

SWR2 Leben

Lieber nichts sagen als was Falsches?

Vom schwierigen Umgang mit Trauernden

Von Charlotte Schönberger

Sendung: Mittwoch, 31. Juli 2019, 15.05 Uhr (Wiederholung)

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Felicitas Ott

Produktion: SWR 2017

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die neue SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Musik 01: Instrumentalmusik

Atmo 1: Schreibgeräusche (immer wieder hochziehen, Autorin formulierend darüber)(Anmerkung Redakteurin: Die Schreibgeräusche klingen nicht gut. Wie klopfen. Charlotte hat jetzt die Schreibgeräusche noch mal extra aufgenommen. In Atmo 6. Ggf mischen oder noch mal neu aufnehmen?)

Autorin schreibt: Liebe Tina...

Erzählerin:

Meine Freundin hat ihren Vater verloren. Er ist bei einem Fahrradunfall ums Leben gekommen. Als ich davon erfahre, bin ich betroffen. Ich bin zu dem Zeitpunkt nicht in der gleichen Stadt wie sie und wir kennen uns noch nicht sehr lange. Trotzdem möchte ich ihr natürlich mitteilen, wie leid es mir tut. Ich möchte ihr zeigen, dass ich für sie da bin. Aber wie? Es ist das erste Mal, dass ich mit Trauer so direkt umgehen muss. Ich versuche es mit einem Brief.

Atmo 2: Autorin schreibt und streicht durch: Es tut mir leid...

Erzählerin: Das klingt banal. Das sage ich auch, wenn ich jemanden auf den Fuß trete.

Autorin schreibt und streicht durch: Mein Beileid...

Erzählerin:

Ach, das ist doch nur blöde Floskel!

Autorin schreibt und streicht durch: Melde dich, wenn du was brauchst...

Erzählerin: Natürlich braucht sie was. Sie hat ihren Vater verloren. Und jetzt soll sie mir auch noch sagen, was.

Instrumentalmusik unter Erzähltext

Erzählerin:

Vielleicht doch lieber keinen Brief. Ich könnte mich auf den Weg machen und bei ihr zu Hause vorbeifahren. Aber dränge ich mich dann nicht auf? Vielleicht will die Familie unter sich sein. Oder soll ich anrufen? Und was sage ich dann? Da würden mir doch genauso die Worte fehlen. Ich überlege und überlege, aber ich komme nicht weiter. Und plötzlich stelle ich fest, dass ich Tina nicht mehr nah bin, sondern mich immer weiter von ihr entferne.

Haben nur wir jungen Leute ein Problem damit, mit Trauernden richtig umzugehen, einfach weil uns der Tod noch nicht so oft begegnet ist? Ich spreche mit Sabine Kohmann. Sie leitet das Kinderhospiz in Baden-Baden und erlebt täglich, wie junge und ältere Menschen mit Trauernden umgehen. Ich schildere ihr mein Problem.

Kohmann (O-Ton 1): „Darf ich fragen, wie alt Sie sind?“

Autorin (O-Ton 1): „Fünfundzwanzig.“

Kohmann (O-Ton 1): „Ok, dann sind Sie so alt – mein Sohn ist 25. Ich würde mal behaupten, die meisten Erwachsenen würden genauso dastehen. Die Angst, die Berührung Trauernden zu begegnen, was ist richtig, was ist falsch, das haben die meisten Menschen. Ich kenne den Verstorbenen gar nicht so gut, aber ich sehe den Schmerz des Gegenübers und das ist ja auch das, was uns Menschen dann auch so auszeichnet, dass ich dann mitschwingen in der Empathie, wenn ich die Betroffenheit, den Schmerz und die Trauer des anderen dann sehe und davon berührt werde und dann fehlen mir manchmal die Worte.“

Erzählerin:

Okay. Also doch nicht nur ein Problem meiner Generation. Durch Sabine Kohmann und meine Recherchen komme ich in Kontakt mit älteren Trauernden. Mit manchen spreche ich, manche mailen mir nur, was sie nach dem Tod eines geliebten Menschen erlebt haben: Zum Beispiel ein Vater, dessen dreijährige Tochter durch einen Unfall ums Leben kam. Das war vor dreißig Jahren:

Sprecher:

„Bei manchen, die sich damals nicht gemeldet oder nur sehr kurz gemeldet haben, ist die Beziehung bis heute belastet, würde ich sagen. Zum Beispiel haben alte Freunde, die ich schon seit meiner Jugend kenne und die für mich so etwas wie Alternativeltern waren, nach dem Tod unserer Tochter ein Telegramm geschickt. Ein Telegramm war schon seltsam und befremdlich. Darin standen nur wenige Sätze. Sinngemäß: furchtbares Ereignis. Wollen helfen und trösten. Wissen aber nicht wie. - Ich empfand das damals so, als ob mir jemand seine eigene Hilflosigkeit auflädt. Oder als müssten wir dafür Verständnis haben, dass jemand nur drei Sätze schreiben kann. Das hat mich sehr verletzt. Es gab bei mir und meiner Frau die unbewusste Erwartung, dass enge Freunde in irgendeiner Weise unseren Schmerz teilen. Oder einfach nur da sind.“

Erzählerin:

Und eine Mutter, deren 20-jähriger Sohn auf der Autobahn gestorben ist, schreibt mir:

Sprecherin1:

„Ich sehe es in den Gesichtern, dieser Bruchteil von Sekunden, bevor man seine Mimik im Griff hat. Am liebsten wäre man mir nicht begegnet. Man fühlt sich nicht wohl mit mir, gerade so, als ob Unglück ansteckend ist.“

Erzählerin:

Und wenn es dann doch zu einem Gespräch kommt, befremdet es sie, wenn manche die Sorge um ihr eigenes Kind in den Mittelpunkt stellen. Viele erzählen dem Trauernden offenbar auch ausführlich von den eigenen Trauergeschichten. Wie es war, als der Vater oder die Oma gestorben ist – auch wenn das schon Jahre her ist.

Ich muss an den Film „P.S.: Ich liebe dich“ denken, in der es um eine jung verwitwete Frau geht. In einer Szene wird überspitzt dargestellt, wie absurd es sein kann, wenn Menschen Parallelen zu ihrem eigenen Leben ziehen:

O-Ton Filmszene:

Pastor: Um es mit Jerrys Worten zu sagen: Dann lassen wir die Party mal steigen. Jerry Kennedy war kein Freund vieler Worte. Er war ein ganz besonderer Mann. (bitte bis hier hin wegschneiden, erst jetzt rein)

Barkeeper: „Noch irgendwas zu trinken? Mein herzliches Beileid.“

Trauernde: „Danke“

Barkeeper: „Was war die Ursache?“

Trauernde: „Hirntumor“

Barkeeper: „Ja toll...Es ist ne tolle Urne. So kreativ wäre ich auch gerne. Ich habe meinen Hund in einer Lautsprecherbox beerdigt... Kann man nicht vergleichen.“

Erzählerin:

Ich möchte gerne wissen, was das Richtige gewesen wäre. Was sich meine Freundin Tina von ihrem Umfeld, von mir, gewünscht hätte, als ihr Vater starb. Inzwischen haben Tina und ich uns schon ein paar Mal nach dem Tod ihres Vaters gesehen. Weil schon so viel Zeit vergangen ist, schien es mir nicht mehr passend, ihr noch mein Beileid auszusprechen. Vielleicht ist sie zu interviewen eine Möglichkeit, es indirekt zu tun. Ich rufe sie an, erzähle ihr, dass ich viele Fragen zu dem Thema habe und ich mich für einen Radiobeitrag damit beschäftige. Ich sage Tina auch, dass sie der Anlass dafür war, dass ich mich jetzt intensiver mit unserer Trauerkultur auseinandersetze. Sie findet das gut und will mir bei der Suche nach Antworten helfen.

Tina (O-Ton 2): „Hallo, schön, dass du da bist!“

Autorin: „Schön, dich zu sehen!“

Erzählerin: Wir setzen uns in die Küche in ihrem Elternhaus, trinken Tee und nähern uns langsam einander an.

