

A close-up photograph of a dandelion seed head. The seeds are white and wispy. Three of the seeds are replaced by small, realistic globes of the Earth, showing continents and oceans. The background is a soft, out-of-focus bokeh of warm colors like orange, red, and purple.

TRAUER IST
MEHR ALS EIN GEFÜHL

TRAUER IST MEHR ALS EIN GEFÜHL

Die Trauer ist keineswegs bloß ein Gefühl, vielleicht gar ein miserables Gefühl. Gefühle kann man künstlich erzeugen, z. B. mit Hilfe von Drogen und Psychopharmaka oder mittels elektrischer Reizungen bestimmter Gehirnareale. Gefühle kann man abstumpfen und sogar auslöschen, z. B. durch Abhärtung, Drill, Manipulation oder durch die Durchschneidung von Nervenbahnen. Gefühle sind innere Zustände, die kommen und gehen, manchmal einer äußeren Sachlage angemessen, manchmal nicht. Experimentelle Tierversuche beweisen, dass man etwa einen Hahn im Käfig innerhalb von 15 Minuten wütend, hungrig, sexfreudig oder schläfrig machen kann, je nachdem, welchen Auslöseimpulsen man ihn aussetzt. Menschen würden ähnlich reagieren.

Mit der Trauer verhält es sich anders. Sie sitzt tief im Herzen, im geistig-seelischen Zentrum der Person und ist weder herbeizubaubern noch wegzuzerscheuchen. Sie ist viel mehr als ein Gefühl, nämlich ein Wissen um ein verlorenes Kostbares. Nichts kann dieses

Wissen ausradieren. Selbst Betäubungsmittel verhindern nicht, dass dieses Wissen in jedem Augenblick des Aufwachens sofort wieder zur Stelle ist. Genauso kann nichts den Verlust ungeschehen machen. „Ersatzobjekte“ irgendwelcher Art verdeutlichen nur noch intensiver die Unersetzlichkeit des Verlorenen. Ferner kann nichts das Kostbare entwerten. Gerade im Verlust brennt sich seine Werthaftigkeit überschmerzlich ins Bewusstsein ein. Den Trauernden begleitet jenes Wissen wie eine nicht abzuschaltende Flüsterstimme auf seinem weiteren Lebensweg, von Zeit zu Zeit lauter oder leiser werdend, aber stets wehmütig vom einst Kostbaren erzählend.

Ja, der Trauernde ist ein „Wissender“, in vielerlei Hinsicht. Doch seltsam: dieses nicht abzuschüttelnde Wissen um das Verlorene kann ihm bei der Bewältigung seines Leides helfen. Es öffnet ihm gleichsam Tore der Erkenntnis. Sollte er sie durchschreiten, wandelt er sich – und mit ihm wandeln sich seine Gefühle. Er wächst aus der Trauer in eine neue, „hellsichtigere“ Form seines Menschseins hinein. Versuchen wir im Folgenden den vom Schmerz angestoßenen Erkenntnisprozess Schritt um Schritt nachzuvollziehen.

A photograph of a stone wall with a metal gate. The wall is made of rough-hewn stones and has a simple rectangular frame around the gate. The gate is made of black wrought-iron bars. The wall is covered in climbing plants, including purple flowers and green leaves. The scene is set in a garden with a gravel path leading to the gate and a green lawn in the foreground. The text "TRAUER IST EIN SPIEGEL DES REICHTUMS" is overlaid on the right side of the image.

TRAUER IST
EIN SPIEGEL DES
REICHTUMS

TRAUER IST EIN SPIEGEL DES REICHTUMS

Im ersten zu durchschreitenden „Torbogen“, direkt neben dem Wissen um den Verlust, nistet die Erkenntnis, dass eben Kostbares im eigenen Leben vorhanden gewesen ist. Bereits diese unmittelbare Einsicht nach dem Einbruch des Tragischen birgt einen Keim des Trostes in sich. Man hat sich nicht in der Leere bewegt. Man ist nicht in der Isolation gesteckt. Man hat in Bezügen gelebt! Und die faszinierendsten davon waren Liebesbezüge ... Es ist gut, sich dessen zu erinnern und zu vergewissern.

Warum ist das gut? Eine weitere wichtige Erkenntnis lüftet ihren Schleier: Wir Menschen haben die problematische Neigung, uns an Reichtum zu gewöhnen, auch an inneren Reichtum. Sobald Wertbezüge in unser Leben treten, z. B. eine Partnerschaft, Freundschaft, Mutter- oder Vaterschaft, gewöhnen wir uns an unsere Lieben und gehen mit ihnen um, als wären sie Besitzer, auf die wir einen Anspruch hätten. Allmählich merken wir kaum mehr, wie sehr jene Menschen, auf die unser Dasein bezogen ist, dieses intensivieren und uns beglücken. Erst der Abschied von ihnen holt ihre

Werthaftigkeit und Bedeutung in unser Bewusstsein zurück. Die Trauer setzt den Rotstift an und korrigiert sämtliche irrwitzigen Anspruchs ideen. „Alles ist Leihgabe, alles ist Geschenk, das Leben als Ganzes ist ein Geschenk bis zum Tod“, schreibt sie über unsere durchgestrichenen Besitztumsfantasien. „Doch siehe, du gehörst zu den Beschenkten. Du warst Jahre lang beschenkt. Ich bin der Preis, den du jetzt dafür zahlen musst. Je inniger deine Liebesbeziehungen waren, je froher du um sie warst, umso heftiger musst du jetzt weinen – über den großen Grund zur Freude, den du hattest!“ So spricht die Trauer.

