



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Klaus Onnasch

Trauer und Freude

**Das eigene Leben nach
schwerem Verlust gestalten**

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2021 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Wallbaum/Weiß/Freiburg
unter Verwendung eines Fotos von istock/Boule

Zeichnungen: Ev Pagel

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-98345-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	7
Geleitwort	9
Einführung	11
1 Erfahrungen	15
2 Alte Geschichten und neue Entwicklungen	19
3 Biologische Erkenntnisse	27
Trauer und Freude als Gefühle	27
Die lebensnotwendige Balance	28
Stress durch Verlust der Balance.....	30
Die Möglichkeiten der Trauer.....	32
Einblicke in das Gehirn	33
Regulierungen bei Verlust	41
4 Kulturelle und religiöse Traditionen	49
4.1 Steinzeit.....	50
4.2 Griechische Antike und Hellenismus	54
4.3 Trauer und Freude im Christentum	64
4.4 Trauer und Freude im Islam	81
4.5 Trauer und Freude in afrikanischen Kulturen	94
4.6 Trauer und Freude in Kulturen Mexikos:	
Der Tag der Toten	111
4.7 Umgang mit Trauer in Deutschland	114
5 Der Spielraum in Trauer und Freude	122
6 Entwicklung von Kulturen der Trauer und Freude	133
Bleibende Beziehung in der Liebe	133
Die Wellen im Trauerprozess	134

Das Kaleidoskop mit sechs Facetten	136
Farben in Trauer und Freude	137
Freude im Hospiz	139
Untersuchungen zu Trauer und Trauma:	
Der Erfahrungsraum	141
Ein Rückschlag in der Entwicklung:	
Der problematische Begriff »Anhaltende Trauerstörung«	142
Zeiten der Trauer und Freude	144
Räume der Trauer und Freude	146
Erfahrungen während der Corona-Krise 2020	150
7 Zusammenfassung	160
8 Erfahrungsberichte aus der Trauerbegleitung	
nach dem Spielraum-Modell	163
8.1 Bericht einer Teilnehmerin	163
8.2 Bericht eines Teilnehmers	168
Worte des Dankes	172
Literaturverzeichnis	174

ROBERT GÖDER

Vorwort

Trauern gehört zum Menschsein. Die Werbung spielt uns eine permanent unbeschwerte und glückliche Welt vor – aber das Leben ist nicht statisch, und Veränderung bedeutet auch Abschiednehmen von geliebten Menschen. Wir erleben diese schmerzhaften Verluste und wissen dann nicht, wie wir damit umgehen sollen.

Dr. Klaus Onnasch, vielseitiger Pastor und Trauerbegleiter, hat vor über 40 Jahren begonnen, Gruppen für Trauerbegleitung anzubieten. Ausgehend von eigenen tragischen Erfahrungen und auch neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen hat er viele Menschen in der Trauer begleitet. In Kiel hat er 2006 den Kieler Arbeitskreis Trauerbegleitung mitbegründet, auch das Zentrum für Integrierte Psychiatrie des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein ist in diesem Netzwerk beteiligt; regelmäßig werden Fortbildungen angeboten. Aus den Einsichten dieser intensiven Arbeit, aber auch aus dem umfassenden theoretischen Wissen des Autors schöpft das vorliegende Buch.

Das Besondere dieser Hilfestellung ist der einerseits persönliche und andererseits ganzheitliche Ansatz. Klaus Onnasch nimmt Bezug auf seine reichhaltigen Erfahrungen in der Trauerarbeit, bezieht aber auch wichtige Ergebnisse neurobiologischer Forschung und den Umgang in anderen Kulturen und Religionen mit ein. Dabei besitzt er die besondere Fähigkeit, sehr einfühlsam, anregend und verständlich zu schreiben. Somit hilft dieses Buch nicht nur Trauernden, einen eigenen Weg in der Trauer zu finden, sondern ist auch eine wahre Fundgrube für alle, die sich über Trauer informieren möchten: Was passiert während der Trauer im Gehirn? Was wissen wir von Bestattungen aus der Steinzeit? Wie trauern Menschen in christlichen und islamischen oder auch in afrikanischen Traditionen?

