermutet, dass Denken für den Trost der Trauer ungeeignet ist, spürt sicher zu Recht die Gefahren, die im falschen, unzeitigen oder sich überschätzenden Denken liegen. Aber seine grundsätzliche Ablehnung, im Fall der Trauer verständnisvollen Trost zu ermöglichen, verdankt sich wohl eher einem hartnäckigen Vorurteil, also selbst einem falschen Denken über Denken, das dazu führt, dass dann, wie man so schön sagt, »das Kind mit dem Bade« ausgeschüttet wird.

Es wird hier nämlich zum einen übersehen, dass Trauer doch in der Regel den *ganzen* Menschen erfasst. Dies bedeutet, dass auch das Denken selbst, von der Trauer erfasst, traurig wird und trauert. Trauriges denken wird trauriges Denken. Vieles mag dann dem Denken indirekt helfen und seine eigene Heilung fördern. *Direkt* aber ist Denken in seiner Ansprache auf Denken angewiesen. Trauriges Denken braucht trostreiches Denken, Denken, das trauert, braucht Denken, das tröstet.

Zum anderen ist die Gegenüberstellung von Fühlen auf der einen und Denken auf der anderen Seite doch recht künstlich und weit entfernt von einem *ganzheitlichen* Menschenbild, das um die *Wechselwirkungen* dieser Grundkräfte weiß. So wie das Denken von der Trauer betroffen sein wird, trauert und sich traurig *fühlt*, so beeinflussen umgekehrt die Gedanken, die wir *denken*, auch die Trauer, die wir *fühlen*. So wie es im Grunde kein seelen- und fühlloses Denken im wirklichen Vollzug des Lebens gibt, so sollte es auch kein kopfloses Fühlen und entsprechend keine kopflose Trauer geben. Unser ganzes Leben ist ein dicht gewobenes Gewebe der Interaktionen aller Grundkräfte, die wir in uns spüren und unterscheiden.

Es soll also darum gehen, dass Denken trösten kann. George Steiner hat ein melancholisches Buch geschrieben mit dem Titel »Warum Denken traurig macht«. Er liest darin mit zehn (möglichen) Gründen dem unreifen und abgelenkten Denken unserer Zeit derart die Leviten, dass ihm Hören und Sehen vergeht, bis es sich endlich wieder auf das Wesentliche des Menschseins besinnt. Dafür soll sich das Denken in den Dienst einer Kultur der Freiheit stellen. Tut es dies nicht, hört es auf, wirkliches Denken zu sein. Das Denken, das der Freiheit dient, wehrt sich mit allen Kräften gegen fundamentalistische Positionen, die behaupten, Bescheid zu wissen über die großen oder letzten Fragen, wer der Mensch ist, ob der Tod endgültig ist oder ob Gott existiert oder nicht. Diese Fragen kann das Denken aber nicht definitiv lösen. Wir bleiben in Ungewissheit und Unsicherheit. Das Denken hilft uns nicht. Es ist vergeblich und führt zu nichts. Traurig.

Jedenfalls ist das ungesicherte Denken ein Schutz gegen das endgültige Bescheidwissen. Wir könnten daher gegen Steiner sagen: Es ist zum Glück so mit dem Denken. Denn nun beginnt das Abenteuer des Denkens ohne Ende, das Abenteuer der Freiheit, ein fortlaufendes Vertiefen in die großen Fragen, eine verantwortliche Suche nach Antworten, von denen man leben kann. Denken macht nicht traurig. *Nichtdenken macht traurig. Denken kann trösten.*

Alles hat seine Zeit. Auch das Denken für den Trost der Trauer. »Denken kann trösten« heißt nicht: jedes Denken – jederzeit. Vielmehr suchen wir nach dem guten Denken guter Gedanken, die zu ihrer rechten Zeit der Trauer Trost schenken und dem Trauernden Impulse und Inspirationen für neues Leben und eine sich neu öffnende Zukunft geben können. Es handelt sich bei dem guten Denken guter Gedanken natürlich nicht nur um die Seite des Begleiters, sondern auch um die des Trauernden selbst. Im Trauernden sind viele Weisheitsquellen und Heilungskräfte, Resilienz,² die es zu wecken und zu begünstigen gilt. Die Übermacht des Todes ist da.

2 Vgl. für einen neuen Zugang im Verständnis der Trauer: G. A. Bonanno (2012).

Am Anfang ist alles verstörend. Wir sind wie aus der Welt geworfen. Dass aber die Trauer übermächtig sei, weil sie von der Übermacht des Todes erzählt und zeugt, ist nur *ein* Gedanke. Nicht nur im Menschen sind andere Kräfte, die überstehen helfen. Sie sind sogar *in der Trauer selbst*. Es ist möglich, aus der Trauer einen Edelstein, aus Kohlenstoff durch den ganzen Druck einen funkelnden Diamanten, aus Staub einen Stern zu machen.

