

Britta Laubvogel
Jost Wetter-Parasie

Wenn
die Liebe
Trauer
trägt

Was beim
Abschiednehmen
von einem lieben
Menschen hilft

BRUNNEN

Britta Laubvogel / Jost Wetter-Parasie

Wenn die Liebe Trauer trägt

**Was beim Abschiednehmen
von einem lieben Menschen hilft**

Britta Laubvogel ist Sozialpädagogin. Als Bildungsreferentin der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau ist sie in der Erwachsenenbildung tätig und so auch als Vortragsreferentin unterwegs. 2006 starb ihr Mann, der Pfarrer und Liedermacher Matthias Laubvogel. Sie hat vier erwachsene Kinder.

Dr. med. Jost Wetter-Parasie ist Theologe und Mediziner. Seit vielen Jahren ist er als Allgemeinmediziner und Psychotherapeut in eigener Praxis tätig. Er ist verheiratet mit der Pastorin und Eheberaterin Luitgardis Parasie. Gemeinsam haben sie drei erwachsene Kinder.

Die Familien Laubvogel und Parasie sind seit langen Jahren befreundet.



5., überarbeitete Auflage 2020

© 2012 Brunnen Verlag GmbH, Gießen
www.brunnen-verlag.de

Projektleitung und Lektorat: Petra Hahn-Lütjen
Umschlagmotiv: Donald Linscott/Shutterstock.com

Umschlaggestaltung: Olaf Johannson

Satz: DTP Brunnen

Herstellung: CPI Books GmbH

Gedruckt in Deutschland

ISBN Buch 978-3-7655-1511-8

ISBN E-Book 978-3-7655-7157-2



Inhalt

Anse Nitsch und Hartmut Barend: Über dieses Buch	7
Persönliches Vorwort zur 5. und erweiterten Auflage 2020	9
Raupe mit Schmetterlingsflügeln	11
Eintritt ins Haus der Trauer – Die Realität des Todes anerkennen ...	19
Abschied nehmen	20
Den Schock überstehen	24
 Besinnung – Im finsternen Tal (Psalm 23)	29
Raum des Schmerzes – Den Schmerz annehmen	31
Nichts ist mehr, wie es war	33
Dem Schmerz begegnen	36
Wut im Bauch und Trauer im Herzen	40
Neurobiologie des Trauerschmerzes	45
Besondere Tage der Trauer erleben	47
Du begleitest mich in meinem Schmerz	50
Trauerblockade – Gefangen im Schmerz	53
 Besinnung – Eine Anleitung zur Trauerbegleitung (Lukas 24) ...	55
 Anregungen und Tipps	57
Raum der Erinnerung – Die Kraft der Erinnerung	63
Erinnerung bewahren	64
Trauerarbeit ist Erinnerungsarbeit	67
Besondere Orte aufsuchen	70
Erinnerungen teilen	74
An deiner Stelle	75
Dankbarkeit als Frucht der Erinnerung	77
Ich gestalte das Grab	79
Trauerblockade – Gefangen in der Erinnerung	83
 Besinnung – Kraft aus der Erinnerung (Psalm 77)	85
 Anregungen und Tipps	86

Raum der Liebe – Liebe bewahren	92
Die Liebe bleibt	94
Du hast einen sicheren Ort in mir	97
In der Liebe freigeben	99
Trauerblockade – Liebe, die fehlgeht	103
 Besinnung – Die Liebe bleibt (Lukas 24)	107
 Anregungen und Tipps	109

Raum der Wandlung – Chancen zu neuen

Lebensmöglichkeiten nutzen	111
Werte wandeln sich	112
Teppich der Freundschaft	113
Regenbogenerfahrung: Ich lebe weiter	116
Ich entdecke neue Möglichkeiten	120
Mein Leben bekommt wieder Zukunft	122
Das Geheimnis der Wandlung	125
Trauerblockade – Gefahren im Prozess der Wandlung	127
 Anregungen und Tipps	128

Garten der Sehnsucht – Was darf ich hoffen? **133**

Orte jenseits der Zeit	134
Spirituelle Erfahrung der Hoffnung	136
Was darf ich hoffen?	139
Rituale der Hoffnung	144
 Anregungen und Tipps	146
 Besinnung – Blick um die letzte Kurve	147

Anmerkungen **151**

Anse Nitsch und Hartmut Barend: Über dieses Buch

Danke für dieses Buch!