Wie das Leben selbst spielt sich auch der Trauerprozess zwischen unterschiedlichen Polen ab, Klaus Onnasch bezeichnet dies als einen »Spielraum«. Es mag zunächst überraschen, es wird beim Lesen des Buches aber sehr einleuchtend und nachvollziehbar, wie neben der tiefen Trauer auch die Freude in diesem »Spielraum« wieder ihren Platz findet.

Ich wünsche allen Menschen, die einen nahen Menschen verloren haben oder auch aus anderen Gründen trauern, Kraft und Zuversicht, um aus der Trauer wieder zur Freude zu finden. Das vorliegende Buch möge dabei eine besondere Hilfe und Unterstützung sein!

*Prof. Dr. med. Robert Göder
Stellv. Direktor der Klinik für Psychiatrie
und Psychotherapie
Zentrum für Integrative Psychiatrie
ZIP gGmbH, Campus Kiel
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein*

GÜNTER H. SEIDLER

Geleitwort

Aus der Affektforschung ist zu lernen, dass sich fünf bis acht Grund- oder Primäraffekte unterscheiden lassen, und schon Descartes handelt in seiner Affektlehre die Freude neben der Traurigkeit ab. In der bisherigen Forschung war das Bemühen meist darauf gerichtet, diese Grundelemente von Affektivität gut voneinander zu differenzieren, ihre Unterschiedlichkeit in der Physiologie und im Verhalten herauszuarbeiten und sie vielleicht sogar polar zueinander anordnen zu können.

Klaus Onnasch geht einen anderen Weg. Vielleicht hängt das damit zusammen, dass er nicht Forschungsergebnisse aus dem Labor experimenteller Affektforschung vorstellt, sondern sich auf Wahrnehmungen, Beobachtungen und Erlebnisse bezieht, die alle einen »Sitz im Leben« haben, in seinem eigenen oder in dem anderer Menschen, die er in leidvollen Passagen begleitet hat: »Trauertränen« und »Freudetränen« können sich durchaus mischen! Das ist denn auch das Programm des Buches, wenn Klaus Onnasch nämlich immer wieder zeigt, wie Trauer und Freude zusammenhängen können. Er bezieht sich dabei nicht nur auf die bereits angesprochenen eigenen Erfahrungen als Betroffener und als Begleiter, sondern er untersucht das Verhältnis von Freude und Trauer sowohl in anderen Religionen wie auch zu anderen Zeiten. Dabei holt er weit aus und verknüpft Befunde aus Geschichts- und Religionswissenschaft mit neurobiologischen Erkenntnissen. Diese Bündelung von Wissen und Erfahrung in Zusammenhang mit dem Versuch, die Verbindung von zwei Affekten aufzuzeigen, die im Erleben und in den Beziehungen von Menschen ganz zentral sind, ist so sicherlich einzigartig.

Die Lektüre des hier vorgelegten Buches ist lohnend und hilfreich.

Sie eröffnet neue Perspektiven. Ich wünsche dem Buch eine neu-
(be-)gierige Leserschaft!

*Prof. Dr. Günter H. Seidler,
Facharzt für Neurologie und Psychiatrie
sowie für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie, Lehranalytiker und
Lehrtherapeut, Dossenheim*

