

Louise Brown

Was bleibt, wenn wir sterben

*Erfahrungen einer
Trauerrednerin*

Diogenes

Covermotiv: Copyright © Diogenes Verlag

Der Diogenes Verlag wird vom Bundesamt für Kultur
für die Jahre 2021–2024 unterstützt

Alle Rechte vorbehalten
Copyright © 2021
Diogenes Verlag AG Zürich
www.diogenes.ch
150 / 21 / 44 / 1
ISBN 978 3 257 07176 4

Inhalt

Einleitung 13

Kleine Apfelbäume oder Der Tod ist eine
individuelle Angelegenheit

I. Teil: Konfrontation mit dem Tod

Ein Hamster namens George oder
Die erste Begegnung mit dem
Tod 27

Unscharfe Bilder oder
Die Momente, die bleiben 32

Was bleibt – Durchhaltevermögen und
Widerstandskraft 37

Wie, Power-Rednerin? oder
Ein Beruf mit Verantwortung 44

Schwere Tränen oder Der Wunsch
nach Sinnstiftung 51

Was bleibt – Die verbindende Kraft
des Humors 56

Schütze uns vor dem Adler oder
Der Tod als Erlösung 63
Was bleibt – Tapferkeit und Mut 68
Schnell noch etwas Lippenstift oder
Traurigkeit als Ausdruck von
Liebe 73
Was bleibt – Zärtlichkeit 81
Wenn die Trauer einzieht oder
Trauergespräche in leeren
Räumen 88
Omas selbstgestickte Tischdecke oder
Das Ausräumen des Eltern-
hauses 92
Fünfzehn Teekannen oder Was soll
man behalten? 99
Sonntägliches Autowaschen oder
Rituale, die Erinnerungen lebendig
halten 105
I'm sorry for your loss oder
Anteilnahme bekunden 109

2. Teil: Leben mit der Trauer

Die Kraft der Kontinuität oder
Der Trost vertrauter Abschieds-
rituale 117

Kerzen und Kränze oder	
Dem Unbekannten etwas Bewährtes	
entgegensetzen	120
Im Scheinwerferlicht oder	
Widersprüchliche Gefühle	124
Gekleidet wie die Königsfamilie oder	
Die Geschichte unserer Verletzlichkeit	129
Was bleibt – Versöhnlichkeit	132
Goldene Blätter oder	
Die kleinen Wunder des Alltags	135
Mein erstes graues Haar oder	
Die eigene Vergänglichkeit	139
Strampeln zwischen den Seerosen oder	
Selbstbestimmtes Sterben	145
Grabsteingedanken oder Die eigene	
Abschiedsfeier planen	151
Unendliche Sekunden oder	
Die Angst bleibt	159

3. Teil: Die Endlichkeit annehmen

Ein Dauergast zieht ein oder Bewe-	
gung kehrt ins Leben zurück	171
Tägliche Runden oder	
Ein Gefühl von Leichtigkeit	177

Wir sind nicht allein oder	
Die heilende Kraft der Natur	181
Was bleibt – Naturverbundenheit	187
Ein langes Tal oder	
Der Kreislauf der Trauer	189
Tee, Kuchen und der Tod oder	
Das <i>Death Café</i>	195
Die Besteigung des Mount Everest	
oder Ein Besuch auf dem Land-	
friedhof	202
Vertraute Landschaften oder	
Kein Leben ohne Verlust	209
Worte gegen den Schmerz oder	
Warum ich über den Tod schreiben	
muss	213
<i>Afterlife</i> oder So wie das Leben	
spielt	219
Recycling oder Die Erde, ein riesiger	
Friedhof	224
Wertvoller Schmerz oder Trauer, eine	
stete Erinnerung an die Liebe	234
 Danksagung	239
Zitatnachweis	241

Für Runhild

(In my sleep I dreamed this poem)

Someone I loved once gave me
a box full of darkness.

It took me years to understand
that this, too, was a gift.

Mary Oliver, *The Uses of Sorrow*

Einleitung
Kleine Apfelbäume
oder
Der Tod ist eine individuelle Angelegenheit

In der Kapelle stehen Apfelbäume. Kleine Bäume, jeweils drei links und drei rechts vom Altar. Der Duft ihrer Früchte mischt sich mit dem süßlich-staubigen Geruch der Friedhofskapelle.

Die Apfelbäume rahmen zwei Särge ein. In den Särgen liegen Eheleute, Karlin und Hermann, die kurz hintereinander gestorben sind. Zwei Särge sind ungewöhnlich für eine Trauerfeier, aber ich finde den Anblick nicht befremdlich. Eher finde ich es tröstlich, dass ein Paar, das über sechzig Jahre zusammen war, auch gemeinsam verabschiedet wird.

Die Särge sind mit Rosen, Sonnenblumen und Äpfeln geschmückt. Sonnenstrahlen fallen durch das Buntglasfenster über dem Altar und tauchen alles in warmes Licht. Ich stelle mich ans Pult und schaue auf die leeren Bänke. In wenigen Minuten werden sie sich mit den Angehörigen und Freunden der Verstorbenen füllen. Mein Herz schlägt

schneller bei dem Gedanken, dass ich als Trauerrednerin die Abschiedsrede für das Ehepaar halten darf. Ich werde am Pult des Pastors stehen und durch die gesamte Abschiedsfeier leiten.

In meiner Rede werde ich vom Leben und Sterben dieser Menschen erzählen. Wie immer hoffe ich, dass ich den Angehörigen etwas von ihrem Schmerz zu nehmen vermag; dass ich ihnen Halt geben kann auf ihrem Weg in ihr Leben ohne die Verstorbenen.

