

Ludwig Burgdörfer/Marthe Kuhm

# Trauern braucht seine Zeit

*Täglicher Begleiter  
für das erste Trauerjahr*

Die Bibelzitate sind, soweit nicht anders angegeben, entnommen aus:  
Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe  
in neuer Rechtschreibung,  
© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

S. 307 „Neujahrslied“ aus: Jochen Klepper, Ziel der Zeit –  
Die gesammelten Gedichte, © Luther-Verlag Bielefeld, 7. Auflage 2003

Die erste Ausgabe erschien 2005 im Verlag Hartmut Spenner, Waltrup.  
Sie wurde für die Neuausgabe geringfügig überarbeitet.

3. Auflage 2012

© Brunnen Verlag Gießen 2007  
[www.brunnen-verlag.de](http://www.brunnen-verlag.de)

Umschlagfoto: iStockphoto.com  
Umschlaggestaltung: Sven Gerhardt  
Satz: Die Feder GmbH, Wetzlar  
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm  
ISBN 978-3-7655-1497-5

# Inhalt

Hinweise zum Lesen 5

Einleitung 7

1. Teil: Zu Tode erschrocken – Den Trauerfall haben 11

2. Teil: Tödlich getroffen – Erste Schritte gehen 47

3. Teil: Tod und Leben – Schwere Zeiten aushalten 119

4. Teil: Leben und Tod – Lichtblicke sehen 191

5. Teil: Tod-sicher werden –  
Den Lebenswillen wieder finden 257

Stichwortverzeichnis 310

Literaturhinweise 314

Kontaktadressen 318

# Dank

Wir danken allen Frauen und Männern, mit denen wir auf ihrem Trauerweg ein Stück Gefährtschaft teilen durften und die uns das Hoheitsgebiet ihres Trauerlandes für einen Moment haben betreten lassen. Alle wertvollen Gedanken und Fragen, alle Aussagen und Erkenntnisse, die diesem Buch Richtung und Gewicht geben, sind nur möglich und denkbar aufgrund dieser intensiven Begegnungen.

*Landau, im Sommer 2007*

*Dr. Ludwig Burgdörfer*

*Marthe Kubm*

# Hinweise zum Lesen

Dieses Buch gibt Raum für eigenes Nachdenken. Ein meditierendes Lesen führt zur Entdeckung der eigenen Trauerspur. Beim Lesen empfiehlt es sich, immer zuerst von dem

## *Leid-Satz*

auszugehen. Er ist jeweils der Ausgangspunkt und das Zentrum der einzelnen Tagestexte. An ihm kann man sich am besten orientieren. Neben den eigenen Gedanken, die den Lesern dazu in den Sinn kommen, finden sich dann zwei weitere Anregungen und Impulse:

*Über dem Leid-Satz hat Marthe Kubm aus der Sicht der Psychologin den Satz beschrieben. Sie bezieht sich dabei ganz stark auf ihre Erfahrungen, wie Gespräche mit trauernden Menschen ganz praktisch verlaufen. Sie schreibt so, wie Trauernde angesichts ihrer Betroffenheit sprechen. Ihre exemplarischen Redebeiträge können Anstoß und Impuls für das eigene weitere Nachdenken sein. Sie können aber auch zur Grundlage für Gruppengespräche genutzt werden.*

Unter dem Leid-Satz finden sich eher meditative Texte mit biblischen Anklängen oder auch Bibelzitate, die Ludwig Burgdörfer als Theologe und Seelsorger an das Bisherige anschließt.

So soll Seite für Seite ein Gespräch auf verschiedenen Ebenen stattfinden: auf der Grundlage des Leid-Satzes das Zwiegespräch der beiden Autoren und vor allem das Zwiegespräch mit und unter denen, die diese Gedanken lesen, aufnehmen und sich davon anregen lassen.

Darum können Sie in diesem Buch in Auswahl und mit Unterbrechungen blättern. Wir wissen, dass es trauernden Menschen sehr schwer fällt, am Stück zu lesen. „Ich kann wieder lesen“ ist der Leid-Satz Nr. 353, also vielleicht nach einem längeren Weg in der Trauer. „Was für ein Geschenk: Lesen – und für eine Zeit lang leben, ohne es zu merken“ (Seite 374). Als Trauernde brauchen Sie kleine Portionen und vertragen Trost und Nähe nur langsam und wohldosiert. Darum ist dieser Begleiter auch ganz punktuell und in Auswahl zu gebrauchen.