Autorin (O-Ton 3): „Als ich davon erfahren habe, dass dein Vater gestorben ist, war ich irgendwie total unsicher auf welchem Weg ich dir jetzt mitteilen soll, dass es mir leid tut. Ich habe mich schwer getan, dir einen Brief zu schreiben, aber über Facebook wollte ich dir auch auf keinen Fall schreiben...“

Tina: „Facebook finde ich auch ein bißchen...Ja, wobei es eigentlich, aber wie soll ich sagen, derjenige freut sich einfach über jede Form des Beileids. Einfach zu wissen, jemand denkt an mich. Und ich glaube, dass man sich über die Form und den Moment nicht so viel Gedanken machen muss. Und wenn man das Gefühl hat, ich ruf die Person jetzt einfach an, die wird einem schon sagen, wenn sie gerade nicht telefonieren will.“

Erzählerin:

Tina erzählt mir, dass ihre engsten Freundinnen nach dem Tod ihres Vaters für sie da waren und sie durch die schwere Zeit hindurch begleitet haben. Es gab allerdings auch andere, die, wie ich, mit der Situation überfordert waren.

Tina (O-Ton 4): „Bei manchen hatte man so den Eindruck, man selbst hätte jetzt eine Krankheit oder so und man müsste jetzt besonders behandelt werden. ...Und mit dem Tod umgehen zu können, bedeutet einfach, dass man sich das bewusst machen kann, dass es auch traurige Erlebnisse im Leben gibt, dass es endlich ist, irgendwie, dass das Glück nicht selbstverständlich ist. Und das kann man nicht in Facebook posten.“

Musik 02: Wise Guys: Facebook

(<https://www.youtube.com/watch?v=ft6FMd2p2Jw>)

Ich habe 44 Freunde, alles ist in Butter,
darunter auch mein Kumpel und ein Nachbar meiner Mutter,
und heut' ist wieder einer dieser wundervollen Tage:
Ich bekomme ne brandneue Freundschaftsanfrage!(Evt hier schon runterblenden)
Ich glaub, das ist das Mädels von der Supermarktkasse.
Klar, dass ich mir die nicht entgehen lasse...
Ist doch super, wenn man in der großen Stadt
möglichst viele Freunde hat.

Erzählerin:

In den Sozialen Netzwerken betteln wir um Likes. Wir lachen auf Fotos in die Kamera und umarmen entfernte Bekannte als seien sie die besten Freunde. Unser Leben soll so aufregend, einzigartig und erfolgreich erscheinen wie nur möglich.

Facebooksong hochziehen

Bevor ich morgens schnell bei Facebook reinguck,
hab ich keine Ahnung, wie's mir geht.^[L]_[SEP]

Bevor ich morgens schnell bei Facebook reinguck,^[L]_[SEP]
weiß ich nicht, ob sich die Welt noch dreht.

Tina (O-Ton 5): „Tod ist halt nicht schick oder hipp... Die Umstände können tragisch sein. Das ist das, womit man sich dann noch gerne beschäftigt, weil das irgendwo einen Unterhaltungswert hat oder jemanden schmückt, weil er etwas Tragisches erlebt hat. Aber die Zeit danach, die Abwesenheit der Person, das ist unspektakulär.“

Facebooksong hochziehen

Ich schau mir auch so gern alle Fotos an:
Mein Versicherungsvertreter am Ballermann,
blau, oben ohne, mit ner Tüte in der Hand –
ich hab den zuerst gar nicht wiedererkannt!
((Bevor ich morgens schnell bei Facebook reinguck,
hab ich keine Ahnung, wie's mir geht.^[L]_[SEP]
Bevor ich morgens schnell bei Facebook reinguck,^[L]_[SEP]
weiß ich nicht, ob sich die Welt noch dreht.))

Tina (O-Ton 6): „Und da gehört nicht dazu, dass ich jetzt gerade daheim sitze, keine Lust habe, rauszugehen und meine Haare zwei Tage nicht gewaschen habe. Aber wenn man trauert, dann hat man keine Lust was zu machen und ist vielleicht gerade auch ein bißchen langweilig, weil man gerade nicht so viel zu sagen in dem Moment.“

Erzählerin:

Nachdem ich wieder zu Hause bin, klicke ich mich durch Facebook.

