

(Weiter-)Leben mit dem Unbegreifbaren

Trauern zu können ist ein Zeichen von Stärke – und hilft in einer scheinbar überfordernden und ausweglosen Lebensphase.

BERNHARD PLETZ

Jeder Mensch trauert bei einem schweren Verlust. Man trauert, wenn ein Haustier stirbt, wenn die eine Beziehung zerbricht, wenn die Gesundheit, die Arbeit oder die Heimat verloren gehen. Man betrauert den Tod eines geliebten Menschen.

In der ersten Phase überwiegt die Erstarrung. Man versucht zu überleben und den Alltag zu bewältigen. Im Chaos auftretender Gefühle wie Liebe, Ohnmacht, Schuldgefühle, Wut u. v. m. hilft es, Menschen an der Seite zu haben, denen man vertraut und deren Nähe guttut. Wenn Trauernde mit ihrem ganzen Wesen geschwächt sind, brauchen sie die Möglichkeit, sich austauschen und immer wieder über das Belastende, Schmerzvolle und die Sorgen sprechen zu können. Sie brauchen Orte, wo wie willkommen sind, und so sein dürfen, wie sie in ihrer Verletzlichkeit sind. Sie brauchen Halt und Sicherheit, Unterstützung bei alltäglichen Aufgaben. Was sie nicht brauchen, ist falscher Trost.

Es gibt keinen Weg an der Trauer vorbei, sondern nur durch diese hindurch. Sich mit der

”

Es gibt keinen Weg an der Trauer vorbei, sondern nur durch sie durch.

Wirklichkeit des Verlustes vertraut zu machen und das Leben neu auszurichten, ist herausfordernd und anstrengend, auch für die Menschen im Umfeld. Oft sind Angehörige und Freunde in ihrer Betroffenheit überfordert. Organisierte Gruppen, wie es sie etwa in zahlreichen Pfarren in der Steiermark gibt, bieten Hilfe an.

Reden hilft. Unter dem Motto „Meine Trauer leben“ organisiert die Stadtkirche Graz Trauergruppen und Trauerspaziergänge. Trauernde können dabei mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen. Die Erfahrungen anderer trösten enorm. Sie ermöglichen es, das eigene Erleben einzuordnen und nicht zu dramatisieren. Denn es irritiert, wenn man meinte, ein „neues Leben“ gefunden zu haben und plötz-

Ohnmacht. Gerade nach einem Verlust brauchen wir Halt und Sicherheit. FOTO: K. MITCH HODGE/UNSPASH

lich ein intensiver Schmerz geheilte Wunden aufreißt. „Das habe ich auch so erlebt!“ als Bemerkung eines Betroffenen hilft, die über viele Monate (und Jahre) hinweg Auf- und Abwärtsbewegungen der Trauer zu verstehen.

Da sein hilft. Gelebte Trauer, besonders wenn sie gemeinsam gelebt wird, ist eine Medizin gegen Erstarrung und Depression. Gemeinsam ist man stärker, begreift das Unbegreifbare ein wenig mehr und erfährt, dass im Trauern eine enorme Lebensenergie verborgen liegt, die zur Wandlung und Reifung menschlicher Entwicklung genützt werden kann.

Glauben hilft. Diese Lebensenergie, die zu einem neuen, veränderten Leben führen

will, suchen, erhoffen und erbitten gläubige Menschen von Gott. Mitten im eigenen Leid erahnen sie, dass Gott an ihrer Seite ist, sie trägt und stärkt, den Weg durch die Dunkelheit hindurchzugehen. Glaube hilft mit Fragen, auch den schmerzvollsten, zu leben und er ist Lebens- und Suchweg.

Trauer hat viele Gesichter, sie will durchschritten werden und will fließen. Mit Geduld, Gottvertrauen und Menschen an der Seite gelingt es, die Liebe zum Verstorbenen weiter leben zu lassen und selbst zu einer neuen Lebendigkeit zu finden. ●

Bernhard Pletz ist Diakon und Beauftragter für Arme und Benachteiligte in der Diözese Graz-Seckau.

Was Trauernde brauchen

- Mit anderen Menschen in Kontakt zu sein und sich auszutauschen.
- Über den verstorbenen Menschen und über all das, was geschehen ist, zu reden.
- All die Gefühle wie Ängste, Hilflosigkeit, Schmerz, Wut, Sorgen ... zulassen zu können.
- Jemanden zu haben, wo man willkommen ist, Verständnis findet und nichts leisten muss.
- Unterstützung im Alltag zu bekommen, um die vielfältigen Aufgaben bewältigen zu können.
- Sich Gutes zu gönnen und Schönes zu erleben.
- Im Gespräch mit anderen Betroffenen das eigene Erleben verstehen lernen.
- Zu wissen, wohin man sich wenden kann, um Unterstützung und Informationen zu erhalten.
- Über Lebens-, Glaubens- und Hoffnungsbilder zu sprechen.
- An einen Sinn im Leben und an Gott zu glauben und aus dem Glauben Trost und Hoffnung zu schöpfen.
- Das Leben in liebevollem Gedenken neugestalten und leben.
- An die Heilkraft der Trauer zu glauben und Geduld mit sich zu haben.

Informationen zum Umgang mit Trauer sowie Trauergruppen und Trauerspaziergängen in Graz:

➤ [katholische-kirche-steiermark.at/armut](https://www.katholische-kirche-steiermark.at/armut)