

Aufbruch ins Leben

Die Dichterin Hilde Domin hat geschrieben: „Unsere Kissen sind nass von den Tränen verstörter Träume. Aber wieder steigt aus unseren leeren hilflosen Händen die Taube auf“. Sie nannte dies ein Lied der Ermutigung. Sie wusste: Wer einen Menschen verloren hat, träumt viel. Oft wirres Zeug. Und wer trauert, weint viel. Die Kissen sind nass. Gestern am Ewigkeitssonntag haben zahlreiche Menschen an ihre Verstorbenen gedacht. Ingrid zum Beispiel. Sie ist 68 und hat vor einem Jahr ihren Mann verloren. Für sie ist es wichtig zu wissen: „Da ist jemand, der mit mir an den denkt, der mir fehlt. Ich bin nicht allein.“

Der Gottesdienst am Ewigkeitssonntag sagt: Die Toten sind nicht einfach vergessen, sondern gut bedacht. Aus unseren verstörten Träumen kann wieder ein klarer Blick werden - eines Tages. Und trotzdem: Wer einen Menschen verloren hat, bleibt erst mal allein. Das Trauern braucht seine Zeit und jeder muss sie sich nach eigenem Bedürfnis auch nehmen. Sich nicht zu schnell zu Aktivismus drängeln lassen. Jeder braucht die Zeit für den Rückzug. Und dann auch die Zeit, den Weg weiter zu gehen. Schritt für Schritt zu lernen, das Leben neu zu organisieren. Besonders für Menschen im letzten Lebensabschnitt ist das nicht leicht. Als vor einem Monat die Frau des ehemaligen Bundeskanzlers, Loki Schmidt, nach fast 70 gemeinsamen Jahren starb, gingen meine Gedanken automatisch zu dem hinterbliebenen Ehemann. So wie viele andere Witwen und Witwer erzählt mir auch Ingrid: „Am schlimmsten ist es für mich, durch Straßen zu gehen und Paare zu betrachten. Ich werde traurig und denke: Die haben noch jemanden. So bin ich früher auch mal neben meinem Mann gegangen. Jetzt komme ich mir nur noch so halb vor. Mir scheint dann, alle haben, was mir fehlt und ich fühle mich irgendwie unvollständig. Wie jemand, der nicht mehr dazu gehört.“

Ich verstehe das gut. Und ich merke auch: Hinter dieser Traurigkeit steht der Wunsch nach Leben. Und zwar nach geteiltem Leben. Das ist der vitale Wunsch nach den schönen Seiten des Lebens. Das meiste macht eben allein keinen Spaß mehr: Spazieren gehen, kochen, ausgehen oder reisen. Dabei möchte doch wahrscheinlich jeder diese Freuden erleben. Und fragt sich: Wie finde ich dahin zurück? Wie kann ich wieder aufbrechen ins Land der Lebendigen?

Unsere Gesellschaft reagiert auf solche Fragen. Denn immer mehr Menschen können sich in der Situation der Trauer nicht mehr in das sichere Auffangnetz Familie fallen lassen. Klaus ging das so. Er hat keine Kinder, seine Partnerin starb vor einem halben Jahr. Als er von einer Trauergruppe in seiner Kirchengemeinde hörte, ging er dort hin. Hier kann er seine Erfahrungen aussprechen. Kann sie mitteilen und teilen. Wird verstanden. Solche Trauergruppen oder Trauercafés gibt es mehr und mehr. Klaus hat dann auch eine Reiseagentur entdeckt, die Angebote speziell für Trauernde macht. – Die sind so gestrickt, dass Klaus nun Mut zum Reisen hat. Denn so oft hat er von Freunden gehört: „Unternimm doch endlich was. Sitz nicht nur zu Hause rum. Du musst doch wieder unter Leute. Mach eine Reise!“ Leicht gesagt, aber schwer getan. „Ich würde ja gerne reisen und wieder unter Leute kommen!“, sagte Klaus dann immer. „Aber wie soll das gehen, wo wir doch früher alles zu zweit gemacht haben?“ Auch Ingrid geht wieder auf Reisen. Sie findet die Single Hotels toll, die es inzwischen vielerorts gibt. Denn hier im Single Hotel muss es ihr nicht unangenehm sein, dass sie allein ist. Hier ist Frau unter Ihresgleichen und fühlt sich ohne Partner nicht ausgegrenzt. Und das tut gut.

Ingrid und Klaus haben erlebt: Trauern das bedeutet Rückzug und Aufbruch. Weinen und Aufblicken. Sich verschließen und sich öffnen. Denn wer sich nicht öffnet und aufblickt, übersieht die Taube der Hoffnung, wie sie aus leeren und hilflosen Händen prachtvoll aufsteigt.

Literatur: Hilde Domin, Gesammelte Gedichte, Fischer Verlag 1987