

Mechthild Herberhold

Ein Zeichen für Lebendigkeit

Von der Bedeutung alltäglicher Trauer

Tod ist nur ein Grund unter vielen für Trauer. Geplatzte Träume, zerbrochene Beziehungen, der Verlust von geliebten Erinnerungstücken – Trauer hat viele Facetten. Mechthild Herberhold geht der Trauer als integralem Bestandteil unseres Lebens nach.

Nach Gründen für Trauer gefragt, geben die meisten Leute in unserer Gesellschaft an erster Stelle den Tod eines nahestehenden Menschen an. Sie tun dies unabhängig von ihrem tatsächlichen Trauerempfinden – denn Tränen, Gefühle und Beziehungen zu Verstorbenen gelten als Privatsache, zudem wird es als unangemessen angesehen, schlecht über Tote zu reden. Der Tod jedoch scheint vielen schwerwiegend genug, als Trauergrund genannt zu werden. Obwohl der Umgang mit Tod nicht selbstverständlich ist und eine bleibende Herausforderung für die Menschen unserer Gesellschaft darstellt, scheint Trauer in Verbindung mit Tod am richtigen Platz.

Trauergründe im Alltag

Dabei ist Tod bei weitem nicht der einzige Grund für Trauer. Es gibt unzählige weitere Anlässe im Alltag von Menschen und in ihren Biografien, auf die sie mit Trauer reagieren. Etwa wenn Paarbeziehungen, aber auch Beziehungen zu den Eltern, zu den Kindern, zu FreundInnen oder zu den Geschwistern zerbrechen oder im Sande verlaufen. Oft ist es ein Grund für Trauer, wenn deutlich wird, dass lang gehegte Träume, Ziele und Lebensentwürfe nicht (mehr) realisierbar sind: Etwa wenn es zu spät ist, um ein Kind zu bekommen, wenn jemand zu wenig Mut hatte, um einen Sprung zu wagen, oder wenn sich Frauen zwischen Familie und Karriere entscheiden müssen und damit einen Teil eines ganzheitlichen Lebenskonzeptes aufgeben.

Ein Umzug, ein Arbeitsplatzwechsel, der Auszug der Kinder, der Verlust von lieb gewordenen Erinnerungsstücken, Erwerbslosigkeit, die Auflösung der eigenen Wohnung ... – immer wieder stehen Menschen im Laufe ihres Lebens vor Trennungen, vor Abschied- und Verlustsituationen, auf die sie (auch) mit Trauer reagieren.

Frauentrauer

Trauer ist ein allgemein menschliches Phänomen. Kinder trauern, alte Menschen trauern, Männer und Frauen trauern, und das quer durch alle Zeiten und Regionen. Ähnlich wie jedoch der kulturelle Hintergrund beeinflusst, worüber Menschen traurig sind und wie sich das äußert, so beeinflusst auch das Geschlecht die Gründe, das Erleben und die Ausdrucksformen von Trauer.¹

Trauergründe für Frauen gibt es viele. Manche dieser Gründe hängen mit den zyklischen Veränderungen des weiblichen Körpers zusammen: Einer Frau mit Kinderwunsch macht jede Menstruation deutlich, dass sie wieder nicht schwanger ist. Mit dem Eintreten der Wechseljahre ist die Geburt eines Kindes zunehmend unwahrscheinlicher, zudem sieht sich eine Frau mit dem Älterwerden und der eigenen Endlichkeit konfrontiert.

Anderer Gründe resultieren aus der weiblichen Sozialisation: Insofern Frauen als für die Familien- und Beziehungsarbeit zuständig gelten, löst das Flüggeworden der Kinder bei ihnen eine andere Trauer aus als bei Männern, und auch das Auseinanderbrechen von Freundschaften ist im Leben vieler Frauen von großer Tragweite. Zahlreiche Gründe für Trauer finden sich zudem dort, wo Frauen auf-

grund ihres Frauseins Lebensmöglichkeiten verwehrt wurden und werden: Manche Frauen durften nie auf eine weiterführende Schule oder gar studieren („Mädchen heiraten ja doch“), andere wurden auch als einziges Kind nicht die Nachfolgerin in der väterlichen Firma.