Einführung

Trauer und Freude scheinen Gegensätze zu sein, hängen aber oft zusammen und gehen auch ineinander über: »Ich weiß gar nicht, wo meine Trauertränen aufhören und meine Freudentränen anfangen«, sagte eine Trauernde, die mehrere Monate an einer Trauergruppe teilgenommen hatte. Manche waren zunächst skeptisch, als ich von dem Vorhaben erzählte: Was sollen denn Freude und Trauer miteinander zu tun haben? Dagegen leuchtete dem Buchhändler in seinem kleinen Laden dieses Thema sofort ein: »Jetzt gerade nach dem Tod meiner Großmutter habe ich selbst erfahren, wie beides zusammengehört. Alles war unendlich traurig, es goss in Strömen, der Himmel war verhangen, die Erde war Matsch und Schlamm. Aber kaum waren am Grabe die letzten Worte gesprochen, da leuchtete ein wunderbarer Regenbogen über uns allen. Der passte genau zu ihr und zu ihrem Leben. Wenn ich jetzt an sie denke, dann fällt mir immer zugleich der Regenbogen ein – und ich freue mich darüber.« Die Geschichte des Buchhändlers ermutigte mich. Sofort kamen mir viele ähnliche Geschichten in Erinnerung; ich dachte auch daran, dass der Raum für unsere Trauergruppen im Bestattungsinstitut eine Schallisolierung erhalten musste. In diesen Gruppen war oft so viel und so laut gelacht worden, dass das andere irritierte.

Trauer und Freude haben Gemeinsamkeiten: Beide Gefühle betreffen meist alle Teile unseres Körpers, oft schütteln sie ihn richtig durch. Beide Gefühle teilen sich auch anderen Menschen mit. Die Trauer anderer können wir mitfühlen, ähnlich steckt die Freude an und springt auf andere über. Bei Trauer wie bei Freude kommt es oft zu Tränen. Sie können vielfach als lösend empfunden werden. Wenn wir in all diesen Gefühlen aufgenommen und verstanden werden, kann uns das erleichtern und befreien. Wir können wieder durch-

atmen. Auch wenn es gerade eben noch so öde und stressig war, fühlen wir uns jetzt wieder wohler und gelöster.

Allerdings gibt es Situationen, wo uns alle Freude und alles Lachen vergehen, der Schrecken tief in uns sitzt und wir nicht fassen können, was geschehen ist. Bei der unerwarteten Nachricht vom Tode eines sehr nahen Menschen sind wir erschüttert und aus der Bahn geworfen. Der Schmerz, den vertrauten Menschen nie wieder in die Arme nehmen zu können, ihn nie mehr wiederzusehen, ist unvorstellbar groß. Es scheint undenkbar, je wieder Freude empfinden zu können. Doch gibt es unbewusste Reaktionen in unserem Körper, die uns auch im Entsetzen das Leben bewahren: Körpereigene Betäubungsmittel werden ausgeschüttet, auch eine Erstarrung kann zu unserem Schutz eintreten. Oft wird das furchtbare Ereignis noch nicht bewusst wahrgenommen, es ist noch nicht in unser Leben einbezogen, sondern steckt fest in unserem Körper. Das alles schützt uns zunächst. Mit der Zeit kann dann in der Trauer die schwere Verlust Erfahrung wieder in das Leben einbezogen werden, der Schrecken löst sich langsam, Tränen fließen. Manchmal können wir in einer vertrauten Atmosphäre auch zeigen, wie uns wirklich zumute ist, langsam vielleicht sogar darüber sprechen, was uns innerlich bewegt. Je mehr Trauer zugelassen und mitgeteilt wird, kann mit der Zeit vielfach auch wieder Freude erfahren werden.

Das Buch will zeigen, wie Trauer und Freude zusammenhängen können. Neue neurobiologische Erkenntnisse werden dabei einbezogen. Konsens besteht darin, dass eine schwere Verlust Erfahrung übermäßigen Stress zur Folge hat. Zugleich gibt es körpereigene Gegenreaktionen, solchen Stress zu reduzieren und so Leben zu bewahren. Lebenswichtig ist es, dass eine Balance im Sinne einer Homöostase (A. Damasio 2017) entsteht. Das gilt besonders dann, wenn unser ganzes bisheriges System durch einen schweren Verlust erschüttert und durcheinandergebracht wird. Unsere Gefühle haben besonders auch die Funktion, das Geschehen im Körper und in der Seele spürbar werden zu lassen und so auch eine Regelung der Balance zu fördern. Viele Selbstheilungsprozesse laufen unbewusst, einige Prozesse können wir jedoch durch »Selbstregulation« bewusst beeinflussen. Zu wesentlichen Gefühlen nach Verlust gehören vor

