

All diesen Vielleichts, all diesen Vermutungen, all diesen vermeintlich guten Ratschlägen steht aber eine Gewissheit gegenüber: Die Entscheidung liegt beim Trauernden, nicht beim Tröster. Es geht nicht darum, was – vermeintlich – gut für den Trauernden ist. Es geht darum, was er will. Denn es geht um ihn.

Das ist gemeint mit der Begegnung auf Augenhöhe. Diese Haltung ist so etwas wie die Grundhaltung des Trösters: die Beziehung zweier Menschen, die gleichberechtigt einander gegenüberstehen. Es ist eine Beziehung, in der nicht der eine weiß, was gut für den anderen ist. In der nicht der eine hilft, weil der andere auf seine Hilfsbedürftigkeit reduziert wird. In der nicht der eine Hilfe gibt und der andere nur Hilfe bekommt.

Nein, die tröstende Beziehung ist eine Beziehung (mindestens) zweier Menschen, die sich gegenseitig ernst nehmen, eine Beziehung ohne oben und unten, ohne Gefälle vom einen zum anderen.

*Als Bettina zur vereinbarten Zeit bei Melanie ankommt, trifft sie ihre Freundin in einem sehr aufgelösten Zustand an. Kaum anders hatte sie es erwartet. Melanies Mann ist vor zwei Wochen an einem Herzinfarkt gestorben, völlig unerwartet. Er war erst 41 Jahre alt. Erst ganz langsam kann Melanie wirklich begreifen, was das in der ganzen Tragweite für sie bedeutet.*

*Bettina ist eine Freundin aus Kindertagen. Sie hatte Melanie noch vor der Beerdigung angerufen und ihr vorgeschlagen, dass sie sich treffen. Nun schaut sie beinahe täglich bei ihr vorbei.*

*Bei diesen Besuchen erlebt sie ihre Freundin wie außer sich. Sie setzt sich dann einfach zu ihr, wartet ab, wenn Melanie nichts sagt, hört zu, wenn sie erzählt, schweigt: Sie hält die Situation gemeinsam mit ihrer Freundin aus.*

*So hat sie Melanie noch nie erlebt, die heftig weint und oft sagt: „Ich schaffe das nicht mehr. Immer habe ich das Gefühl, dass Bernhard gleich wieder zur Tür hereinkommt. Wenn ich auf der Straße einen Mann sehe, der ungefähr so groß ist wie er und ihm*

*nur ein kleines bisschen ähnlich sieht, denke ich: ‚Da ist ja Bernhard.‘ Manchmal rede ich sogar mit ihm. Dann mache ich ihm Vorwürfe: ‚Wie kannst du mir das antun? Warum hat du mich mit den Kleinen allein gelassen?‘ Dann fühle ich mich ganz schlecht. Wie kann ich nur so etwas denken?“*

*Wenn Melanie so redet, sitzt Bettina oft nur da und hört zu. Sie spürt: Ihr Freundin erwartet gar nicht unbedingt eine Antwort. Sie braucht erst einmal jemanden, der ihr zuhört.*

*Weil sich Bettina vor dem Hintergrund ihrer eigenen Lebensgeschichte schon sehr intensiv mit dem Thema Trauer auseinandergesetzt hat, kann sie dieses Chaos der Gefühle ein Stück weit nachempfinden. Aus ihrer eigenen Erfahrung weiß sie, dass solche Gedanken und Gefühle lange Zeit bleiben und eigentlich nie völlig verschwinden. Mit der Zeit werden sie lediglich nicht mehr so stark.*

*Sie kennt dieses Gefühl: Man meint, verrückt zu werden. Sie hat aber gelernt, dass dieses Gefühl nichts Krankhaftes ist, sondern Ausdruck starker Trauer – und Trauer ist keine Krankheit. Es ist ihr wichtig, dass sie das ihrer Freundin vermittelt. Dafür braucht sie nicht unbedingt Worte. Sie sieht, dass es für Melanie eine Hilfe ist, wenn sie einfach kommt, da ist und die Trauer mit ihr trägt.*

Bettinas Verhalten hilft ihrer Freundin, weil Melanie sich ernst genommen und akzeptiert fühlt – akzeptiert sogar mit ihrem Zorn auf ihren verstorbenen Mann und mit ihrer Wut über ihre verzweifelte Situation, obwohl sie beides ja selbst so schwer akzeptieren kann. So drückt Bettinas Verhalten eine Haltung aus, die viele Trauernde als tröstend beschreiben. Es ist dies die Haltung, die den Trauernden als kompetenten Menschen sieht, der in seiner schlimmen Situation lernt, mit dieser Situation umzugehen; die den Trauernden nicht eindimensional zu einem hilfsbedürftigen Wesen abstempelt; die ihn nicht zum Empfänger der Trauerhilfe

herabwürdigt. Positiv ausgedrückt: Es ist die Haltung, die dem Trauernden Zugang zu seinen eigenen Kräften ermöglicht. Es ist die Haltung, die eine Begegnung auf Augenhöhe will: Sie weiß es nicht besser.

Trauernde entwickeln im Laufe der Zeit, in der sie mit der neuen Situation konfrontiert sind, sehr wohl ein Gespür dafür, was ihnen gut tut und was nicht, was sie brauchen und was nicht. Anregungen eines Außenstehenden können hilfreich für sie sein, wenn sie genau das sind: Hinweise, die aufgegriffen werden können – oder auch nicht. Die Entscheidung darüber liegt bei dem Trauernden.