Hier gibt es keine Rezepte zur Trauerbewältigung, auch keine Messlatte, auf der man ablesen kann, wie weit man schon auf dem Weg der Trauer gekommen ist.

Hier werde ich einfühlsam an die Hand genommen und in ein Haus der Trauer geführt mit Freiräumen für meinen Schmerz, meine Erinnerungen, aber auch für neues verändertes Leben. Aufgaben helfen mir ganz praktisch, nicht in der Trauer stecken zu bleiben.

Anse Nitsch

Pädagogin, Mutter von zwei Söhnen, nach 27 gemeinsamen Jahren mit Johannes Nitsch im Alter von 49 Jahren verwitwet

Ein tief beeindruckendes Buch über Wege durch das Haus der Trauer: bewegend – persönlich – praktisch – tröstlich!

Hartmut Barend

Pfarrer, langjähriger Generalsekretär der Arbeitsgemeinschaft Missionarische Dienste (AMD) im Diakonischen Werk der EKD

Persönliches Vorwort zur 5. und erweiterten Auflage 2020

Seit unser Trauerbuch 2012 erstmals erschien, haben uns sehr viele berührende Rückmeldungen erreicht.

Eigentlich fühlt ein trauernder Mensch sich von niemandem verstanden. Deshalb hat es uns sehr bewegt, dass so viele Leser und Leserinnen schreiben, wie tröstend sie unser Buch empfunden haben. Und dass sich durch unser Buch wieder eine Tür in die Zukunft öffnet.

In vielen Rückmeldungen aber klangen auch Wut und Verzweiflung durch über den Tod eines lieben Menschen. Diese Gefühle von Wut, Enttäuschung und Ohnmacht greifen wir in der neuen Auflage in einem eigenen Kapitel auf. Auch sie sind wichtige Begleiter im Trauerprozess.

Trauer ist eine existenziell extrem schwierige Situation, und wir freuen uns, wenn unser Buch auch weiterhin vielen Menschen Trost, Orientierung und Ermutigung gibt. Wir wünschen unseren Lesern und Leserinnen, dass sie die Trauer nicht als Endstation erfahren, sondern als Durchgangsstation zu neuer Hoffnung und Lebensmut.

*Britta Laubvogel & Dr. Jost Wetter-Parasie
im Sommer 2020*

Raupe mit Schmetterlingsflügeln

Jost:

Es ist morgens sieben Uhr. Gerade habe ich mich zum Kaffeetrinken an den Tisch gesetzt. Da klingelt das Telefon.

„Hier ist Matthias. Hallo Jost. Ich muss dir was sagen. Hast du einen Augenblick Zeit? Du weißt ja, dass ich seit geraumer Zeit Probleme mit der Luft habe. Gestern Abend haben mir die Ärzte mitgeteilt, dass ich Lungenkrebs habe. Zack, einfach so wurde ich mit der Diagnose konfrontiert. Ich hatte denen ja auch gesagt: Bitte sagen Sie mir die volle Wahrheit. Ich bin Pfarrer und möchte nicht belogen werden. Ja, und jetzt stehe ich da und weiß gar nicht, wie es weitergehen soll. Wie sage ich es Britta? Die ahnt noch nichts. Was rätst du mir?“

Ich bin wie vor den Kopf geschlagen. Matthias, der Sportler, der sich zu seinem 50. Geburtstag vor drei Monaten eine Outdoorausrüstung gewünscht hatte und eine Reise nach New York. Und jetzt das: „Krebs“. Ich schlucke, versuche die Fassung zu wahren.