Atmo 3: Maus klicken

Plötzlich stoße ich auf eine Seite, die ich so noch nicht kenne. Auf den ersten Blick ist sie wie jedes andere Facebook-Profil auch. Auf dem Profilfoto auf der linken Seite ist ein lachendes Mädchen. Auf dem Titelbild hinter dem Profilfoto ein rotes Mohnfeld im Sonnenuntergang. Erst beim genauen Hinschauen fällt mir auf dass vor dem Namen der Person „Elisa S.“ das Wort „Gedenkseite“ steht. Elisa S. lebt nicht mehr.

Da ist er also doch. Der Tod in der schönen, heilen Netzwerk-Welt. Ich scrolle die Timeline der Gedenkseite herunter. Fotos der Verstorbenen, Videos von ihren Tanzauftritten, die ihr Vater gepostet hat, sind dort zu sehen. Und darunter jeweils Kommentare von Facebooknutzern:

Sprecher:

„War sie zu perfekt für diese Welt?“

Erzählerin:

Dahinter das Symbol eines gebrochenen Herzens.

Sprecher:

„Warum musste Sie soo früh gehen?“

Erzählerin:

Dahinter ein Smiley mit heruntergezogenen Mundwinkeln

Sprecher:

„In Gedanken bei euch.“

Erzählerin:

Dahinter ein Smiley mit tränenden Augen.

Atmo 3: Maus klicken

Erzählerin:

Ich stoße bei Facebook auf weitere Seiten, die sich mit Tod und Trauer auseinandersetzen. Einige sind wie die von Elisa S., auf denen mit Fotos und Videos an die Verstorbenen erinnert wird. Auf anderen Seiten finde ich Texte, Gedichte und Lieder zum Thema Trauer.

Musik 03 „Haltet die Welt an“, Glashaus hochziehen

<https://www.youtube.com/watch?v=xu7MynhG7Yw>

(...) Bei Gott es fehlt ein Stück,

haltet die Welt an.

Es fehlt ein Stück,

sie soll stehen.

Das Lied „Haltet die Welt“ entdecke ich auf einer Seite mit dem Titel „In lauter Trauer“.

Und die Welt dreht sich weiter
und daß sie sich weiter dreht
ist für mich nicht zu begreifen,
merkt sie nicht,
daß einer fehlt?

haltet die Welt an,
es fehlt ein Stück.
haltet die Welt an,
sie soll stehen. (...)

Silke Szymura hat das Lied gepostet. Neben der Facebookseite pflegt sie einen Blog, eine Art Online-Tagebuch: Auf „in-lauter-trauer.de“ veröffentlicht sie Einträge, die sich mit dem Thema Tod beschäftigen. Dort lese ich auch, dass vor vier Jahren ihr Freund Julian während eines gemeinsamen Urlaubs in Nepal plötzlich gestorben ist. Einfach umgekippt – Die Todesursache konnte nicht geklärt werden. In Texten wie „Meine Freundin, die Traurigkeit“ oder „Silvester – ein Jahr ohne dich beginnt.“ verarbeitet sie das Geschehene und teilt ihre Gedanken mit ihren Lesern. Zu Silvester schreibt sie:

Sprecherin 2:

„Während alle um mich herum meinten, Hoffnung verbreiten zu müssen, indem sie mir sagten, dass dieses schreckliche Jahr nun endlich vorbei sein und das nächste auf jeden Fall besser würde, wollte ich es einfach nicht haben, dieses neue Jahr. Denn was sollte da bitte besser werden? Julian würde doch weiterhin tot sein. Er würde sogar noch weiter entfernt sein, zeitlich gesehen. Ich war nicht bereit dafür, in ein neues Jahr zu gehen, in dem es Julian nie gegeben hatte. (...) Ein Teil von mir saß noch immer in Nepal bei Julian und versuchte zu begreifen, was eigentlich passiert war (...). Mein Widerstand gegen den Jahreswechsel vor drei Jahren hatte keinen Zweck. Und so wurde es irgendwann doch Silvester und schließlich auch Mitternacht. Ich verkroch mich bei meinen Eltern, versuchte alles zu ignorieren und war ein bisschen erstaunt, als es tatsächlich einfach so vorbei ging. (...) Im Grunde war einfach nur ein weiterer Tag ohne Julian vergangen. Sein Verlust schmerzte nach wie vor, an meiner Trauer hatte dieser eine Tag nichts geändert. Die neue Zeitrechnung hatte sowieso bereits einige Monate zuvor begonnen.“