Eine andere Sicht der Dinge

Das Wunder der Trauer

Es ist geradezu schockierend zu sehen, wie wissend und erwacht Trauernde sein können. Es ist unfassbar, *was* Trauernde alles sehen und *wie* sie sehend werden. Was sie alles wissen von der Größe der Liebe und der Tiefe des Schmerzes. Wie hellhörig und hellsichtig sie sind. Das ganze Sensorium ihrer Existenz, von den kleinsten Regungen des spürenden Leibes über das feingestimmte Fühlen bis hin zu den weit um sich greifenden Kräften des Geistes, ist in dieses Verstehen und Sehen und Wahrnehmen eingespannt. In all dem, was als Schmerz ins Chaos stürzt, sind sie doch, wie etwa Ertrinkende und Untergehende am meisten von Luft, Leben und Auf- und Untergang wissen, gleichsam wie besonders Eingeweihte, die an die tiefsten Wahrheiten des Lebens gerührt haben, weil sie von den Urkräften des Lebens selbst überwältigt wurden. Aus einem Ursprung heraus, der selbst unsichtbar bleibt, kehren sie verwandelt zurück. Es ist, als habe die Trauer einen Schleier von ihnen weggerissen. Vorher glichen sie Blinden, nun aber können sie sehen, als wären sie ein äußerst fein gestimmtes Gerät.

Obwohl der Boden unter ihren Füßen schwankt, obwohl das Leben stillsteht und obwohl die ganze Welt um sie herum zusammenbricht, nein: *weil* dies so ist, fällt es ihnen wie Schuppen von den Augen. Die Trauernden sind sehend. Ich kann dies nur mit wenigen anderen Dingen vergleichen. Beispielsweise denke ich an das, was Erleuchtung in der Religion oder Erwachen in der Meditation genannt wird. Ich denke an das klare Sehen dessen, was zählt und wichtig ist, das Menschen zeigen, die einen Nahtod erlebt haben. Ich denke an die Wünsche oder Aussagen Sterbender, denen der

nahende Tod die Kraft gibt, zu sehen, worauf es eigentlich ankommt oder angekommen wäre. Oder ich denke an die Wahrheiten, die Liebende in der ersten Schönheit ihres Liebens sehen. Was man hier mit Recht sagen kann: *ubi amor ibi oculus*, wo Liebe ist, ist ein Auge, ein neues Sehen, das darf man wohl auch auf die Trauernden übertragen: *ubi luctus ibi oculus*, wo Trauer ist, da ist ein Auge, ein neues, tiefes, ernsthaftes Sehen.

Natürlich ist dies nicht immer der Fall. Aber es ist doch keineswegs selten, dass die Trauernden wesentlicher werden als die anderen. Die Trauernden, denen der Tod ein geliebtes Wesen raubte, sind hineingerissen in ein besonderes Wissen und Verstehen, das nur auf diese Weise gefunden werden kann. In diesem Wissen entdecken sie etwas von der bestimmenden Macht des Todes über unser aller Menschsein, indem wir im Entzug des Toten mit unserer eigenen *Selbst-Entzogenheit* und *Selbst-Verborgenheit* in Berührung kommen. In dieser Selbst-Entzogenheit ist sich der Mensch als *Geheimnis* gegeben, und es kommt alles darauf an, sich als dieses Geheimnis anzunehmen. Mit der Dichterin Inger Christensen können wir sagen, dass die Erfahrung des Todes uns in den Geheimniszustand des Menschen einweicht:

»wie die Tiefe das Wasser hochhebt
zu einer Quelle
hebt der Tod die Lebenden hoch
zum Trinken«

(Christensen, Gedicht vom Tod, 1999, S. 13)

Da der Tod eine rätselhafte, genauer und richtiger: *geheimnisvolle* Grenze ist, die unser Leben beschließt und ganz macht, ohne dass wir wissen können, ob dieses Ende Abbruch oder Vollendung oder etwas anderes ist, wird der Tod zum *Fragezeichen*, das das Leben und den Menschen zu einer großen Frage macht. Alle Antwortversuche auf die Frage, die wir selbst sind, sind nur »vorläufig« im Vorlaufen auf den Tod; die Ausrufezeichen, die wir wählen, um das Fragezeichen zu beantworten, stehen gleichsam stets unter Vorbe-

halt, wie in Klammern gesetzt. Der Tod stellt uns staunend zurück in die Frage, in der wir immer stehen und aus deren Stoff unsere Existenz gewoben ist.¹

Wer trauert, weil er einen geliebten Menschen verloren hat, hat in den Abgrund des Nichts geschaut. Alles, was er liebte, ist ihm entrissen, alles Suchen stürzt ins Leere, nichts ist mehr da von dem, was seine Liebe einmal hatte; denn »dort liegt mein Alles begraben« (Schelling, 1804–1834, S. 111). In der Trauer umarmt der Tod die Liebe. Was die Philosophen aber schon im Leben, im Alltag integrieren wollten, dass Philosophieren Sterbenlernen ist, dass die *meditatio mortis*, das nachdenkende Besinnen auf den Tod ein Mittel ist, um wahrhaft zu leben, das hat den Trauernden mit einer umstürzenden Wucht erreicht und dringt in jede seine Poren ein.

