

Aus Trauer geboren

Was ein lebensbejahender Umgang mit dem Tod möglich macht

Hella hatte am Vormittag um 10.00 Uhr ihre erste Fahrstunde. Jetzt ist es 19.00 Uhr und sie erzählt in ihrer Trauergruppe davon, wie es ihr in der Fahrschule ergangen ist. Hella ist 69 Jahre alt. Sie wird aber keine Fahrprüfung mehr ablegen müssen. Irgendwann zu Beginn der 80-er-Jahre hatte sie dies nämlich bereits erfolgreich getan. Der ihr damals ausgestellte Führerschein war noch grau und großformatig. Sie erinnert sich, dass er deshalb „Lappen“ genannt wurde. Den alten grauen Lappen gegen einen neuen Führerschein im Scheckkartenformat einzutauschen, wäre ein Leichtes. Das Problem ist aber, dass Hella seit über 30 Jahren nicht mehr am Steuer saß. Juristisch betrachtet dürfte sie zwar trotzdem noch Auto fahren, aber sie traut es sich mangels Erfahrung nicht mehr zu.



Hella ist seit drei Monaten verwitwet. Bis dahin hatte ihr Mann das Autofahren übernommen. Jetzt erlebt sie, dass das Auto im Alltag unentbehrlich ist. Deshalb will sie ihre seit langer Zeit brachliegenden Fahrkenntnisse auffrischen, um sich am Steuer wieder sicher zu fühlen.

Als sie in ihrer Trauergruppe davon berichtet, bekommt sie viel Lob für diesen mutigen Schritt. Die anderen Trauernden wissen nämlich, dass ein

Abschied immer auch mit Aufbrüchen verbunden ist. Die Hinterbliebenen müssen sich oft „neu erfinden“, das heißt, sie müssen Aufgaben und Rollen übernehmen, die früher der oder die Verstorbene erledigt hatte.

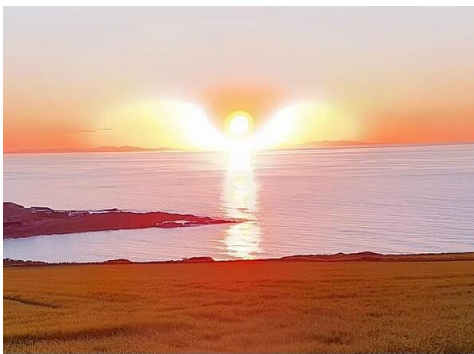
Simone berichtet, dass sie vor einem halben Jahr die erste Steuererklärung ihres Lebens gemacht hat. Richard erzählt, dass er das Kochen gelernt hat. Dafür hat er sich bei einem Kochkurs angemeldet und dort – so seine eigenen Worte – „nicht nur die Grundkenntnisse des Kochens, sondern auch ein paar nette Menschen kennengelernt“. Sein Resümee zeigt, dass ihm das Knüpfen neuer Sozialkontakte noch wichtiger war, als die vermittelten Grundkenntnisse in der Nahrungsmittelzubereitung. „Nach dem Tod meiner Lebenspartnerin habe ich mir bald eingestehen müssen, dass eigentlich immer sie für die Pflege unserer sozialen Kontakte zuständig war“ berichtet er und stellt dann fest: „Ich war da irgendwie immer nur ein Mitschwimmer. Und jetzt muss ich auf einmal selber lernen, zu schwimmen...“



Die geschilderten Lernerfolge von Menschen, die vor kurzem eine enge Bezugsperson verloren haben, kamen in einer digitalen Trauergruppe der Evangelischen Kirche zur Sprache. Die Evangelische Kirche in Bayern betreibt nämlich das digitale Erinnerungs- und Trauerportal [Gedenkenwert](#), auf dem unter anderem auch gut besuchte Trauergruppen im Format einer Zoom-Konferenz angeboten werden.

Wenn Menschen sich dort darüber austauschen, wie sie ihre Trauer erleben, kommen nicht nur Schmerz und Hilfslosigkeit zur Sprache. Zumindest nach einem gewissen Zeitabstand zum Todesfall können fast alle Trauernden auch von ihren Lernerfolgen und einer persönlichen Entwicklung im Sinne des Erwerbs neuer Fähigkeiten berichten. Sie haben etwas gelernt, was sie davor nicht konnten. Sie sind in irgendeiner Weise über sich hinausgewachsen. Sie haben neue Aufgaben übernommen, Prioritäten anders gesetzt und sich bislang vermiedenen Herausforderungen gestellt.

