

TRAUERN LERNEN, *Heilung finden*

von Lisa Freund



Jens Nagels

Erlebt, erfahren, wird Trauer ganz persönlich. Anne (Name von der Redaktion geändert) verliert ihre Mutter, die an einem Herzinfarkt stirbt und erfährt das Leiden an der Vergänglichkeit in einem Moment. Sie hebt den Telefonhörer ab, ihr Vater ist am Apparat. Gerade hat der Notarzt den Herztod festgestellt. Für Anne bricht eine Welt zusammen. Ein Faden wird zerschnitten. Ein Leben lang war ihre Mutter für sie da, hat sie geboren, umsorgt, sie haben einander geliebt, gestritten, sich versöhnt. Eine Beziehung ist entstanden, die durch alle Höhen und Tiefen des Lebens ging. Mit dem Tod der Mutter hört diese Verbindung auf. Die Ursachen und Wirkungsketten, die sie von Moment zu Moment haben erscheinen lassen, sind auseinandergefallen.

Dies ist eine Grunderfahrung des Leidens, die zur menschlichen Existenz gehört. In solchen Situationen erfahren wir mehr denn je, was ein Zwischenzustand, tibetisch Bardo ist. Wir hängen zwischen allem. Das Alte hat aufgehört zu existieren, das Neue ist noch nicht da. Anne hat das Gefühl, mit Gewalt und gegen ihren Willen in die Heimatlosigkeit geschleudert zu werden, innerlich und äußerlich. Sie will dieses Schicksal nicht annehmen, sie klagt, weint, schreit ihre Wut heraus. Sie

sucht nach einem Schuldigen und projiziert ihre Not und Verzweiflung nach außen. „Hätte der Notarzt Mama nicht wiederbeleben können? Sicher war er unfähig.“ Wer kennt sie nicht, die heimlichen Schuldzuweisungen in Krisensituationen?

Wenn wir die Unbeständigkeit der Erscheinungen nicht verstehen wollen, bäumt sich das verzweifelte Ego auf. Wir wollen nicht, dass unsere Wünsche und Hoffnungen, die Zukunftspläne in einem Moment zerrinnen. Dann treten wir sie los, die hauseigene Negativität im Kopf, und bleiben in ihren Fallstricken hängen. Und dies, obwohl sich gerade jetzt die Möglichkeit bietet, in den Raum vorzudringen, der hinter den Erscheinungen liegt. Wenn alles zerfällt, haben wir nichts mehr zu verlieren, jedoch alles zu gewinnen.

Wertschätzen des Augenblicks

Verinnerlichen wir die Erkenntnis, dass alles, was entsteht, auch vergeht, und betrachten wir die Dinge mit Neugier und Interesse in dem Feld von gegenseitiger Abhängigkeit, das sich von Moment zu Moment neu kreiert und zusammenfügt, dann haben wir den Grund-

stein für einen Umgang mit Verlusten im Leben gelegt, mit dem Schmerz in der Trauer, mit Abschieden. Die Basis dafür ist die Wertschätzung dessen, was im Augenblick geschieht. Das Studium der buddhistischen Lehren, die formelle Praxis und deren Überführung in den Umgang mit dem alltäglichen Chaos sind wertvolle Hilfsmittel.

In der Situation, die Anne erlebt hat, ist es wichtig, innezuhalten. Wir legen den Telefonhörer auf und verweilen im gegenwärtigen Augenblick. Wir machen nach der Schreckensnachricht eine Pause, spüren den Schock in Körper und Geist. Wir nehmen in der Zeit, die jetzt kommt, einfach nur wahr, was geschieht und nehmen Zuflucht in die Objekte unseres Vertrauens. Wir erlauben den Gefühlen sich spontan auszudrücken, nutzen den Punkt, an dem sie zur Ruhe kommen und setzen dann die geschickten Mittel ein, die wir gelernt haben, um innezuhalten. Eine Kassette mit einer guten Belehrung, der Gang zur gemeinsamen Praxis ins Dharma-Zentrum, die Rezitation eines Mantras, ein Spaziergang in der Natur, eine Massage oder eine heilkundliche Behandlung können helfen. Alles, was hilft, sich von den negativen Kreisläufen abzukoppeln, ist jetzt sinnvoll. Wichtig ist, dass wir uns just in der Situation an unsere Kraftquellen erinnern, in der sie zu versiegen scheinen. Vielleicht gelingt es dann, inmitten des Höhepunkts der Krise zunächst ein bisschen an Raum zu gewinnen. Dies ist leichter, wenn wir spirituelle Praxis geübt haben, die zu einer positiven Gewohnheit geworden ist. Ich finde wichtig, dass Praxis inspiriert, Freude macht, auch im Alltag. Erst dann wird sie zum geschickten Mittel in der Not.