Das Wissen, das sich ihm hier erschließt, ist kein abstraktes »Wissen über« etwas. Der Trauernde redet nicht *über* Trauer, *über* Liebe, *über* Leben, *über* Tod, *über* Menschsein. Sein Wissen ist ein besonderes. Was für einen Namen soll man ihm geben? Es ist ein existentielles Wissen. Es ist ein transformatives Wissen, ein Wissen das radikal verwandelt. Es ist gespürtes Wissen, gefühlte Bedeutung. Es ist ein »Wissen von und um«: Der Trauernde weiß bis in jede Faser seiner Existenz hinein etwas von der Liebe um die Liebe und vom Tod um den Tod und vom Leben um das Leben und darin vom Menschsein um es und von ihrer aller sonderbaren Verwobenheit, weil er es erlebt und erlitten hat. Trauernde wissen also nicht einfach etwas über die Grundkräfte der Liebe, des Todes, des Lebens, des Menschseins. Sie wissen von diesen Ur- und Grundkräften um sie, weil diese *schicksalhaft* in ihre Existenz eingeflutet sind.

Denn der Tod hat seiner Liebe das Leben geraubt und das schöne »Wir gemeinsam eins« zerbrochen, zerrissen in ein »Ich allein ent-

1 Wir denken auch an Hugo von Hofmannsthal (1893/1980, S. 279 f.), »Der Tor und der Tod«, wo der Tod nach dem Sterben Claudios am Ende des Stückes kopfschüttelnd über die Sterblichen sagt: »Wie wundervoll sind diese Wesen,/ Die, was nicht deutbar, dennoch deuten,/ Was nie geschrieben wurde, lesen,/ Verworrenes beherrschend binden/ Und Wege noch im Ewig-Dunkeln finden.«

zweit«, an dem alles noch, wie halbiert, von dem Entrissenen erzählt. Der Trauernde weiß wirklich von all diesen Dingen um all diese Dinge. Die Trauer hat es ihn gelehrt. Noch mögen all diese Dinge unklar sein, wie im Keim, noch ganz anfänglich. Aber sie sind schon da, wie die ganze mächtige Eiche in der winzigen Eichel da ist und nur die Entfaltung des Wachstums braucht wie die Trauer die Entfaltung des Verstehens. Nur *das* Denken wird in der Trauer trösten, das dieser Entfaltung dient.

Wem in der Trauer die ganze Welt wankt, wer wie blind geworden und schwarz vor Augen zu Boden stürzt, wer aber dann stürzt und keinen Boden mehr findet, wer immerzu in die Nacht haltlos stürzt und stürzt, den trifft die Trauer bis ins Mark. Wie kann es sein, dass die Trauernden so viel sehen? Wie kann es sein, dass die Trauer sie so aufreißt und verurteilt zu solch einem Sehenmüssen? Wie kann es sie so treffen? Weil sie *lieben*. Und weil sie in der Liebe ein »Wir« geformt haben, dessen Zusammenbruch und Entzug sie nun bis in jede Windung ihrer Existenz verspüren müssen. Die *Abwesenheit* des geliebten Verstorbenen ist in ihnen überall *anwesend*. Die Trauernden sehen und wissen, nicht weil sie die Trauer irgendwie bewältigt, überwunden oder besiegt haben, sondern weil sie sich von ihr haben erfüllen und besiegen lassen.

Rilke spricht in der ersten der »Duineser Elegien« von den schön-schrecklichen Engeln, vor deren »stärkeren Dasein« wir vergehen (Rilke, 1996, Bd. II, S. 201). Im Gedicht »Der Schauende« aus dem »Buch der Bilder« redet er vom Engel, mit dem die Menschen ringen. Er ist von namenloser Größe und unbezwingbar. Niemand ist in der Lage, ihn zu besiegen. Die Aufgabe wäre, »der Tiefbesiegte von immer Größerem zu sein« (Rilke, 1996, Bd. I, S. 333). Verstehen wir diesen Engel für unseren Zusammenhang als den Engel *der Trauer*. Unmöglich, ihn zu besiegen. Würden wir vor ihm fliehen, würden wir ihm zu entgehen versuchen, bliebe uns nur ein kleiner Sieg, der diesen Namen eigentlich nicht verdient, ein lächerlicher Erfolg, in dem wir alles, was uns gegeben werden könnte, ausschlagen würden. Denn in Wahrheit hält ihm nichts stand. Zu diesem Engel gehen wir nur durch den Zusammenbruch. Der Satz unse-

res menschlichen Wachstums lautet: *Stirb und werde*. Hier ist das Sterben, auch das eigene im Tod des anderen, bitterster Ernst. Ein Mit-Sterben, für das sich keine rechten Worte finden lassen.