Wie das geht? Es gibt keine Formel für das Gelingen einer Trauerrede. Sicher gibt es sie auch nicht, die perfekte Trauerrede. Aber wenn eine Tochter sagt, sie hatte das Gefühl, dass ihr Vater bei der Abschiedsfeier dabei gewesen sei, und sie habe dies als tröstlich empfunden, oder wenn mich ein Trauergast hinterher fragt, ob ich den Verstorbenen gekannt hätte, dann weiß ich, dass ich mit meinen Worten zumindest einige der Zuhörenden erreicht habe. Oder einige Gäste sich und ihren Verstorbenen in ihnen wiedergefunden haben. Und dass diese Worte in einer Zeit, in der den Trauernden so vieles fremd erscheint, zumindest für die Dauer der Abschiedsfeier eine Vertrautheit ermöglicht haben.

Allein mit Daten und Fakten gelingt eine Rede nicht, glaube ich. Nur, welche Bilder und Lebensmomente sollte man zu den Fakten hinzuholen?

Welche sind die richtigen, die wichtigen Erinnerungen? Welche schenken einem das Gefühl, dass ein verstorbener Mensch einem wieder nahe ist? In diesem zeitweise schmerzhaften, aber schönen Beruf denke ich immer häufiger über diese Frage nach: Welche Erinnerungen sollen von uns bewahrt werden? Woran wollen wir uns erinnern? Was bleibt von uns, wenn wir sterben? Was bleibt?

Einige Monate nach der Trauerfeier stehe ich am Marktstand und kaufe Äpfel. Als ich dabei einen in der Hand halte, muss ich an die Trauerfeier von Karlin und Hermann denken. Ich rieche die Äpfel, die an den Bäumchen hängen, sehe das weiche Licht auf den Särgen. Und dann sehe ich ein anderes Bild: ein Haus am Rande einer norddeutschen Kleinstadt. Vor den Fenstern stehen Obstbäume in sauberen Reihen. Ich sehe ein Wohnzimmer und einen Teppich, der zurückgerollt wurde, und einige Paare im mittleren Alter, die auf den nackten Holzdielen zu einem Schlager einen Foxtrott tanzen.

In diesem Wohnzimmer saß ich zum Trauergespräch. Vor jeder Rede treffe ich mich mit den Angehörigen, um Informationen und Gedanken über die Verstorbenen zu sammeln. Im Falle von Karlin und Hermann führte ich das Gespräch mit ihren erwachsenen Kindern. Am Esstisch der Eltern schrieb

ich Geburts-, Hochzeits- und Sterbedaten auf; ich notierte »Hof der Familie, Spargel und Schweine« und wie sie aus dem Hof eine Baumschule gemacht haben. Wie diese für Mutter und Vater zur Lebensaufgabe wurde, und dass der Vater mehlig und die Mutter knackige Äpfel bevorzugte. Wie sie zwei Wochen vor ihrem Tod in einem Heim benachbarte Zimmer bezogen, doch bereits eine Woche später wieder zusammengelegt wurden. Dreiundsechzig Jahre hatten sie ein Schlafzimmer geteilt. Innerhalb von wenigen Tagen waren sie nacheinander gestorben.

Während in der Kapelle das Licht der Sonne auf die Särge fiel, erzählte ich Karlins und Hermanns Geschichte: wie sie für ihre Arbeit gelebt haben, Fleiß und Pflichtbewusstsein ihr Leben wie die Jahreszeiten das Gedeihen der Bäume bestimmt haben und wie sie jahrzehntelang dem gleichen Tagesablauf folgten: mit der Sonne aufstehen, um Punkt zwölf Uhr Mittagessen für die Mitarbeiter auftragen und um 19 Uhr Brote vor dem Fernseher essen. Und ich erzählte, wie sie am Freitagabend alle Pflichten fallenließen und zu dem einen oder anderen Grog mit Freunden in ihrem Wohnzimmer zu James Last getanzt haben, bis – zumindest in meiner Vorstellung – die Sterne über den Feldern funkelten.

Bis heute denke ich an dieses Bild, wenn ich auf dem Markt einen Apfel in meiner Hand halte. Bis heute wird mir dabei warm ums Herz. Es handelt sich um einen meiner ersten Trauerfälle, und vielleicht war ich deshalb für seine Botschaft besonders empfänglich. Er hat mir gezeigt, dass wir meist mehr sind, als wir zu sein scheinen, und wir alle überraschende und widersprüchliche Seiten haben. Dass diese Besonderheiten manchmal erst mit dem Tod zum Vorschein kommen. Dass der Tod uns dazu bringen kann, in der Hektik unseres Alltags innezuhalten und genauer hinzuschauen. Und wir erst dann die Einmaligkeit einer Person entdecken, die sich weniger in den großen Taten als in den kleinen Details zeigt. Details, die sich oft im Alltäglichen verbergen. Das war eine der ersten Erkenntnisse, zu der mich meine Arbeit als Trauerrednerin gebracht hat: wie einzigartig und wertvoll wir alle in unserer Alltäglichkeit sind.

