

Die Trauer ... hat sie noch einen Platz in unserer Gesellschaft?

Claude Y. Genton

In unserer modernen Gesellschaft, die sich als liberal bezeichnet (d.h. die per Definition tolerant und grosszügig sein sollte), muss man jung, schön, wohlhabend, unternehmerisch, lächelnd, gesund und vor allem «rentabel» sein, um überhaupt wahrgenommen bzw. respektiert zu werden. In einer solchen Umwelt haben die Trauernden enorme Schwierigkeiten, nicht nur ihren Schmerz und ihre Bestürzung auszudrücken, sondern auch ihrer unmittelbaren Umgebung, sei sie privat oder beruflich, begreiflich zu machen, dass sie momentan in einer tiefen Krise stecken, dass sie sehr traurig, wenn nicht sogar depressiv sind, weil sie einen geliebten Mensch verloren haben, der ihnen sehr wichtig war und dessen Verschwinden für sie äusserst schmerzvoll ist. Werden heutzutage der Tod und die damit verbundenen emotionalen Erschütterungen für die Lebenden als eine beschämende Krankheit betrachtet ... als etwas, das nicht (mehr) existieren sollte? ... Fast könnte man es glauben!

Es ist äusserst wichtig, dass Trauer, die gelegentlich eine reaktive Depression unterschiedlicher Schwere auslösen kann, «verdaut» oder wie man auch sagt «überwunden» werden kann ... Und das geschieht sicher nicht, indem man seinen Trauerzustand verheimlicht, seine Bestürzung verneint, seine Tränen wegwischt und sein ungewolltes Schluchzen unterbindet. Eine solche Haltung begünstigt nämlich nicht die notwendige Heilung der Seele! Ganz im Gegenteil! Ein Trauerzustand, mit all seinen Konsequenzen für das tägliche Leben, sowohl auf der persönlichen als auch auf der professionellen Ebene, wird andauern, solange man ihn geheimhält und seine Manifestationen unterbindet bzw. seine Existenz verneint. Sollte man sich da nicht lieber an den uralten Traditionen anderer Völker, die oft als primitiv abgestempelt werden, ein Beispiel nehmen? Deren Rituale um Tod und Trauer sind völlig anders als diejenigen, die wir in unserer westlichen Zivilisation kennen. Der Hauptunterschied liegt darin, dass sich bei einem Todesfall die ganze Gemeinschaft betroffen fühlt und nicht

nur isolierte Individuen. Die Mitglieder dieser Gemeinschaft zögern nicht, eine Reise von Hunderten von Kilometern auf sich zu nehmen, oft unter prekären, wenn nicht gefährlichen Bedingungen, um an der Beerdigungsfeier teilzunehmen. Diese Zeremonien, die oft mehrere Tage dauern, sind gekennzeichnet durch eine ständige Totenwache, die von strömenden Tränen und lauten Klagen, hauptsächlich seitens der Frauen, begleitet wird. Einige mögen darüber lächeln, andere spotten ... aber ganz zu Unrecht! Diese Möglichkeit, seinen Schmerz so ausdrücklich kundzutun, und damit sein tiefes Leid herauszuschreien zu können, ohne Hemmung, von der Gemeinschaft begleitet und eng mit ihr verbunden, hat ohne Zweifel eine unendlich heilsamere Wirkung als irgendein Antidepressivum! ...

Wenn bisher nur die Trauer nach einem Todesfall angesprochen wurde, sollten wir nicht vergessen, dass eine «Trauersituation» immer dann eintritt, wenn ein Mensch in seinem Wesen durch den Verlust eines wichtigen Elementes seines Daseins getroffen wird, sei es physisch oder psychisch, zum Beispiel nach der Amputation eines Organs oder einer Gliedmasse, bei eintretender Invalidität als Folge einer Krankheit oder eines Unfalls, bei einer Kündigung oder einer forcierten frühzeitigen Pensionierung, nach einer Trennung, einer Scheidung usw. ... Wir sollten uns auch bewusst sein, dass jeder von uns, ob Kind oder Erwachsener, irgendwann Opfer eines solchen Schicksalsschlags werden kann. Dann gilt es, über den Verlust zu trauern, schmerzhaftes Zeiten zu überstehen und durch dunkle, endlos scheinende Tunnel zu wandern.

Wir sollten den Mut und die Ehrlichkeit haben, nicht nur unsere Gefühle zu akzeptieren, sondern auch sie auszudrücken, selbst wenn sie mit Bestürzung und tiefster Traurigkeit beladen sind. Darüber hinaus sollten wir dieses Recht den Menschen in unserer Umgebung zugestehen, sei es im familiären, sozialen oder beruflichen Rahmen. Die Trauer gehört ebenso zum Leben wie die glücklichen Stunden und feierlichen Ereignisse.