

Karl Guido Rey

Wenn ein Mann trauert

HERDER spektrum

Band 5739

Das Buch

Männer trauern nicht, denn sie können überhaupt nicht trauern, sagt man, weil sie ihre Gefühle nicht zulassen können. Doch hier erzählt ein Mann von seiner Trauer, die ihn wie eine Krankheit befiel, als seine Frau an einem Gehirntumor erkrankte und starb. Seine Trauer war so schrecklich, dass er manchmal glaubte, selbst sterben zu müssen. Alles Leben, alle Hoffnung schwanden in ihm. Der Schmerz suchte ihn heim wie ein Erdbeben, gegen das er sich wehrlos fühlte, dem er ausgeliefert war, vor dem er zu fliehen suchte. Aber es gab keinen Zufluchtsort. Auch er versuchte es zunächst mit Verdrängen; doch spürte er bald, dass die Trauer ihn von innen heraus umbrachte, wenn er sie ignorierte. Also entschloss er sich irgendwann, sich ihr zu stellen, den Schmerz auszuhalten. Er versuchte, sich auszudrücken, führte Selbstgespräche, sprach mit Menschen, redete auch mit der Toten, er betete und fluchte, weinte still in sich hinein und schrie den Schmerz heraus. Auch fing er an zu schreiben. Auf die vielfältigste Weise versuchte er, dem unbeschreiblichen, furchtbaren Verlust Ausdruck zu verleihen. Über diese Grenzerfahrung berichtet der Autor, ein bekannter Schweizer Psychotherapeut, in diesem Buch.

Der Autor

Dr. phil. Karl Guido Rey führt in Zürich eine Praxis für Psychoanalyse und ist Autor von Büchern im Grenzbereich von Tiefenpsychologie und Spiritualität.

Karl Guido Rey

Wenn ein Mann trauert

Der Weg der Liebe durch Abschied und Tod

HERDER The logo for Herder's 450th anniversary, featuring a large, stylized '4' with a '5' integrated into its lower right curve.

FREIBURG · BASEL · WIEN

Gekürzte und überarbeitete Neuausgabe von „Du fehlst mir so sehr“.
Kösel Verlag München 1998

Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2006
www.herder.de
Satz: Barbara Herrmann, Freiburg

Umschlaggestaltung und Konzeption:
R-M-E München / Roland Eschlbeck, Liana Tuchel
Umschlagmotiv Claudia Behlow / buchcover.com

ISBN: 978-3-451-33031-5

Inhalt

Wenn Mann trauert	7
Identität und Verwandlung in Liebe und Trauer	16
Identität und Verwandlung	16
Identität und Verwandlung in der Liebe	18
Identität und Verwandlung in der Trauer	20
Das Mädchen mit der Glückshaut	21
Träume vom Glück und Prüfungen des jungen Lebens ..	21
Die große Liebe und der Alltag	29
Meine persönliche Erfahrung von Liebe und Trauer	46
Die Geschichte meiner Liebe	46
Die Geschichte meiner Trauer	60
Wie die Liebe dich krönt	66
Aus meinem Tagebuch	66
Im Gespräch mit einem Mönch	129
Zwei Wirklichkeiten	157
Von Zufällen und Träumen	163
Nachwort	171

Anhang	175
Briefe von Anna	175
Briefe am Morgen	175
Briefe am Mittag	183
Briefe am Abend	189
 Anmerkungen	 192

