

Was geschieht in uns, wenn wir einen geliebten Menschen verlieren?

Wenn wir eine Todesnachricht erhalten, wollen wir dies zunächst nicht wahr haben. Unser Bewusstsein will sich vor dieser schmerzlichen Erfahrung schützen. In der Folge erleben wir alle äußeren Ereignisse und Beerdigungsformalitäten aus großer innerer Distanz, so als ob wir hinter einer milchigen Scheibe wären und durch sie hindurch die Welt anschauen würden. Der Bezug zu den Mitmenschen und zu unserer Umgebung erscheint nicht selten wie unterbrochen und unwirklich. Oftmals haben wir Angst, dass diese Zerrissenheit von anderen bemerkt werden könnte.

Wenn die Einsicht in die Realität des unwiederbringlichen Verlustes vollzogen ist und wir uns dieser Wirklichkeit stellen können, werden starke Gefühle ausgelöst. Dies ist ein heilsames Geschehen, wenn wir auch zunächst von diesen Emotionen stark besetzt sind. Es ist nicht nur Niedergeschlagenheit, die uns bedrückt. Wir fühlen uns oft gesundheitlich nicht wohl. Neben psychosomatischen Beschwerden können auch Krankheiten aufbrechen, die latent in uns sind. Wir sind anfälliger für Infektionen als sonst oder auch gefährdeter im Blick auf Unfälle, die sich ereignen können. Wir fühlen uns sensibel und verletzlich. Früher haben Menschen im Brauch ihrer dunklen Trauerkleidung auf diese besondere Empfindsamkeit aufmerksam gemacht.



Den Gefühlen Raum geben

Trauern meint eine Vielfalt oftmals widerstreitender Gefühle. Da sind Kummer und Gram, aber auch Ärger darüber, dass der Verstorbene von uns weggegangen ist. Wir suchen ihn oftmals voller Sehnsucht und suchen Orte auf, die erinnerungsträchtig sind. Natürlich ist auch die Regung eines Schuldgefühles, weil wir uns in unserer menschlichen Begrenztheit nicht selten der Illusion hingeben, wir hätten durch irgendein wie auch immer geartetes Verhalten das Ereignis des Todes verhindern können. Zumeist hat dies objektiv keine Basis, dennoch quälen uns häufig solche Empfindungen. Manche Menschen berichten von einer starken inneren Unruhe und finden in der Nacht keinen Schlaf. Sie grübeln und hadern mit dem Schicksal. Diese Zeit der starken emotionalen Betroffenheit dauert in der Regel mehrere Monate. Sie ist wichtig für den Heilungsprozess der Seele. Es ist heilsam, diesen Gefühlen Raum geben.

Erst allmählich gelingt uns eine Auseinandersetzung mit dem Verstorbenen. Wenn die Beziehung zu ihm harmonisch und verständnisvoll war, ist dies allgemein leichter. Kompliziert wird ein Trauerprozess, wenn vieles im Miteinander ungeklärt geblieben ist, wenn Konflikte zermürbend waren. So ist das Trauern nach einer schwierigen Beziehung oft intensiver, schmerzlicher und nachhaltiger. Es kann hilfreich sein, Ungesagtes aufzuschreiben, im Nachhinein für die eigene Person zu klären, eine Symbolsprache zu finden, mittels derer wir uns ausdrücken können.



Wenn Emotionen abklingen, besteht die wesentliche Aufgabe darin, einen guten Ort, einen Platz für den Verstorbenen zu finden, damit unser Leben ohne ihn, aber mit dem Schatz der Erinnerung weitergehen kann.

Das Paradies der Erinnerung

Die Erinnerung ist ein Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können. Nun gilt es den Blick nach vorn zu richten, neu zu beginnen. Im Tod ist das Vermächtnis des geliebten Menschen, seine zentrale Bedeutung für uns erfahrbar und deutbar geworden. Was hat sein Leben für uns bedeutet, welche Botschaft enthält es für uns? Wir erkennen im Blick auf unsere eigene Identität, was er aus uns „herausgeliebt“ hat, was wir in seinem Sinne verwirklichen können, wie er uns nahe bleiben kann. So erhält der Tote einen festen Platz in unserem Herzen und wir können ein Gefühl der Dankbarkeit empfinden, dass dieser Mensch seine Zeit mit uns gelebt hat. Dann ist der Prozess des Trauerns abgeschlossen.

