



Roland Kachler

*Sucht mich
in eurem Herzen*

Trostbuch für Trauernde

Präsenz
leben

Präsenz
Leben

© 2022³ Präsenz Medien & Verlag
Am Amthof 7, 65520 Bad Camberg

Alle Rechte vorbehalten
Bilder: Friederike Rave, Drönnewitz
Druck: Beltz Bad Langensalza GmbH

ISBN 978-3-98549-005-9
www.praesenz-verlag.com

Roland Kachler

*Sucht mich
in eurem Herzen*

Trostbuch für Trauernde

Mit Illustrationen von Friederike Rave



Trost für Trauernde? – Trost für Trauernde!

Wer einen geliebten nahen Menschen verliert, der ist zutiefst traurig. Das Wichtigste ist ihm genommen. Der Tod hat den Geliebten aus dem Leben gerissen. Was könnte den Trauernden trösten? Nichts und niemand auf der Welt können ihn trösten, schon gar keine Worte. Und manch gut gemeintes Wort ist für Trauernde nur eine Vertröstung. Das Einzige, was die Trauer jetzt auflösen könnte, wäre allein dieses: der nahe Mensch würde wiederkommen, wieder da sein und alles wäre gut.

Trauernde wissen einerseits, dass dieser Wunsch unerfüllbar ist; andererseits sehnen sie sich besonders nach der Erfüllung dieses Wunsches. Trauernde sollten sich diese unstillbare und zugleich unerfüllbare Sehnsucht eingestehen. Sie ist Ausdruck der Liebe, die den Tod des geliebten Menschen nicht will, sondern nur eines will, nämlich den Verlorenen wieder in die Arme schließen zu können.

Der Trauernde erfährt immer wieder unerbittlich, dass der geliebte Mensch nicht mehr da ist und nicht mehr kommt. Diese schlimme Realität lässt immer wieder neu den Schmerz und die Trauer aufsteigen und die Untröstlichkeit neu bewusst werden.

Gibt es nun einen Trost für Trauernde? Noch einmal: es gibt keinen Trost. Dies anzuerkennen ist aber nun paradoxerweise das Einzige, was ein wenig – nur ein ganz klein wenig – zu trösten vermag. Wenn Trauernde und ihre Angehörigen die Untröstlichkeit aussprechen und aushalten, erst dann werden die Größe des Verlustes und die Unersetzlichkeit des nahen Menschen anerkannt.

Die hier versammelten Gedichte und Worte bekannter Autoren vermögen genau dieses, nämlich die unfassbare Realität in Worte zu fassen und die Untröstlichkeit auszusprechen. Dies ist besonders in den ersten Wochen und Monaten nach dem Verlust wichtig.

Gibt es noch einen anderen Trost für Trauernde? Noch einmal: es gibt keinen Trost, es darf nicht einmal einen Trost geben. Trauernde würden sich sonst als Verräter gegenüber ihrem geliebten Menschen fühlen. Und doch ist es noch einmal das Zulassen der Untröstlichkeit, das ein wenig – ein winziges Wenig – trösten kann. Wenn Trauernde die Untröstlichkeit an sich spüren, dann sind sie in ihr mit dem geliebten Menschen verbunden. Unsere Untröstlichkeit bezieht sich nicht nur auf uns Trauernde, sondern auch auf den Verstorbenen. Wir sind untröstlich wegen ihm, um seinetwillen, für ihn. Er ist der Grund und das Ziel unserer Untröstlichkeit. So ist er selbst im innersten Kern unserer Untröstlichkeit zu finden.

Gibt es noch einen weiteren Trost für Trauernde? Und auch ein drittes Mal: es gibt keinen Trost. Und noch einmal ist es die Untröstlichkeit, in der ein wenig – ein winziges Wenig – Trost liegt. Wir sind untröstlich, weil wir den geliebten Menschen so sehr lieben. Wir sind untröstlich aus Liebe. Der tiefste Grund unserer Untröstlichkeit ist die Liebe. Wenn Trauernde sich auf dieses abgründige Gefühl einlassen, dann begegnet ihnen die Liebe. Auch wenn wir mit dem geliebten Menschen alles verloren haben, die Liebe haben wir nicht verloren. Sie gilt es, in der Trauer, in der Untröstlichkeit und im Schmerz wieder zu finden.