Die eigentliche Heilung des Schmerzes kommt aus der Verbindung mit unserer Buddha-Natur, unserem Potenzial zur Erleuchtung, zur Vervollkommnung. Heilung geschieht nicht innerhalb der gewöhnlichen Emotionen oder Gedanken, sondern dort, wo diese still werden, wie ein See, dessen Oberfläche glatt und klar ist oder ein Himmel ohne Wolken. Wenn wir mit einem Fuß schon

„Die meisten Menschen haben keinen Respekt vor der Vergänglichkeit. Wir freuen uns nicht an ihr. Tatsächlich verzweifeln wir an ihr. Wir sehen sie als Schmerz. Wir versuchen, uns ihr zu widersetzen, indem wir Dinge herzustellen versuchen, die ewig halten, die wir nicht waschen müssen, die wir nicht bügeln müssen. Irgendwann in diesem Prozess des Leugnens der Tatsache, dass die Dinge sich laufend verändern, verlieren wir das Gefühl für das Heilige im Leben. Wir vergessen, dass wir Teil der natürlichen Gegebenheiten sind. Vergänglichkeit ist ein Prinzip der Harmonie. Wenn wir uns nicht gegen sie wehren, sind wir in Harmonie mit der Wirklichkeit.“

(Pema Chödrön, Wenn alles zusammenbricht. Hilfestellungen für schwierige Zeiten.)

über dem Abgrund schweben und uns entscheiden, aus den inneren Teufelskreisen auszusteigen, können wir in den Raum vordringen, in dem wir die Verbundenheit mit allem, Mitgefühl, Weite und die befreiende Leerheit erfahren. Darin liegt wahrer Trost. Dies setzt Großzügigkeit mit mir selbst voraus, z.B. in Form von Vertrauen in den Sinn von allem, was geschieht, aber auch Disziplin, Geduld und eine Portion Eifer oder rechtes Streben. So wenden wir im Leben die Methoden des Dharma an, wie die Sechs Vollkommenheiten. Der Sinn der spirituellen Methoden ist es, den in Negativität gefangenen Geist zu zähmen und ihn zu befreien.

Trauern und Trauerprozesse

Das Wort trauern ist, folgt man dem etymologischen Wörterbuch, verwandt mit dem gotischen „driusan“, das „fallen“ bedeutet, bzw. mit altenglischen Wörtern, die ins

Deutsche übertragen, „niederfallen, sinken, matt, kraftlos werden bedeuten“. Im übertragenen Sinne heißt das laut Duden „den Kopf sinken lassen“ oder „die Augen niederschlagen“.

Gehen Sie einmal für einige Minuten mit gesenktem Kopf durch die Welt und nehmen Sie wahr, wie sich ihr Gesichtsfeld einschränkt. Senken Sie dann die Schultern noch ein wenig und spüren Sie die drückende Last der Schwerkraft. Es entsteht ein Sog, der Sie immer weiter nach unten drückt. Die Mundwinkel kippen nach unten, der Atem wird gepresst und flach. Der Kontakt mit der Welt geht verloren. In einer solchen Situation sind wir ein Bild des Jammers, das personifizierte Leiden, das sich auch unseren Mitmenschen mitteilt.

In der Literatur zum Thema Trauer werden im Wesentlichen Prozesse beschrieben, die aber individuell unterschiedlich erlebt werden. Am Anfang steht der Schock, den wir durchleben, wenn wir die Nachricht vom Verlust eines Menschen erhalten oder wenn wir bei seinem Tod dabei sind. Jeder Tod kommt unerwartet, und selbst wenn wir einen Menschen in den Tod beglei-

ten, begleiten wir ihn im Leben. Die andere Seite zeigt sich schon, ist aber noch nicht da. Insofern ist der Tod eine existenzielle, erschütternde Grunderfahrung wie die Geburt. Der Schock kann viele ungewöhnliche Äußerungsformen haben, von der Apathie über das Wegdrängen und Funktionieren im Alltag bis hin zu seltsamen Verhaltensweisen.