Oft sagen die Angehörigen zu Beginn eines Gesprächs: »Ich weiß gar nicht, was ich über meine Mutter erzählen soll.« Zunächst sprechen wir dann über ihren Tod und erst danach über ihr Leben. Wenn die Tochter oder der Sohn dann erzählt, mal knapp, mal ausführlich, mal hastig und viel, mal langsam und lückenhaft, weil sie oder er nicht

weiß, wann die Mutter die Lehre angefangen oder den Vater kennengelernt hat; wenn der Erzählfaden sich langsam zu spinnen beginnt und beim Erzählen die Welt draußen verschwindet; wenn eine Familie beim Erzählen durcheinanderspricht, lacht und weint, dann erlebe ich das als einen intensiven Moment. Ich sehe, wie sich die Gesichter der Hinterbliebenen beleben. Wie etwas in ihren Augen zu leuchten beginnt. Oft spüre ich ihre Erleichterung, wenn sie die Geschichten ihrer Verstorbenen erzählt haben; eine Erleichterung, die davon kommt, dass sie diese mit all ihren Details erzählen durften. Aber auch, weil die Geschichte ihrer Verstorbenen auch ihre eigene ist.

Es soll wissenschaftliche Studien geben, die nachweisen, dass beim Erinnern die Körpertemperatur ansteigt. Ich bin keine Wissenschaftlerin. Alles, was ich hier berichte, beruht auf meinen persönlichen Erfahrungen. Mir gefällt aber der Gedanke, dass das Innehalten und Erzählen von Vergangenen uns von innen wärmen, unsere Herzen höher schlagen und uns wieder spüren lässt, was durch einen Todesfall zuerst einmal vom Schmerz begraben wird.

Wenn eine Tochter erzählt, wie ihre Mutter mit sechs Jahren über das vereiste Haff fliehen musste oder wie das Haus der Familie von einer Überflu-

tung zerstört wurde und ihre Mutter sich klaglos neben den Aufräumarbeiten um die Kinder und den Laden gekümmert hat; wie sie sich, als die Ehe der Tochter zerbrach, um die Enkel gekümmert und später trotz ihrer Krebserkrankung im Laden der Kinder gestanden hat ... Wenn eine Tochter all das erzählt, was in der Familie zwar bekannt ist, aber so erstmals in seiner Gesamtheit angesprochen wird und ihr damit dessen Bedeutung bewusstmacht, dann erlebe ich schon mal, dass sich die Tochter am Ende eines Gesprächs zurücklehnt, erstaunt auf die vollgeschriebenen Seiten meines Notizblocks blickt und sagt: »Ich hätte nie gedacht, dass es so viel über Mutter zu sagen gibt.« Oder: »Meine Mutter hat ganz schön viel im Leben geschafft.«

Es gibt in unseren Leben zwei fundamentale Ereignisse: die Geburt und den Tod. Während sich ein neuer Mensch mit der Fanfare kindlichen Geschreis ankündigt, nimmt ein Sterbender in tiefer Stille Abschied. Auch wenn Ärztinnen oder Familienmitglieder an seinem Lebensende um ihn herumwuseln, wenn Geräte piepsen oder Stimmen laut werden, erleben viele Angehörige den Moment des Sterbens – zumindest beschreiben sie es so –, als würde sich das Geschehene in Zeitlupe abspielen oder die Zeit stillstehen. Auch in den Minuten oder

Stunden nach dem Sterben bleibt etwas von dieser Stille wie ein lautloses Echo im Raum; eine Stille, die viele von uns gar nicht mehr kennen oder nicht kennen wollen.

Ich will nicht wiederholen, was immer wieder behauptet wird: dass selbst das Sterben oder Trauern früher besser war als heute. Etwa, wenn Oma zu Hause aufgebahrt lag und Familie, Nachbarn und Freunde sich so in Ruhe und in vertrauter Umgebung von ihr verabschieden konnten. Als das Abschiednehmen noch eine gemeinsame Erfahrung war, während es heute eine einsame Angelegenheit ist, die jeder für sich bewältigen muss. Tatsächlich bin ich in meiner Arbeit vielen Familien begegnet, die nach dem Tod bei ihren Verstorbenen geblieben sind, manche eine halbe Stunde, manche einen Tag lang. Die im Krankenhaus am Bettrand gesessen oder sich zu Hause um das Pflegebett ihres Verstorbenen versammelt haben. Die für sie eine Kerze angezündet, ihre Lieblingsmusik angemacht oder die Hand gestreichelt haben. Die alle Termine und Alltagsgedanken vor der Tür gelassen und diese stillen Stunden, wenn nicht genossen, dann doch hinterher zu schätzen gewusst haben. Zumindest erzählen sie das so: wie gut es tat, diese Zeit mit ihren Verstorbenen zu verbringen. Wie dieses Zusammensein, ob allein

oder mit anderen Angehörigen, noch lange in ihnen schwingt.

Meine Mutter verstarb nachts, auf der Palliativstation eines ländlichen Krankenhauses. Am nächsten Tag lag sie aufgebahrt in einem kleinen weißen Zimmer, dem »Raum der Stille«. Ich kam morgens eilig aus der Großstadt an, um bei meinem Vater zu sein, der in sich zusammengesunken an ihrem Bett-
rand saß. Als ich das Zimmer betrat, wurde mir das Spüren fast zu viel. Beim Anblick meiner Mutter schien mein Schmerz nur noch größer zu werden, als würde etwas in mir zerreißen. Für meinen Vater hingegen waren die Stunden am Bett seiner verstorbenen Ehefrau schmerzhaft, aber notwendig. Am liebsten wäre er bei ihr geblieben, bei der Frau, die ihn über fünfzig Jahre begleitet hatte. Die ihm in diesem Moment noch greifbar nahe war, ihm aber gleichzeitig entschwand.

