

Antje Sabine Naegeli

# Trauernacht und Hoffnungsmorgen

Wege durch eine schwere Zeit

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2019  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal  
Umschlagmotiv: © AnYudina / iStock - GettyImages,  
© Diane Labombarbe / iStock - GettyImages

Satz: Daniel Förster  
Herstellung: GGP media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-37720-4  
ISBN E-Book 978-3-451-81814-1

*Meiner Tochter ChrisTina (†) dankbar gewidmet*

*»Die Liebe hört niemals auf.« (1. Kor. 13,8)*

*Nicht vorüber*

*Was vorüber ist,  
ist nicht vorüber  
Es wächst weiter  
in deinen Zellen  
Ein Baum aus Tränen  
oder vergangenem Glück.*

ROSE AUSLÄNDER

# Inhalt

<b>Ein Wort zuvor</b> .....	9
<b>1. Wenn die Dunkelheit hereinbricht</b> .....	13
Eine neue Wirklichkeit .....	14
Unfassbar .....	17
Umziehen in ein anderes Leben .....	21
Nur diesen Tag bestehen .....	23
Eiszeit .....	27
<b>2. Krähenschwarze Nacht</b> .....	29
Wohin mit den Gefühlen? .....	30
Warum? .....	36
Achtsamkeit in der Trauerzeit .....	38
Trauer und Depression .....	44
Vom Umgang mit Erwartungen .....	47
Einsamkeit durchleiden .....	53
Sprachräume brauchen .....	61
Suizid .....	66
Vom Schmerz des Versäumten .....	72

<b>3. Morgendämmerung</b> .....	79
Auf der Suche nach Trost .....	80
Wie lange noch? .....	89
Die Sache mit Gott .....	93
Erinnerung .....	98
<b>4. Tagesanbruch</b> .....	105
Nachleuchten .....	106
Hoffnung über den Tod hinaus? .....	110
Nachtoderfahrten .....	117
Ins Leben zurückwachsen .....	125
Mit der Endlichkeit leben .....	128
Die Liebe bleibt .....	132
Ausklang .....	136
Quellenverweise .....	139
Literatur .....	141
Die Autorin .....	143

# Ein Wort zuvor

Der Verlust eines nahen Menschen kann unser Vertrauen ins Leben bis auf den Grund erschüttern. Wir geraten in eine Achterbahn der Gefühle. Die Trauer zeigt sich in vielen seelischen und körperlichen Symptomen. Eine schwere Lebenskrise kann durch den Tod des geliebten Menschen ausgelöst werden. Wir befinden uns im Ausnahmezustand.

Trauern bedeutet seelische Schwerarbeit. Die inneren Prozesse, die Betroffene durchlaufen, sind sehr individuell ausgeprägt, auch wenn sie sich, von der Oberfläche her betrachtet, ähnlich zeigen mögen. Es kann sein, dass wir viel Zeit brauchen, bis wir Gefühle der Trauer zulassen können. Vielleicht auch spüren wir den Verlustschmerz vom ersten Augenblick an oder haben ihn, wenn es nicht um ein völlig unerwartetes Abschiednehmen ging, in einer Zeit des

langsamen Zugehens auf das Sterben bereits ein Stück vorweggenommen.

Wie und mit welcher Intensität auch immer Trauer erlebt und erlitten wird – die nachfolgenden Gedanken sind für Menschen gedacht, die sich mit tiefen inneren Schmerzen konfrontiert finden, weil die Verbundenheit mit dem, der gehen musste, lebensbestimmend und herznah war.

Dieses Buch enthält keine Theorien über Trauerphasen oder dergleichen, denn Theorien, so stimmig sie sein mögen, sagen herzlich wenig aus über die Leidenerfahrungen trauernder Menschen. Mit meinen Leserinnen und Lesern möchte ich ganzheitlicher auf dem Weg sein, als lediglich über Trauerprozesse aufzuklären. Ich möchte Betroffenen keine Rezepte zumuten, sondern Impulse geben, den ganz eigenen Trauerweg zu finden.

Aus persönlicher Trauererfahrung heraus habe ich meine Gedanken zu Papier gebracht und ich wünsche mir, dass Worte darunter sind, durch die sich Menschen, die einen schweren Verlust erlitten haben, ein paar Schritte weit begleitet, wahrgenommen und verstanden fühlen in einer Zeit, die uns durchschüttelt und verstört, auf einem Weg, der uns zuweilen mehr Kraft abverlangt, als wir haben. Meine Ausführungen eignen sich im Übrigen gut, um immer wieder einmal ein Kapitel zu lesen, statt zu viel auf einmal. Für mehr



reicht ja viele Male die Kraft auch nicht. Ich wünsche mir sehr, meinen Leserinnen und Lesern eine einfühlsame Begleiterin zu sein.

St. Gallen im Herbst 2019

A handwritten signature in black ink, reading "Antje Sabine Naegeli". The script is cursive and elegant, with the first letters of each word being capitalized and prominent.

*Antje Sabine Naegeli*



1.