Dieser Engel hat keine sanften Flügel. Er rollt auf uns zu wie ein mächtiger Streitwagen. Alles an ihm ist groß. Alles an uns ist klein. Alles von uns ist vor ihm Überwältigtwerden, Vergehen und Untergang. Niedergeschlagen sind wir durch ihn, geschunden und wund geweint, bis keine Träne mehr rollt. Entwaffnet sind wir durch ihn, alle Waffen aus der Hand geschlagen, auch das Denken niedergeworfen, niedergeworfen und entleert: unfassbar, unbegreiflich, unausdenklich, ohne Worte, sprachlos. Ich weiß nicht mehr weiter. Mir fällt nichts mehr ein; denn das Nichts ist in mich eingefallen.

Jeder Kampf mit diesem schrecklich großen Engel wird auf verlorenem Posten geführt. Unsere Widerstandskraft wird bald erlahmen. Dachten wir wirklich, wir könnten irgendwelche Kräfte mit ihm messen? Mit ihm ringen? Welches Missverhältnis! Welcher Irrtum! Nicht lange, und seine bezwingende Kraft wird mir immer deutlicher. Ich höre mich das ganze *Nichts* durchdeklinieren: Ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr, ich weiß nicht mehr, ich fühle nichts mehr. Alles muss ich lassen. Loslassen. Ich bin an der Grenze. Ich bin am Ende. Am Ende.

Es ist dieser dunkle Engel der Trauer, der zugleich der helle Engel der Weisheit in der Trauer ist. Der Engel lehrt uns, wer wir sind, indem er uns bezwingt. Er bringt eine neue Transparenz, ein neues Licht, ein neues Sehen in das Herz der Dinge. Wenn wir nicht ausweichen, wenn er durch uns hindurchgehen kann, in jede unserer Poren belehrend eindringt. Wenn wir bereit sind, *Tiefbesiegte von immer Größerem* zu sein.

Eine andere Sicht

Üblicherweise ist der Zugang zu unserem Thema der, dass Denken vielleicht Trost *in* der Trauer geben könnte, dass jemand dann oder dann dieses oder jenes durch das Denken erhält, zum Beispiel ein

gutes Wort, eine Klärung oder eine Orientierung. Dies bleibt auch weiterhin eine wichtige Aufgabe des Denkens und wird hier in keiner Weise in Frage gestellt.

Doch können wir ein Stück weiter gehen und eine grundlegendere Sicht entwickeln. In seinem Roman »Die Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge« spricht Rilke davon, dass er neu sehen lernt: »Habe ich es schon gesagt? Ich lerne sehen. Ja, ich fange an. Es geht noch schlecht. Aber ich will meine Zeit ausnutzen« (Rilke, 1996, Bd. III, S. 457). Täglich übt er es neu ein. Es ist ein eigentümliches *neues Sehen*. Anders als in seinem Gedicht »Der Panther«, in den die Bilder der Welt passiv und wirkungslos einströmen, steht es um das *neue Sehen*. Das neue Sehen will gelernt und aktiv umgesetzt werden. Es erarbeitet sich eine neue Sicht auf Dinge, die es deshalb dann auch neu sehen kann. Sehenlernen ist eine geistige Arbeit. Was ist wirklich da? Was sehe ich, wenn ich in das Herz der Wirklichkeit sehe? Es verwandelt von Grund auf auch den, der sieht.

In der Frage, ob Denken trösten kann, steht auch ein *neues Sehenlernen* an. Was ist wirklich da, wenn ich trauere? Was sehe ich, wenn ich in das Herz der Trauer sehe? Was ist mir da mitgeteilt? Es wird uns etwas bewusst, was verborgen war. Eine Klärung tritt ein. Eine neue Sicht stellt sich ein, eine neue Schau. In ihr geht es nicht hauptsächlich darum, dass das Denken *in* der Trauer hier und da dem Trauernden seinen notwendigen Trost gibt, sondern *dass es die Trauer selbst ist, die uns tröstet*. Das Denken macht uns diesen Vorschlag und setzt sich für ihn ein: *Trauer tröstet*.

Trauer ist Trost? Trauer tröstet? Trauer trägt selbst Trost in sich? Trost nicht in der Trauer, sondern durch die Trauer? Was soll das bedeuten? Wenn der Gedanke stimmt, dann gäbe es etwas neu zu sehen. Trauer wäre dann nicht nur eine Antwort auf einen großen Verlust, eine »Reaktion« auf etwas, mit dem wir irgendwie umgehen und zurechtkommen müssen, Ausdruck unseres tiefen Schmerzes, sondern eine lebensfreundliche Gestalt der Weisheit. *Trauer als Gegenwart von Weisheit*, die Trost in sich selbst trägt, wird uns aber nur dann zugänglich, wenn wir sie nicht besiegen oder überwinden wollen, sondern wenn wir sie ganz zulassen, wenn wir ihr

nicht ausweichen, wenn wir hören, was sie uns zu sagen hat, wenn wir ihr aufmerksam und sorgfältig zuhören, wenn wir uns von ihr belehren und verwandeln lassen, wenn sie uns mit der Kraft ihrer schmerzvollen Schönheit beschenken kann.