Erzählerin:

Warum entscheiden sich Trauernde dafür, ihre Gefühle und Gedanken so vielen, auch unbekanntem, Menschen zugänglich zu machen? Ich verabrede mich mit der Bloggerin Silke Szymura. Sie erzählt mir, dass der Tod ihres Freundes ihr etwas bewusst gemacht hat:

Silke Szymura (O-Ton 7): „...dadurch habe ich ja selbst auch erlebt wie schwierig es für mein Umfeld war und wie schwierig es für die Gesellschaft allgemein ist, mit Trauer umzugehen. Und hatte dann eben auch schon relativ früh das Bedürfnis, darüber zu reden. Und weil ich eben denke, dass es hilfreicher ist, wenn das Thema Trauer weniger ein Tabuthema ist.“

Autorin (O-Ton 8): „Ist es für dich in Ordnung zu wissen, dass das sehr viele Menschen lesen können? Die auch teilweise sehr persönlichen Gefühle?“
Silke Szymura: „Dieser Schritt damit rauszugehen in die Öffentlichkeit war schon auch irgendwie eine Überwindung. Weil ich wusste ja nicht, was kommt da zurück. Und mich wirklich so zu zeigen, wie ich auch bin. Und gleichzeitig ist es dann für mich gerade dadurch, dass ich so persönlich schreibe, sehr bewegend und sehr berührend, was ich da an Rückmeldung bekomme, weil es eben auch echt ist...“

Autorin (O-Ton 9): „Meinst du, es ist vielleicht auch leichter für andere Leute, Beileidsbekundungen einfach zu schreiben im Internet, wo man nicht das direkte Gegenüber hat?“

Silke Szymura (O-Ton 9): „Das ist eine sehr gute Frage. Ich glaube, das ist einfacher, weil man kann dann irgendwie kurz betroffen sein, man kann seinen weinenden Smiley dahin setzen und dann kann man das zuklappen oder wegklicken und was anderes machen. Wenn man jemanden gegenübersteht, der in Trauer ist, dann ist man auf eine andere Art damit konfrontiert, dann mit der überwältigenden Traurigkeit, vielleicht Verzweiflung auch mit so einer Hilflosigkeit konfrontiert....Und das ist definitiv schwerer, ja.“

Autorin (O-Ton 10): „Und woran könnte das liegen?“

Silke Szymura (O-Ton 10): „Ich habe das Gefühl, das hängt damit zusammen, dass wir diese Rituale, die es mal gab, alle abgeschafft haben, mehr oder weniger. Was natürlich auch damit zusammenhängt, dass weniger Leute als früher sich der Kirche zugehörig fühlen. Ich habe das auch so erlebt, nach der Trauerfeier war so eine Leere. Ich wusste nicht, wie geht es weiter und die Leute in meinem Umfeld auch nicht. Und früher gab es auch Gedenkgottesdienste im Abstand von keine Ahnung wie vielen Wochen und jetzt gibt es eine Trauerfeier und das war's. Und da kann man sich auch an nichts festhalten. Also so habe ich das erlebt.“

Erzählerin:

Rituale könnten Nachbarn, Freunden und Angehörigen dabei helfen, immer wieder auf den Trauernden zuzugehen. Eine Pfarrerin erzählt mir, dass es früher auf den Dörfern üblich war, dass die Leute zu dem Haus des Verstorbenen kamen, um sich von dem dort aufgebahrten Toten zu verabschieden. Außerdem brachten sie vorgekochtes Essen und selbstgebackenen Kuchen mit, damit die Trauernden sich nicht auch noch um die Mahlzeiten kümmern mussten. Die Rituale gaben einen gewissen Rahmen vor. Ich muss wieder an Tina denken. Als ich mit ihr das Interview geführt habe, fingen die Glocken der Dorfkirche plötzlich an zu läuten.