Neben den Trauergründen sind auch Trauerformen durch geschlechtsspezifische Sozialisation geprägt: Tränen sind bei Frauen gesellschaftlich eher akzeptiert als bei Männern, ja sie werden sogar erwartet. Auch das Trösten anderer Trauernder fällt in den „weiblichen“ Zuständigkeitsbereich.²

Verschwiegene Trauer

Prägend für das Trauererleben in alltäglichen Situationen ist, dass über viele Anlässe nicht gesprochen werden darf. Körperliche Veränderungen, zerbrochene Beziehungen, nicht mehr umsetzbare Träume – all diese Bereiche sind im privaten Bereich angesiedelt. Damit gelten sie zum einen im öffentlichen Leben als nicht relevant, zum anderen werden diese Trauergründe häufig als banal eingestuft. Die Trauer um vergangene Beziehungen und nicht mehr realisierbare Lebensentwürfe stößt selten auf Verständnis. Meist reagieren Menschen im unmittelbaren Umfeld eher aufmunternd: „Sei froh, dass Ihr Euch getrennt habt, es war besser so.“ Oder sie formulieren so, als ob Trauer um einen Lebensentwurf das gegenwärtige Leben entwerten würde: „Du hast doch zwei so nette Kinder, wieso hättest Du gerne Karriere gemacht?“ Oder sie sagen gleich ganz explizit: „Das ist doch kein Grund!“

Mit derartigen Äußerungen wird die vorhandene Trauer relativiert. Dabei meinen es die Mitmenschen in der Regel gut, diese Reaktion entspricht ihrem Verständnis von Trost. Trauer zählt vielfach immer noch zu „negativen“ Gefühlsäußerungen, die am besten durch Ablenkung oder freudige Ereignisse beseitigt werden sollte. Manchmal scheint es auch so, als dürften Menschen entweder nur traurig oder nur fröhlich sein. Für Ambivalenzen und die Komplexität des Lebens bleibt da kein Platz. Das hat zur Folge, dass die Trauernde, die Beistand und Unterstützung bräuchte, sich unverstanden und allein gelassen fühlt. Oft übernimmt sie schließlich das externe Deutungsmuster für ihre Trauer und spricht sich selbst das Recht auf Trauer ab.

Bedeutung von Trauer

Die meisten Veränderungen werden ambivalent oder sogar multivalent erlebt. Neben Trauer können etwa Erleichterung, Freude, Neugierde oder Abenteuerlust, aber auch Schmerz, Wut und Angst eine Rolle spielen. Der Neuanfang in der noch unbekanntem Stadt beispielsweise birgt viel Reiz, dazu Unsicherheit und gleichzeitig die Trauer um die bisherige Nähe zu den FreundInnen. Oder eine Mutter betrachtet mit Stolz ihre Tochter, die jetzt ihren eigenen Weg geht, spürt aber gleichzeitig Trauer um die bisherige Nähe. Selten bedeutet Trauer, am liebsten alles rückgängig zu machen. Auch ist Trauer selten identisch mit Reue um eine falsche Entscheidung. Trauer ist vielmehr eine sinnvolle Reaktion auf einen Verlust – ein Zeichen dafür, dass

etwas wertvoll und schön war oder es hätte sein können, und ein Zeichen für den mit dem Verlust verbundenen Schmerz. So besagt die Trauer einer Familienfrau nicht, dass sie lieber den angebotenen Posten als Abteilungsleiterin angenommen hätte, anstatt mit ihren Kindern zu leben, sondern dass sie auch gerne Karriere gemacht hätte und diesen Traum nicht verwirklicht hat.

Trauer ist ein Zeichen für Lebendigkeit und eine grundlegende Fähigkeit, um mit Verlusten umzugehen. Aus der Trauer erwächst Kraft zum Weiterleben. Es ist deshalb von existenzieller Bedeutung, sich nicht vorschnell Trauer auszureden (oder ausreden zu lassen). Meist ist Trauer nicht die einzige Reaktion, sehr häufig geht jedoch gerade die Trauer im Trubel der Ereignisse unter. Nicht gelebte Trauer blockiert die weitere Entwicklung und verstellt den Blick für Lebensmöglichkeiten. Trauer dagegen eröffnet neue Perspektiven. Trauer um nicht mehr realisierbare Lebensentwürfe etwa ist wichtig, um in den gelebten Lebensentwürfen auch tatsächlich präsent zu sein. Und die Trauer um zerbrochene Beziehungen verdeutlicht, welchen Platz dieser Mensch im eigenen Leben hatte oder auch noch hat.

