

## **Trauerarbeit – Wie Sie anderen helfen können.**

Von David Albert

*Wissen Sie, wie Sie einer Person helfen können, die mit dem Tode konfrontiert ist – ob es nun sein oder ihr bevorstehender Tod oder der eines geliebten Menschen ist?*

Der Tod ist eine Realität. Es passiert überall um uns herum und manchmal schlägt der Tod in unserem näheren Umfeld zu. Und wenn es passiert, trifft der Tod die meisten von uns völlig unvorbereitet, um damit fertig zu werden. Wir haben die Tendenz, die Jugend, das Leben und die Energie zu verherrlichen und die Existenz des Alters und des Todes beinahe zu leugnen. Es ist so, als ob wir alle vorgäben, unsterblich zu sein, und wir leben, als ob das Verdrängen des Alters bewirken würde, dass Sorgen und Tod verschwinden.

Oft kommt es vor, dass Zorn den Kummer um den Verlust des Lebens begleitet. Menschen werden auf Gott zornig, sie werden auf Verwandte und Tröster zornig, sogar zornig auf den Verstorbenen. Eine Witwe, die ich kenne, stieß gegenüber ihrem verstorbenen Ehemann die Worte aus: „Wie konntest du nur weggehen und mich in einer solchen Zeit allein zurücklassen?“ Es braucht nicht erwähnt zu werden, dass die übrigen Familienmitglieder ziemlich in Verlegenheit waren, was sie darauf antworten sollten. Wie gehen Sie in solchen Situationen mit Zorn um – sogar mit irrationalem, verdrängtem Zorn? Was sagen Sie?

Dann mag es natürlich auch Schuld geben. Warum habe ich dies oder jenes nicht getan oder gesagt, bevor er/sie verstorben ist? Oder: Wenn ich bloß daran gedacht hätte, dieses oder jenes *nicht* zu tun, vielleicht wäre er/sie nicht gestorben.

### **Vier einfache Dinge**

Hier sind vier einfache, grundlegende Dinge, die Sie tun können, um Menschen in einer Zeit der Krise und des Verlustes zu helfen, vier praktische Wege, um anderen in der Stunde ihrer Not echte Hilfe zu geben: 1) ihnen zuhören; 2) sie ihre Gefühle ausdrücken lassen; 3) ihnen auf praktische Weise helfen; und 4) von ihnen lernen.

Sie sollten diese Dinge kennen, weil Sie als Freund, Verwandter oder Geliebter in solchen Zeiten das enorme Potential haben, entweder zu helfen oder zu verletzen. Wir haben alle von Situationen gehört, wo Menschen das Falsche sagten und tiefe Verletzungen verursachten. Keiner von uns möchte in solchen Zeiten den Schmerzen des anderen noch etwas hinzufügen. Wir alle möchten hilfreich und kompetent sein. Aber es bedarf mehr als es nur gut zu meinen. Wir müssen wissen, was zu tun ist.

Wenn wir mit der Trauer, dem Kummer und der Verwirrung einer Person konfrontiert sind, ringen wir oft in unseren Gedanken mit dem Versuch, die richtigen Worte zu finden. Was wir oft vergessen ist, dass das, was eine trauernde Person am meisten braucht, jemand ist, der zuhören wird. Daher ist das Erste, worauf wir in unserem Dienst für Menschen in diesen Krisen

vorbereitet sein müssen, dass wir ihnen einfach zuhören. Nichts, was Sie sagen oder tun können ist wahrscheinlich so hilfreich, als ihnen einfach zuzuhören.

## Ich wollte reden

Beachten Sie, was eine neulich verwitwete Frau über ihre Erfahrung in den Tagen und Wochen nach dem Tode ihres Ehemannes schrieb:

„Allein in meinem Haus hatte ich das Verlangen, jemanden anzurufen. Wenn ich aus dem Fenster sah, hoffte ich verzweifelt, dass jedes Auto, das langsamer wurde, oder Schritte, die sich näherten, ein Besucher sein könnten. Es wäre mir jeder willkommen gewesen. *Ich wollte reden*. Aber wenn sie kämen und über irgendein anderes Thema sprächen als das, was mich am meisten bewegte, dann hatte ich das gleiche Verlangen, dass sie wieder gingen, und manchmal, so fürchte ich, zeigte ich das offen.“

Mehr als alles andere wollte diese Witwe mit jemandem reden – irgendjemandem –, der einfach zuhören würde. Vor langer Zeit gab der Apostel Jakobus Rat an Christen als Zuhörer, als er in Jakobus 1,19 schrieb: „Ihr sollt wissen, meine lieben Brüder: Ein jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden...“ Erinnern wir uns daran, „schnell zum Hören“ zu sein, wenn Menschen durch schwere Zeiten gehen.

