

Der Trauerprozess als Tor zum Leben

Buchs Pfarrer Elmar Simma gab bei der Hospizgruppe Werdenberg wertvolle Tipps für Trauernde und Begleiter.

Die Hospizgruppe Werdenberg hatte zum Vortrag in den katholischen Pfarreisaal eingeladen. Referent Elmar Simma, Pfarrer aus Feldkirch, referierte zum Thema «Der Weg der Trauer, er muss gegangen sein». Zur Einstimmung zitierte er das Gedicht «Memento» von Mascha Kaléko mit den eindrücklichen Zeilen: «Bedenkt: den eignen Tod, den stirbt man nur, doch mit dem Tod der andern muss man leben.» Mit diesen tiefsinnigen Gedanken holte Elmar Simma die zahlreich erschienenen Zuhörerinnen mitten ins Thema.

Der Referent ging der Frage nach, wie man mit dem Tod des andern leben kann, wenn man hinabgezogen wird in abgrundtiefe Trauer, wie versteinert ist oder dauernd weinen muss, hin und hergerissen ist vom Strudel der Gefühle, von Wut, Zorn, Panik, Selbstmitleid, Schuld, Schwermut, Angst und Vorwürfen.

Trauern ist ein Prozess, der Zeit braucht

«Die Trauer muss durchlebt und durchlitten werden», sagte Simma. Es ist ein Prozess, den man Schritt für Schritt gehen muss. Trauer braucht Zeit und Geduld, es ist ein Weg, der unterschiedlich lange dauern kann. Diese Zeit müsse man sich unbedingt nehmen. Aber irgendwann endet die Nacht der Trauer, dann wird es hell und licht.

Weiter zählte er auf, was der Trauernde tun kann, was er braucht, um den seelischen Schmerz zu lindern. Trauer braucht Raum für Gedanken und Erinnerungen. Sei es, dass man Orte besucht, in Fotos kramt, alte Briefe liest, Dinge tut, die Erinnerungen an den lieben Verstorbenen wach werden lassen. Trauer braucht Raum für Gespräche, denn nur was erkannt und benannt wird, kann geheilt werden.

Dabei sei es äusserst wichtig, dass man sich abgrenzt und mit Menschen umgibt, die einem wohl tun. Den Leuten, die Trauernde begleiten, gab Elmar Simma den Rat: schlag, im Gespräch einfach zuzuhören, den anderen so zu akzeptieren wie er ist, und auf «dumme» Bemerkungen zu verzichten, die zwar gut gemeint, aber wenig hilfreich sind. Es gelte, die Ohnmacht auszuhalten, die man angesichts der Verzweiflung des Trauernden fühlt.

Rituale geben Halt und Struktur

Auch Rituale können helfen, die Trauer zu durchleben, sagte Elmar Simma. Dazu erwähnte er Beispiele, die er aus seinen vielen Begegnungen als Seelsorger kennt. Vielleicht zünde man eine Kerze an, höre beruhigende Musik oder besuche einen Ort, an dem man gemeinsam glücklich gewesen sei. Es gebe viele verschiedene Rituale, die heilend und heilsam wirken, Schutz und Halt bieten und eine Struktur in den Tageslauf bringen. Man solle ehrlich mit sich selber sein und das tun, was gut für einen ist – ohne darauf zu achten, was andere darüber denken, sagte er. Schmerzliche Empfindungen wie weinen und klagen sind wichtige Gefühle, die man zulassen soll, wenn einem danach zu Mute ist.

Es sei aber ganz natürlich, wenn man nicht vor jedem seine tiefsten Gefühle zeige. Der Referent erklärte, der Tod eines lieben Menschen hinterlasse immer eine Lücke. Diese könne nie durch jemand anderen gefüllt werden – auch dann nicht, wenn man jemand neuen kennen lerne. Ein Tod kann als Anfang in ein anderes Leben verstanden werden.

Vielleicht werde man durch den Tod eines geliebten Menschen dankbarer, sensibler, gelassener, wacher, bescheidener. Die Trauer bezeichnete Elmar Simma als Tor zum Leben. Erst im Nachhinein kann man sagen: «Der Tod ist ein Ende, die Trauer ein Anfang.» Waltraud Eggenberger bedankte sich beim Referenten und erwähnte, die Hospizgruppe sei ständig auf der Suche nach freiwilligen Begleiterinnen. Interessierte können sich bei ihr melden. Freiwillige Mitarbeitende begleiten und unterstützen Schwerkranke, sterbende Menschen und deren Angehörige zu Hause, im Spital und in den Heimen der Region Werdenberg.