Nach dem Schock, der uns vor der zerstörerischen Macht plötzlich einfallender Gefühle schützt, drängt der innere Schmerz nach außen, ein Gemisch aus Schuldgefühlen, Wut, Selbstvorwürfen, Neid, Hass, Eifersucht, Euphorie. Alle möglichen Emotionen kommen zusammen, je nach Persönlichkeit.

Kulturell bedingt ist bei uns im Westen die Haltung des Wegschiebens oder Verdrängens: Dazu gehören Süchte, wie die Arbeitssucht, der Gebrauch von Betäubungsmitteln aller Art etc. Gefragt ist das Funktionieren am Arbeitsplatz. Wer seinen Gefühlen nachgibt, funktioniert nicht. Wichtig ist es, die Gefühle zu spüren, wahrzunehmen und auszudrücken, ohne anderen zu schaden. Jetzt geht es darum, immer wieder innezuhalten, um Hilfe zu bitten, Hilfsangebote zur Selbsthilfe anzunehmen, in Gebet und Meditation sich mit der inneren Essenz, der Natur des Geistes zu verbinden.

Die Trauer löst sich, wenn Gegenwart und Zukunft wieder als lebenswert erfahren werden. Wir begeben uns wieder in die Welt, können Freude haben, kümmern uns

„Sobald wir bereit sind, die Hoffnung aufzugeben, dass Unsicherheit und Schmerz beseitigt werden können, entwickeln wir den Mut, uns in der Bodenlosigkeit einer Situation zu entspannen.“

Pema Chödrön

wieder um uns selbst. Die Warum-Fragen wandeln sich zu den Wie-Fragen. Jetzt ist es ratsam, größere Veränderungen im Leben einzuleiten, z.B. einen Umzug usw. Der Geist wird klarer, frei von der Besetzung durch die alten Muster der Anhaftung und Abneigung. Später können im Leben immer wieder überwältigende Momente von Trauer da sein, sie verlieren jedoch ihre Macht, da wir gelernt haben, mit ihnen umzugehen. Es hat sich etwas in uns gewandelt.

Im Prozess der Trauer geht es um das Loslassen von alten Gewohnheiten, Erwartungshaltungen zum Leben, um Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz. In der Trauer spüren wir die Last des Abschiednehmens. Sie beugt uns, manchmal zerbricht sie uns beinahe. Hilfreich ist es, sich dem Abschied zu stellen, z.B. Gegenstände des Verstorbenen nach und nach weiterzugeben an Menschen oder Einrichtungen, die sie nutzen können, mit dem Wunsch, dass diese daran Freude haben. Es kann sinnvoll sein, noch einmal die Dankbarkeit zu spüren, die uns mit dem Sessel verbindet, an den sich die Mutter immer so geschmiegt hat, den wir daher lieben. Die Tränen dürfen fließen bis es möglich ist, mit dem Sessel auch den Schmerz loszulassen, so dass Freude über seine neue Bestimmung entstehen kann. So wächst wieder Raum für Neues. Spenden an gemeinnützige oder spirituelle Einrichtungen, Bedürftige usw. helfen auch loszulassen, besonders wenn

Heilung geschieht, wenn die Gedanken zur Ruhe kommen und der Geist zu einem stillen See wird.



Jutta Witteck

wir den Verdienst, der daraus entsteht, dem Wohle aller fühlenden Wesen widmen.

Abschiedsrituale führen über die Schwelle

Die Trauerfeier hilft, Abschied zu nehmen. Abschied nehmen ist heilsam für den in Anhaftung und Abneigung verstrickten Geist. Dies gilt auch für Abschiedsrituale, z.B. die Gestaltung der Trauerfeier. Wir planen die Feier in ihren Einzelheiten: Das Lieblingslied der Mutter wird auf CD gespielt, jemand leitet das stille Gedenken in einer kurzen Meditation an, ein anderer trägt ein kleines Gedicht an die Verstorbene vor. Der Kranz in der Kreisform ist ein Symbol für das ewige „Stirb’ und Werde“, die Blüten sind Botinnen der Liebe und Ausdruck der Vergänglichkeit. Rituale führen über die Schwelle. Der Trauernde wird getragen von der Gemeinschaft, aufgefangen, wenn die Tränen fließen. Er wird ermuntert, in die eigentliche Natur aller Phänomene, die Unsterblichkeit zu schauen, in der es Trennung eigentlich nicht gibt.