Es gibt also eine trauerspezifische Form von Wachstum. Diese beschränkt sich keineswegs darauf, dass Trauernde das Autofahren, Rühreierbraten oder Anfertigen einer Steuererklärung lernen. Nein, Trauernde wachsen oft in einem viel umfassenderen Sinne. Sie werden in einer neuen Weise wach dafür, was das Leben lebenswert macht.



So berichtet zum Beispiel [Anja](#) auf dem Trauerportal [Gedenkenswert](#) davon, dass ihr die Verarbeitung des Todes ihres Ehemanns die Sinne neu geöffnet habe: „Auf meinem täglichen Weg durch die Trauer ist der Blick in den Himmel für mich oft eine Stärkung“ schreibt sie: „Ich sehe am Horizont Zeichen des Lebens. Ich ahne Botschaften von dem, den ich so sehr vermisste.“

Auf ihrem Facebook-Profil veröffentlicht sie Fotos von besonderen Wolkenformationen. Mal malt der Wind einen Engel in den Himmel, mal ein Kreuz, ein anderes Mal lässt sich ein Gesicht oder eine Hand erahnen. Anja hält diese Momentaufnahmen fest, und teilt sie mit anderen Trauernden. „Früher war ich blind für solche magischen Momente. Doch meine Trauer hat mir die Augen geöffnet“ schreibt sie.



[Martin](#) hat sich in der Trauer neu auf den Weg gemacht. Dazu schreibt er: „Das erste Weihnachtsfest als Witwer habe ich vor allem im Wald verbracht. Ich bin drei Stunden zur Wieskirche gelaufen. Und nach der Christvesper wieder drei Stunden zurück, jetzt im Dunklen. Orgelklänge, knirschender Schnee unter den Sohlen und frische Luft – das wollte ich!“ Gerade, weil Weihnachten mit so vielen Erinnerungen an seine Ehefrau verbunden ist, wollte er das erste Fest als Witwer bewusst anders gestalten: „Als meine Frau

noch lebte, wäre sie dafür nicht zu haben gewesen“ schreibt er über seine Winterwanderung. Einen neuen Weg zu finden, hat ihm gutgetan, ohne seine Frau dabei aus dem Sinn zu verlieren: „I did it my way - aber ich habe oft dabei oft und gerne an sie gedacht.“

Ein bewusst gegangener Trauerweg führt aus dem Flachland der Oberflächlichkeiten heraus. Diejenigen, die ihn gegangen sind, können im Rückblick von neuen Impulsen, Einsichten und Prioritäten berichten. Trauer mag überaus schmerzhaft sein, aber sie ist zugleich auch eine Wachstumschance.



In den Kirchenliedern von Paul Gerhardt klingt das deutlich hörbar an. Der 1676 verstorbene Theologe musste erleben, dass vier seiner fünf Kinder sowie seine Ehefrau vor ihm starben. Trauer war für ihn ein leidvoller Lebensbegleiter. Doch gerade das scheint seinem Glauben eine existentielle Tiefe und Authentizität verliehen zu haben. Wer im Angesicht von so viel Schmerz – und ohne diesen zu verschweigen – trotzdem von einem tragenden Gottvertrauen erzählen kann, der vermag Andere zu berühren. Gerhardts Hoffnung und sein Vertrauen sind spürbar aus der Trauer geboren.

Der Umgang mit einem schmerzhaften Verlust lässt auch heute Menschen über sich hinauswachsen. Auf dem Portal [Gedenkenwert](#) berichten Trauernde von ihren Wachstumserfahrungen. [Hier](#) sehen Sie Posts, in denen die Trauenden dichten, malen, oder fotografieren. Sie denken über sich selbst nach und erleben die Natur mit neuer Intensität. Sie entdecken, was wirklich wichtig ist im Leben – und was man bislang zu Unrecht viel zu wichtig genommen hat.

Erfahrungen dieser Art und Tiefe sind ein Schatz. Sie können auch Menschen inspirieren, die aktuell das Glück haben, von schmerzhaften Trauererfahrungen – noch – verschont zu sein.

Dr. Rainer Liepold ist Pfarrer der Evangelischen Landeskirche in Bayern. Zu seinen Dienstaufgaben gehört es, Trauende mit digitalen Angeboten zu begleiten. Hier berichtet er davon, wie Trauer auch zu einer Wachstums- und Lernchance werden kann. Die Beispiele sind den kirchlichen Erinnerungs- und Trauerportal [Gedenkenswert](#) entnommen.