Sie werden bemerken, dass Menschen, die sich mit dem Tod und dem Sterben befassen, oft eine Menge zu sagen und eine Dringlichkeit, es zu sagen, haben. Sie empfinden starke Emotionen und fühlen sich oft, als ob sie überschnappen, wenn sie nicht jemandem sagen können, was sie gerade durchmachen. Sie müssen sprechen und sie brauchen dringend jemanden, der ihnen zuhört. Sind Sie dazu in der Lage? Können Sie Ihren Mund geschlossen und Ihre Ohren offen halten?

Manchmal werden Sie nicht wissen, wie Sie reagieren und was Sie sagen sollten. Versuchen Sie dann nichts zu sagen. Im Schweigen liegt eine Kraft und Schönheit. Es beinhaltet auch die Botschaft: „Ich bin da. Ich bin bei dir und mit dir. Ich weiß nicht, was ich sagen soll, aber ich werde nicht weglaufen und ich werde mit dir ausharren so gut ich kann.“ Diese Botschaft wird noch lange nachdem die Worte vergessen sind, in Erinnerung bleiben. Noch viel mehr könnte man über die Kraft des Zuhörens sagen, die Macht der Ohren, aber fahren wir fort.

## Lassen Sie sie trauern

Das nächste, was sie für Menschen, die in Schock und Todessorge und im Sterben sind, tun können, besteht darin, sie ihre Gefühle ausdrücken zu lassen. Mit anderen Worten, versuchen Sie nicht, ihnen auszureden, was sie fühlen oder sie von ihren Gefühlen wegzustoßen. Wenn wir nicht aufpassen, können wir dies leicht mit Phrasen wie diesen tun: „Du brauchst solche Gefühle nicht zu haben, Liebste/r.“ „Reiß dich zusammen und sei mutig!“ „Kopf hoch, Liebling; alles wird gut ausgehen.“ „Weine nicht. Es ist Zeit, mit dem Weinen aufzuhören und voranzugehen.“

Solche Ratschläge kommen gewöhnlich daher, dass man nicht versucht, die Bedürfnisse der anderen Person, sondern unsere eigene, zu erfüllen. Es resultiert aus unserer Unfähigkeit, mit ihren Gefühlen fertig zu werden, aus unserem Unbehagen, wenn wir ihre Tränen sehen und ihren Kummer hören. Sagen Sie trauernden Menschen nie, sie sollten aufhören zu trauern. Sie

*müssen* trauern. Sagen Sie ihnen nicht, sie sollten ihre Tränen unterdrücken oder abwürgen und nicht weinen. Sie *müssen* weinen.

Moderne Untersuchungen zum Thema „Trauer“ und was wir „Trauerarbeit“ nennen, hat nur bestätigt, was die Bibel schon seit Jahrhunderten sagt. Beachten Sie, was im Römerbrief, der vor langer Zeit vom Apostel Paulus geschrieben wurde, steht: „Freut euch mit den Fröhlichen und weint mit den Weinenden. Seid eines Sinnes untereinander“ (Röm 12,15-16). Können wir das tun? Können wir eines Sinnes sein? Mit dem anderen weinen, statt ihm zu sagen, damit aufzuhören?

Erlauben Sie ihnen, zu empfinden und auszudrücken, was sie im Innern fühlen – den Zorn, die Verletzungen, die Angst, die Schuld, die Sorgen. Es wird Ihnen nicht schaden, dies zu hören, und es wird der anderen Person wahrscheinlich auf eine Weise helfen, die man mit Worten gar nicht ausdrücken kann. Erwarten Sie nicht, dass ihre Worte und Gedanken rational und logisch sind. Sie werden durch Höhen und Tiefen und manchmal durch Stimmungsschwankungen gehen. Trauer hat eine eigene Logik. Sie macht oft Sinn über die Zeit hinweg – und durch diese Phase zu gehen braucht Zeit.

Eine Frau, die gerade ihr Kind auf Grund von plötzlicher Krankheit und darauffolgendem Tod verloren hatte, sagte zu jenen, die sie zu beruhigen suchten: „Nehmt mir meine Trauer nicht weg.“ Manche mögen diese Worte nicht verstehen, aber sie machen eine Menge Sinn. Sie hatte gerade ihr Kind verloren. Sie hatte ein Anrecht auf ihre Trauer. Sie *musste* trauern. Sie hätte ihrem Verstand und ihrem Körper Gewalt angetan, wenn sie dies im Inneren verwahrt und zurückgehalten hätte.