Frage ihn: „Wie haben die Ärzte es bei dir gemacht, wie haben sie dir die Diagnose mitgeteilt?“

Matthias antwortet: „Die haben mich knallhart damit konfrontiert, ohne großes Drumherumreden.“

„Dann mach das bei Britta doch auch so“, sage ich. „Britta ist eine starke Frau. Die möchte nicht stückchenweise die Wahrheit hören.“

Britta:

Ja, das war genau der Weg. Ich wollte die Wahrheit nicht portionsweise erfahren, wenn es auch im ersten Moment ein Schock war. Ich erinnere mich noch genau, wie ich damals in die Klinik kam, wo er zur Untersuchung war, und Matthias mich empfing mit den Worten: „Britta, ich habe dir etwas zu sagen.“

Wie ein Keulenschlag trifft mich die Diagnose Lungenkrebs.

„Das kann nicht wahr sein. Doch nicht du. Du hast doch nie geraucht.“

„Es ist leider wahr. Ich weiß es seit gestern und habe die ganze Nacht darum gerungen, wie ich es dir sagen soll.“

Lungenkrebs, es hämmert in meinem Kopf. Ich kann kaum hören, was Matthias weiter sagt, aber eins bleibt mir im Gedächtnis: „Heute morgen habe ich Jost angerufen und ihn gefragt, wie ich es dir sagen soll. Er hat mir gesagt: Nimm keinen langen Anlauf, sag es so, wie es die Ärzte dir gesagt haben.“

„Was passiert jetzt?“ ist meine nächste bange Frage.

„Es ist eine äußerst seltene Form des Lungenkrebs, die Ärzte schlagen eine Chemotherapie vor, am Montag soll es losgehen“, berichtet Matthias.

„Gibt es eine Chance auf Heilung?“, frage ich später die Ärzte.

„Nein“, sagen sie. „Dieser Krebs ist unheilbar. Wir können nur versuchen ihn im Wachstum zu verzögern und die Symptome zu lindern.“

Jost:

Die Konfrontation mit einer unheilbaren Krankheit ist Stress im höchsten Maße. Alles wird infrage gestellt. Der Tod ist plötzlich so nahe. Das ganze Leben läuft vor dem inneren Auge ab wie ein Film. Stress bewirkt, dass der Organismus auf Notfallplan umschaltet, und die in großen Mengen ausgeschütteten Stresshormone mobilisieren Energie. „Man muss kämpfen. Jetzt erst recht!“, so oder ähnlich habe ich es von vielen Menschen in dieser Phase des Lebens gehört.

Doch irgendwann sind die Reserven erschöpft. Der Verstand macht uns die Situation klar und Resignation oder auch Ergebenheit in das schwere Schicksal stellen sich ein.

So auch bei Matthias. Resignation habe ich bei ihm allerdings wenig gespürt. Als ich ihn besuchte und um Worte rang, die angemessen und hilfreich sein könnten, da bin ich selbst gestärkt worden von seinem unerschütterlichen Glauben in die Liebe Gottes, die ihn auffängt, egal was geschieht.

Britta:

Einen Tag, nachdem er die niederschmetternde Diagnose erfahren hatte, trat Matthias bei seinem letzten Konzert auf. Er sang sein Lied von der Raupe. Ich höre noch seine Stimme und sehe ihn am Klavier sitzen. Er sang sich an diesem Abend ein Stück dem Himmel entgegen – so kam es mir vor.

*Ich bin 'ne Raupe mit Schmetterlingsflügeln,
der große Flug steht noch bevor.
Ich bin 'ne Raupe mit Schmetterlingsflügeln,
der große Flug trägt mich empor.*

*Noch kriechen wir hier unten rum,
sind nicht sehr klug, sind eher dumm.
So manche Frage bleibt noch offen,
doch ich weiß, ich darf hoffen.*

Text und Musik: Matthias Laubvogel

Wir haben mit ihm gehofft und gebangt. Gott rief ihn im Januar 2006 zu sich in die Ewigkeit, vier Monate nach der Diagnose. Er hat „den großen Flug“ angetreten und ist am Ziel.