Das neue Sehen sieht neu auf die Trauer und erschließt sich darin die neue Sicht, die in der Trauer selbst gelegen ist. Trauer als Trost ansehen heißt, die Weisheit der Trauer als heilsamen Trost für uns zu verstehen und verständlich zu machen. Das neue Sehenlernen ist eine Umwendung des Blicks, eine neue, tiefere Schau der Wirklichkeit. Sie erinnert uns an eines der großen Bilder Platons, an das berühmte *Höhlengleichnis*.

Sehr vereinfacht gesagt, beschreibt Platon in diesem Gleichnis die allgemeine Lage der Menschen auf folgende Weise: Sie sind Gefangene und befinden sich gefesselt in einer dunklen, fensterlosen Höhle. Sie können sich in ihren Ketten nicht bewegen, nicht nach links und rechts schauen. Ihre Schau der Dinge ist ganz fixiert und ausgerichtet auf die Höhlenwand. Tatsächlich sehen sie aber nicht die Dinge, wie sie wirklich sind, sondern nur die Schatten von Dingen, die vom Widerschein des Höhlenfeuers an die Wand projiziert werden. Ihr Blick ist auf ein gespenstisches Schattentheater oder eine Art von Höhlenkino gerichtet. Die Gefangenen sehen Blendwerk: Projektionen von Gegenständen, Schatten künstlicher Dinge, die sie für die Wirklichkeit halten. Die Höhle ist das Reich der Maya, der Illusion. Dann aber kommt jemand, der einem die Fesseln löst und den Widerwilligen dazu bringt, sich umzudrehen und sich auf den beschwerlichen Weg in Richtung Höhlenausgang zu machen. Wenn er aus der Höhle austritt, wird der aus der grauen Schattenwelt Befreite von der herandrängenden Lichtflut der Sonne zunächst einmal geblendet und wie ein Betrunkener ins Helle torkeln.

Unterbrechen wir dieses Gleichnis für einen Moment und wandeln wir es für unsere Zwecke leicht ab. Wir können diesen Weg der Erkenntnis, den Platon im Höhlengleichnis erläutert, auf den Trauerprozess anwenden und den *Trauerweg als Erkenntnisweg* beschreiben. Wir leben in den Bahnen unserer Gewohnheit, die wir für die

Wirklichkeit halten. Mit dem Schock, der uns im Tod eines geliebten Menschen widerfährt, werden diese Fesseln der Gewohnheit, die Wege des Alltags und des »man« gesprengt. Wir werden in der Trauer fortgerissen in einen schmerzlichen Erkenntnisprozess, in dem nichts mehr gilt, was vormals galt. Der Engel der Trauer führt uns die Höhle hinauf. Unser Leben wird durch den Tod auf den Kopf gestellt. Unser Blick wird umgedreht. *Die Trauernden sehen neu und müssen neu sehen lernen.*

Kehren wir zum Gleichnis zurück. Der, der neu sehen gelernt hat, der schließlich aus der Höhle herausgetreten ist und im Licht der Sonne neu verstanden hat, kehrt nun wieder zurück zu denen, die in der Höhle verblieben sind. Der Wiedereintritt ins Dunkle lässt ihn zunächst schwanken, so dass er auf die Höhlenbewohner wie ein Betrunkener wirkt. Wenn er dann noch von dem wahren Licht, der Wirklichkeit der Dinge redet, dem, was er neu gesehen und verstanden hat, werden sie ihm drohen, er solle schweigen und keinen Unsinn reden. Denn seine Worte reichen nicht hin, um verständlich zu sein, und die Lichtwelt ist den Schattenmenschen fremd und unheimlich. Wovon der Tor da stammelt, das ist doch eher Wahnsinn und Irrsinn als Weisheit. Dass er die Wahrheiten der Höhle in Frage stellt, ist doch sehr bedrohlich. Sie glauben mindestens, dass sich der Losgekettete in großem Irrtum befindet. Und wenn er nicht von seinem Irrtum schweigen will und damit aufhört, alle verrückt zu machen, tragen sie sich sogar mit dem Gedanken, ihn zu töten.

Übertragen wir dies wieder auf den Trauerprozess. Die Trauer ist ein Philosoph. Sie hat einen Sturm entfesselt und etwas ans Licht gebracht. Die Trauer hat den Trauernden neu belehrt. Er hat etwas gesehen, sehen müssen, erleiden müssen, für dessen Wahrheit er kaum Worte findet. Er ist durch eine Wüste gegangen, durch eine lange und schwere Nacht, und sie ist immer noch da und immer noch in ihm. Chaos hat sich auf ihn gestürzt. Das Gewohnte und Altvertraute ist zerfallen. »Nichts« ist mehr übriggeblieben.