Während draußen der Wind durch die Pappeln rauschte, wurde die Stille im Raum zu laut für mich. Vielleicht, weil ich eine solch endgültige Stille noch nie erlebt hatte. Bis dahin war ich dem Tod kaum begegnet. Ich, die vermeintlich erfahrene und mutige Journalistin, die einen Terrorstaat bereist hatte und in einem britischen Militärflugzeug ans Ende der Welt geflogen war, verharrte

nach dem Anblick meiner verstorbenen Mutter wie betäubt auf dem Krankenhausflur. Als würde ich vor einem Abgrund stehen. Es war ein demütigender und beängstigender Moment, der mich an die Zeichentrickserien meiner Kindheit erinnert, in denen sich vor Scooby Doo plötzlich eine Falltür auftat, in die er hinunter- und dann haltlos durch die Dunkelheit stürzte.

Der erste Verlust einer geliebten Person ist eine Wegmarke im Leben. Nichts ist danach wie zuvor. Das klingt düster, und so fühlt sich diese Erfahrung oft auch an. Doch die Begegnung mit dem Tod kann auch eine Chance in sich bergen. Für mich tat sie das. Oder besser gesagt: Für mich war sie eine große Lehre. Vielleicht die größte in meinem bisherigen Leben.

Vieles, das ich beim Stolpern über jene Türschwelle in das Leben als Trauernde gelernt habe, basiert auf eigenen Erfahrungen. Anderes haben mir die Verstorbenen und deren Hinterbliebene gezeigt, die ich in meiner Arbeit als Trauerrednerin begleiten durfte. Jede dieser Begegnungen hat in mir etwas bewegt, und aus jedem Gespräch habe ich etwas mitgenommen, das für mich wertvoll war und für das ich heute dankbar bin.

Einiges von dem, was ich auf dieser Reise lernen

durfte, möchte ich gerne mit Ihnen teilen. Was es heißt, sterblich zu sein. Wie man an seiner Vergänglichkeit wachsen kann. Und wie das gehen kann, mit dem Tod zu leben.

Vielleicht erkennen Sie sich in meinen Erfahrungen wieder. Vielleicht können Sie davon etwas für sich mitnehmen. Vielleicht legen Sie dieses Buch lieber gleich wieder zur Seite.

Der Tod ist eine höchst individuelle Angelegenheit. Wenn man in seine Stille hineinhört, kann man etwas erfahren. Über die Verstorbenen. Über sich. Über das Leben.

Aber noch einmal zurück. Alles begann mit einem Hamster namens George.

I. TEIL

Konfrontation mit dem Tod

Ein Hamster namens George oder Die erste Begegnung mit dem Tod

Ich erkenne es als Ironie des Schicksals, dass ausgerechnet ich als Trauerrednerin in der Kapelle am Pult stehe. In meiner Kindheit gab es den Tod nicht, zumindest nicht in unserem Haus in London. Er existierte bei uns nicht, bis George zu uns kam. George starb auf mysteriöse Weise kurz nach seiner Ankunft, nachdem er meinen Vater in den Daumen gebissen hatte. Meine Eltern hatten sich von uns Kindern zu einem Haustier überreden lassen – zu einem vermeintlich unkomplizierten Hamster –, dessen Laufrad nun Tag und Nacht in seinem Käfig quietschte. Eines Morgens lag eine ungewöhnliche Stille im Hamsterhaus, das Rad bewegte sich nicht mehr. Wir haben George nicht zeremoniell im Garten begraben, so wie Eltern das heute mit den Haustieren ihrer Kinder tun. Meine Mutter hat die Gelegenheit nicht genutzt, um mit uns *the talk* übers Sterben zu führen. Als meine -

englische Großmutter später starb, führe ich nicht mit zur Beerdigung. Nie wäre ich auf die Idee gekommen, meine Eltern zu bitten, mitfahren zu dürfen. Mein Vater wurde 1932 in London geboren. Auch in unserem Haushalt galt die unausgesprochene viktorianische Regel, dass Kinder zwar »gesehen, aber nicht gehört« werden sollten. Vielleicht lag es an ihren Erfahrungen als Kriegskinder, dass meine Eltern uns mit einem so düsteren Thema wie dem Tod nicht konfrontieren wollten. Mit der bitteren Erkenntnis, dass nichts im Leben beständig ist und Liebe immer Verlust bedeutet. Vielleicht wollten sie nicht erneut an die Verluste erinnert werden, die sie, direkt oder indirekt, als Kinder im Krieg erlebt hatten: meine Mutter in Hamburg und mein Vater in London.

Über das Thema Krieg sprachen wir meist anhand von positiven Anekdoten: Meine Mutter erzählte, wie sie mit ihrer Mutter und ihrem Bruder im Bunker von den Nachbarn mit Bonbons versorgt wurde. Mein Vater berichtete stolz, dass er sich bäuchlings auf die Straße gelegt hat, statt in einem unbekannten Gebäude Schutz zu suchen, wenn während seiner Zeitungsrunde Warnsirenen losheulten. Und wie er dabei in einer Zeitung geblättert hat, bis der Angriff vorbei war.

Nach dem Krieg und ihrem Kennenlernen in

London waren meine Eltern vermutlich zu sehr mit den lebensbejahenden *Swinging Sixties* beschäftigt, um an die Zerstörung der Jahre davor zu denken. In den Siebzigerjahren war es dann der Aufbau ihres Geschäfts, der sie nicht mehr an die Stagnation und Zerstörung der Kriegsjahre zurückdenken ließ. Was auch immer die Gründe für ihr Verhalten waren: Viele Jahre war der Tod in meinem Alltagsleben kaum präsent. Dann kam alles anders.