Das ist die Ebene der Verbindung innerhalb der Natur unseres Geistes. Wer diese berühren kann, wird echten Trost finden. Ein Ritual arbeitet mit Symbolen sowohl in Form von Gegenständen als auch in Form von Handlungen. Das Symbol verhüllt und legt zugleich bloß. Es bildet eine Brücke in den transzendenten Raum, ins Göttliche, dorthin, wo es keine Trennung gibt. Es hilft, den Sprung über den Abgrund zu tun. Auf das Ritual folgt immer ein Fest. Dient die Trauerfeier dem Abschied, so widmet sich das Fest dem Neubeginn. Das Leben geht weiter, nur anders. Symbolisch reichen wir aus Korn, das gemahlen und gebacken ist, eine Speise, die das Leben in Form von Nahrung symbolisiert. Geistig nähren wir unser Vertrauen ins Leben.

Ähnliches gilt für den Abschied am Sterbebett. Auch hier sind kleine Abschiedsriten, die Zusammenkunft der Familie, das Entzünden von Kerzen, das Gebet, stilles Gedenken oder das Vorlesen eines passenden Textes wichtige Elemente im Rahmen einer kleinen Zeremonie. Nach dem Abschiedsritual versammeln wir uns zu einer Tasse Tee für einige Minuten, um das Ereignis ausklingen zu lassen.

„Ganz und gar lebendig zu sein, ganz und gar Mensch und wirklich wach zu sein, bedeutet, unaufhörlich aus dem Nest geworfen zu werden. Voll und ganz zu leben, bedeutet, sich ständig im Niemandsland zu befinden, jeden Augenblick voll und frisch zu erleben. Wahres Leben ist die Bereitschaft, immer wieder aufs Neue zu sterben.“

Pema Chödrön

Die Totenwache am Sterbebett, die Rezitation von Texten und Mantras neben dem Leichnam, die Waschung des toten Körpers, die würdevolle Übergabe an den Bestatter, all dies hilft beim Loslassen, schafft eine gute Basis für die Trauer, die dann leichter durchwandert werden kann. Schon jetzt lernen wir ganz praktisch unsere Anhaftungen und Abneigungen an den Verstorbenen aufzugeben, und zwar indem wir ihn würdigen. Wir können am Totenbett noch einmal um Vergebung bitten, ihm vergeben, danken, vielleicht Praxistexte vortragen und so Abschied nehmen. Dies ist heilsam für den Geist und löst den klammernden Griff des Greifens.

Wir erfahren, dort liegt nur eine Hülle, der Geist geht seiner eigenen Wege. Sterben und Tod sind dann Wegweiser für den Übergang in eine andere Dimension.

Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen für den Abschied, für die Gefühle, die Klage, den Schmerz. Erst dann öffnet sich der Raum für Freude und innere Weite. Wer Wege gefunden hat, von Verstorbenen Abschied zu nehmen, innerlich oder vor Ort, der hat es in der Trauer leichter. Ein gut gestalteter Abschiedsprozess trägt uns durch die Krisen, die in der Trauer kommen werden; in denen wir auf die oben genannten geschickten Mittel zurückgreifen sollten. Insofern ist es ein Segen, wenn wir Menschen durch das Sterben begleiten dürfen, denn in diesem Prozess durchwandern wir den Schmerz der Trauer.



Lisa Freund ist seit 13 Jahren Buddhistin, u.a. Schülerin von Sogyal Rinpoche. Seit mehr als zehn Jahren ist sie aktiv in der deutschen Hospizbewegung. Sie leitet Seminare und Fortbildungen zu den Themen Sterben, Tod, Trauer, Riten des Übergangs und Spiritualität im Alltag. Sie lebt in Berlin.

Mehr unter: www.lisafreund.de