allem Trauer und Freude: Beide können zur Entspannung und Erholung beitragen, beide können Mitteilung fördern. Das Modell des Spielraums, das in diesem Buch vorgestellt wird, kann anschaulich machen, wie der Trauerprozess pendelnd zwischen verschiedenen Polen verläuft, nämlich zwischen der Auseinandersetzung mit dem Verlust und der Lebensgestaltung, zwischen Arbeit und Erholung, zwischen mir selbst und anderen Menschen, besonders auch zwischen mir und der verstorbenen Person, schließlich auch zwischen Alltagspraxis und spiritueller Erfahrung. Der Himmel kann sich unversehens öffnen, wie die Geschichte vom Regenbogen zeigt. Da jeder Trauerprozess anders ist, bleiben für jeden Menschen genügend Möglichkeiten, sich selbst und auch andere in einem solchen Spielraum zu sehen und auch in solcher Weite zu verstehen. Günstig ist es, wenn es in diesem Spielraum zum häufigen Schwingen von dem einen Pol zum anderen kommt, also etwa von Arbeit zur Erholung und nach einer Ruhezeit wieder zur erneuten Auseinandersetzung mit dem Verlust. Im Trauerprozess geht es auch um ein Schwingen zwischen Schmerzerfahrung, lösender Trauer und oft unerwarteter Freude. Sie kann zum Beispiel darin bestehen, in der schweren Situation von anderen verstanden und aufgefangen zu sein; nach einiger Zeit kann dann wieder von Neuem schmerzvolle Trauerarbeit notwendig werden. Bei solch einem Pendeln kann es sehr wichtig sein, von anderen einfühlsam begleitet zu werden.

Der Prozess der Trauer wird nicht nur bestimmt von biologischen Vorgängen und unseren eigenen Reaktionen, er ist auch stark von den jeweiligen kulturellen Traditionen und Übereinkünften geprägt, in denen wir leben. Kann ich mich so geben, wie ich wirklich bin? Muss ich mich zusammenreißen und stark erscheinen, auch wenn mir zum Weinen ist und ich mich schwach fühle? Bei uns kann eine Frau sich oft anders geben als ein Mann, der es sich nicht leisten darf, sich gehen zu lassen. Oder hat sich doch schon die Kultur der neuen Männlichkeit mit mehr Einfühlung und Achtsamkeit durchgesetzt? Dabei wird deutlich, dass wir in verschiedenen Kulturen leben.

In Deutschland wirkt einerseits die Zeit der »Unfähigkeit zur Trauer« noch nach, in der eine Trauer, die länger andauert, als Schwäche und Störung galt. Andererseits entsteht inzwischen eine neue

Kultur der Trauer, in der mit viel Einfühlung und auch Kreativität der Trauer Zeit und Raum gegeben wird. Ich gehe der Frage nach, wie vom Altertum her in den verschiedenen Religionen und Kulturen Trauer und Freude verstanden wurden und wie der Zusammenhang zwischen diesen beiden Gefühlen gesehen wurde. Wie wirken die unterschiedlichen Traditionen heute weiter? Wie kann sich in unserer Region eine Kultur der Trauer entwickeln, die der Trauer wie der Freude Raum gibt und den Menschen nach schwerem Verlust eine neue Balance ermöglicht?