Immer wieder hat mich Matthias' Bild vom Schmetterling begleitet. Was steckt da alles drin: Wandlung, Freiheit, Fliegen, Aufbruch, Sehnsucht ...

Die Raupe kriecht am Boden, schließt sich in einen farblosen, unscheinbaren Kokon ein, bis sie sich verpuppt. In diesem Raum entwickelt sich ein wunderschöner Schmetterling. Wenn die Zeit gekommen ist, verlässt er den Kokon, um in eine völlig neue Existenz einzutreten.

Wissenschaftler haben einmal versucht, diesen Wandlungsprozess bei Schmetterlingen zu verkürzen. Sie halfen quasi nach, als sich erste Risse im Kokon zeigten, und beschleunigten den Vorgang von außen. Alle Schmetterlinge kamen unbeschadet aus dem Kokon. Nur eines konnten sie nicht: fliegen.

Aus dieser Beobachtung zogen die Wissenschaftler den Schluss: Für die Schmetterlinge ist der gesamte Prozess wichtig. Sie müssen sich aus dem Kokon selbst befreien, sich mit aller Kraft herausarbeiten, nur dann werden die Flügel kräftig und stark. So entwickelt der Schmetterling Vertrauen, dass die Flügel tragen. Jetzt kann er abheben, die Erde loslassen und fliegen.

Dieses Bild beschreibt für mein Empfinden sehr gut das Sterben, näm-

lich das Loslassen des zeitlichen „Lebenshauses“ und das Eintreten in einen neuen Raum der Ewigkeit.

Gleichzeitig beschreibt dieses Bild für mich, wie die Trauer sich wandelt. Im Laufe der Zeit entstehen neue Räume und Farben und geben dem Leben eine andere Gestalt.

Jost:

Aus meiner psychotherapeutischen Praxis kann ich bestätigen, dass Trauer ein Prozess ist. Da kann man nichts beschleunigen. Alles braucht seine Zeit.

Ich erlebe mich vorwiegend als Begleiter auf dem Weg durch die Trauer. Ein Seelsorger könnte diese Aufgabe oft genauso gut übernehmen. Wie für den Schmetterling die Zeit im Kokon wichtig ist um zu reifen, so braucht auch jeder Trauernde Zeit.

Das merke ich auch als selbst Betroffener. Unsere Familien haben viel über den Tod und die Trauer um Matthias gesprochen. Und ein Bild hat uns dabei sehr geholfen: das Bild eines Hauses.

Wir stellen uns Trauer vor wie ein Haus mit verschiedenen Räumen. Ein Haus mit

einem Raum des Schmerzes,
einem Raum der Erinnerung,
einem Raum der Liebe,
einem Raum der Wandlung.

Dieses Bild hilft uns, Struktur in die verwirrende Gefühlswelt der Trauer zu bringen.

Jeder von uns hat da „sein eigenes Haus“. Als guter Freund von Matthias traure ich ganz anders als Britta, seine Frau, die oft das Gefühl hatte, ein Teil von ihr sei mit Matthias gestorben. Entsprechend halten wir uns auch unterschiedlich lang in den einzelnen Räumen der Trauer auf: Mal beschäftigt uns vor allem der Schmerz, mal die Erinnerung ...

In meiner Praxis habe ich häufig mit schweren Schicksalsschlägen zu tun. Trauernde suchen meist mehr als Mitgefühl. Sie sind dankbar für jemanden, der ihnen hilft, Ordnung in ihr Gefühlschaos zu bringen. Man kann als Arzt nicht alle Schmerzen selbst durchleiden, an denen die Patienten schwer tragen. Verstehen und sich Hineinversetzen gelingen aber umso besser, je mehr man sich auch der eigenen Trauer stellt.

Wenn Britta und ich uns in den letzten Jahren über Trauer ausgetauscht haben, dann kamen immer diese beiden Aspekte zum Tragen: die eigene Betroffenheit und die professionelle Kompetenz des Psychotherapeuten. – So ist die Idee entstanden, aus den beiden unterschiedlichen Perspektiven ein Buch über Trauer zu schreiben.