Den anderen, die nicht durch diese bitteren Geburtswehen seiner Schmerzen gegangen sind, die seine neue Sicht nicht teilen können

und die ihm nur eine kleine Weile seinen »Ausnahmestand« einräumen werden, wird er bald ein wenig verrückt vorkommen. Der Trauernde mag ihnen etwa so wie Gregor Samsa in Kafkas Parabel »Die Verwandlung« erscheinen. Eines Morgens, der Tod hat zugeschlagen, findet sich ein Mensch ganz verändert vor, wie zu einem Käfer verwandelt. Alles hat sich umgedreht. Eine Zeitlang wird man diese sonderbare Transformation verstehen und aushalten wollen. Aber irgendwann muss es doch wohl eine Rückkehr aus der Trauer-Verwandlung geben. Der Käfer muss wieder normal werden. Der Käfer muss das Käferhafte wieder ablegen. Oder: Der Käfer muss verschwinden. Die Verwandlungsvorgänge und Geburtswehen der Trauer wirken jedenfalls sehr erschreckend. Was soll dabei noch herauskommen? Am Ende muss man sich dagegen wohl mit Händen und Füßen wehren.

Es wird also höchste Zeit, dem Trauernden gute Ratschläge zu erteilen. Er solle sich doch wieder beruhigen. Es werde sich schon geben. Die Zeit heilt am Ende alle Wunden. Jeder habe so etwas schon einmal durchgemacht. Man müsse sich auch wieder dem Leben zuwenden ... Die Zeit der *Vertröstungen* hat begonnen. Auf diese Weise zeigen sich die so Tröstenden selbst als die eigentlich Blinden.

Vertröstungen sind gut gemeint. Man muss ihnen nichts Boshaftes unterstellen. Doch was ihre Falschheit als *falscher Trost* am meisten ausmacht, ist dies, dass sie das, was der Trauernde gesehen hat, blenden und umfälschen. Das wirklich tröstende Denken entlarvt Vertröstungen als diesen falschen Trost. Falscher Trost tötet die Wahrheiten, die man in der Trauer zu sehen begonnen hat. Der Zaubertrank der Vertröstungen ist Gift für das neue Sehen: Er verstellt und verdeckt, was die Trauernden wissen.

Vertröstungen haben zutiefst den Zweck, den Menschen wieder alltagstauglich zu machen, ihn zu normalisieren, das heißt in kritischer Perspektive: *aus einem, der neu zu sehen beginnt, wieder einen Blinden zu machen*. Das neu Gesehene soll ihm wieder ausgedet, das alte Funktionieren wieder eingedet werden. Die Trauer soll beschleunigt und forciert werden. Aber sie lässt sich

nicht ohne Schaden abkürzen. Dass die Trauernden nicht selten aggressiv auf die gut gemeinten Ratschläge reagieren, bedeutet nur, dass sie die Wahrheit ihres Schmerzes und ihrer Trauer verteidigen müssen.

Der Umstand, dass Vertröstungen so häufig im Umlauf sind, verdankt sich dem deutlichen Empfinden, dass das Sehenlernen des Trauernden für den gewöhnlichen Alltag eine erschütternde Wirkung besitzt und daher als Bedrohung erlebt wird. Schließlich wird das gewöhnliche Leben mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln gegen diese Bedrohung verteidigt. Das *gute Denken* tröstet die Trauer des Trauernden gegen diese Ein- und Ausreden.

In meiner Abwandlung des Gleichnisses hat der Trauernde auf schmerzlichste Weise und mit aller Wucht die Zumutung einer neuen entscheidenden Schau erhalten. Die Trauer wendet sich an ihn, um ihm als *Weisheitslehrerin* mit ihren Wahrheiten zu trösten. Sie gewährt einen unersetzlichen Einblick in die Wahrheiten des Lebens, der Liebe, des Todes und des Menschseins. *Durch den Tod eines geliebten Menschen werden wir unendlich belehrt*. Verspielen wir das nicht. An diesen tiefsten Gedanken in der Wendung aller Dinge muss das Denken immer wieder erinnern. Denken tröstet nur dann, wenn es auf den Trost, der in der Trauer selbst bereitliegt, hinweist und dabei hilft, diesen Trost zu bergen.

Trauer denken

Wenn wir von Trauer sprechen, sprechen wir von etwas, was allen bekannt ist. Trauer und Trauernde finden sich jeden einzelnen Tag jederzeit und überall in der Menschenfamilie. Trauer gibt es in jedem einzelnen Leben vielfach. Von der Trauer wissen wir um die Trauer. Denn jeden von uns hat die Trauer schon einmal heimgesucht. So könnten wir also mit einigem Recht die Trauer *alltäglich* und *bekannt* nennen. Aber dies ist sie doch nur insoweit, als sie das Spiel des Alltags und der Gewohnheiten zerreißt, unterbricht und uns mitten im alltäglichen Getriebe in eine *unbekannte Welt von Fremdheit* stellt.

Die vielfältigen Formen der Trauer spiegeln wider, was das menschliche Ausdrucksvermögen alles vermag: Klagen und Fragen, Weinen und Schreien, das furchtbare Ringen nach Worten und das Verstummen, der entsetzte Blick, die Haltlosigkeit im Leib, das wütende Feuer in der Seele, die Leere im erloschenen Geist – jede mögliche Variation im Spektrum individueller Prägung und kultureller Erlaubnis. Doch *worauf* beziehen sich diese so vielfältigen Ausdrucksformen des Trauerns?