Wenn die Dunkelheit  
hereinbricht

## Eine neue Wirklichkeit

Wie lange ist es her, dass der Mensch, mit dem Sie eine Herzensverbindung haben, die Ihr Leben wesentlich geprägt hat, Ihnen entrissen wurde? Vielleicht sind es erst wenige Tage, aber wohl eher einige Wochen oder Monate, denn vorher mag man gar nicht lesen. Alles ist noch sehr nahe, fühlt sich an, als wäre es gestern geschehen.

Einen geliebten Menschen zu verlieren, mit dem man tief zusammengehört, bedeutet einen unermesslichen Schmerz. Manchmal glaubt man, diesen nicht länger oder gar nicht aushalten zu können. Er ist so reißend, so brutal, so unerträglich, so gnadenlos und völlig unentrinnbar. Wir stürzen in eine unmessbare Tiefe. Wir trauern um den Verlorenen, aber wir trauern auch um uns selbst.

Es ist, wie wenn eine Lawine über unser Leben niedergegangen wäre, und wir sind versehrt, nackt und schutzlos zurückgeblieben, können nicht fassen, was passiert ist. Als seien wir in einem Albtraum gefangen, aus dem wir dringend aufwachen möchten, so fühlen wir uns. Manchmal sind wir innerlich ganz starr und leer. Dann wieder überflutet uns die Trauer mit großer Heftigkeit, ohne Ankündigung und ohne dass wir sie aufhalten könnten.

Die Tränen kommen, wann sie wollen, auch an Orten und in Momenten, in denen wir sie lieber zurückdrän-

gen möchten: in einem Gespräch, am Bahnschalter, mitten in der Fußgängerzone oder in einem Geschäft. Wir erfahren, wie verletzlich wir sind.

Wir werden mit nie gekannten Ängsten konfrontiert.

Menschen, deren Trauer noch sehr »frisch« ist, klagen darüber, dass sie nicht mehr richtig denken, sich nicht mehr konzentrieren können. Es kann aber durchaus sein, dass Betroffene über längere Zeit »funktionieren« unter dem harten Zugriff des Gesollten, dass sie ihre Aufgaben – und was will nicht alles getan und geregelt sein, wenn ein Mensch gegangen ist – pflichtbewusst mechanisch erfüllen, ohne mit ihrem Inneren wirklich in Berührung zu sein, so als seien sie von einem verborgenen Uhrwerk gesteuert. Der Kontakt zu uns selbst geht verloren.

Die Sehnsucht nach Trost und Halt kann sich tief innen verbergen, aber sie kann auch spürbar nach außen treten und überwältigend groß sein.

Das kann sich bei Frauen und Männern zeigen, auch wenn Männer in der Regel anders trauern als Frauen. Männer flüchten zumeist in Aktivität und Sachlichkeit. Sie lassen ihre emotionale Befindlichkeit weniger nach außen dringen. Ich habe es aber durchaus auch erlebt, dass der eine oder andere von ihnen mir in großer Erschütterung, geschüttelt von heftigem Weinen, gegenüber saß. Öfter habe ich jedoch erlebt, dass Männer kühl und sachlich, fast emotionslos über

ihren Verlust reden konnten und Trauer nicht zugelassen wurde. Bei Frauen ist dies eher selten der Fall.

Wir machen als Trauernde die Erfahrung, dass wir auf Menschen warten, auf Berührungen, auf einfühlsame Worte. Sie tun uns gut und doch müssen wir erfahren, dass nichts bis in die letzte Tiefe unserer Trauer hinab reicht. Trauer bedeutet immer auch ein letztes Stück Einsamkeit. Wir sind im Exil. Alles Heimatliche ist verloren, weil der geliebte Mensch nicht mehr da ist. Nie mehr wird es werden, wie es vordem war.

Erfahren wir als Trauernde nicht alle dieses Getrenntsein von der »normalen« Welt? Jedes Mal wenn ein geliebter Mensch starb, war ich innerlich ganz fassungslos darüber, dass das Leben um mich herum seinen Gang ging, als wenn nichts geschehen wäre. Ich fühlte einen unheilbaren Riss zwischen der Welt um mich her und der meinen, die in Schmerz und Dunkel getaucht war. Diese ganz normale Welt, zu der ich doch auch gehört hatte, rückte in eine unerreichbare Ferne, mit der mich nichts mehr verband. Ihr Planet und der meine, der so kalt, fremd und unwirtlich war, hatten nichts miteinander zu tun. Das Leben hatte mich ausgestoßen.

Ich konnte es nicht fassen, wenn die Sonne draußen schien. Dieser unerträgliche Frühling, all das aufbrechende Leben! Welche ein Widerspruch! Die Harmlosigkeit und Freundlichkeit eines lichten Tages passten

so gar nicht zu dem, was geschehen war. Wie konnte es sein, dass der Tag draußen so strahlend war und der liebste Mensch war nicht mehr am Leben, war nicht mehr Teil dieser Welt! Dunklen Tagen mit heftigen Regenschauern und Sturm fühlte ich mich näher, denn sie drückten aus, was in meinem Inneren vor sich ging.