Britta schreibt aus ihren persönlichen Trauererfahrungen. Ich als Arzt und Psychotherapeut trete gewissermaßen einen Schritt zurück und kommentiere aus fachlicher Sicht, was in den Räumen der Trauer geschieht. Wir haben die verschiedenen Abschnitte durch eine veränderte Schrift hervorgehoben.

So ist dieses Buch weniger ein Ratgeber geworden, der auf alle Fragen eine Antwort weiß, als vielmehr ein Leitfaden, in dem wir mit dem Leser teilen, was uns wertvoll geworden ist.

Ein Haus der Trauer mit verschiedenen Räumen: Mit diesem Bild möchten wir Betroffenen eine Orientierung an die Hand geben, damit sie im Gefühlschaos der Trauer ihren eigenen Weg finden können. Auf diesem Weg liegen auch Gefahren, die die Trauer blockieren können und einer heilsamen Entwicklung im Wege stehen. Das ist gut zu wissen – um sie zu umgehen.

Unser Buch richtet sich an Trauernde, aber auch an Menschen, die Trauernde unterstützen und begleiten.

Britta:

Bevor ich selbst von dem Verlust betroffen war, hatte ich geglaubt, der Trauerprozess sei ein Weg mit einem klaren Anfang und einem Ende. Irgendwann einmal wäre er abgeschlossen, und zwar dann, wenn ich den lieben Menschen loslassen kann. Ganz anders habe ich es aber dann er-

lebt. Da dachte ich nach einem Jahr, wieder Boden unter den Füßen zu haben, aber aus heiterem Himmel trifft mich der Schmerz wieder neu, auf einer Radtour im Mai.

Wie sehr würde sich Matthias jetzt mit mir freuen an dem ersten frischen Grün der Blätter. Ich vermisse ihn so sehr und kann es kaum ertragen, nun allein zu radeln. Und doch trete ich tapfer weiter in die Pedale.

Ja, ich bin in meiner Trauer unterwegs und habe den Eindruck, als bewege ich mich nicht nur zielgerichtet vorwärts. Nein, mal trete ich auf der Stelle, mal geht es voran, mal muss ich sogar Schritte zurück machen. Dass ich jetzt alleine zurechtkommen muss, erlebe ich immer wieder neu als Herausforderung. Ich frage mich, wie halte ich Erinnerungen lebendig? Wohin geht meine Reise?

Es sind so unterschiedliche Erfahrungen: der Schmerz, die Erinnerung, die Liebe, die Veränderung.

Mein Haus der Trauer ist geräumig, mit altem Gemäuer, umgeben von einem wunderbaren Garten. Es gibt große, lichtdurchflutete Räume, aber auch enge und dunkle. Jeder Raum hat seine eigene Atmosphäre, sein Inventar, Bilder und Geheimnisse. Und jeder Raum lädt ein, ihn zu betreten, sich umzusehen, zu bleiben, weiterzuziehen oder auch zurückzukehren. Durch die Fenster des Hauses sehe ich hinaus in die Weite und ahne das Leben jenseits davon.

Mit dem Verlust eines geliebten Menschen betreten manche das Haus der Trauer völlig unerwartet und viel zu früh, andere aber auch lange vorbereitet. Eines aber ist gleich: In den Räumen erwarten uns bestimmte Aufgaben. Sie müssen „vollzogen werden, damit das Gleichgewicht zurückkehrt und der Trauerprozess zum Abschluss gelangt“, sagt der amerikanische Arzt und Trauerforscher J. William Worden.¹

Im *Raum des Schmerzes* fühle ich die Wunden des Verlustes, empfinde Ohnmacht angesichts des Todes. Ich bin traurig und tief erschüttert.

Diese Gefühle können mit Macht aufbrechen und mich überfluten. Vielleicht reiße ich dann einfach die Vorhänge herunter, öffne die Fenster

und lasse meinen Schmerz laut heraus. Ich klage und schreie. Im Raum des Schmerzes stört es niemanden.