Trauer erfahren wir, wenn etwas *uns Wertvolles (unwiederbringlich) verloren geht*. Wir verlieren Geld. Es schmerzt. Eine Naturgewalt zerstört unser Zuhause. Wir stehen fassungslos vor den Trümmern. Ein Freund verliert seine Arbeit. Es tut uns leid. Wir sind traurig. Der geplante Urlaub, sagen wir, fällt leider ins Wasser, weil wir zum Beispiel erkrankt sind. Wir bedauern dies und sind »ganz schön« traurig. Ist der Verlust nicht allzu schwer, können wir von einer *kleinen Trauer* sprechen. In der kleinen Trauer erfahren wir einen Verlust, der vielleicht reparabel ist oder ausgeglichen werden kann, der jedenfalls nicht allzu groß ist. Das Traurige lässt sich schon irgendwie in Ordnung bringen. Man kann damit leben. Wir sind davon nicht mit Haut und Haaren erfasst und erschüttert. Aber:

»Wenn uns unvermutet eine Person wegstirbt, deren innige und verständige Teilnahme uns von Jugend an begleitete, deren ununterbrochene Neigung uns gleichsam eine stille Bürgschaft für ein dauerndes Wohlergehen geworden war, so ist es immer, als stockte plötzlich unser eignes Leben, als sei im Gangwerk unseres Schicksals ein Rad gebrochen.«

(Mörike, Maler Nolten, 1967, S. 280)

Wenn ein Ereignis ein Erdbeben in uns auslöst, das schwerste Erschütterungen bewirkt und eine starke oder extreme zerstörerische Kraft in uns freisetzt, so dass wir den Zusammenbruch all dessen fühlen, was uns bisher Halt und Stabilität, Sinn und Orientierung gegeben hat, dann wollen wir von *großer Trauer* sprechen,

mit der wir auf ein solches Ereignis reagieren. Das, was uns hier in die Trauer stürzt, findet keinen Ausgleich mehr durch unsere Möglichkeiten. Der Verlust ist riesig, irreparabel und durch nichts zu kompensieren und zu beruhigen.

In der großen Trauer beklagen wir einen *unersetzlichen* Verlust. Diese Trauer erfasst uns in aller Regel, wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, insbesondere also, wenn ein geliebter Mensch stirbt. Die tiefe oder große Trauer ist an die Erfahrung der Liebe gebunden. Sie wird mit der Verletzlichkeit der Liebe massiv konfrontiert. Sie erlebt die Liebe der Sterblichen und ihre Angst vor der Sterblichkeit der Liebe. Die große Trauer rührt im Tod an das Geheimnis des menschlichen Lebens und der menschlichen Liebe. Sie klagt um die entzogene Liebe, Liebe, die keine Antwort mehr findet und keine Antwort mehr gibt.

In der großen Trauer geschieht etwas Merkwürdiges. Die Menschen erzählen vom Unerzählbaren. Sie suchen nach Worten für das Ende aller Worte. Sie sprechen von der Sprachlosigkeit. Sie zeigen auf das, was sich entzieht:

»Es ist als ob der Vorhang reißt, der Vorhang vor dem Zentrum der Dinge, einen Augenblick schaut man in das glühende Innere der Welt, in die blendende Schneewüste des Nichts, und wird dann wieder zurückgeschleudert. [...] Der Blitz hat einen berührt, eine Zeitlang ist man gezeichnet, weil man für Sekunden hinter den Vorhang geschaut hat, jedoch ohne wirklich etwas zu sehen. Man hat es nur gefühlt, vorübergehend ist man wie erblindet.«

(Schenk, 1988, S. 222)

Wir hören die Menschen verzweifelt reden: Ich kann das überhaupt nicht fassen! Es ist mir völlig unbegreiflich! Ich verstehe überhaupt nicht, wie es ...! Wie konnte das bloß passieren! Wie war das nur möglich! Es ist doch ganz unmöglich! Es kann einfach nicht wahr sein! Wie soll ich bloß noch leben ohne dich!

»Stündlich fragte ich mich, nicht wie es möglich sei, dass ich lebte, sondern einfach, wie mein Herz weiterschlagen konnte, nachdem deines stehengeblieben ist?«²

(Philippe, 1969/1997)

Die Erschütterung, die den Trauernden erfasst, öffnet sich ins Bodenlose. Alle Sicherheiten rollen weg, so dass er sich völlig verunsichert fühlt. Der Trauernde stürzt in eine fremde Welt und verliert durch das Unfassbare seine Fassung. Du kannst um Fassung ringen, du wirst sie verlieren. Es ist unfassbar, wenn ein geliebter Mensch nicht mehr lebt. Unfassbar, was da geschehen ist, vor dem ich fassungslos stehe. Etymologisch plausibel verweist das Wort »Trauer« auf »fallen«, »(nieder-)sinken« und »kraftlos werden«. Das ist sehr genau, was der Trauernde erleben muss, wenn er den Kopf sinken lässt, wenn er die Augen niederschlägt, wenn die Knie weich werden, wenn das Leben stockt und die Kräfte weggehen, weil ein großer Tod mitten durch ihn hindurchgeht.