Die *Zahlen*, mit denen die 366 einzelnen Tagestexte markiert sind, können Ihnen für das regelmäßige Lesen ein Anhaltspunkt sein. Sie dürfen aber nicht als notwendige Reihenfolge eines irgendwie typischen Trauerweges überschätzt werden. Nicht alles wird bei jedem Menschen in seiner ganz eigenen Trauer so vorkommen – und manches, was Sie quält oder beschäftigt, wird womöglich sogar in diesem Buch fehlen. Die Zahlen sollen helfen, sich zu orientieren im Gebrauch des Buches als einem täglichen Begleiter im ersten Trauerjahr.

Wir verzichten darauf, jeweils bei den Personen die männliche *und* die weibliche Form zu verwenden, damit die Texte besser lesbar sind. Immer, wenn *die* eine Seite ausgesprochen wird, ist *der* andere Teil selbstverständlich auch mit gemeint.

# Einleitung

Trauer ist Arbeit. Sie kostet viel Kraft. Der Tod eines nahen Menschen verändert das Leben der Hinterbliebenen total. Nichts ist mehr, wie es war. Und was jetzt ist, kann vorerst gar nicht wahr sein. Ein langer Weg beginnt. Ein Trauerweg mit vielen Wendungen und Abstürzen. Dafür gibt es keinen festen Plan, kein Leid-System, das für alle nachvollziehbar und hilfreich sein kann. Trauer ist immer ganz eigenartig, wie wir selber. Und doch gibt es eine Richtung, gibt es Etappen, vergleichbare Erfahrungen und Ziele: Das Erschrecken ertragen, die ersten Schritte gehen, diese schweren Zeiten aushalten, Rückfälle erleiden, Verzweiflung überwinden, Trost suchen, erste Lichtblicke sehen können. Am Ende soll wieder ein Anfang stehen, der dann im besten Trauerfall bedeutet, dieses liebe Leben doch wieder neu zu gewinnen und zu bejahen.

Es ist ein weiter Weg, bis jemand seine Trauer leiden mag. Dieser Trauerlauf macht müde und bringt alles Bisherige ins Wanken.

Wenn nichts mehr ist, wie es war, dann muss es werden, wie es wird – und zwar ganz persönlich und langsam. Dabei kommen alle möglichen Gefühle hoch. Dazu gehören vor allem Angst und Zorn, Schuld und Sehnsucht, Einsamkeit und Schmerz, Glaube und Zweifel. Das ist folgenswer, denn es verändert und es verunsichert. Zuerst die Betroffenen und dann auch deren ganze Umgebung. Niemand macht es sich leicht. Alle tun sich schwer.

Bei alledem ist es wichtig, dass Trauernde nicht allein bei

sich bleiben, sondern sich begegnen und austauschen. Im Gespräch mit betroffenen Gleichgesinnten lässt sich vieles sortieren und eher begreifen.

Trauergruppen sind wichtig, sie zu begleiten eine wertvolle Aufgabe.

Nach über zehn Jahren gemeinsamer Trauerbegleitung haben wir eine reiche Sammlung von Eindrücken, Aussagen, wiederkehrenden Positionen und Entdeckungen mit verschiedensten Trauergruppen gesammelt. Unzählige Gespräche und Begleitungen sind für uns zu einer großen Herausforderung im Umgang mit dem Phänomen „Trauer“ geworden. Als Psychologin und als Seelsorger haben wir diese unterschiedlichen Aspekte der Trauerwege immer wieder neu miteinander gedeutet und besprochen.

So ist schließlich der Impuls für dieses Buch entstanden, das sich als Handreichung für alle versteht, die von Tod und Trauer betroffen sind.

Die gesammelten Leid-Sätze sind in Gruppengesprächen so gefallen, bei Auswertungen so entstanden, als Quintessenzen und als Einstiegsimpulse immer wieder so oder so ähnlich formuliert worden. Darum können sie als authentische Markierungen für einen Trauerweg gelten.

Und gerade weil sie so echt sind, sollten sie sich für die ganz persönliche Lektüre genauso eignen wie als Anregungen für Gruppengespräche oder die Einzelseelsorge. Insofern ist dieses Buch sowohl für unmittelbar Betroffene gedacht als auch für Menschen, die sich für deren Begleitung einige Anregungen und Hilfen erhoffen.

So hilfreich die verschiedenen Phasen-Theorien zum Trauerprozess auch sein mögen – deutlich ist doch, dass ihr Ver-



lauf in kein Schema und in keine allgemeingültige Chronologie passt. Insofern haben wir zwar in den fünf Kapiteln auch eine gewisse Schrittfolge beachtet und die Sätze demnach zyklisch aufbereitet, aber das Buch kann durchaus quer gelesen werden. Es ist geradezu wie geschaffen für „Seiten-Einsteiger“.