Das Buch schreibe ich aufgrund von persönlichen Erfahrungen und Begegnungen, die ich in den einzelnen Kapiteln des Buches immer wieder mit einbringe. Ich beziehe biologische Forschungen ein und versuche, ein Modell zu entwickeln, das den Erfahrungen wie den wissenschaftlichen Erkenntnissen entspricht. Ich bin mir bewusst, dass dieses Modell von meiner eigenen Sichtweise bestimmt ist¹, auch ist es unvollständig und bedarf der Überprüfung und Weiterentwicklung unter Einbeziehung neuer Forschungsergebnisse. Nur so kann es innovativ sein. Mit dem Buch möchte ich vor allem Trauernden Anregungen geben, das eigene Leben nach schwerem Verlust zu gestalten. Ich werde von meinem eigenen Weg erzählen, wie ich in meiner Lebensgeschichte nach schweren Erfahrungen Trauer und Freude erlebt habe und wie das mein Leben erfüllt und bereichert hat. Dabei haben mich auch viele Begegnungen mit Menschen anderer Kulturen und Religionen weitergeführt. Ich bin dankbar, dass ich aus solchem Erleben heraus dieses Buch schreiben kann und hoffe, dass auch andere in ihrer Trauer Freude erfahren können.

1 Nach den Erkenntnissen der Hermeneutik (Wissenschaft der Auslegung und des Verstehens) erfassen wir die »Gegenstände«, die wir untersuchen, nicht »objektiv«, sondern immer von unserem Vorverständnis und Interesse her. Es geht darum, dass wir uns in unseren Untersuchungen dieses Vorverständnis bewusst machen.

KAPITEL 1

Erfahrungen

Beginnen möchte ich mit eigenen Erfahrungen von Trauer und Freude, wie ich sie in meiner eigenen Lebensgeschichte und in meinem nahen Umfeld erlebt habe. Diese Erfahrungen können vielleicht Anregungen geben, dass beim Lesen eigene Erlebnisse erinnert und damit verbundene Gefühle vergegenwärtigt werden. Ich beginne mit drei Geschichten von Kindern. Sie äußern ihre Empfindungen meist noch unbefangener und spontaner als Erwachsene.

- Ein fünfjähriges Mädchen setzt sich dafür ein, dass es wirklich schön werden soll, wenn ihr lieber Opa bestattet wird. Die Pastorin geht auf sie ein, sie will ihr ihren Wunsch erfüllen und gibt ihren Ideen Raum. Nach der Predigt kündigt das Mädchen an, dass jetzt alle rausgehen möchten: Sie können dann auf der Wiese nahe der Kirche Blumen pflücken und diese danach auf den Sarg legen, um dem Opa eine Freude zu machen. Die gewohnte Ordnung wird durchbrochen, alle verlassen die Kirche und treffen sich auf der Wiese. Eine gelockerte Atmosphäre entsteht, viele begegnen sich und sprechen miteinander, manche umarmen sich. Nach der Rückkehr in die Kirche werden die Blumen auf den Sarg gelegt. Das Mädchen wirft dort die von ihm gepflückten Gänseblümchen und Himmelschlüsselchen in die Luft: »So hat der Opa noch mehr Freude.« Die Pastorin führt die Feier weiter; sie schließt mit Gebet und Aussegnung. Das Mädchen sagt: »Das war eine wirklich schöne Feier.« Die Erwachsenen stimmen ihr zu. Manche überlegen, ob nicht ohnehin Trauerfeiern offener gestaltet werden sollten, sodass sowohl die Trauer wie auch die Freude mehr Raum haben können.
- Eine Frau hat sehr plötzlich ihren Mann verloren und kann noch gar nicht fassen, was geschehen ist. Nach der Trauerfeier trifft sich