Fast forward ins Jahr 2011: Ich muss an einen Spruch meiner englischen Großmutter denken: »*You wait ages for a bus – and then two come along at the same time!*« (Erst wartet man eine Ewigkeit auf den Bus, und dann kommen gleich zwei auf einmal!) Meine Großmutter wuchs in der englischen Arbeiterklasse auf und fuhr ihr Leben lang Doppeldeckerbus, selbstverständlich mit der obligatorischen Einkaufstasche und Kopftuch über den nachts aufgewickelten Haaren.

Übertragen auf mein Leben hieß das: Bis zu meinem sechsunddreißigsten Lebensjahr war ich jeglicher emotionaler Konfrontation mit dem Tod entkommen. Bis er innerhalb von drei Monaten gleich zweimal in mein Leben eintrat; dabei kam er nicht wie ein sehnsüchtig erwarteter Doppeldeckerbus über den Hügel getuckert, sondern

schlug wie ein Meteorit in mein Leben ein. Das erste Mal beim Tod meiner Mutter. Und drei Monate später zum zweiten Mal, als mein Vater starb. Zu diesem Zeitpunkt hielt ich mich für eine einigermaßen weltgewandte junge Frau. Als Journalistin hatte ich mit Künstlern und Politikern, Gefängnisinsassen und Obdachlosen gesprochen. Ich meinte, einiges über die Welt und das Leben zu wissen, doch nach dem Tod meiner Eltern musste ich feststellen, dass ich, was das Thema »Tod und Sterben« angeht, völlig im Dunkeln tappte. Ich, die gestandene Journalistin, die auf der ganzen Welt gewesen war, hatte einen wesentlichen Flecken auf der menschlichen Landkarte umschifft. Einen Flecken, der so karg und einsam ist, dass es sich dort anfühlt, als ob man auf dem Mond ausgesetzt worden wäre: die Welt der Trauer.

»Werde ich verrückt?«, war ein Gedanke, der mir in den Monaten nach dem Tod meiner Eltern wiederholt durch den Kopf schoss. Zeitweise fühlte ich mich tatsächlich so. Als wäre ich in der Geschichte von *Alice im Wunderland* in jenes dunkle Kaninchenloch gepurzelt. Als Trauernde ist man nicht von dieser Welt, man befindet sich vielmehr in einer Art Zwischenwelt; körperlich präsent, aber seelisch wie ein Ballon, der einst festgebunden war, nun aber über eine stürmische und düstere Land-

schaft driftet. In meiner Zeit als Trauernde existierten zwei Versionen von meiner Person: eine, die im Alltag funktionierte, die gearbeitet, eingekauft und mit dem Kind gelacht hat. Und eine, die sich zusammenkauerte und nach Stille und Dunkelheit sehnte. Die daran dachte, wie es wäre, Ruhe von all dem Schmerz in dieser Welt zu haben.

Unscharfe Bilder oder Die Momente, die bleiben

Heute bin ich, so glaube ich zumindest, ein wenig klüger, was die Trauer angeht. Aber nur ein wenig. Ich weiß zum Beispiel, dass sich die Trauer bei jedem anders auswirkt und es im Gegensatz zu langjährigen Vorstellungen keine festgelegten, zeitlich abgeschlossenen Trauerphasen gibt.

Ich weiß, welche Wirkung das Umfeld auf die Dauer und die Schwere der Trauer haben kann: dass ein Auffangnetz aus Familie und Freunden in dieser Zeit helfen kann, die Schärfe der Trauer wenn nicht zu mildern, dann wenigstens erträglich zu machen. Ich habe erlebt, dass man als Trauer-Veteran von einem erneuten Verlust genauso heftig getroffen werden kann wie beim ersten Mal. Gleichzeitig tröstet es mich zu wissen, dass man beim zweiten Mal besser versteht, warum man die Nächte wach liegt oder das Gefühl hat, sich selbst nicht mehr zu kennen. Ich habe verstanden, dass

die Möglichkeit, in einem Trauergespräch über seinen Verlust, seine Gedanken, Ängste und die Zeit vor und nach dem Tod eines Angehörigen zu sprechen, helfen kann, die Trauer für einen Moment zu lindern. Wenn man bei einer Abschiedsfeier ein Echo von dem hört, was man dem Redner erzählt hat; wenn man sich dabei in seiner Trauer gehört und gesehen fühlt, kann das auf dem einsamen Weg des Abschieds eine unschätzbare Stärkung sein. Es muss auch kein professioneller Redner sein, der in diesem Gespräch zuhört oder durch die Trauerfeier leitet. Es kann ein Pastor sein. Ein Freund. Ein Familienmitglied.

Meine Eltern hatten sich beide eine christliche Abschiedsfeier gewünscht, und es war meine Aufgabe, dem Pastor von ihnen zu erzählen. Als meine Mutter starb, fühlte ich mich vor dem vereinbarten Treffen wie vor einem Bewerbungsgespräch. Welche Fragen würde er mir stellen? Der Pastor war ein freundlicher, reservierter Mann mit dem Händedruck eines Handwerkers, der sich aufrichtig für den Werdegang meiner Mutter interessierte. Ich erzählte ihm von ihrer beruflichen Laufbahn und den wichtigsten Stationen in ihrem Leben. Das Gespräch blieb in meiner Erinnerung sachlich. Hinterher fühlte ich mich merkwürdig leer. Auf der Zugfahrt nach Hause dachte ich darüber nach,

was ich möglicherweise Wichtiges weggelassen hatte. Nur fiel mir damals nicht ein, was das war.