Wenn Mann trauert

Mann trauert nicht. Er kann gar nicht trauern, heißt es, weil er seine Gefühle nicht zulässt. Ich bin ein Mann. Vor fünf Jahren starb meine Frau. Da überfiel mich wie eine schwere Krankheit die Trauer. Ich möchte von meiner Trauer erzählen. Sie war so schrecklich, dass ich glaubte, selber an ihr sterben zu müssen. Sie war wie ein Reif, der alle Hoffnung einfror und Leblosigkeit in meiner Seele säte. Sie marterte meinen Körper. Wie ein Erdbeben suchte sie mich heim. Ich hatte Angst vor ihr. Ich versuchte, vor ihr zu fliehen. Ich wusste nicht wohin. Es gab keinen Zufluchtsort. Ich fing an, sie zu ignorieren. Ich spürte jedoch, dass sie mich von innen heraus umbrachte, wenn ich sie verdrängte. Ich musste mich ihr stellen. Ich entschloss mich, ihren Schmerz auszuhalten. Ich wollte ihn ausdrücken. Ich sprach mit Menschen. Ich führte Selbstgespräche. Ich redete mit der Toten. Ich betete und fluchte. Ich weinte still in mich hinein und schrie. Später schoss ich meine Gefühle mit Farben aufs Papier. Ich trainierte zweimal in der Woche im Fitnessstudio meine Muskeln und radelte durch die Wälder, um mir Kraft für den Kampf anzueignen. Schließlich fing ich an zu schreiben. Als es mir gelang, was ich empfand und dachte aufzuzeichnen, konnte ich in meiner Trauer Schritte tun. Ich stolcherte zwar mit jedem Satz in Wunden herum, und riss Vernarbtes schmerzvoll wieder auf. Ich hoffte aber, auf diese Weise den an sich unbeschreiblichen Verlust annehmen und als fruchtbaren Bestandteil in mein Leben einbauen zu können. Es gelang mir schlecht und recht. Der Prozess ist nicht abgeschlossen. Er wird bis zu meinem eigenen Tod weitergehen. Die Partnerschaft mit meiner Frau bedeutet mir so viel, dass

ich bereit bin, mich mit ihr bis zum letzten Tag auseinander zu setzen.

Dieses Buch ist eine Sammlung von Gedanken und ausgewählten Tagebuchnotizen, die ich während der letzten Jahre niederschrieb. Was bewegte mich dazu, sie zu veröffentlichen?

Ich denke, dass es Menschen gibt, denen ich mit meiner Erfahrung helfen kann, ihre eigenen Trauererlebnisse anzugehen. Deshalb gebe ich sie in diesem Buch einem noch größeren Kreis preis. Wer Trauer selbst erlebt, kann heilend zum Herzen Trauernder sprechen. Die meisten Bücher, die ich über Trauer las, waren für mich zu kopflastig, zu belehrend und kaum aus eigenem Erleben geschrieben. Deshalb haben sie mir nicht geholfen. Es ist vielleicht anmaßend, wenn ich mit meinen Überlegungen hilfreicher sein möchte. Ich hoffe jedoch, dass es mir gelingt, Leserinnen und Leser zu ermuntern, sich Trauernden vermehrt zuzuwenden und sich ihren Schmerz anzuhören. Jemandem das Traurige erzählen zu dürfen, der zuhört, lindert den Schmerz. Schon beim Ausbruch der Krankheit begann die Trauer uns beide zu umnachten. Ich hatte das Bedürfnis, anderen von ihr zu erzählen und so ein Stück von ihrer Schrecklichkeit abzustreifen. Ich spürte manchmal einen nahezu unwiderstehlichen Drang, das Schreckliche, das wir erlebten und von dem wir nicht wussten, wie es noch enden sollte, mitten in die Menschenmassen hineinzuschreien. Etwa im Gedränge auf dem Züricher Hauptbahnhof, den ich täglich auf dem Weg zum Arbeitsplatz zu durchqueren habe. Am liebsten hätte ich alle Menschen angefleht, uns in der Not zu helfen und das unvorstellbar Traurige von uns zu nehmen. Ich habe es aus verständlichen Gründen unterlassen. Dieses Buch ist der Schrei, der mir damals in der Kehle stecken geblieben ist.

Ich bin mir bewusst, dass Trauer nicht versteht, wer sie nie erfuhr. Kann überhaupt einer die Trauer eines anderen verste-