In der großen Trauer schwindet eine Liebe dahin ins Unerreichbare. Sie entgleitet in eine Leere, die das Lieben antwortlos in seinem Schmerz zurücklässt. Zurück bleibt eine wunde, leere Stelle voll brennender Sehnsucht. Zurück bleibt ein schockierender Abgrund, in dem das *Wir* der Liebe unzugänglich verloren ist. Entreißt der Tod einen geliebten Menschen, zerbricht das *Wir*, das wir einander waren, und ich bin nicht mehr der, der ich war und der ich doch sein will, sondern fühle mich unendlich verstoßen, unendlich allein, unendlich einsam. Das Du, an dem Ich zum Ich wurde, ist tot. Es gilt nicht mehr nur, dass wir mitten im Leben vom Tod umfungen sind, sondern dass der Tod mitten in mein Leben eingebrochen ist und den Tod dorthin gebracht hat: in die Mitte meines Lebens. Die Trauer beweint das Ende der Liebe. Das Ende der Liebe ist die absolute Unerreichbarkeit des Geliebten. Ich trauere um den anderen.

2 »A chaque heure je me demandais comment il était possible non pas que je vive mais simplement que mon cœur continuât de battre après que le tien se fût arrêté« (Philippe, 1969/1997).

Das Ende der Liebe ist der Zerbruch meiner selbst als das Wir der Liebe, in dem ich selbst meine Identität gebaut habe. Ich trauere, wenn ich um den anderen trauere, auch um mich selbst.

Ob ich je wieder in eine neue Lebendigkeit verwandelt werden könnte? Daran ist jetzt noch gar nicht zu denken. Das ist ganz unausdenklich. *Stirb und werde* heißt der Weisheitssatz. Von ihm erfüllt den Trauernden in seinem tiefsten Schmerz nur der erste Teil: Er fühlt in allen Gliedern das *Sterben*, das Wegsterben und das Mitsterben, das Absterben und das Gestorbensein. Bevor die Trauernden später einmal die Trauer zulassen, sich ihr verstehend öffnen, müssen sie sie oft zu lassen, das heißt geschlossen halten, und wie von außen als eine unbegreifliche Nachricht betasten, weil sie sonst verrückt würden oder sterben müssten.

Vielleicht noch dunkel ahnt der Trauernde aber vielleicht doch bereits auch ein wenig vom *Werden*, von der Weisheit und dem Trost, der in dieser Trauer liegen könnte. Von ihrer schrecklichen Schönheit, ihren Wegweisungen. Davon, dass die Trauer ein Existential ist, das wie ein Fenster Durchblick und Einblick in unser Menschsein gewährt und daran erinnert, wirklich Mensch zu werden. In der Trauer wird der Mensch leidend inne, dass sich (seine) Liebe abgründig entziehen und in bodenlosen Schmerz und heillose Sehnsucht auflösen kann. In der Trauer wird der Mensch inne, dass dies der Keim dafür ist, zu werden, neu zu werden, in der Wegweisung der Trauer weise zu werden, wahrhaft Mensch zu werden: *Mensch, werde wesentlich!* So spricht die Trauer.

Auf dem Weg – Gute Gedanken für Trauerbegleiter

Denken kann trösten, wenn es richtig denkt. Es geht daher zunächst um das *Wie* des Denkens, seine Form, seinen Vollzug, die Art und Weise seiner Verwirklichung, nicht so sehr um das *Was*, seinen Inhalt. Der verständnisvolle Begleiter in der Trauer ist jemand, der das trostreiche Denken auf gute Weise vollzieht. Der denkend den Weg der Trauer mitgeht und abschreitet. Denken ist das Bauen an einem Weg. Wie ist nun dieses Denken in der Trauer gegenwärtig?

Begegnung und Begleitung

Da ist ein Mensch, der trauert. Hier ist ein Mensch, der ihm begegnet und ihn ein wenig begleiten will. Was bedeutet *Begegnung* für die Begleitung trauernder Menschen?

Begegnung als Herz und Basis aller Begleitung ist ganz elementar der tiefgehende *Respekt*, dass zwei Menschen sich auf *gleicher Augenhöhe* treffen. Sie öffnen sich dem, was zu sagen oder auch nur auszuhalten ist. *Achtsame Gegenwart, Präsenz*, die ohne Umstände bereit ist, einfach entgegenzunehmen und zu begleiten, was der trauernde Mensch mitbringt, ist die Grundlage aller Begegnung. Aber stimmt dies denn? Ist der Begleiter nicht Experte? Wird nicht Hilfe von ihm erwartet? Soll er nicht professionell Beistand leisten?

Ja, natürlich wird dies alles erwartet. Und sicher ist hier auch eine Aufgabe des Begleitens. Aber es zeigt sich dabei zugleich eine Versuchung, das, was aller Begleitung vorausliegt, zu übersehen. Das, was voraus- und zugrunde liegt, ist die Qualität der Begeg-