Das heißt nicht, dass Unterstützung von außen nicht gut wäre. Die Frage ist nur, worin diese Unterstützung am besten besteht. Häufig zeigt sich: Trauernde empfinden es als die größte Hilfe, Menschen um sich haben, die für sie da sind, ihnen zuhören, sich nicht aus der Ruhe bringen lassen und ihnen zu verstehen geben: Die bist mit allem, was du in deiner schwierigen Situation tust, okay, und du bist nicht verrückt, wenn du auf deine Situation oder auf einen Verstorbenen wütend bist, denn dies gehört zum Trauern dazu.

Hinter dieser Haltung steht die Einsicht, dass es zwar durchaus richtig ist, Trauernden Hilfe anzubieten, dass Trauernde aber zunächst einmal selbst die Fähigkeit haben, ihre Trauer zu überwinden – und zwar jeder auf seine individuelle Art und Weise. Diese Aufgabe kann ihnen keiner abnehmen, und es wäre auch nicht gut, das zu tun. Es ist jedoch sehr wohl gut, einen Trauernden so zu unterstützen, dass er seinen eigenen Kräften vertraut und sie für sich nutzt. In der Ermutigung, den eigenen Weg in der Bewältigung der Trauer zu finden und zu gehen, kann sehr viel Trost liegen.

Wer bereit ist, zu trösten, kann diese Sicherheit vermitteln, weil er selbst nicht unmittelbar von der Trauer betroffen ist. Er fühlt mit dem anderen, er lässt sich von dessen Situation berühren, aber

er sieht die Situation gewissermaßen doch von außen. Er schlüpft nicht in die Rolle des Trauernden, verliert die Ruhe nicht, versinkt nicht im verzweifelten Gefühl der Ohnmacht. Er wahrt Distanz.

Diese Distanz ist keine Gefühlskälte. Sie ist vielmehr notwendig, um dem Trauernden ein Gegenüber zu sein, an dem er Halt findet. Ein schönes Bild für diese Beziehung auf Augenhöhe ist die Eiche. Vom harten, festen Holz dieses Baumes leitet sich das deutsche Wort Trost ja ursprünglich ab. Es geht auf den indogermanische Wortstamm „deru“ zurück. Dessen ursprüngliche Bedeutung war „Baum“ (im Englischen noch als „tree“ erhalten) und wahrscheinlich eben „Eiche“, also ein Baum mit sehr hartem Holz. Außerdem wurde mit diesem Wort auch der härteste Teil des Stammes, das „Kernholz“, bezeichnet. Dieses Material verleiht Stabilität. Man kann sich daran halten und anlehnen. Das harte Holz der Eiche gibt Halt, wenn andere Materialien längst gebrochen oder aufgelöst sind. So spiegelt die sprachgeschichtliche Herleitung die Haltung des Trösters wider: Ich bin wie eine feste Eiche, an die du dich anlehnen kannst.

Der Tröster kann dieses Eichenholz mit seiner Festigkeit und Stabilität gerade deshalb verkörpern, weil er eben nicht selbst des Haltes bedarf, weil es nicht seine Trauer ist, die die Situation so instabil macht. Für eine bestimmte Zeit kann er es übernehmen, im Leben eines Trauernden für Halt zu sorgen. Wie lange? Das weist sich. Jedenfalls nicht für immer. Der Tröster will erreichen, dass der Mensch, dem er für eine gewisse Zeit Stütze ist, diese Stabilität aus seinen eigenen ihm zur Verfügung stehenden Kräften und Mitteln schafft. In diesem Sinn macht der Tröster sich selbst überflüssig – eine Begrenztheit, die zu akzeptieren gar nicht so leicht fällt: Er darf auch wieder gehen.

Damit lässt er den Trauernden nicht allein. Im Gegenteil: Dadurch, dass er auf sich selbst und seine eigenen Kraftressourcen achtet, ermutigt er den Trauernden, ebenfalls seine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.

So wird vielleicht unter diesem Aspekt noch einmal klar, was mit „Begegnung auf Augenhöhe“ gemeint ist. Ein Tröster ließe sich dann so beschreiben: Es ist ein Mensch, der warmherzig und mitfühlend ist, der seine eigene Ohnmacht und Hilflosigkeit aushalten kann und sie nicht hinter gut gemeinten Ratschlägen und Hilfsangeboten versteckt. Er traut – dies ist wohl seine wichtigste Fähigkeit – dem Trauernden zu, die eigenen Bedürfnisse in seiner besonderen Situation zu erkennen und so die Trauer zu bewältigen.

So unterschiedlich, wie diese Bedürfnisse sein können, gestaltet sich auch die tröstende Beziehung. Die Beispiele haben das gezeigt. Ein Trostbesuch kann eben durchaus sehr schweigsam sein.

*Da geht eine ältere Frau zu ihrer Freundin, die gerade ihren Mann verloren hat, und meint, der Freundin würde ein ausführliches Gespräch jetzt gut tun. Das Gegenteil war gerade an diesem Tag der Fall: Die Witwe konnte nicht, wollte nicht schon wieder darüber sprechen. Aber es hat ihr sehr gut getan, dass jemand bei ihr war, dass ihre Freundin mit ihr ausgeharrt und geschwiegen hat.*

Ausharren und schweigen können – es ist gut, wenn Angehörige, Freunde und alle, die trösten wollen, über diese zentrale Fähigkeit verfügen.