

### **Sonnabend, 18. September 2010**

Einsamkeit hatte sie früher nie gekannt. Sie war immer ein geselliger Mensch gewesen. Bis zum Tod ihres Mannes. Danach wurde alles anders. Die Trauer veränderte ihr Leben. Nie mehr würde es so werden wie vorher, das wusste sie, das spürte sie an jedem neuen Tag.

Sie vermisste ihren Mann mit einem Schmerz, den sie während ihrer über vierzig Ehejahre nicht gekannt hatte. Die erste Zeit war nicht einmal die schlimmste. Da gab es so viel zu organisieren, dass sie kaum zur Besinnung kam. Auch noch in den ersten Wochen nach der Beerdigung. Freundinnen und Nachbarn halfen ihr, so gut sie konnten.

Dann kam die Zeit, wo alles wieder seinen normalen Gang gehen sollte. Aber für sie war nichts mehr normal. Sie fühlte sich in der eigenen Wohnung fremd, seit ihr Mann darin fehlte. Die alltäglichen Aufgaben fielen ihr schwer. Der Haushalt, kochen, einkaufen – alles brauchte ihre ganze Energie, und dabei kam es ihr so nutzlos vor. Es war ja niemand da, für den sie das alles machen konnte, und sie selbst hatte nicht einmal Hunger. Zum Essen zwang sie sich.

Aus kleinsten Anlässen musste sie weinen. Irgendeine kleine Erinnerung an die gemeinsame Zeit, und die Tränen flossen. Wenn das in der Öffentlichkeit geschah, war es ihr immer unangenehm – „meine Gefühle gehen niemand Fremden etwas an“, dachte sie. Und wenn Bekannte nach ihrem Befinden fragten, brach sie gleich in Tränen aus. Sie versuchte, solche Situationen zu vermeiden, sich zusammenzunehmen. Was dazu führte, dass die meisten bald nicht mehr fragten.

Schlimm empfand sie Floskeln wie „Wird bestimmt bald besser“ oder „Die Zeit heilt alle Wunden“, oder wenn jemand ihr zu verstehen gab, dass sie jetzt ja langsam mal genug getrauert hätte. Sie hatte das Gefühl, dass die anderen nichts mit ihrer Trauer anfangen konnten. Sie zog sich zurück. Obwohl sie sich eigentlich wünschte, dass ihr jemand zuhörte. Aber das konnte sie niemandem zeigen, geschweige denn sagen.

Den einzigen Menschen, bei dem das anders war, traf sie ausgerechnet auf dem Friedhof. Sie hatte sich angewöhnt, jeden zweiten Tag zum Grab ihres Mannes zu gehen. Manchmal kam sie sich komisch vor, wenn sie da stand und mit ihm sprach. Aber das war der Ort, wo sie das Gefühl hatte, ihm nah zu sein. Die andere Frau war etwa in ihrem Alter. Sie kam auch häufig, sie hatte sie schon ein paar Mal gesehen. Eines Tages sprach die andere sie an. Nach ein paar Tagen kamen sie wieder ins Gespräch, und von da an trafen sie sich regelmäßig. Sie hatten beide sofort gemerkt, dass sie einander verstehen konnten.

Das alles, ihre ganze Geschichte erzählte sie im Trauergesprächskreis unserer Gemeinde. Ihre neue Freundin hatte sie überredet, mit dahin zu kommen. Hier hatte sie endlich die Kraft, über ihre Situation zu reden. Hier fand sie, was sie in der Trauer brauchte: andere Menschen, die Geduld hatten, die zuhörten, die sich vorstellen konnten, was in ihr vorging. Obwohl es Fremde waren, konnte sie hier weinen, ohne sich zu schämen. Denn sie spürte: die anderen kennen das, die sind in derselben Lage.

Trauer ist ein Teil des Lebens. Jeder Mensch kommt irgendwann in diese Situation, einen geliebten anderen Menschen zu verlieren. Die Zeit der Trauer, die dann das Leben bestimmt, ist wie der Weg durch ein fremdes Land, besonders wenn man es zum ersten Mal erlebt. Viele Menschen sind auf diesem Weg einsam. Da ist es gut, wenn sie andere finden, die diese Erfahrung kennen und wissen, was man da braucht: ein offenes Ohr; die Geduld für die kleinen Schritte und die lange Dauer der Trauer; die Zuversicht, dass dieser schwierige Weg eines Tages wieder ins Leben führt.

Die Trauernden zu trösten, gehört von Alters her zu den Werken christlicher Barmherzigkeit. Am besten können das die Menschen, die selber Trauer erlebt haben. Darum sind solche Trauergesprächsgruppen, wie es sie heute in vielen Gemeinden gibt, eine gute Möglichkeit, gestärkt und getröstet zu werden. Die Frau, von der ich erzählt habe, ist heute selbst eine von denen, die anderen zuhören. Sie hat wieder Kraft gefunden, von der sie anderen abgeben kann.