die Familie am Tisch zu Hause. Es herrscht betretenes Schweigen. Der Platz, an dem sonst ihr Mann gesessen hat, wird mit Bedacht freigehalten. Als die gemeinsame Mahlzeit beginnen soll, setzt sich der sechsjährigen Enkel auf den leeren Platz und sagt laut und deutlich: »Jetzt bin ich der Opa.« Plötzlich ändert sich die Atmosphäre, alle blicken auf, atmen auf, manche beginnen zu lachen. Die Witwe sagt zu ihrem Enkel: »Ja, jetzt bist du der Opa. Auf seinem Platz kannst du ruhig sitzen bleiben.« Die Stimmung in der Familie ist jetzt nicht mehr bedrückend, sondern eher heiter und freudig. Allen wird bewusst, dass mit dem Abschied auch ein Anfang geschieht; eine neue Perspektive des Lebens wird möglich. Natürlich weiß die Witwe, dass der Enkel niemals voll die Rolle ihres Mannes übernehmen kann; dennoch wird spürbar, dass neue Beziehungen entstehen können, die das weitere Leben erträglich, vielleicht sogar kostbar werden lassen können.

- Jetzt möchte ich von meiner Enkelin erzählen. Sie war fünf Jahre alt, als meine Frau sehr schwer erkrankte und es deutlich wurde, dass sie nur noch kurze Zeit zu leben hatte. Die Enkelin hatte sich vorgenommen, für ihre Großmutter in dieser Zeit da zu sein und ihr Gutes zu tun, soweit sie das konnte. So erteilte sie ihrer Oma Trainingsstunden, in denen sie das Fliegen lernen sollte. Die Enkelin machte die Bewegungen vor, danach forderte sie ihre Oma auf, diese Bewegungen nachzumachen. Sie begann mit einem Hubschrauber; die Bewegungen waren sehr eckig und kompliziert, auch war es unangenehm laut. Nach einiger Zeit gab ihre Oma es erschöpft auf, diesen Bewegungen zu folgen. Danach zeigte sie ihr, wie ein Flugzeug seinen Flug startet. Das war schon etwas leichter, aber dabei musste man einen großen, langen Anlauf nehmen. Eine dritte Möglichkeit war viel besser. Meine Enkelin zeigte ihrer Großmutter, wie Engel fliegen: ganz leicht und locker, schwebend hin und her, vor und zurück; so entstand langsam ein beschwingter Tanz. Mit großer Freude sah meine Frau diesem Spiel zu: Dann versuchte auch sie einige Schritte, zuerst ganz vorsichtig, dann behutsam etwas weiter; in ihrem ganzen Ausdruck war sie beseelt und beflügelt. »Ja, das möchte ich«, sprach sie. »Ich möchte mit den Engeln tanzen – und ich glaube fest daran, dass es so sein wird.«

Am Tage, bevor sie starb, malte die Enkelin noch ein Bild von den tanzenden Engeln. Wir brachten dieses Bild über dem Bett im Hospiz an, gemeinsam schauten wir darauf. Der Grabstein meiner Frau trägt ihren Namen, und darüber stehen im weiten Bogen die Worte: »Mit den Engeln tanzen!« Wenn ich das lese, erinnere ich mich mit großer Freude daran, wie meine Enkelin meiner Frau am Ende ihres Lebens das Fliegen und das Tanzen mit den Engeln beigebracht hat.

