

# Geleitwort

Die Trauer gehört zu jenen Gefühlen, die in unserer heutigen Kultur einen schweren Stand haben. So wird sie oft den »negativen Gefühlen« zugeordnet – als ob es so etwas gäbe, negative Gefühle. Die Gefühle gehören zu unserem Seelenhaushalt und sind als solche weder positiv noch negativ. Entsprechend lastet auf der Trauer ein großer kultureller Druck zur Verdrängung. Die Schwierigkeit dabei ist, dass Verdrängung alles andere als eine Lösung des Problems bedeutet, weil das Verdrängte nun im Unbewussten eine oft destruktive Wirkung entfaltet.

Häufig schon war ich entsetzt, wenn mir ältere Frauen erzählten, sie hätten beim Tod ihres Ehemannes vom Arzt ein Antidepressivum nicht angeboten, sondern ganz einfach verordnet bekommen – Verdrängung auf Kosten der Krankenkassen sozusagen.

Unsere Gesellschaft ist darauf angewiesen, dass alle und alles stets reibungslos funktioniert. Daher reagiert sie auf Störungen irritiert – die Trauer stört. Und schnell sind irgendwelche Trostworte bereit – nicht in erster Linie für die trauernde Person, sondern weil die Umstehenden deren Trauer nicht ertragen. Wer seine eigene Trauer verdrängt, hält die eines anderen ganz einfach nicht aus.

Wer seine Trauer verdrängt, wird bei einem nächsten Trauerereignis noch heftiger reagieren, da die früher verdrängte Trauer jetzt erneut hochkommt, was den Verdrängungsdruck verstärkt – ein unheilvoller Teufelskreis. Deshalb weinten zum Beispiel vor vielen Jahren beim Tod der britischen Prinzessin Diana weltweit Millionen Menschen haltlos – tatsächlich betrauerten sie keineswegs Lady Di, die kannten sie ja bloß aus dem Fernsehen! Nein, solch ein Tod spült Ozeane von ungeweinten (verdrängten) Tränen an die Oberfläche.

Verdrängte Trauer kann krank machen. Natürlich ist nicht jede Depression das Ergebnis verdrängter Trauer. Aber in manchen Fällen ist der Zusammenhang nicht zu übersehen. Bei Männern, nicht nur

bei älteren, die mit der destruktiven Maxime groß geworden sind *Männer zeigen keine Gefühle*, wirkt sich dieser Mechanismus oft ebenfalls tragisch aus: Die Tränen, die Erleichterung brächten, können ganz einfach nicht fließen.

In Wahrheit ist Trauer die gesunde Reaktion auf einen Verlust. Das heißt auch, Trauer heilt den Schmerz des Verlustes.

Gewiss, den Trauerprozess zu durchleben kann schmerzhaft sein. Wer sich ihm aber stellt, wird im Laufe der Zeit eine tiefe Entwicklung durchmachen, eine Entwicklung in Richtung Entfaltung der Persönlichkeit, Reifung bis hin zu wahrer Weisheit. C.G. Jung verstand das Durchleben der Trauer als einen Schritt auf dem Weg der Individuation, der Selbstwerdung des Menschen.

Jeder Mensch verarbeitet erlittene Verluste auf eigene Weise. So hat die – gelebte – Trauer so viele Gesichter wie es Menschen gibt. Gemeinsam ist ihnen allen aber eines: Sie geben ihrer Trauer Raum.

Mit viel Einfühlungsvermögen hat Rébecca Kunz mit Menschen über ihre Wege durch die Trauer gesprochen. In den Berichten entfalten sich vor uns Menschenschicksale in ihrer unverwechselbaren Individualität und damit mit ihrem je einzigartigen Trauerweg. Von einer sehr einfachen, aber gleichwohl gehaltvollen Sprache bis hin zu hoher Differenziertheit oder reflektierter Spiritualität begegnen wir einer großen Vielfalt.

Menschen erzählen von ihren oft schier unerträglich schmerzhaften Erfahrungen – und von ihrem Reifen, Bewusstwerden, von ihrer Heilung auch, von ihrer Trauer als Lebensschule. So bleibt die Trauer nicht eine abstrakte, allenfalls interessante Theorie, sondern sie wird konkret und lebendig, sie macht betroffen.

Diese Porträts machen Mut, den eigenen Weg zu suchen und zu gehen. So ist ein berührendes Buch entstanden. Ich wünsche ihm die breite Beachtung, die es verdient.

*Gabriel Looser, Dr. theol., Bern*