Trotz all meiner Trauer

In den ersten Tagen, Wochen und Monaten nach dem Tod des geliebten Menschen beherrschen der Schock, dann der Schmerz und schließlich die Trauer den Hinterbliebenen. Der Schmerz ist im ganzen Körper bis in die Haarspitzen hinein zu spüren. Die Wellen der Trauer überfluten den Trauernden im Schluchzen und Weinen. Der Trauernde ist ganz Schmerz und Trauer. Manche können diese Gefühle ganz offen zulassen und ausleben, andere trauern eher still, wieder andere können nicht oder nicht mehr weinen. In diesen Gefühlen zeigt sich die ganze Untröstlichkeit im Verlust. Diese Untröstlichkeit, diese Gefühle und den Verlust in Worte zu fassen bringt Trauernden ein wenig Ruhe.

Hiobsbotschaft

Ein
einziger
Satz
und
meine
Welt
zerbricht

Margarete Clasen



Und plötzlich ist alles anders

Mit einem einzigen Satz beginnt das Unbegreifliche.

Die Diagnose, die Todesnachricht – in einem einzigen Satz vorgebracht – verändert alles. Nun beginnt das, was wir Menschen nicht erleben wollen, nämlich die unendlich schlimme Erfahrung eines Verlustes.

Noch verhindert der Schock, den dieser einzige Satz auslöst, dass wir begreifen, was auf uns zukommen wird. Doch es wird mit uns unausweichlich und unerbittlich geschehen, was geschehen muss: der Schmerz, die Trauer, die Leere, die Ohnmacht, die Verzweiflung. Die Welt ist nun eine andere geworden. Sie ist nicht mehr unsere Welt. Wird sie es eines Tages wieder werden?

Man sieht die Sonne
langsam untergehen
und erschrickt doch,
wenn es dunkel ist.

Aus einer Traueranzeige



Am Ende deines Weges steht die Leere

Bei einer todbringenden Krankheit wissen wir, was am Ende dieses Weges kommt. Wir können Abschied nehmen, gemeinsam, jeder von dem anderen. Oft kann das ganz offen und bewusst geschehen. Das ist traurig und doch tröstlich. Manchmal bleibt der Tod unausgesprochen, manchmal gelingt der Abschied nicht. Immer hat das seine guten Gründe. Manchmal verhindert es die Hoffnung, die bis zuletzt nichts vom Tod wissen will. Manchmal verschließt uns der nahe Tod den Mund. Manchmal lähmt alte Schuld unsere Lippen.

Unsere Seele weiß in ihrem Innersten, dass am Ende des Tages die Sonne untergeht. Am Ende eines Sterbensweges steht der Tod. Was wir nicht kennen und nicht in unseren Gefühlen vorweg nehmen können, ist die plötzliche Leere, die Kühle und die Ferne, die das Gehen des geliebten Menschen hinterlässt.

Ich stehe noch unter Schock,
mein Sohn, ich fühle mich noch immer
abgeschnitten von mir selbst.
... Ich agiere wie eine Marionette,
funktioniere, bin nicht ich selbst.
Ich spüre mich nicht mehr,
mein Herz weigert sich anzunehmen,
was mein Kopf ihm sagt.

Gabriele Gérard



Meine Liebe will es nicht begreifen

Wie immer wir den Tod unseres geliebten Menschen erfahren oder miterlebt haben, wir wollen es nicht glauben. Selbst wenn wir das Sterben unseres geliebten Menschen mit ansehen mussten oder miterleben durften, unsere Liebe will das Unfassbare nicht glauben. Der Schock lässt unsere Seele einfrieren und unseren Körper kalt werden. Wie unter Glas sehen wir das Unfassbare und fühlen es doch nicht.

Diesen Schutz brauchen unsere Seele und unsere Liebe. Ganz langsam kann unsere Seele sich dem Unfassbaren nähern und die Realität des Verlustes allmählich begreifen.

Die Schriftstellerin Gabriele Gérard hat ihren Sohn Florian verloren. Sie beschreibt eindringlich, wie ihre Seele sich lange Zeit gegen diese Realität wehrt.