hen? Meine Trauer ist der Trauer anderer zwar ähnlich. Und doch ist sie unvergleichbar. Jeder trauert um Ähnliches. Das Ähnliche wird jedoch durch die nur ihm eigene Struktur und Erlebnisart, durch seine persönliche Biografie und den ganz besonderen Menschen, den er verlor, zu etwas ganz anderem. Jeder trauert anders und um anderes, wenn er den Menschen verliert, den er liebt. Jede Trauer hat ihre eigene Geschichte. Meine Trauer ist aus unendlich vielen kleinen Erfahrungen zusammengesetzt. Sie besteht aus Bildern und Prägungen. Sie besteht aus dem, was wir von einander empfangen und dem, was wir einander schenkten, aus dem, was wir gemeinsam hofften und von dem wir mit dem gleichen Herzschlag bangten. Meine Trauer beinhaltet, was wir aneinander verwundeten und womit wir schuldig wurden und das, was wir uns verziehen und an uns heilten. Sie umfasst, was jeder dem anderen ermöglichte und an ihm entfaltete. Sie umschließt die zahllosen Erinnerung gewordenen Zärtlichkeiten und Liebkosungen. In meiner Trauer ist unser Ringen um das Leben während der Krankheit enthalten, der Abschied, das Aufbäumen, die Verzweiflung und die Ohnmacht, dem Schicksal nicht entgegentreten zu können. Meine Trauer ist ein Geflecht unzähliger emotionaler und rationaler Einzelheiten, die uns zu dieser einmaligen und unaustauschbaren Liebesgemeinschaft zusammenfügte. In ihr ist dies alles und noch vieles mehr so vielfältig und unsichtbar miteinander vernetzt, dass es selbst mir nur bruchstückhaft verständlich ist. Wenn schon ich es nicht verstehe, wie sollen es dann andere verstehen? Ist es da überhaupt sinnvoll, wenn jemand versucht, die Trauer eines Mitmenschen zu verstehen? Ist es sinnvoll, jemandem von seiner Trauer zu erzählen, wenn er sie doch nicht verstehen kann? Besteht Trauer letztlich nicht darin, alles, auch das Verständnis der anderen, verloren zu ha-

ben? Es gab deshalb wenige, denen ich mich ganz anvertraute. Ich erinnere mich eines Priesters, den ich in der größten Not um ein Gespräch bat. Er war mir als innerlicher Mann in Gottesdiensten aufgefallen, die wir früher einige Male besuchten. Er empfing mich und setzte sich im Sprechzimmer mir gegenüber an den Tisch. Ich erzählte ihm, mir mühsam Wort für Wort abbringend, meine ganze Geschichte: von meiner Frau, von unserem gemeinsamen Leben, von unserer Liebe und von ihrem Sterben. Ich übergab ihm etwas von meiner Verzweiflung und meiner Angst vor jedem neuen Tag, etwas vom Heimweh nach der Verlorenen. Er sprach kein Wort. Er hörte mir zu und schaute mich an. Er war einfach da und nahm teil. Dann schwiegen wir beide miteinander. Er versicherte mir, an mich zu denken. Er versprach mir, meine Trauer im Gebet mitzutragen. Er fasste meine Hand und segnete mich. Anderntags rief er mich in meiner Praxis an und wünschte mir einen guten Tag. Es tat gut, meine Trauer jemandem mitteilen zu dürfen, der offen war, an ihr teilzunehmen. Ich erwartete nicht, dass er sie verstand. Es genügte mir, dass er mir zuhörte. Später suchte ich einen Berufskollegen auf, bei dem ich auf der Couch sprechend und schluchzend mein Elend entlud. Es war für mich als Helfer nicht einfach, während eines Jahres diese zuhörende Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es verlangte Demut, mich auf die Couch zu begeben, um dort meine Nacht auszuweinen und meine Schwäche offen zu legen. Ich verlangte dabei kein Verständnis, obwohl ich meine, wenigstens ansatzweise von meinem Therapeuten verstanden worden zu sein. Diese Erfahrung vermittelte mir ein vertieftes Einfühlungsvermögen gegenüber meinen eigenen Patienten.

