

## Trauer ist mehr als ein Gefühl

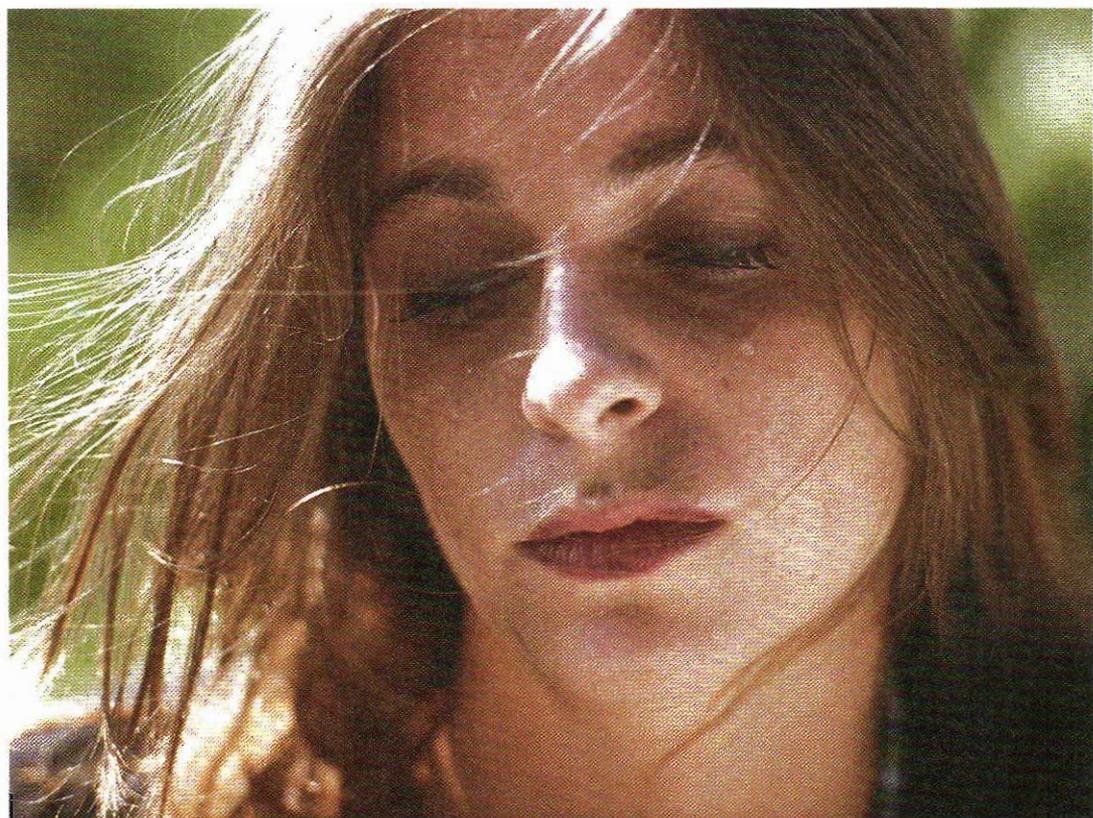
**D**ie Trauer ist keineswegs bloß ein Gefühl, vielleicht gar ein miserables Gefühl. Denn Gefühle kann man auch künstlich erzeugen, z.B. mit Hilfe von Drogen und Psychopharmaka oder mittels elektrischer Reizungen bestimmter Gehirnareale. Gefühle kann man abstumpfen und sogar auslöschen, z.B. durch Abhärtung, Drill, Manipulation oder 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.

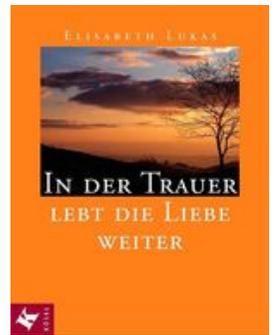
Mit der Trauer verhält es sich anders. Sie sitzt tief im Herzen, im geistig-seelischen Zentrum der Person und ist

weder herbeizubaubern noch wegzuillusionieren. Sie ist viel mehr als ein Gefühl, nämlich ein *Wissen um ein verlorenes Kostbares*. Nichts kann dieses Wissen ausradieren. Selbst Betäubungsmittel verhindern nicht, dass es 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: das 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.





## Trauer ist ein Spiegel des Reichtums

**I**m 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 Besitztümer, 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 in unser Bewusstsein zurück. Die Trauer setzt den Rotstift an und korrigiert sämtliche irrwitzigen Anspruchsideen. »Alles ist Leihgabe, alles ist Geschenk, das Leben als Ganzes ist ein Geschenk bis zum Tod«, schreibt sie über unsere durchgestrichenen Besitzumsphantasien. »Doch siehe, du zählst 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 Ausländer teil. Die Busrundfahrt führte entlang den prachtvollsten Gärten und teuersten Villen Amerikas. Der Busbegleiter erläuterte jeweils die Dollarmillionen, die darin investiert worden waren. Als er uns mit enthusiastischer Begeisterung 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.