## Unfassbar

Dass ein Mensch, mit dem wir innerlich und äußerlich zusammengehören, mit dem wir tief verbunden sind, nicht mehr auf dieser Welt ist, ist immer, aber besonders dann so völlig unfassbar, wenn sein Tod unerwartet und sehr plötzlich über uns hereingebrochen ist. Wir waren unvorbereitet und ahnungslos und jetzt ist es, als sei von einem Augenblick zum anderen ein schweres Unwetter über uns niedergegangen, das keinen Stein mehr auf dem anderen gelassen und eine tiefe Spur der Verwüstung in unserem Leben hinterlassen hat.

»Es ist nicht wahr, es darf nicht wahr sein!«, schreit die Verzweiflung in uns. Es ist unfassbar, dass wir bis ans Ende der Erde reisen könnten und dieser vertraute Mensch wäre nirgendwo mehr zu finden. Was würden wir nicht alles auf uns nehmen, wenn wir ihn nur irgendwo aufspüren könnten. Keine Reise wäre zu weit, keine Mühe zu viel, wenn wir nur zu ihm könn-

ten. Und jetzt liegt sein Körper, der uns so lieb, so vertraut war, den wir so gerne berührt haben, in der Erde und zerfällt oder es ist nur noch Asche von ihm zurückgeblieben.

Es ist und bleibt ganz und gar unfassbar, dass wir die geliebte Stimme nie mehr hören sollen, dass das vertraute Lachen für immer verstummt ist, dass es nie mehr die Wärme einer gegenseitigen Umarmung geben wird, keine Begegnung unserer Augen und Hände, dass das Telefon schweigt und nie mehr sein Anruf kommen wird, dass die vertrauten Schritte im Gang nie mehr zu hören sein werden. Nie mehr werden wir auf dem Bahnsteig stehen in der freudigen Erwartung, dass der geliebte Mensch gleich aus dem Zug steigt und wir uns beglückt in die Arme fallen werden. Kein Brief wird mehr kommen, der die vertraute, unverwechselbare Handschrift trägt, das Klavier, das unser so geliebter Mensch so wunderbar zum Leben erwecken und beseelen konnte, wird stumm bleiben. Nie mehr werden wir dem anderen sein Lieblingsessen kochen, nie mehr eine Überraschung für ihn erdenken können, nie mehr uns gemeinsamen Erlebens erfreuen. Nie mehr werden wir seinen Kummer und seine Freuden teilen. Wie völlig unbegreiflich ist das! Unser Herzensmensch war doch gerade noch da. Es kann doch nicht sein, dass all die vertrauten Gegenstände, die zu ihm gehört haben und die doch letztlich total entbeh-



lich und ersetzbar sind, unangetastet sind und sie, die einzig Wichtige, er, der so Geliebte, ist für immer fort. Unbegreiflich ist es, ganz und gar unfassbar.

Unbegreiflich wird es bleiben, auch wenn unser Verstand die brutale Tatsache irgendwann zur Kenntnis genommen haben wird. Vielen von uns Betroffenen wird es so ergehen, dass wir lange unruhig auf der Suche bleiben. Wir erleben, dass uns von Ferne jemand entgegenkommt mit einer ähnlichen Statur, mit ähnlichem Aussehen, einer ähnlichen Frisur. Für den Bruchteil einer Sekunde schrecken wir zusammen: Ist sie das? Ist er das? Unmittelbar darauf holt uns die harte Realität erbarmungslos ein. Wir haben unsere Sehnsucht nach dem geliebten Menschen auf eine Fremde, einen Unbekannten übertragen. Unsere Seele sucht, ist voller Sehnsucht und Heimweh. Wie sollte sie dieses erbarmungslos brutale Niemehr, das unerträgliche Niewieder, das verzweifelte Ohnedich begreifen können. Sie kann es nicht, wird noch lange verzweifelt auf der Suche bleiben.

Kein Wort begleitet uns in der Erschütterung so intensiv, so nachhaltig wie das Wort Nein. Monatelang womöglich schütteln wir immer wieder ungläubig und fassungslos den Kopf, schreien und weinen wir es heraus: Nein! Nein! Nein! Es kann, es darf nicht sein! Die neue Wirklichkeit überfordert uns nicht nur, sie vernichtet, sie zerstört, was lebenswichtig und völ-

lig unverzichtbar ist: die tiefe Verbundenheit mit dem Menschen unseres Herzens, das über Jahre und Jahrzehnte gewachsene Wir und damit einen wesentlichen Teil von uns selbst, von unserem Lebenskern. Mit Entsetzen fragen wir uns, wie wir weiterleben sollen mit einer unzumutbaren, unfassbaren Tatsache, gegen die sich alles in uns sperrt.

Wir sind so trauermüde, dass wir am liebsten auch von dieser Welt gehen wollen.

### *Wohin?*

*Im Dunkel  
der Trauernacht  
suche ich dich,  
das Herz voller Asche.  
Ins Leere greift  
meine tastende Hand.  
Sie findet dich nicht.  
Meine Stimme,  
die dich rufen will,  
ist erfroren.  
Wohin bist du gegangen?*

ANTJE SABINE NAEGELI