Erlauben wir den Menschen, über ihre Verluste zu trauern. Nehmen wir ihre Trauer nicht von ihnen. Erlauben wir, dass sie um den Toten heulen, weinen und trauern. Dies ist gesund und weise. Es fördert in der Tat den Genesungsprozess, während die Unterdrückung von Emotionen diesen nur verlangsamt und verhindert. Sie werden den Trauerenden nicht helfen, indem Sie sie von ihren wahren Gefühlen trennen, erlauben Sie daher, dass sie ausdrücken, was sie fühlen.

## **Praktische Hilfe**

Der dritte Vorschlag ist einfach der, auf praktische Art und Weise zu helfen. In Zeiten der Trauer und des Verlustes machen wir manchmal den Fehler, dass wir uns auf die geistlichen und emotionalen Bedürfnisse konzentrieren und seine oder ihre physischen Bedürfnisse nach einfachen Dingen wie Nahrung, Transport und das Bezahlen von Rechnungen vergessen.

Wenn jemand durch eine solche Krise geht, können einfache Dinge schwierig oder ungewohnt sein – Dinge wie beispielsweise Rechnungen zu bezahlen oder das Auto zum Service zu bringen. Für die Hinterbliebenen erscheinen banale Aufgaben beinahe irrelevant und sehr lästig und schwierig zu erledigen. All diese gewöhnlichen Aufgaben des täglichen Lebens benötigen Aufmerksamkeit, aber einige dieser Dinge können für eine Person, die sich im Schock und in Trauer befindet, nahezu unmöglich erscheinen.

Wie können wir auf diese praktische Art und Weise helfen? Es gibt einen einfachen Weg, dies herauszufinden – indem wir sie einfach fragen. Stellen Sie die Frage: „Gibt es irgendetwas, das Sie brauchen?“ Oder: „Gibt es irgendetwas, das ich für dich tun sollte?“

Dinge wie etwa die Kleider des verstorbenen Ehegatten für das Begräbnis aus dem Kleiderschrank herauszusuchen oder die Angehörigen zu kontaktieren, mögen notwendig und außerordentlich geschätzt sein. Erinnern Sie sich daran, dass die trauernde Person einen heftigen Schlag erlitten hat und in den meisten Fällen eine verminderte Energie sogar für die Erledigung einfacher Aufgaben hat. Diese Person muss in der Lage sein, sich bei Ihnen zwecks Unterstützung anzulehnen – manchmal ganz buchstäblich. Erlauben Sie, dass sich trauernde Menschen an Sie anlehnen, um ihnen das zu geben, was Sie in dieser kritischen Zeit beitragen können.

Wenn es ihnen schwerfällt, selbst ihre eigenen Bedürfnisse zu identifizieren und um Hilfe zu bitten, so fragen Sie sich selber: „Was würde ich brauchen, wenn ich in derselben Situation wäre?“ Prüfen Sie dann, ob sie Ihre Hilfe auf diesem Gebiet benötigen. „Kann ich auf die Kinder aufpassen?“ „Möchtest du, dass ich das Telefon beantworte?“ Manchmal ist die Antwort offensichtlich. „Lass mich eine Zeitlang die Mahlzeiten für dich zubereiten.“

Für eine Person, die durch Schock und Trauer geschwächt und ausgelaugt ist, bedeuten kleine Dinge eine Menge, halten Sie daher nach praktischen Wegen Ausschau, um solchen Menschen zu helfen und ihnen etwas Linderung zu geben.

### **Von ihnen lernen**

Der vierte und letzte Punkt: Es gibt eine Möglichkeit, von Menschen, die schwerste Prüfungen des Lebens durchmachen, zu profitieren – wir sollen von ihnen lernen. Menschen, die mit Tod und Sterben in Berührung kommen, müssen mit ihrer eigenen Sterblichkeit zurechtkommen. Auch wenn Sie sich schwer tun, damit umzugehen, mögen sie mit der Realität mehr Berührung haben als Sie.

Stellen wir uns der Tatsache: Der Tod ist ein unvermeidbarer Teil des menschlichen Lebens. Die Bibel sagt in Hebräer 9,27 deutlich, dass es jedem Menschen „bestimmt ist, einmal zu sterben“. Ob wir uns dem stellen oder nicht, wir werden eines Tages *alle* sterben. Niemand lebt auf ewig in diesem Fleisch. Wir sind alle sterbliche Wesen und Menschen, die sich mit dieser Tatsache befassen, können einflussreiche Lehrer sein, wenn wir bereit und willig sind zu hören, was sie zu sagen haben.

Menschen, die sich mit dem Tode beschäftigen mussten, sind oft weiser und enger in der Berührung mit den Dingen, die wirklich eine Rolle spielen. Sie können von solchen Erfahrungen lernen – oder von anderen, die durch solche gegangen sind. Hier finden wir erneut in der Bibel praktischen Rat und Weisheit in diesen Angelegenheiten, die uns in unserer Zeit der Krise leiten können.