Jahre später, nach zahlreichen Gesprächen mit Hinterbliebenen, wurde mir bewusst, was ich weggelassen hatte: Ich hatte dem Pastor nicht von den schmutzigen Knien meiner Mutter erzählt, nachdem sie in ihrem geliebten Blumenbeet gejätet hatte. Oder von ihrer nächtlichen Autofahrt, bei Schneetreiben auf der vereisten Landstraße, um mich, damals noch eine Jugendliche, aus der Disco abzuholen. Ich hatte ihm nicht erzählt, wie gerne sie im Herbst im See schwamm, während andere in ihren Mänteln vorbeispazierten. Oder von ihrem Hals, an den ich mich als Kind so gerne geschmiegt habe, weil er weich und warm war und so gut duftete. Und wie dieser Hals, als sie krank war, nicht mehr so gut gerochen hat wie früher.

Als der Pastor bei ihrer Beerdigung seine Ansprache hielt, schien uns kein Rednerpult, sondern eine Erdspalte zu trennen. Sprach er von der Person, die ich geliebt, mit der ich mich täglich ausgetauscht, gelacht und gestritten hatte? Die hier vor mir in diesem Sarg lag? Alles erschien mir in dieser Stunde unwirklich, als wäre ich auf der falschen Trauerfeier. Dabei lag es nicht am Pastor, dass ich meine Mutter in seinen Worten nicht wiederfand. Er hat mit den Informationen gearbeitet,

die ich ihm gegeben hatte. Nur wusste ich damals noch nicht, welche Erinnerungen für mich später entscheidend sein würden. Woran ich mich nach dem anfänglichen Schock und der inneren Starre mit der Zeit erinnern würde und erinnern wollte. Im Nebel der ersten Trauer hatte ich mich an die Fakten geklammert; an ihren Lebenslauf und die Meilensteine in ihrem Leben. Für manche mögen diese Details in einer Abschiedsrede wichtig und ausreichend sein. Mir fehlten aber die entscheidenden Bilder, die meine Mutter auszeichneten. Die für mich genauso wichtig werden sollten wie die Meilensteine.

Vielleicht ist es wie mit einem Fotoalbum: Oft liegen die lustigsten, ehrlichsten und authentischsten Bilder lose hinten im Buch. Die Bilder, die am Rande offizieller Anlässe wie Urlaub, Preisverleihung oder der Feier zum 50. Geburtstag entstanden sind. Die Bilder, bei denen nicht posiert wurde. Die man mit Absicht nicht eingeklebt hat, weil sie unscharf oder verwackelt sind. Die oft unbeachtet bleiben, aber die man dennoch nicht wegwerfen kann, weil sie beim Anschauen etwas in unserem Innern bewegen. Weil sie so voller Leben sind.

Da ist das Bild der Mutter mit dem Klecks Sahne auf der Wange beim Backen einer Geburtstagstorte. Das von den Teenagern, abgelichtet beim Tanzen

im Partykeller, mit roten Augen und in den schrägsten Tanzpositionen. Oder das des Vaters, der sich mit seinem blutigen Metzgerskittel über seine kleine Tochter auf dem Dreirad beugt. Dieses Bild ist mir besonders in Erinnerung geblieben. Ich weiß noch gut, wie mir die Tochter im Trauergespräch erzählte, dass sich ihr Vater, trotz Zwölf-Stunden-Schichten in der Schlachtereier, immer Zeit für sie genommen habe, wenn sie mit ihm auf dem Hof das Radfahren üben wollte.

Oder vielleicht ist es auch wie bei einem Film, wenn nach dem offiziellen Abspann zum Spaß einige Pannen gezeigt werden: Am Ende eines Lebensfilms bleiben in unseren Erinnerungen oft die weniger perfekten Momente präsent. Die Momente, in denen wir uns von der unpolierten, menschlichen Seite zeigen. Für mich brauchte es den Tod meiner Eltern, um zu erkennen, wie kostbar diese unperfekten Momente sind, die wir vorerst für weniger bedeutsam halten, die uns aber später mit so viel Wärme erfüllen können.

Was bleibt – Durchhaltevermögen und Widerstandskraft

Anna starb im Frühling im Heim. Sie war zerbrechlich, hatte aber bis zum Schluss unter keiner schweren Krankheit gelitten. Sie schlief einfach mittags in ihrem Sessel ein, der in ihrem Zimmer mit Blick auf einen Kirschbaum stand, und wachte nicht wieder auf. An der Natur – Wiesen und Wäldern – konnte sie sich ein Leben lang erfreuen. Diese Freude ging auf ihre Kindheit zurück.

Anna wurde 1925 geboren und wuchs in Zossen in Brandenburg auf. Ihre Eltern waren Landarbeiter, ihr Vater Knecht, ihre Mutter Feldarbeiterin. Beide arbeiteten auf demselben Gut. Anna hatte zwei geliebte Schwestern. Mittags brachte sie ihrem Vater das Essen aufs Feld. Daran erinnerte sie sich bis zu ihrem Lebensende: an den Kanal, an die gelben Sumpfdotterblumen, die Gräser und den Duft der Wiesen.

Ihr Vater starb mit nur siebenunddreißig Jahren

an Krebs. Anna, selbst erst vierzehn, musste arbeiten. Es war 1939. Sie wurde nach Berlin geschickt, mitten in den Krieg. Dort fand sie eine Stelle als Hausangestellte. Und mehr als das: Sie hatte das Glück, von der Familie, mit der sie danach viele Jahre befreundet blieb, gut aufgenommen zu werden.