Atmo 4: Kirchenglocken

Tina (O-Ton 11): „Wenn jemand gestorben ist, haben wir auch so einen bestimmten Glockenton, den man dann hört

Autorin: „Das war auch, als dein Vater gestorben ist?“

Tina: „Ja.“

Tina (O-Ton 11): „Du wusstest, die läuten jetzt wegen ihm und das hat es so endgültig gemacht. Wenn schon so ne Kirchturmglocke läutet, dann weiß man halt. Ok, das ist jetzt wirklich passiert und es war so ein Zeichen, was man hören konnte, was definitiv sagt, der Mensch ist jetzt nicht mehr da. Und auch irgendwie feierlich und schön, weil er ja auch hier in dem Dorf groß geworden ist. Auch so ein Teil der Abschieds-Zeremonie.“

Atmo 4: Glocken hochziehen

Erzählerin:

Früher gab es noch das Trauerjahr, in denen Angehörige - gekennzeichnet und

geschützt durch die schwarze Kleidung - offiziell die Zeit hatten, mit dem Verlust umzugehen. Viele Trauernde heute haben offenbar das Gefühl, gleich wieder funktionieren zu müssen. So beschreibt es mir auch die Bloggerin Silke Szymura.

Silke Szymura (O-Ton 12): Was ich viel erlebt habe, dass am Anfang, so bei der Trauerfeier, gesagt wurde: Ich bin für dich da. Und das die Menschen natürlich sehr mitgeföhlt haben und sehr betroffen waren auch. Und dann kam eben irgendwann so der Moment, wo es dann aber für viele schon sozusagen gut war. Oder das Gefühl da war, es reicht jetzt. Es muss jetzt wieder besser werden. Und, dieser Moment war nach ein paar Monaten. Es war natürlich unterschiedlich bei verschiedenen Menschen. Aber für mich war der natürlich viel zu schnell und dann hatte ich das Gefühl, sehr allein gelassen zu sein damit...

Song: Haltet die Welt an (Glasperlenspiel):

(...) Es ist nicht zu beschreiben,
wie kalt und leer es ist.
Ich versuche nicht zu zeigen,
wie sehr ich dich vermiss.
Meine Freunde tun ihr Bestes
aber das Beste
ist nicht gut genug.
Für das was du mir gabst,
hat diese Welt kein Substitut.
Dies ist ein
Akt der Verzweiflung,
ein stummer Schrei
eines Menschen voller Leid und
seiner Wunde die nicht heilt.
Es ist der letzte Kampf
gegen das woran es liegt.
Wie ein Vogel mit nur einem Flügel,
der bestimmt nicht fliegt. (...)

Erzählerin:

Was die Bloggerin erzählt, hat meine Freundin Tina ganz ähnlich erlebt.

Tina (O-Ton 13): „Dann kamen oft diese Floskeln „Zeit halt alle Wunden“. Natürlich hilft Zeit, aber das Thema abzutun, zu sagen, „ja, das war ja total tragisch, aber jetzt geht's dir ja wieder total gut.“ Manche haben dann einfach mir suggeriert, dass sie jetzt sehen wollen, dass es mir einfach total gut geht und diese trauernde Seite von mir nicht haben wollen.

Erzählerin:

Viele, sagt auch die Bloggerin, wollen einen vor allem darin unterstützen, dass die Trauer möglichst schnell verschwindet.

Silke Szymura (O-Ton 14): „Ja, es gab viele Ratschläge, was ich machen könnte. Also so in der Art: mach doch mal mehr Sport, da geht's dir besser. Das fand ich schwierig. Weil ich mich da in meiner Trauer dann auch `nicht gesehen habe...