Ich wurde mir während dieser Therapie bewusst, dass ich in meiner Trauer versuchte, das Verlorene festzuhalten oder das

Geschehene in Gedanken und Vorstellungen rückgängig oder ungeschehen zu machen. Die Trauer war wie ein Zwang, das zerstörte Glück immer wiederherzustellen und das Vergangene zu vergegenwärtigen, um es nicht zu vergessen. Trauer war für mich der einzige Weg, der Verstorbenen nahe zu sein. Sie sollte die Liebe ersetzen, die ja nicht mehr möglich war. Ich erkannte, dass Trauer kein Ersatz für Liebe ist. Und dass es ein Fehlschluss ist, zu denken, ich könne, je mehr ich trauere, die Liebe in mir umso sicherer bewahren und das Verlorene zurückholen. Wenn ich die Liebe in Trauer umwandle und mich an ihr wie an einer Nabelschnur verstricke, wird sie mich erwürgen. Ich muss bis zum heutigen Tag durch die Trauer hindurchschreiten, immer weiter durch alle Schmerzen und zurückgreifenden Sehnsüchte, dass ich sie eines Tages wie eine Haut abstreifen kann. Nur so wird es mir möglich, die verlorene Geliebte aus einer hellen Zukunftshoffnung heraus weiter zu lieben, statt mich an die dunkle Vergangenheit des leidvoll zu betrauernden Verlustes zu klammern. Ich muss zu einer neuen Liebe reifen, die vom Traurigen gereinigt ist und mich statt hemmt beflügelt. Ich will lernen, meine Frau ohne Tränen zu lieben, dankbar, dass sie mir geschenkt wurde. Denn leidenschaftliche Trauer verbindet uns nicht mit den Toten, sondern schneidet uns von ihnen ab. Je weniger ich um sie trauere, umso näher wird sie mir sein. Ich kann das kaum einfach wollen. Ich denke, dass ich zuerst den Pfad der Trauer, auf den mich das Schicksal gezwungen hat, unentwegt gehen muss. Er ist nicht sinnlos. Er hat eine Bedeutung. Er hat mich bis jetzt zur tieferen Erkenntnis meiner Identität geführt. Er erschloss mir ganz neue Bereiche des Menschseins. Ich bin durch die Trauer ein anderer geworden: fühlender, mitfühlender, geduldiger, maßvoller und aufs Wesentlichere gerichtet. Viel Unnützes ist abgefallen. Die Trauer schält den Kern meines Wesens

heraus. Sie schleift meine Ecken ab und gleicht Unebenes aus. Ich bin kein vollkommener Mensch. Aber ich glaube, dass ich ganzheitlicher geworden bin. Sie lehrt mich, dass es Situationen gibt, in denen ich nichts machen, sondern nur geschehen lassen kann. Das bewirkt Bescheidenheit. Indem Trauer meine bisherigen Standpunkte verrückt, erkenne ich neue Lebensperspektiven, die an meiner Persönlichkeit unentdeckte Eigenschaften entwickeln. Meine Trauer zwingt mich, mich täglich an der Härte und am Schmerz des Verlustes neu zu definieren. In ihr begegne ich mir so ganz im Kern meiner Person wie noch nie zuvor. Meinem Ursprung, meinen Kinder- und Jugendentagen, die sich mir in Erinnerung rufen; unsere Ehe mit allen Einzelheiten ihrer Stern- und Krisenstunden; meinem Versagen, meinen Mängeln und meiner Schuld. In der Trauer widerspiegeln sich das Leben im Tod und im Tod die Hoffnung auf Leben. Ich begegne in ihr der Brutalität der Vergänglichkeit ebenso wie der Souveränität, mit der man sterben kann. Es ist, wie wenn manchmal in ihr die Zeit stehen bliebe und der enge Raum unseres Hauses zur Ahnung einer zeit- und raumlosen Ewigkeit würde. Ich rückte in der Trauer dem Unfassbaren näher, das wir mit dem Begriff Gott umschreiben. Es mag anmaßend klingen, wenn ich behaupte, ich sei Gott begegnet. Ich glaube jedoch, dass er in einem so zentralen Ereignis wie beim Sterben und Tod eines Menschen ganz nahe an uns vorübergeht und uns berührt. Sein Vorübergehen war für mich allerdings weniger eine Berührung als ein Faustschlag, der mich bis auf Mark und Bein erschütterte. Er zerschlug mein bisheriges Bild vom Freund und Bruder, von dem ich mich verraten fühlte, und dem ich mit verzweifelter Wut antwortete. Gott wurde mir unbegreiflich, weil er mich so maßlos prüfte und über die Grenzen meiner Kräfte herausforderte. Dennoch muss ich eingestehen, dass er mich letztlich vor dem Abgrund