Obwohl das „Trauerjahr“ sozusagen in fünf Wegabschnitten einer möglichen Trauerbewegung aufgebaut ist, kann man es vorwärts und rückwärts lesen, genauso, wie sich auch der Trauerprozess nie linear oder gar systematisch fortbewegt, sondern sich immer kreisend erinnert und das wiederholend durcharbeitet, was jeweils notwendig ist.

Stichworte, Empfindungen, punktuelle Wahrnehmungen, Emotionen, jedwede Befindlichkeiten können aufgesucht und meditiert werden.

Dazu soll auch das Stichwortverzeichnis eine Hilfe sein. Hier können ganz gezielt bestimmte Zusammenhänge nachgeschlagen und ausgewählt werden.

Wir bieten bewusst 366 Sätze an, um deutlich zu zeigen, dass mit dem sogenannten Trauerjahr keineswegs alles geschafft ist. Diese Festlegung wäre unmenschlich und dem Trauerweg nicht angemessen.

Deshalb soll die Zahl 366 dazu ermutigen, dass es weitergehen kann und muss und wird.

Dieser Begleiter ist nicht zu Ende gedacht, nicht fertig, nie ganz stimmig für jeden und jede, nicht vollkommen wahr oder richtig, sondern immer nur anstoßend und anregend, im besten Fall aufrichtend und motivierend. Er ist als Wegzehrung für den leidvollen Weg der Trauer gedacht, der nicht bei sich stecken bleibt, sondern weiterführt aus dem finsternen Tal

an das göttliche Licht der Hoffnung – um irgendwann wieder dem Leben zugewandt zu sein.

Das alles braucht Zeit und hat seinen ganz individuellen Takt. Niemand kann für einen anderen sagen, wie lange es dauert, wann es besser wird, wo es anfängt aufzuhören, nur noch wehzutun. Trauer dauert – womöglich, wahrscheinlich ein Leben lang. Sie hat unterschiedliche Gezeiten, fühlt sich unterschiedlich an, geht aber immer mit, bleibt ein Teil vom Wertvollsten, was wir haben an Tiefe und Erfahrung von Leben und Leiden. Darum sollte allen Trauernden die Zeit zugestanden werden, in der sie ganz persönlich auf ihrem Trauerweg unterwegs sind. Es gibt ein unveräußerliches Menschenrecht der Trauernden auf ein Zeitbudget, das niemand zu beurteilen oder zu verurteilen hat. Nimm dir Zeit und nicht das Leben! Ein gutes Motto für die von Trauer durchtränkte Lebenszeit.

I. Teil

Zu Tode erschrocken

*Den Trauerfall haben*

1  
Von einem Moment auf den andern ist unser Leben auf den Kopf gestellt. Das Normale ist aufgehoben. Es ist alles anders geworden. Ich bin anders geworden, die Kinder, die Familie, die Freunde ... Bedeutungen haben sich verschoben, Schwerpunkte sind anders gesetzt.

Die Gesetze unseres Lebens werden anders geschrieben.  
Mir hat man den Boden unter den Füßen weggezogen.  
Mein Lebensrhythmus ist gestört.

### *Es ist nichts mehr, wie es war!*

Ein Mensch geht – und alles ist anders.

Es ist, als ob die Welt unterginge – und sie tut es auch.

Ein Mensch geht und nimmt eine ganze Welt mit sich fort.

Der Tod ist ein Weltuntergang der besonderen Art.

Und diese Art ist grausam und hart. Für alle!

Auch für Menschen, die an Gott glauben.

Der Tod durchkreuzt das Leben total.

Das Leben derer, die gehen,

und das Leben derer, die bleiben.

2  
*Es ist wie ein Riss durch unser Leben.*

*Es kam alles so plötzlich und unerwartet, ohne Vorbereitung.*

*Wir konnten uns nicht wappnen, es hat uns kalt erwischt:  
ungeübt und ungeprobt mussten wir uns dem stellen.*

*So plötzlich und so unerwartet, verglichen mit dem,*

*was wir noch geplant hatten, was wir noch vorbatten.  
Wir sind in einem Schockzustand, der uns lähmt.*

### *Wir sind vom Tod überfallen worden.*

Der Tod ist ein Feind, ein Dieb, eine Gewalt.  
Wenn er kommt, ist er stets ein Einbrecher.  
Ob plötzlich oder langsam, ändert daran nicht wirklich viel.  
Er kommt immer ungelegen.  
Er durchwühlt und verwüstet alle Lebensräume.  
In und um uns sieht es aus wie nach einem Überfall.  
Und wir wissen noch gar nicht genau, was uns alles fehlt.  
So mitgenommen sieht unser ausgeraubtes Lebenshaus aus.

