



die andere zeit



vom 25. November 2023 für die 48. Woche

IM GESPRÄCH

Eine Frage, Herr Achenbach ...

Der November ist der Monat des Gedenkens an Verstorbene. Doch Trauer kann überwältigen, weiß der Autor und Trauerbegleiter Thomas Achenbach. Wie lässt sie sich aushalten?

Herr Achenbach, in Ihrem neuen Buch »Das ABC der Trauer« sagen Sie ganz klar: Es gibt ein Recht auf Trauer! Warum ist das so wichtig zu betonen?

Drei bis sechs Monate – das ist so in der Regel die Zeit, die einem gesellschaftlich für die eigene Trauer zugestanden wird und danach hat man bitte wieder zu funktionieren. Aber das ist viel zu kurz! Menschen, die betroffen sind, wissen, dass das unter Umständen ein Leben lang dauern kann. Und deswegen gibt es bei Trauer keine Grundregeln bis auf eine: Du hast das Recht zu trauern!

Kommt diese gesellschaftliche Ungeduld daher, dass viele Menschen Trauer nicht aushalten können?

Aushalten ist manchmal schon eine Menge wert, auch wenn es scheinbar nicht viel ist. Es ist ja auch logisch, dass das anderen Menschen so schwerfällt, weil Trauer immer mit dem Tod und letztlich auch mit dem eigenen Tod zu tun hat. Da kommen ganz massive Ängste auf.

Was kann ich denn tun, wenn ich Trauernde in meinem Umfeld habe?

Ganz hilfreich kann es sein, sich selbst zurückzunehmen und einfach nur da zu sein. Aus Unsicherheit entsteht oft die Idee, etwas sagen zu müssen. Aber das führt dann zu Missverständnissen und Irritationen. Und da würde ich gern aufklären: Nein, du musst den trauernden Menschen gar nichts sagen. Es reicht, wenn du einfach nur da bist.

Trauern ist sehr individuell, aber können Sie dennoch umschreiben, wie ein Trauerprozess gelingen kann?

Viele Betroffene sind verunsichert und haben das Gefühl, dass sie nicht normal sind. Sie können sich selber gar nicht zugestehen, was sie fühlen. Doch Trauer ist ein ganz normaler, gesunder Prozess und es entlastet, wenn wir uns zugestehen, dass das nun mal gerade so ist. Die meisten Menschen, die schwere Verluste erlitten haben, sagen mir später, dass die Wunde vernarbt ist – aber die Narbe ist immer noch da und sie ist auch immer noch spürbar. Und das ist auch okay.

www.thomasachenbach.de