*

Beim Trauergespräch erzählen mir Annas erwachsene Kinder, wie wichtig es für ihre Mutter gewesen war, ihnen ein schönes Zuhause zu bieten. Wie gut sie backen konnte und immer die besten Soßen hinzauberte. Wie sie ihren Kindern aber auch die verhassten Steckrüben auftischte, wohl wissend, dass sie diese nicht mochten. Und dass es der Mutter manchmal schwerfiel, ihnen ihre Liebe zu zeigen. Sie haben berichtet, wie gerne ihre Mutter in der Natur spazieren ging. Wie sie in ihren Sechzigern anfang, Gedichte zu schreiben, und in diesen Zeilen auf ihre Vergangenheit zurückblickte. Wie darin ihre Sensibilität und Liebe für das Leben zum Vorschein kam. Aber auch ihre Wehmut um eine vergangene Zeit, die es so nie wieder geben würde. Ihre Erinnerungen an die Kindheit in Brandenburg bewahrte sie bis zum Lebensende. Sie hielt sie in den Gedichten, die sie ihrer Familie

noch mit neunzig vortrug, lebendig. In Gesprächen konnte sie ihre Gefühle schwer zeigen. Für die Unterstützung, die sie im Alter vonseiten ihrer Familie bekam, konnte sie ihre Dankbarkeit nicht immer ausdrücken. Aber in einem Gedicht, das sie der Familie an ihrem Lebensende vorlas, schrieb sie:

»Freuet euch an jedem Tag eures Lebens, die Jahre enteilen wie im Sturmwind, wie eine aufgeblühte Rose, die morgens noch duftet und am Abend verblühet. Ich habe Brot bekommen, und man hat mir Rosen geschenkt – wie glücklich war ich, beides in meinen Händen zu halten.«

Bis heute erinnere ich mich an Annas Geschichte. Ihr Leben steht für mich stellvertretend für die Schicksale vieler Menschen, die während des Krieges aufgewachsen sind. Die mit einem Kind auf den Armen durch eine brennende Stadt laufen mussten, um sich in Sicherheit zu bringen. Oder als Teenager an die Front geschickt wurden und dann als Männer aus dem Kampf zurückgekehrt sind. Menschen, die nach dem Krieg fliehen und alles Vertraute zurücklassen mussten, um dann in der eigenen Heimat wie Fremde behandelt zu werden. Ich habe viele von diesen Geschichten ge-

hört, und jede hat mich auf ihre Art bewegt. Auf dem Rückweg von den Trauergesprächen habe ich mich im Auto oft gefragt, wie diese Menschen ihr Schicksal nur ausgehalten haben.

Bevor ich als Trauerrednerin zu arbeiten begann, war die Kriegszeit für mich ein Kapitel aus dem Geschichtsbuch. Etwas, das man in Bruchstücken verinnerlicht hat, eine Ansammlung von Fakten, Zahlen und Ereignissen. Obwohl ich mich schon immer für Geschichte interessiert hatte, wurde diese für mich erst durch meine Arbeit lebendig. Heute erlebe ich die Geschichte dieses Landes an seinen Menschen und deren Lebensgeschichten. Nicht selten handeln sie von Brüchen und schweren Schicksalsschlägen, aber auch von Neuanfängen, Improvisation und Glücksmomenten. Von Durchhaltevermögen und Widerstandskraft.

Nicht immer handeln die Geschichten von Krieg. Ich höre von Menschen, die die unterschiedlichsten Schicksalsschläge ausgehalten haben. Die trotz übermenschlicher Hürden weitergemacht haben und nach tiefem Fall wieder aufgestanden sind. Diese Menschen haben mir Mut gemacht. Sie haben mir gezeigt, dass mancher Berg, der einem vorerst unbezwingbar erscheint, sich als Hügel entpuppen kann, den man zu meistern vermag. Sie

haben mich verstehen lassen, dass wir uns manchmal ins Auge des Sturms begeben müssen, um aus ihm wieder herauszukommen. Es sind die Hindernisse, denen wir im Leben begegnen, und unsere Kraft, diese zu ertragen oder zu überwinden, die uns als Menschen definieren.

Vielleicht erinnern Sie sich selbst an eine schwere Lebensphase. Wie Sie in dieser Zeit nicht daran geglaubt haben, aus der Dunkelheit wieder herauszukommen, aber es doch geschafft haben. Doch wenn wir an diese Phasen zurückdenken, erkennen wir, dass wir in schwierigen Momenten genau die Kraft haben, die wir brauchen, um weiterzumachen.

Lange stellte der Verlust meiner Eltern für mich einen Bruch im Leben dar. Ich fand es unfair, dass sie früher als andere Eltern sterben mussten. Dabei waren beide über siebzig gewesen. Sie hatten gelebt, geliebt und viel erlebt. Die Arbeit als Trauerrednerin hat mich wachgerüttelt. Sie hat mir gezeigt, was *unfair* bedeuten kann und wann es berechtigt ist, über die Ungerechtigkeit in dieser Welt zu klagen: Einmal saß ich im Trauergespräch zwei Teenagern gegenüber, deren Vater mit Anfang fünfzig an Krebs verstorben war. Ein anderes Mal sprach ich mit einer Frau, deren große Liebe gestorben war, als sich die beiden gemeinsam ein Leben aufbauen wollten.