Erzählerin:

...denn wieviel Zeit jemand braucht, um den Verlust zu verarbeiten, ist offensichtlich sehr individuell. Es ist schon unglaublich, was Trauernde gesagt bekommen, um die Trauer abzukürzen oder kleiner zu reden. Eine Lehrerin, deren dreijähriges Kind überfahren wurde, schrieb mir:

Sprecherin1/Lehrerin:

"Besonders verletzt hat mich die Aussage einer Kollegin. Sie meinte, ich sei ja noch jung und könne noch viele andere Kinder bekommen. Das klang so, als wäre unsere Tochter, die wir verloren haben, einfach so zu ersetzen. Ich habe ihren Satz als eine unglaubliche Verleugnung unseres Schmerzes und der Einzigartigkeit unseres Kindes empfunden. - Wir haben dann später tatsächlich noch eine Tochter bekommen, die inzwischen erwachsen ist und über die wir sehr glücklich sind. Aber sie ist kein Ersatz. Sie ist ein eigener Mensch, genauso wie unsere gestorbene Tochter ein einzigartiger und besonderer Mensch für uns bleiben wird."

Tina (O-Ton 15): „Es hat mich vor den Kopf gestoßen, wenn Leute versucht haben, den Tod meines Vaters auf einer Skala einzuordnen. Wie wenn es so eine Tragikskala gäbe. Das man sagt: Ja du warst ja jetzt noch relativ jung, aber auch schon erwachsen, deswegen ist es jetzt auch nicht ganz so tragisch, wenn jetzt dein Vater gestorben wäre, als du zehn warst, dann wäre es nochmal viel schlimmer gewesen. Dann finde ich das total Fehl am Platz. Ich denke, dass hängt immer vom Verhältnis ab, was man zum Menschen hat, wie schlimm das jetzt für einen ist. Jemand anderes kann nicht einem sagen, was man fühlt oder wie schlimm das jetzt sein sollte. Man kann Trauer nicht definieren oder einordnen. Das funktioniert einfach nicht.“

Silke Szymura (O-Ton 16): „Und was mich wirklich sehr verletzt hat war, dass mir von Anfang an so gesagt wurde, weil ich ja eben sehr jung bin, also ich war 30 als mein Freund gestorben ist: wie gut dass du noch so jung bist, dann kannst du noch wen Neues finden. Und dein Leben irgendwie nochmal Leben. Und das hat mich schon sehr verletzt. Weil das irgendwie überhaupt nicht zu meiner Realität passte. Und weil es für mich im Gegenteil sehr schlimm war. dass ich noch so viele Jahre vor mir hatte, in denen ich mit diesem Verlust leben musste.“

Erzählerin:

Durch die vielen Gespräche und Unterhaltungen mit Trauernden bin ich inzwischen sensibilisiert. Sensibilisiert dafür, welche Floskeln und Sprüche ich, trotz Unsicherheit, herunterschlucken sollte und welche Aussagen mehr verletzen als zu helfen. Aber ich habe auch erfahren, was Trauernde unterstützen kann:

Song: Haltet die Welt an (Glasperlenspiel): noch mal kurz hochziehen

Silke Szymura (O-Ton 17): „Also, was mir auf jeden Fall geholfen hat, waren Menschen, die einfach nur da waren, die zu mir gekommen sind und das mit mir auch ausgehalten haben. Und mir hat es auch sehr geholfen, wenn jemand da ganz offen und ehrlich war und auch gesagt hat, ich weiß gar nicht, was ich sagen soll. Und was ich sehr schön fand, war, dass Menschen mit mir ihre Erinnerung an Julian geteilt haben...und eben wirklich diesen Raum zu bekommen für meine Trauer, das hat mir sehr geholfen.“

Tina (O-Ton 18): „Ich fand das so toll, dass manche einfach gekommen sind, ein paar Tage danach. Und einfach, was soll man dazu auch groß sagen? Es ist ja nicht so, dass einer es einem auf einmal erklären müsste oder dass man nur mit einer bestimmten Aussage dahin dürfte. Es geht darum, zu signalisieren, dass man es mit trägt, irgendwo und dass man für den Menschen da ist. Dass man ihm zuhört und ihm beisteht in diesem Moment. Aber der erwartet jetzt keine Offenbarung von einem, wie er jetzt damit umgehen soll. Ich glaube, dass muss man sich klar machen.“