Auf einem wissenschaftlichen Kongress in Dallas nahm ich einmal an einer Sightseeing-Tour für ausländische Referenten teil. Die Busrundfahrt führte entlang den prachtvollsten Gärten und teuersten Villen Amerikas. Der Busbegleiter erläuterte jeweils die Dollarmillionenbeträge, die darein investiert worden waren. Als er uns mit enthusiastischen Kommentaren eine besonders prunkvolle Villa mit Dachrinnen aus purem Gold zeigte, erlaubte ich mir die lapidare Bemerkung: „Nun ja, es ist alles nur geliehen.“ Der Busbegleiter fuhr zusammen und blickte mich irritiert an. „Wollen Sie mich erschrecken?“

Ich hatte ihn wirklich nicht erschrecken wollen. Aber dass er so schockiert war, tat mir für ihn leid. Auch in seinem Leben wird noch der Rotstift angesetzt werden ...

Reichtum beinhaltet nicht die Fülle dessen, was wir sowieso hinter uns zurücklassen müssen.

Wahrer Reichtum ist erfülltes Leben – in Hingabe und in vielen wunderbaren Wertbezügen. In Wertbezügen, die, wenn sie enden, betrauert werden müssen. In der Trauer spiegelt sich unser Reichtum wider.

Arm ist derjenige, der nichts und niemals etwas zu betrauern hat. Er kann nichts verlieren, weil nichts da ist, wofür sein Herz schlägt. Er ist der Ärmste von uns allen.



WAHRER REICHTUM IST
ERFÜLLTES
LEBEN –
IN HINGABE UND
IN VIELEN WUNDERBAREN
WERTBEZÜGEN.

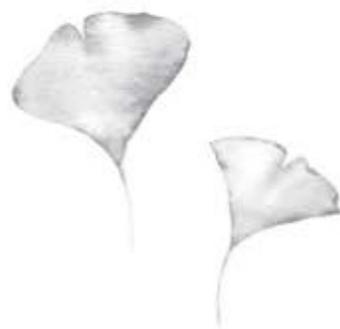
KANN DIE LIEBE STERBEN?

Wie die Trauer, so ist auch die Liebe kein reines Gefühl. Schon gar kein Abhängigkeits- oder blindes Hörigkeitsgefühl aus den Gefilden einer kranken Seele. Die vermeintliche Schwäche des Selbstwertes und den daraus resultierenden Wunsch, sich an jemand Gefestigten anzulehnen, kennt die echte Liebe nicht. Der Gebrauch oder Missbrauch anderer Personen zu egoistischen Zwecken ist ihr fremd. Sie sucht nicht den schützenden oder stimulierenden Partner, sie will keine Vorzeigekinder zur eigenen Profilierung, und sie lechzt nicht nach Lob und Zärtlichkeit zur Selbstbefriedigung. Die Liebe verlangt überhaupt nichts; sie ist souverän. Denn der „Stoff“, aus dem sie besteht, ist das schlichte, bedingungslose Ja zum geliebten Menschen – einer Sternschnuppe aus dem Feuerwerk der göttlichen Schöpfung gleich. Die Liebe ist, wie es in einer Operette heißt, eine „Himmelsmacht“.

Von daher kann sie alles, was nötig ist: den anderen sein lassen, ihn gehen lassen, ihn loslassen – notfalls feuchten Auges, aber ehrlichen Gemütes.

Wie könnte sich ein bedingungsloses Ja in ein Nein verkehren, sobald die Bedingungen wechseln? Und wenn der andere sich umorientiert, erkrankt, wegzieht oder gestorben ist? Jener Anteil an einer gegenseitigen Beziehung, der Liebe war, „überlebt“ auch noch das Ende der Beziehung.

In welcher Form aber „überlebt“ er? Nun, das ist nicht schwer zu erraten. Im frohen Mitschwingen am Sein und Gewesensein des anderen. Im Nichtvergessen seiner. Im Gebet für ihn. Und – in der stillen Trauer um ihn. „Ich bin der Preis für deine Werte. Ich bin der Spiegel deines Reichtums. In mir verewigt sich deine Liebe“, so spricht die Trauer.



Der Wiener Psychiater Viktor E. Frankl hat dies in seinem Buch „Ärztliche Seelsorge“ ergreifend ausgedrückt:

„Betrachten wir die Affekte der Trauer – vom utilitaristischen Standpunkt müssen sie sinnlos erscheinen. Denn etwas unwiederbringlich Verlorenes zu betrauern muss unnütz und sinnwidrig erscheinen. Aber im Inneren des Menschen hat die Trauer ihren Sinn. Die Trauer um einen Menschen, den wir geliebt und verloren haben, lässt ihn irgendwie weiterleben. Der Gegenstand unserer Liebe bzw. unserer Trauer, der objektiv, in der empirischen Zeit, verloren ging, wird subjektiv, in der inneren Zeit, aufbewahrt: die Trauer vergegenwärtigt ihn.“ (Zitat gekürzt)

DIE ZEIT LÄUFT WEITER,
DIE LIEBE BLEIBT.

DIE GEFÜHLE VERBLASSEN,
DIE LIEBE BLEIBT.

DER TOD LÖST VERPFLICHTUNGEN AUF,
DIE LIEBE BLEIBT.