An bestimmten Gedenktagen setzen wir gern auch weiterhin ein Zeichen der Verbundenheit in Ritualen und symbolischen Gesten. Jetzt können wir auch die biblische Verheißung hören und in uns aufnehmen:

*Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen.
Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt
mich zum Ruheplatz am Wasser.
Er stillt mein Verlangen; er leitet mich auf rechten
Pfaden, treu seinem Namen.
Muss ich auch wandern in finsterner Schlucht, ich
fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, dein
Stock und dein Stab geben mir Zuversicht.*

GEBET

Ewiger, allmächtiger Gott, deine Liebe ist stärker als der Tod. Wir gedenken vor dir aller, die wir verloren haben in unseren Familien und von unseren Freunden, in unserem Land und überall in der Welt. Weil deine Liebe unendlich ist und dein Erbarmen grenzenlos, erinnern wir uns vor dir an alle, die wir gekannt haben, an die Namen der Menschen, die deine Liebe umfing.

Wir denken vor dir an alle, die in diesem Augenblick sterben, weil sie alt und krank sind, weil sie einsam sind und keine Hoffnung haben, weil sie hungern, weil sie gefoltert werden, weil sie Opfer werden von Katastrophen und Unfällen, von Krieg, Unterdrückung und Mord.

Erlöse sie von unerträglichen Schmerzen. Nimm von ihnen Angst und Verzweiflung. Schicke ihnen Hilfe zu.

Gott wir bitten dich,
gib Mut gegen die Angst,
Vertrauen gegen Verzweiflung,
Hoffnung gegen Sinnlosigkeit.
Nimm dich unser gnädig an,
rette und erhalte uns.

Denn dir allein gebührt der Ruhm, die Ehre und die Anbetung, dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und immerdar und von Ewigkeit zu Ewigkeit.

Amen

Vor meinem eigenen Tod ist mir nicht bang,
Nur vor dem Tode derer, die mir nah sind.
Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?
Und weiß es wohl, dem gleiches widerfuhr;
Und die es trugen, mögen mir vergeben.
Bedenkt: den eignen Tod, den stirbt man nur,
Doch mit dem Tod der andern muss man leben.

Mascha Kaléko, Memento

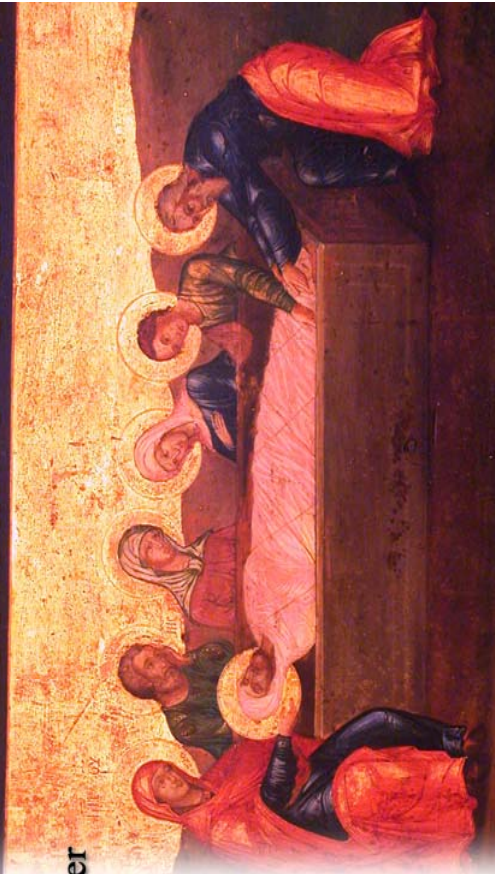
Gott
Der Tod des geliebten Menschen stößt uns aus der Welt.
In die Fremde
Als wenn unser Lebenshaus plötzlich nicht mehr bewohnt ist.
Wir suchen danach, wieder Wohnung zu finden bei Menschen,
bei dir und bei uns selbst.
Leite du uns durch diese Zeit der Schmerzen und Erinnerungsbilder.
Sprich uns an mit deiner Verheißung,
dass ein neues Licht kommt
für die, die weiter leben
und die, die gehen mussten.
Amen

Das Totengedenken findet immer am ersten Freitag im Monat um 15 Uhr im Hochchor des Bonner Münsters statt. (Nicht am 6.4.07)

Titelbild: Grablegung Christi.
Ikone im Besitz des Bonner Münsters

Herausgegeben von der Citypastoral Bonn
Postfach 7190, 53071 Bonn, 0228/96399854
mail@citypastoral-bonn.de, www.citypastoral-bonn.de

Kostbares Gedenken



Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Erinnerung in eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne wie ein kostbares Geschenk, wie einen herrlichen Schmuck.

Dietrich Bonhoeffer