Silke Szymura (O-Ton 19): „Man kann denjenigen nicht retten und nicht gut machen für den. Man kann nicht irgendetwas Richtiges sagen, was denjenigen da raus halt. Man kann einfach nur da sein.“

Sprecher:

(Frank Kunert) „Hilfreich und unterstützend waren Freunde, die einfach an unserer Seite standen, die uns so ließen, wie wir waren, die ein Essen vorbei brachten. Die zuhörten, wenn wir reden wollten und schweigen konnten, wenn es nichts zu reden gab. Die einen Gruß schickten oder ein Gedicht. Und auch heute berührt es mich noch, wenn Menschen noch den Geburtstag oder den Todestag unserer gestorbenen Tochter kennen.“

Silke Szymura (O-Ton 20): „Man kann eine WhatsApp schreiben und eine E-Mail und damit sein Beileid bekunden. Es ist natürlich auch schön, wenn das die Menschen machen, aber ist anders. Aber es ist mit Technik dazwischen. Man hat dann mitgeföhlt und das ausgedrückt. Aber gleichzeitig, ich als Trauernde saß dann mit dem Handy in der Hand da und habe diese Nachricht und trotzdem niemanden, der neben mir sitzt. Das ist natürlich bei einer Beileidskarte auch so, aber die kann man trotzdem immerhin nochmal anders in die Hand nehmen und immer wieder rausholen und das habe ich gemacht. Und das kenne ich von ganz vielen Trauernden, dass sie diese Karte auch noch Monate danach rausholen und lesen, was da drin steht. Und lesen, was andere Menschen über ihren verstorbenen Freund oder Kind oder Angehörigen geschrieben haben. Oder auch die Erinnerungen, die da drin stecken, das ist einfach sehr, sehr wertvoll.“

Erzählerin:

Vor einem Jahr ist die Mutter eines Bekannten gestorben. Wir waren in der Jugend Freunde. Auch bei ihm habe ich mich bis heute nicht gemeldet. Mir fehlten die Worte, ich habe mich gedrückt. Genauso wie bei Tina. Jetzt, während meiner Recherchen zu dieser Sendung denke ich immer wieder an ihn und an seine Mutter, die ich sehr gemocht habe.

Musik 01: Instrumentalmusik einblenden

Weil er 600 Kilometer von mir entfernt wohnt, kann ich mich nicht einfach mit ihm verabreden. Ich beschließe, ihm zu schreiben. Nicht per Mail oder per WhatsApp. Ich gehe in die Stadt und kaufe eine Karte. Es ist eine schwarz-weiße Karte mit kleinen gezeichneten Blumen.

Atmo 5: Geschäft

Autorin: „Die Karte bitte“

Erzählerin:

Wieder setze ich mich an meinem Schreibtisch. Ich fange an zu schreiben und merke, dass ich dieses Mal keine Angst habe vor den Buchstaben, die sich auf dem Blatt vor mir zu Worten und Sätzen formen.

Atmo 6: Schreibgeräusche

Autorin: „Lieber Sebastian, ich habe im letzte Jahr sehr oft an dich und deine Mutter gedacht und noch immer fehlen mir die Worte, um dir das zu schreiben, was ich fühle. Ich habe deine Mutter sehr gemocht. Wenn ich durch unser Dorf fahre, muss ich oft daran denken, wie warmherzig sie einem immer begegnet ist.

Erzählerin langsam ausblenden / Instrumentalmusik einblenden

Besonders in Erinnerung geblieben ist mir eine Situation in dem Sommer, bevor sie starb....

Erzählerin:

Ich weiß nicht, ob es gut ist, was ich hier von mir gebe. Ich versuche einfach so ehrlich wie möglich auszudrücken, was ich fühle und was mich mit seiner Mutter verbunden hat. Und als ich die Karte zum Briefkasten bringe, spüre ich, wie nah ich diesem alten Bekannten plötzlich bin. Und irgendwie auch mir selbst.