Beachten Sie die Anweisung in Prediger 7,2: „Es ist besser, in ein Haus zu gehen, wo man trauert, als in ein Haus, wo man feiert; denn da zeigt sich das Ende aller Menschen, und der Lebende nehme es zu Herzen.“ Das „Haus der Trauer“ ist ein Haus, wo sich ein Todesfall ereignete, oder eine Kapelle, in der ein Toter aufgebahrt ist. Das „Haus des Feierns“ mag eine Party sein, ein Restaurant oder ein Tanzlokal. Gottes Wort sagt, dass man im Haus der Trauer

etwas lernen kann, das wir uns zu Herzen nehmen sollten – und diese Lektion schließt unsere Sterblichkeit, unsere Schwachheit und die Kürze des menschlichen Lebens mit ein.

Der Abschnitt fährt fort, und sagt sogar: „Trauern ist besser als Lachen; denn durch Trauern wird das Herz gebessert. Das Herz der Weisen ist dort, wo man trauert, aber das Herz der Toren dort, wo man sich freut“ (V. 3-4). Haben Sie jemals etwas durch Sorgen gelernt? Durch Trauer? Durch Verlust? Oder von denen, die diese Dinge durchmachen?

Für viele Menschen sind die Lektionen, die sie durch diese lebensbedrohlichen Prüfungen gelernt haben, ausschlaggebende, lebensverändernde Zugewinne an Verständnis. Von diesen Erfahrungen wurde ihr Leben dauerhaft zum Besseren verändert. Im Angesicht des Todes und im Bewusstsein der Kürze des menschlichen Lebens, fangen viele Menschen das erste Mal an, gründliche Fragen über Leben, Tod und die Möglichkeit eines Lebens danach zu stellen.

### **Warum Veränderung notwendig ist**

Wenn man mit dem Tod konfrontiert ist, stellen viele die uralte Frage, die Hiob sich stellte. Wir lesen in Hiob 14,14: „Meinst du, ein toter Mensch wird wieder leben?“ Was ist die Antwort auf dieser Frage? Wissen Sie es? Ist dieses Leben alles, was es gibt, oder gibt es ein Leben danach, auf das wir uns freuen können? Wissen Sie, wie Hiob diese Frage beantwortete? Lesen wir weiter in Vers 14: „Alle Tage meines Dienstes wollte ich harren, bis meine Ablösung [a. Ü. Erneuerung, Verwandlung] kommt.“ Ja, Hiob erwartete eine Verwandlung, eine Erneuerung – eine Verwandlung vom vorübergehendem Leben zu ewigem, geistlichem Leben. Das war Hiobs Hoffnung.

Er sagte in Vers 15: „Du würdest rufen und ich dir antworten; es würde dich verlangen nach dem Werk deiner Hände.“ Aber wann wird Gott rufen? Wann werden wir antworten? Wann wird Gott schließlich das begehrte Werk seiner Hände haben? Nach der Bibel wird dies alles bei der Auferstehung der Toten geschehen, die in vielen Abschnitten der Heiligen Schrift erwähnt wird. Im Neuen Testament ist 1. Korinther 15 als das „Auferstehungskapitel“ bekannt, und auch dieses spricht von der Verwandlung, die Hiob erwartete.

Betrachten wir, was der Apostel Paulus in 1. Korinther 15,50-51 zu sagen hatte: „Das sage ich aber, liebe Brüder, dass Fleisch und Blut das Reich Gottes nicht ererben können; auch wird das Verwesliche nicht erben die Unverweslichkeit. Siehe, ich sage euch ein Geheimnis: Wir werden nicht alle entschlafen, wir werden aber alle verwandelt werden.“ Es war nie Gottes Absicht, dass wir im Fleisch ewiges Leben haben. Das war niemals sein Plan. Aber er hat die Absicht, dass wir alle verwandelt werden – und diese Verwandlung involviert den unvermeidlichen Tod unseres sterblichen Körpers.

Wenn wir anfangen, Gottes Zweck für den Tod zu verstehen, dann fangen wir an, den wahren Zweck des Lebens zu verstehen. Wir alle lieben und schätzen das Leben. Unser Leben und das Leben unserer Geliebten sind für uns kostbar und wichtig, wie es auch sein sollte. Aber wir müssen verstehen, dass dieses kurze, vergängliche Leben, das wir so innig schätzen, weder die endgültige Form noch die höchste Form des Lebens ist. Bestenfalls fängt es an uns nahezu-bringen, welche wunderbaren Pläne Gott für uns in der Zukunft bereithält. □