Raum für Trauer

Menschen, die aktiv ihre Situation gestalten, haben mehr Chancen auf einen guten, gesunden, gelingenden Trauerprozess als diejenigen, die sich den Ereignissen ausgeliefert fühlen. Dass Menschen Veränderungen selbst anstreben und auf sie hinarbeiten, heißt jedoch nicht, dass sie nicht auch traurig sein könnten. Nicht ob ein Gegenstand gewichtig, eine Beziehung langdauernd war, spielt die entscheidende Rolle. Auch nicht, ob andere Menschen in der selben Situation ebenfalls trauern würden. Entscheidend ist, welchen Stellenwert ein Mensch, ein Traum, eine Idee für das eigene Leben hatte, welchen Schmerz der Verlust verursacht. Ein Trauergrund mag nach außen banal scheinen, Trauer selbst ist nie banal. Damit sie sich entwickeln kann, ist es entscheidend, ihr einen Raum zu geben und

Zeit zu widmen.³ Das heißt zum einen, Zeiten und Orte vorzusehen, um zu trauern, zum anderen birgt es die Herausforderung, mit sich selbst Geduld zu haben. Ein Trauerprozess kann Monate bis Jahre dauern und verläuft individuell unterschiedlich. Trauer braucht einen Ausdruck. Für die Bestattung Verstorbener hat unsere Gesellschaft Rituale entwickelt. Für andere Traueranlässe fehlen derartige Rituale jedoch.⁴ Gerade bei Trauer, die gesellschaftlich oder familiär nicht anerkannt wird – wie etwa die Trauer um eine abgebrochene Dissertation oder um eine Freundschaft, die sich nie entwickelt hat, kann ein Ritual die Trauernde bestätigen und unterstützen. Schmerz, Trauer und Verzweiflung können vor Gott gebracht werden. Ein Ritual bietet Platz für Ambivalenz und hilft dabei, sich auf die veränderte Situation einzustellen. Durch die gemeinsame Feier mit anderen wirkt es der Isolation Trauernder entgegen. Es erinnert daran, dass Werden und Vergehen zum Leben gehören, und es macht das Versprechen Gottes greifbar, Menschen in ihrer Trauer zu begleiten.⁵

Störfaktor Trauer

Trauer bleibt in unserer Gesellschaft heutzutage in der Regel im privaten Raum. Gesellschaftlich ist Trauer nicht erwünscht. Eine Verkäuferin, Politikerin, Managerin, die mit verweinten Augen oder in Trauerkleidung ihrem Beruf nachgeht, würde vielerorts auf Unverständnis stoßen. An ihrem Privatleben sind die KundInnen, WählerInnen, MitarbeiterInnen und GeschäftspartnerInnen in der Regel nicht interessiert. Frauen, die am Arbeitsplatz weinen, gelten schnell als „gefühlsduseelig“, als nicht belastbar. Sie bringen mit ihrer Trauer Privates in die öffentliche Sphäre – und eine Karriere kann damit schnell zu Ende sein. Für Männer und Frauen ist derzeit fast unmöglich, außerhalb des privaten Raumes Trauer zu zeigen. Wenn sie es dennoch tun, laufen Frauen Gefahr, Vorurteile zu bestätigen, dass der ihnen angemessene Platz eben doch zuhause sei. Und Männer, die die Grenze zwischen der privaten und der öffentlichen Sphäre verwischen,

riskieren den Vorwurf, „weibliches“, d. h. ein ihrem Rollenbild unangemessenes Verhalten aufzuweisen.

Im Berufsalltag und in der Öffentlichkeit verstecken deshalb die meisten Menschen ihre Trauer. Sie versuchen, den Anschein zu erwecken, als sei nichts geschehen, als habe sich nichts verändert, als sei die Trauer nicht von Bedeutung. Für Trauernde birgt das jedoch ein großes Risiko: Wenn die „gesellschaftliche Erlaubnis“ zum Trauern fehlt, kann das den Trauerprozess gravierend beeinträchtigen. Trauer bekommt zu wenig Raum und wird schließlich ganz verdrängt. In einer Leistungsgesellschaft stellt Trauer einen Störfaktor dar. Menschen, die trauern, können nicht gleichzeitig funktionieren, sie sind wie Sand im Getriebe und verlangsamen viele Prozesse.

