

NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Radiopastorin Susanne Richter aus Hamburg

Sonntag, 20. Oktober 2019

Sandra ist Mitte zwanzig, als ihr Bruder bei einem Autounfall stirbt. Es ist nicht nur der furchtbare Verlust. Zusätzlich wirft sie aus der Bahn, dass einige ihrer Freunde ihr seitdem aus dem Weg gehen. „Genau das gilt es zu vermeiden“, sagt Frank Hofmann von Andere Zeiten. Der Verein hat ein neues Themenheft „Tod, Trauer und Trost“ herausgebracht. Gesellschaftlich sind diese Themen leider immer noch ein Tabu, sagt Frank Hofmann:

„Obwohl natürlich jeder Mensch weiß, dass er einmal sterben muss und in seinem Umfeld auch schon mal Trauererfahrung gemacht hat. Und trotzdem ist es oft so, dass man sich erst dann mit dem Thema ausgiebig beschäftigt, wenn es unmittelbar akut im engsten persönlichen Kreis ist.“

Wie es wirklich ist, weiß man erst, wenn man betroffen ist. Aber wer sich frühzeitig mit dem Thema beschäftigt, kann sich innerlich tatsächlich schon etwas vertraut machen. Es schafft Sicherheit, wenn man schon eine Ahnung hat: Mit welchen Gefühlen muss ich rechnen, wer oder was kann mir Unterstützung und Halt geben? Und wichtig, wie im Fall von Sandra: Wie kann ich andere Menschen unterstützen, die gerade trauern.

„Die meisten scheuen sich ja davor, sagen vielleicht: Ja, ruf mich an, wenn Du mich brauchst. Und das ist eigentlich eine Form von „kalte Schulter zeigen“. Dann lieber etwas Falsches zeigen, aber den Kontakt mit Trauernden halten. Und versuchen ihnen so das Gefühl zu geben, ich hab irgendwo noch ne Anbindung.“

Kontakt ist für die meisten Menschen tröstlich.

„Das Dasein von anderen Menschen. Und zwar nicht das mögliche Dasein, sondern das wirkliche Dasein.“

Tod und Sterben konfrontieren uns radikal mit der Frage: Was trägt wirklich in meinem Leben. An was glaube ich? In dieser Krise sind wir angewiesen auf Halt von außen. Das zeigen die vielen Beispiele in dem Themenheft. Auch wenn manche Trauernde auf den ersten Blick vielleicht gar nicht so wirken, sagt Frank Hofmann.

„Wir haben auch Fälle im Heft, wo über Menschen geredet wird, die nach dem Tod eines nahen Menschen ganz ungewöhnliche Verhaltensweisen entwickeln. Also sich zum Beispiel ganz schnell wieder neu verlieben. Oder verrückte Sachen tun.“

Davon sollte sich das Umfeld nicht täuschen lassen.

„Man kann sagen, dass jeder Mensch in der Trauerphase Trost braucht, auch wenn er noch so fröhlich wirken mag.“

Haltet also die Augen und Herzen offen füreinander. Das Themenheft „Tod, Trauer und Trost“ zeigt, wie wichtig unser gemeinsames Netzwerk ist. Dabei gibt es erfreulicherweise keine einfachen Antworten und Vertröstungen. Der Tod bleibt harte Kost, aber wer sich dem Thema stellt, entdeckt die Hoffnungszonen darin. Und dass genau dann, wenn wir meinen, dass alles zu Ende ist, neues Leben entstehen kann. Mehr Infos zu „Tod, Trauer und Trost“ im Netz unter AndereZeiten.de.