- Die ersten drei Erfahrungen, von denen ich hier erzählt habe, handeln von Kindern. Auch Erwachsene können sich manchmal wie Kinder verhalten – so leicht und spielerisch. Ein älterer Herr klagte in der Trauergruppe immer wieder darüber, dass er nie von seiner verstorbenen Frau geträumt habe, während doch andere von ihren Träumen berichten konnten. Eines Tages kam er voller Freude in die Gruppe: »Denkt euch, heute Nacht habe ich wirklich von ihr geträumt. Wir hatten die ganze Nacht hindurch zusammen eine Kissenschlacht. Das Schönste ist: Ich kann das auch beweisen. Als ich aufwachte, hatte ich das Kissen in der Hand, das sie mir gerade zugeworfen hatte. Was habe ich mich darüber gefreut!« Wie wunderbar ist es, wenn Erwachsene in ihren Gefühlen manchmal so wie Kinder sein können.
- Eine Witwe litt sehr unter Schuldgefühlen. Sie erzählte davon, dass sie ihren Mann in seiner schweren Krankheit bis zuletzt begleitet habe. So war sie auch am letzten Tag seines Lebens bei ihm. Sie war durch vieles Wachsein in den vorangegangenen Nächten sehr erschöpft und wollte sich in der Cafeteria der Klinik bei einem Cappuccino etwas erholen und kräftigen. Gerade in dieser Zeit starb ihr Mann. Sie könne sich das nie verzeihen, dass sie ausgerechnet in seiner Sterbezeit nicht bei ihm war, obwohl sie ihm das doch ausdrücklich versprochen hatte. In der Trauergruppe wurde sie nach längerem Zuhören und Schweigen gefragt: »Können Sie sich vorstellen, was Ihr Mann denn dazu sagen würde? Versuchen Sie das mal in Ruhe nachzufühlen.« Nach einiger Zeit antwortete sie ganz deutlich und voller Freude: »O, ich weiß ja genau, was er sagen und was er tun würde: Er würde mich einfach in den Arm nehmen, und das tut so gut.« Die Schuldgefühle sind nach dieser

Erfahrung so nicht wiedergekehrt, damit musste sie sich nicht mehr weiter quälen. Dagegen erfüllt es sie immer wieder mit Freude, ihrem Mann auch nach seinem Tod in Liebe begegnen zu können.

- Eine junge Frau, die ihre Mutter verloren hatte, erzählte in der Trauergruppe für junge Erwachsene, dass sie ein großes Unglück erlebt habe. Die Teekanne, die die verstorbene Mutter ihr geschenkt habe, sei durch eine Unachtsamkeit zu Boden gefallen und zerbrochen. Dabei war ihr doch gerade diese Kanne als Erinnerung an die Mutter so wichtig. Sie hatte aber die Scherben der Kanne nicht weggeworfen, sondern sie alle aufbewahrt: In der Gruppe wurde deutlich, dass durch den Tod der Mutter vieles in ihrem eigenen Leben zerbrochen und in Scherben gegangen war. Sie kann die verschiedenen Fragmente wieder aufnehmen, sie neu zusammensetzen und mit Leben füllen. Beim nächsten Gruppentreffen erzählte sie, dass sie die größte Scherbe in eine Blumenschale verwandelt hat: »Ich habe eine blaue Iris hineingepflanzt und mich so darüber gefreut. Jetzt habe ich doch ein passendes Symbol und eine Verbindung zu meiner Mutter auch über den Tod hinaus.«

In allen diesen Erfahrungen zeigt sich, wie Kinder und Erwachsene Trauer und auch Freude erleben. Kinder teilen oft unmittelbar mit, wie ihnen innerlich zumute ist. Erwachsene verhalten sich meist kontrollierter, sie nehmen sich oft zusammen, um sich in Trauer wie in Freude nicht zu sehr gehen zu lassen. Kinder können Erwachsenen jedoch Anregungen geben, Gefühle mehr zuzulassen. Das Leitmotiv von »Trauernde Kinder Schleswig-Holstein« lautet: »Wer der Trauer Raum gibt, schafft Platz für das Lachen.« Vielleicht könnte dieses Wort auch zu einem Leitmotiv für Erwachsene werden. Viele trauernde Eltern sagen z. T. nach mehreren Jahren Trauerbegleitung, dass sich alles in ihrem Leben durch die schweren Erfahrungen hindurch vertieft und erweitert hat. Freude ist wieder möglich, meist allerdings eine andere, tiefere Freude als in der Zeit vor dem Verlust ihres Kindes. In dem Regenbogenlied, das oft in Trauergruppen verwaister Eltern gesungen wird, werden Trauer und Zuversicht miteinander verbunden: Tränen brechen sich im Licht – es entsteht ein leuchtender Regenbogen.