Dass Trauer das scheinbar reibungslose gesellschaftliche Geschehen unterbricht, ist jedoch für uns alle sinnvoll. Wer Trauer äußert, macht deutlich, dass die Logik eines „immer schneller, höher, weiter“ ihre Grenzen hat, dass Menschen eben keine Maschinen oder Zahlen sind.

Trauer gehört zum Leben

Trauer gehört zum Alltag und braucht deshalb auch im Alltag ihren Platz. Wenn Leben gelingen soll, dürfen wir Trauer nicht aussperren, nicht aus dem eigenen Leben, nicht aus den Beziehungen, nicht aus der Gesellschaft. Im Gegenteil: es geht darum, sich mit der eigenen Trauer anderen zuzumuten, eigene und fremde Trauer zuzulassen, Trauer miteinander zu teilen und Trauer von anderen auch dort wertzuschätzen, wo sie gewohnte Abläufe stört.


„Selig sind die Trauernden, denn sie werden getröstet werden“ heißt es in der Bergpredigt (Mt 5,4). Vielfach wird diese Stelle so interpretiert, dass der Trost die Trauer überwinde, und dass es besser sei, nicht zu trauern. In anderen Seligpreisungen folgt jedoch der zweite Teil aus dem ersten, ohne diesen außer Kraft zu setzen, so z. B. „Selig die Barmherzigen, denn sie werden Barmherzigkeit erfahren.“ Den Vers über die Trauernden ebenso zu lesen, fasst Getröstetwerden als Folge von Trauer auf, nicht als deren Überwindung. Oder umgekehrt formuliert: Trauer stellt eine Voraussetzung für wirklichen Trost dar, sie steht nicht vor dem Heilungsprozess, sondern ist Teil desselben.

Gelingende Trauer integriert den Verlust und schließt ihn nicht aus dem Leben aus. Gelingende Trauer ist solche Trauer, die ein gutes Weiterleben ermöglicht. Es ist wichtig, den Anspruch auf Trauer nicht leichtfertig preiszugeben. Lebendig zu sein heißt auch, Trauer zuzulassen – auf der individuellen wie der gesellschaftlichen Ebene.

- ¹ Vgl. Hedwig Kamberty-Zielinski (Hrsg.): *Frauentrauer* (FrauenBibelArbeit; 8), Stuttgart 2002.
- ² Bis hin zu den korrespondierenden „sorgenden“ Berufsbildern, die weiblich konnotiert sind, wie Pflege oder Sozialarbeit.
- ³ Vgl. Sabine Holzschuh: *Raum und Trauer. Eine praktisch-theologische Untersuchung zu Abschiedsräumen* (Studien zur Theologie und Praxis der Seelsorge; 65), Würzburg 2006.
- ⁴ Ein Beispiel für ein Ritual Monate nach der Bestattung gibt Friederike Rüter: *Späte Trauer. Seelsorge in Trauer- und Heilungsprozessen*, in: *Wege zum Menschen* 59 (2007) 16-29.
- ⁵ Siehe Christiane Bundschuh-Schramm (Hg.): *In Ritualen das Leben feiern*, Mainz 1998; Mechthild Herberhold: *Mit Ritualen Lebenswenden feiern*, in: *Don Bosco Kalender* 2001, 15-17.

Dr. Mechthild Herberhold, geb. 1966, Krankenschwester und römisch-katholische Theologin. Seit 1991 führt sie Fortbildungen und Beratungsgespräche im Themenbereich Trauer durch. Sie lebt in Altena (Westf.) und arbeitet als selbständige Ethikberaterin (www.ethik-konkret.de).

ANZEIGE

feministisch - informativ - vielseitig - religiös		
<p>Neu Nr. 35</p> <p>„... kam ihre Liebe plötzlich abhanden“</p> <p>Von Trennung und Scheidung</p>	 <p>Magazin des Frauenreferats der Evangelischen Kirche von Westfalen</p>	<p>Erscheinungstermin 9. Juli 2007</p> <p>Zu bestellen unter Tel. 0231/54 09 30 oder info@frauenreferatekvw.de</p>