*Ich weiß jetzt, dass Leid und Trauer in das Leben eintreten.  
Ich bin nicht und kann nicht mehr so unbeschwert sein.  
Ich weiß, dass „Schwere“ in das Leben eintreten kann.  
Ich bin verletzt und man sieht mir meine Verletzungen an.  
Ich trage sie vor mir her. Sie sind um mich herum.  
Die Unbeschwertheit hat mich verlassen.*

### *Und plötzlich gehöre ich nicht mehr in die Welt der Unversehrten.*

Die Welt der Unversehrten:  
Eine Zeit lang wohnen wir alle dort. Zum Glück!

Dort ist nicht weit weg. Eine Handbreit vielleicht nur.  
Ein Augenblick bloß.  
Dort lebt es sich gut, so an und für sich:  
Aufstehen, Arbeiten, Essen.  
Werktag, Alltag, Sonntag.  
Mal ein Schnupfen, mal ein Strafzettel.  
Nichts Spektakuläres.  
Solange wir dort sind, wissen wir es gar nicht.  
Erst wenn wir fort sind, wird es uns klar.  
Der Tod evakuiert uns aus der Unversehrtheit in das Hier  
und verletzte Jetzt.  
Und es gibt kein Zurück.

*Ich sehe mich handeln, arbeiten, entscheiden ...  
aber es ist nicht real. Bin ich das wirklich?  
Ich erlebe das nicht wirklich,  
bin wie unter einer Glocke, die dämpft.  
Es ist, als lebte ich außerhalb meines Körpers,  
als wäre ich betäubt, aber dennoch bin ich mir ständig  
des Schmerzes in meinem Herzen bewusst.*

***Ich stehe neben mir.***

Ich bin außer mir.  
Neben dran.  
Außer Rand und Band.  
Außerhalb meines Inneren.

Ich bin mir selbst ein Rätsel.  
Ich bin von der Rolle.  
Ich bin in Trauer.  
Ich bin gottverlassen einsam.  
Es wird dauern,  
bis ich wieder zu mir komme.  
Ich fühle mich verloren  
und finde mich nicht  
gut.  
Wer steht zu mir  
in meinem Zustand?

*Es tut alles noch so weh, es schmerzt alles noch so.  
Ich bin eine offene Wunde. Bei der kleinsten Kleinigkeit  
breche ich in Tränen aus, kann mich nicht mehr halten,  
habe mich nicht mehr im Griff. Es ist, als wäre es gerade  
geschehen, als würde ich es immer wieder erleben.*

### *Alles ist noch so frisch.*

Frisch verwundet.  
Grad geschehen.  
Noch nicht wahr.  
Noch nicht wirklich.  
Schon noch nicht.  
Durcheinander.  
Ungeordnet.

Unverstanden.  
Ungereimt.  
Drunter und drüber.  
Kreuz und quer.  
Nichts begriffen.  
Unheimlich.  
Unerklärlich.

*Plötzlich der Schreck!  
Nicht gefragt.  
Keine Vorwarnung.  
Es gilt,  
das Unerklärliche auszubalten ...*

*Der Tod hat nicht mal angeklopft.*

Plötzlich und unerwartet ...  
So fangen die meisten Todesanzeigen an.  
Jetzt weiß ich warum.  
Plötzlich und unerwartet ...  
Mitten im Leben  
das Sterben.



*Ich kann ihm einfach nichts mehr sagen, nichts mehr anvertrauen.  
Ich kann ihm nicht mehr verzeihen und ihn nicht mehr um  
Verzeihung bitten. Hätte ich, hätte ich ...*

*Das können wir nicht mehr nachholen.*

*Ich rede, führe lange Selbstgespräche. Alles, was ich versäumte, was  
aus Gewohnheit, Nachlässigkeit, Selbstverständlichkeit unterblieb,  
jetzt redet es aus mir heraus.*

*Ich leide sehr darunter, dass er mir noch gerne etwas sagen wollte.  
Das geht mir sehr nach.*

### ***Ich habe mich nicht verabschieden können!***

Das ist so schmerzlich,  
so unverzeihlich, so furchtbar,  
so bitter, so schade, so schwer.  
Zu spät gekommen,  
zu früh gegangen,  
zu lange gewartet,  
zu kurz gedacht.  
Kein Blick mehr,  
keine Hand noch,  
keine Bitte vielleicht  
und kein Danke,  
kein verstehend Versöhnen,  
kein Wort, keine Geste,  
kein Auf Wiedersehen.  
Sehnsüchtig suchend  
wink ich dir nach ...