

## Kann man Trauernde trösten?

Auf der Suche nach einem alten Freund, der inzwischen im Ausland lebte, rief ich eines Tages seine Schwester in Norddeutschland an. Ich wollte gern von ihr die Adresse ihres Bruders wissen. Wie erstaunt war ich, ihn selbst am Telefon zu haben! Er war sehr aufgeregt und erzählte mir, dass er "zufällig" seine Schwester besuchte, als sie eine furchtbare Nachricht erhielt: ihr einziger Sohn, Student in München, war von einem LKW zu Tode gefahren worden.

Ich war fassungslos am Telefon und dachte nur: was sagst Du jetzt? Irgend etwas stammelte ich mir zusammen und sank dann auf einen Stuhl.

Wie schrecklich! Die Mutter lebte schon lange als Witwe. Mit ihrem Mann hatte sie eine glückliche Ehe geführt, bis er an einer schweren Krankheit starb. Ihr einziger hochbegabter Sohn war ihre ganze Freude. Er studierte Jura, war mit seiner Promotion beschäftigt, und hatte eine Freundin, die der Mutter auch gefiel. Ein rechts abbiegender LKW hatte ihn nicht beachtet und überfahren.

Auf der Suche nach einer passenden Kondolenzkarte fiel mir „Spuren im Sand“ in die Hände. Ich schrieb ihr unter anderem, dass ich ihr wünschte, dass sie sich in diesen Tagen von Jesus getragen wisse. Später rief mich mein Freund an und berichtete, dass seine Schwester durch diesen Gruß so getröstet worden sei, dass er mir auch noch mal extra dafür danken wolle.

Die Mutter fragte mich dann, ob sie mich einmal besuchen könnte. Natürlich - aber ich hatte Sorge: was sollte ich ihr sagen? Welchen Trost könnte ich ihr geben?

Sie blieb 2 Tage bei uns und es war sehr einfach: ich musste nur zuhören. Wir beiden machten lange Spaziergänge in unserer schönen Umgebung. Sie sprach und sprach, ich konnte sie alles fragen. Sie erzählte von seinem Studentenleben bis zum tödlichen Unfall. Sie beschrieb mir den Unfall und den Tod ihres Jungen, so genau, wie sie alles selbst erfragt und herausbekommen hatte. Sie beschrieb mir die Beerdigung und alle Worte, die zu ihr gesagt worden waren. Sie erzählte, wie sie die Studentenbude ihres Sohnes ausgeräumt und sein "Erbe" an seine Freundin und seine Kommilitonen verteilt hatte. Es gab keine Frage, die sie nicht beantworten wollte und sie redete und redete, ohne müde zu werden. -

Damals habe ich gelernt, dass Trösten vielleicht zuerst aus Zuhören besteht. Der Trauernde ist so voll von dem Schrecklichen, durch das er hindurch muss, dass er reden und gehört werden möchte. Ehe ich hier etwas sagen und er es aufnehmen kann, muss wohl viel Zeit vergehen.

Als Kinder - und Jugendpsychiaterin werde ich manchmal gefragt, wie man Kindern gegenüber vom Tod reden soll und wie man ihnen helfen kann. Oft höre ich die Meinung, man solle sie mit der Realität

verschonen und ihnen nur erzählen z. B. „Der Opa ist jetzt im Himmel“. Ich glaube nicht, dass das dem Kind genügt. Kinder sind sehr realistisch und, wenn sie nicht genau sehen und hören können, was vorgeht, dann fantasieren sie sich etwas zusammen, das ihnen mehr Angst machen kann als die Realität.

Am besten fragt man sie, ob sie sich von der schwerkranken Oma verabschieden möchten. Sie können genau sagen, ob sie einen ihnen lieben Menschen nach dem Sterben noch einmal anschauen und mitgehen wollen zur Beerdigung. Das Grab wollen sie sehen und stellen Fragen, die wir Erwachsenen so gut wir können, beantworten sollen. Vor allem ehrlich - auch wir wissen manches nicht. Weinen lassen ist sehr wichtig; manchmal muss man auch gemeinsam weinen.

Hier starb ein junger Vater an einem Verkehrsunfall. Tags darauf setzte sich sein Sohn in der Stube auf einen Stuhl und sagte, er werde hier sitzen bleiben, bis der Vati wiederkomme. Er habe ihm versprochen, heute mit ihm eine Radtour zu machen. Ich wurde akut um Hilfe gebeten und habe vorgeschlagen, dass Mutter oder Großmutter sich zu ihm setzen, vielleicht ihn in den Arm nehmen sollten und mit ihm warten. Dabei könnte man leise anfangen, zu reden und liebevolle tröstliche Worte sagen. Ein Kind soll nicht allein sein bei solch einem unfassbaren Erleben.

In meine Sprechstunde kommt eine Frau mit „früher Störung“. Eines Tages begann sie, von ihrer geliebten Oma zu sprechen. Nur von ihr hatte sie die bedingungslose Liebe erfahren, die so wichtig ist am Anfang des Lebens.

Wir haben gemeinsam zu rekonstruieren versucht, welche Erkrankung die Großmutter gehabt hatte, ob sie im Krankenhaus gewesen war einmal oder öfter. Ob meine Patientin sie dort oder krank zu Hause besucht hatte und wie die letzte Begegnung verlaufen war.

Sie empfand in der Therapiestunde so stark den Schmerz über den Tod der Großmutter, dass sie sich kaum trösten ließ und lange, lange weinen musste.

In der nächsten Stunde brachte sie Fotos mit und ich fragte nach der Beerdigung. Viel ist damals an dem kleinen Mädchen versäumt worden, es wurde sehr verletzt. Niemand fragte nach ihrem Schmerz. Sie wusste aber noch, wo die anonyme Grabstätte sich befindet. Nach langen Wochen nahm sie das Angebot an, gemeinsam zum Grab zu gehen. Dabei fielen ihr weitere Einzelheiten ein, die unendlich traurig und unverständlich waren. Aber sie schaffte es, am Grab zu stehen und von der Großmutter Abschied zu nehmen. -

Für meine eigene Beerdigung habe ich die Predigt in etwa entworfen, damit es der Pfarrer dann leichter hat. Wichtig ist mir, dass am Ende gesagt wird für die, die mich lieben: „Bitte trauert nicht. Ich bin jetzt bei Jesus, wohin ich schon lange gern wollte, mir geht es gut!“

*Dr. Christa- Maria Steinberg*