Ich kann es gar nicht fassen,
dass sie nicht mehr ist und
dass ich sie nie wieder sehen soll ...

Fjodor Dostojewski

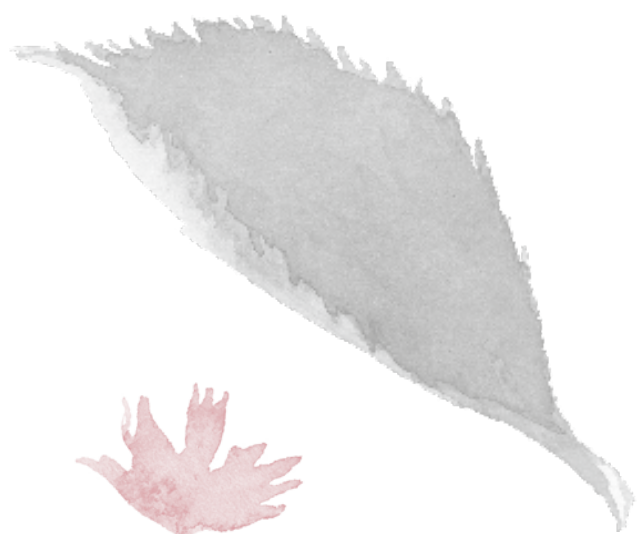


Ins Leere greife ich – du bist nicht mehr da

Ich will nach meinem geliebten Menschen fassen, um ihn in meine Arme zu nehmen. Doch ich greife ins Leere. Meine Hände erstarren, weil sie nichts zu fassen bekommen.

Es ist nicht zu fassen. Mein geliebter Mensch ist nicht mehr da. Er ist nicht mehr – ein unfassbarer Satz, eine unfassliche Wahrheit. Und das soll immer so bleiben? Er wird nie mehr kommen und ich werde ihn nie mehr sehen?

Diese Fragen treiben Trauernde bis an den Rand des Wahnsinns. So auch der russische Schriftsteller Dostojewski nach dem Tod seiner Tochter Sonja. Immer wieder die Erfahrung: Sie oder er ist nicht mehr da. Ich greife ins Leere. Werden wir das je begreifen? Wir müssen uns daran »gewöhnen«. Mehr wird es wohl nicht sein. Begreifen oder gar verstehen – das wäre zu viel von uns verlangt.



Mein Schrei klingt seltsam.
Zu schwach
für das Ungeheuerliche.

Irmgard Hülsemann



Trostbuch für Trauernde

Einen geliebten Menschen zu verlieren, tut weh, unendlich weh. Was kann den Trauernden jetzt trösten? Zunächst gibt es keinen Trost, nur Schmerz und Trauer. Doch in der Untröstlichkeit begegnet uns auch die Liebe. Die Liebe zum Verstorbenen. Und diese Liebe darf weitergelebt werden, so der bekannte Trauertherapeut Roland Kachler. In einfühlsamen Texten erzählt er von seinen eigenen Verlusterfahrungen. Er deutet Gedichte von Autoren wie Rose Ausländer oder Hilde Domin, die ihn auf dem Weg seiner Trauer begleitet haben, und zeigt in konkreten Hilfestellungen, wie die Liebe über den Tod hinaus gelebt werden kann.

Die Bilder von Friederike Rave fügen sich ein in diese Textkomposition. Bei aller Leichtigkeit der Zeichnungen und ihrer Farbnuancen, trotz aller aufstrebenden Elemente in ihren Bildern, verschweigen sie doch nicht die Zerbrechlichkeit des Glücks.

Roland Kachler, geboren 1955, ist Diplom-Psychologe, Psychotherapeut und evangelischer Theologe. Er arbeitet in eigener Praxis und ist seit 2013 Mitarbeiter an der Landesstelle für Psychologische Beratungsstellen in Stuttgart. Er hält deutschlandweit Vorträge und Seminare und hat zahlreiche Bücher zum Thema Trauer verfasst. Infolge der Verlusterfahrungen nach dem Tod seines Sohnes hat er diesen eigenen Traueransatz entwickelt.