Im **Raum der Erinnerung** hängen viele Bilder, die an das Leben mit dem Verstorbenen erinnern. Ich gehe in Gedanken durch die Zeit, lasse alte Bilder wieder aufsteigen, grabe in den Erinnerungen, sehne mich zurück, suche gemeinsam erlebte Orte auf. Ich halte helle Momente fest und lasse dunkle los.

Der **Raum der Liebe** ist ein sehr persönlicher Raum. Er erscheint lichtdurchflutet. Nur ich habe den Schlüssel.

Hier suche ich nach einem Weg, meiner Liebe Ausdruck zu geben. Ich entdecke, dass die Trauer auch eine kreative Kraft ist und dass Liebe nicht mit dem Tod endet. Ich suche nach einem sicheren Ort in meinem Herzen für den verstorbenen Menschen.

Gelungene Trauer führt schließlich zu einem tief greifenden Prozess der Veränderung. Ich betrete den **Raum der Wandlung**. Zukunft tritt wieder in den Blick. Ich richte den Blick nach vorne, setze mir neue Ziele und mache Pläne.

Jede Konfrontation mit dem Tod wirft Fragen auf nach dem, was danach kommt, weckt die Sehnsucht nach Ewigkeit. Auf was darf ich hoffen, was kann ich glauben? Werden wir uns wiedersehen?

Im Bild gesprochen: Das Haus der Trauer ist umgeben vom **Garten der Sehnsucht**.

Wo auch immer ich mich befinde im Haus der Trauer, es ist ein Schreiten durch Räume, kein Parcours, der auf einer Zielgeraden endet, mit dem Erfolgsstempel: Trauer gut bewältigt.

Ich merke, auch in Gesprächen mit anderen, die trauern: Jeder Mensch hat dabei sein eigenes Tempo. Da gibt es kein Maß, kein richtig und falsch.

Es gibt allerdings kritische Momente, in denen Menschen sich in Räumen verirren und dort hängen bleiben, den Ausweg oder auch den Zugang

zu ihren Gefühlen nicht oder nicht mehr finden: Manche halten z. B. im Raum der Erinnerung so stark an alten Bildern fest, dass es ihnen nicht gelingt weiterzukommen. Blockaden und Sackgassen sind zu bewältigen. Diese Situationen erfordern besondere Unterstützung. Gut, dass es die gibt.

Was ist uns sonst noch wichtig, vorweg zu sagen?

Eine Besinnung über eine biblische Geschichte rundet jedes Kapitel ab.

Außerdem haben wir praktische Anregungen und Tipps zusammengestellt, die wir hilfreich finden. Die Gedichte stammen, soweit nicht anders vermerkt, alle von Britta Laubvogel.

Danken möchten wir:

Luitgardis Parasio, die unser Manuskript mit journalistischem Blick überarbeitet und leicht lesbar gemacht hat.

Unserer Lektorin Petra Hahn-Lütjen für die aufmerksame und kritische Begleitung und viele wertvolle Tipps.

Wulf-Ingo und Gabriele Prange, denen es nicht leicht gefallen ist, über ihre Trauer nach dem plötzlichen Unfalltod ihres Sohnes zu schreiben.

Spannend fanden wir die Erfahrung von Ellen Zierott, die davon berichtet, wie ihr nach dem Tod ihres Mannes das Pilgern geholfen hat, sich „freizulaufen“.

Ich, Britta, danke meiner Familie, meinen Kindern Anna, Sarah, Markus, Lena, meinen Schwiegersöhnen Markus und Paul und allen meinen Freunden, die mich so liebevoll und achtsam unterstützt und begleitet haben.

Den Menschen, die uns erlaubt haben, ihre Erfahrungen hier zu veröffentlichen, gilt unser besonderer Dank.

Die in diesem Buch dargestellten Fallbeispiele haben wir bewusst verfremdet. Namen, Alter und äußere Umstände wurden so verändert, dass niemand erkennbar ist und die ärztliche und seelsorgerliche Schweigepflicht geschützt werden. Ähnlichkeiten mit lebenden Personen sind rein zufällig.

Britta Laubvogel und Jost Wetter-Parasio, im Frühjahr 2012