



## Trauer, was ist das?

Die Situation:

Ich habe ein Bild von der Zukunft oder wie die Vergangenheit hätte gewesen sein sollen.

- Dieses Bild wird erschüttert oder zerstört.

Augenblicklich entsteht Trauer, wenn es keine Widerstände dagegen gibt. Reine Trauer macht keinen Ärger, keine Wut und auch keine Resignation. Reine Trauer ergießt sich einfach in die gleichzeitig auftauchende Kontrolllosigkeit und fließt einfach durch. Reine Trauer hinterlässt keine Schatten. Sie ist heilend und sättigend. Sie ist friedentiftend. Und sie macht die Situation vergessen. Sobald die einfache Trauer abgeklungen ist, ist das worüber ich traurig war, ohne Energie. Ich bin frei davon, an dem alten Bild zu hängen.

Was ist das für ein Bild von dem ich hier spreche?

Mir ging es so, dass ich eines Tages erfuhr, dass eine frühere Liebespartnerin gestorben war. Ich hatte sie sehr gemocht. Ich hatte jetzt mindestens 15 Jahre lang keinen Kontakt zu ihr. Und in dem Moment, als ich von ihrem Tod erfuhr, durchströmte mich augenblicklich Trauer. Die Tränen liefen, ich konnte es nicht fassen, dass sie tot sein sollte. Die Nachricht kam in einem geschäftlichen Gespräch und ich spürte die Tränen und entschied mich, mich später um mich zu kümmern.

Nachdem das Gespräch beendet war, war mir augenblicklich klar, dass ich zu ihrer Mutter fahren würde, da ich gerade in deren Ort zu tun hatte.

Wir hatten uns während der Beziehung mit meiner früheren Partnerin nur ein paar Male kurz gesehen. Ich hatte kaum noch Erinnerung daran, ob wir je einen tieferen Kontakt hatten. Mein Klingeln ließ sie öffnen. Auf die Frage, ob sie wisse, wer ich sei, antwortete sie mit: „Ulli?“

Nickend schaute ich sie an. Sie bat mich herein und unter Tränen beschrieb ich ihr, dass ich es gerade erfahren habe. Sie nahm mich in den Arm und ließ mich weinen.

Wir nahmen uns dann den Vormittag Zeit und sie erzählte mir die ganze Leidens- und Freudgeschichte der Krankheits- und Sterbebegleitung an der Seite ihrer Tochter.

Ich weinte immer wieder bei den Bildern, die von ihr in meinem Kopf entstanden. So nach und nach konnte auch ein anderer Anteil in mir akzeptieren, was mein Herz sofort verstanden und betrauert hatte.

Während dessen, die Trauer spürend, beobachtete ich immer wieder meine Reaktionen. Ich wunderte mich über mich. Die Beziehung war doch schon 16 Jahre her. Was brachte mich zu dieser starken Trauerreaktion?

Gleichzeitig spürte ich totale Stimmigkeit. Diese Frage war kein Ausdruck von Ablehnung, sondern eher eine danach, wie ich funktioniere. Ich wollte nichts verändern, nur verstehen. Ich fühlte mich mit meiner Trauer sehr im Reinen.

Ich fragte mich, wie Trauer entsteht und wie sie funktioniert.

Im Gespräch mit der Mutter wurde mir klar, dass meine frühere Partnerin und ich damals nicht in der Lage gewesen waren, uns in Stimmigkeit zu trennen. Wir stellten nur fest, dass wir uns zwar mochten, aber einfach nicht zusammen passten. Wir hatten zu unterschiedliche Vorstellungen von der Welt.

Tief im Inneren meiner nicht täglich bewusst zugänglichen Erinnerungen war ein Bild von einer hübschen, großen, blonden, lächelnden Frau gespeichert, die ich sehr mochte, doch mit der ich nicht sein konnte. Diese Beziehung war innerlich noch nicht ganz beendet. Ich weiß, dass ich mich einige Zeit nach der Trennung noch einmal an sie gewandt habe. Doch ich bekam keinen Kontakt und keine Antwort. Ich ließ es auf sich beruhen. Es war klar, sie wollte keinen Kontakt mehr.

Vielleicht hing meine jetzt so starke Trauer mit der nicht abgeschlossenen Geschichte zusammen.

Sicher ist jedoch, dass ich Vorstellungen in meinem Kopf von ihrem weiteren Leben hatte, auch wenn diese nicht sehr differenziert waren.

Dass sie gestorben sein könnte, gehörte nicht zu diesen Vorstellungen.

Diese Vorstellungen zerbrachen in dem Moment, als ich von ihrem Tod hörte. Es gab keine Zukunft mehr für diese Vorstellungen.

Ich stellte mich auch nicht über diese Frau, indem ich sie bewertete.

Hatte ich Mitleid? Sie litt ja nicht mehr! Kann man Mitleid für jemanden haben, der schon seit 7 Jahren tot ist? Oder vielleicht Mitgefühl? Mit wem habe ich dann Mitgefühl? Mit dem Bild, welches ich von der Person habe? Mit mir, der ich gerade das Leid spüre? Oder hatte ich gar kein Leid, weil ich die Trauer einfach so annahm, ohne mich dagegen zu wehren?

Ihre Mutter und ich fuhren gemeinsam zum Grab ihrer Tochter und ich verabschiedete mich innerlich. Mir ging es ähnlich wie ihrer Mutter. Das Grab war nur ein Symbol für das Leben der Tochter. Diese mir einmal so nah stehende Person hatte jetzt nicht wirklich etwas mit dem Grab zu tun. Hat es sie wirklich einmal gegeben? Jetzt war sie jedenfalls nur ein Produkt meiner Erinnerungen!

Ihre Mutter und ich gingen sehr im Frieden nebeneinander her, als hätte uns nie irgendetwas getrennt. Wir waren wie Partner, so vertraut, so im Frieden, tief berührt und doch frei von Vorstellungen.

Ich nahm mir den Tag und auch den nächsten, um immer wieder auftauchende Erinnerungen an diese mir früher nahestehende Frau zu spüren, zu beobachten und wieder loszulassen.