Es ist schon paradox, dass wir in den Nachrichten täglich mit Geschichten von Leid und Verlust konfrontiert werden, in unserem Alltag aber nie wirklich dafür gewappnet zu sein scheinen, dass ein geliebter Mensch eines Tages sterben könnte. Es hat bei mir lange gedauert, bis ich das Leid weniger als eine Störung, sondern vielmehr als einen Teil des Lebens akzeptieren konnte, eine Variation in dessen Soundtrack. Bis ich gelernt habe, Verlust und Schmerz als das zu sehen, was sie sind: Bestandteile des Lebens. Bis ich das Schicksal besser annehmen konnte, anstatt mich dagegen aufzulehnen und im eigenen Leid zu versinken.

Ich will das Leiden keinesfalls schönreden. Sprüche wie: »Was mich nicht umbringt, macht mich stärker«, mochte ich noch nie. Denn was uns nicht umbringt, bringt uns manchmal *fast* um. Und was uns fast umbringt, kann tiefe Risse und Narben hinterlassen. Narben, die nicht immer gut verheilen und uns für immer prägen.

Der britische Autor Julian Barnes hat es nach dem Tod seiner geliebten Frau treffend beschrieben: wie wir nach einem schweren Verlust einem Seevogel gleichen, der in Ölschlick geraten ist, irgendwann aus ihm herauskommt und wieder fliegen lernt, auch wenn an seinen Flügeln immer etwas Öl kleben bleibt.

Es ist genau dieser Überlebenswille, der mich bei vielen Verstorbenen beeindruckt: ihre oft unterschätzte Fähigkeit, das Schicksal anzunehmen und trotz der bleibenden Narben das Beste aus dem Leben zu machen. Auch das ist mir durch die Beschäftigung mit dem Tod und mit dem eigenen schmerzhaften Verlust bewusst geworden: wie zäh wir Menschen sind. Wie widerstandsfähig. Wie stark. Viel stärker, als wir oft meinen.

Wie, Power-Rednerin? oder Ein Beruf mit Verantwortung

Und, was machst du beruflich?«, fragt mich eine Mutter im Kindergarten, als wir in der Garderobe auf unsere Kinder warten. »Ich bin Journalistin«, sage ich wie gewohnt und überlege dann einen Moment. Denn eigentlich stimmt das so nicht mehr. Ich atme tief durch und sage: »Aber ich habe kürzlich den Beruf gewechselt. Ich arbeite jetzt als Trauerrednerin.«

Die Mutter schaut von der Jacke auf, die sie gerade ausschüttelt. In ihrem Gesicht sehe ich Überraschung. Unsicherheit. Dann sagt sie: »Wow, wie interessant.« Es ist das erste Mal, dass ich einer fremden Person von meinem Beruf erzähle, obwohl ich bereits seit einigen Monaten als Trauerrednerin arbeite. Ich weiß nicht, warum ich damit so gezögert habe. Vielleicht, weil ich unsicher war, wie die Menschen darauf reagieren würden.

Bis heute ist der Beruf der Trauerrednerin eher

selten, auch wenn der Bedarf an weltlichen Rednern laut den Bestattern, mit denen ich gesprochen habe, in den letzten Jahrzehnten stetig gestiegen ist. Vielleicht ist es deshalb nicht verwunderlich, dass mein Beruf vielen, mit denen ich darüber spreche, noch unbekannt ist. Weshalb oft auf die Frage nach dem Job die irritierte Nachfrage kommt: »Wie, Power-Rednerin?«

»Power-Rednerin« wäre tatsächlich keine schlechte Beschreibung für eine Aufgabe, die sehr viel Kraft braucht; Kraft, um mit den Hinterbliebenen mitfühlen zu können, ohne von ihren Gefühlen erdrückt zu werden. Kraft, um während einer Trauerfeier Halt auszustrahlen, selbst dann, wenn man sich innerlich gerade haltlos fühlt. Kraft, um den Schmerz der Hinterbliebenen auffangen zu können, ohne selbst davon aufgefressen zu werden. Das ist tatsächlich keine leichte Aufgabe, denn auch das habe ich verstanden: Der Schmerz eines anderen ist oft auch der eigene. Wer im Leben einen schweren Verlust erlitten hat, wird durch jede neue Begegnung mit dem Tod daran erinnert, so wie bei einer alten Narbe, die sich an kalten Tagen bemerkbar macht.

Auch deshalb habe ich anfangs gezögert, über meinen Beruf zu sprechen: weil man viel von der Angst der Menschen hört, sich mit dem Thema

»Tod und Sterben« zu beschäftigen. Von ihrer Scheu, diese Worte nur in den Mund zu nehmen. Mit der Zeit jedoch lerne ich, dass es keinen Grund gibt, mich zurückzuhalten, wenn es um meinen Beruf geht. Wenn ich davon erzähle, begegnet man mir eher mit Interesse und einem gewissen Respekt, den ich aus meiner Sicht gar nicht verdiene. Vielmehr steht dieser Respekt denjenigen zu, die in extremen Lebenssituationen – Tod, Krankheit oder Geburt – gegen das Sterben antreten: etwa Ärztinnen und Rettungssanitäter oder Krankenpfleger.

Die Reaktionen auf meinen Beruf sind dennoch unterschiedlich: Von Männern kommt öfter die Frage: »Kennst du *Six Feet Under*?«, jene mehrfach ausgezeichnete US-amerikanische Fernsehserie, die mit schwarzem Humor von einem Bestattungsunternehmen erzählt. Vermutlich hoffen sie insgeheim, ich könnte die eine oder andere Anekdote liefern. Von Frauen hingegen höre ich meist Fragen wie: »Ist der Beruf nicht düster? Belastet es dich nicht?« Worauf ich nur die ambivalente Antwort geben kann: »Ja, das tut es. Aber gleichzeitig habe ich noch nie etwas so Sinnstiftendes in meinem Leben getan.«

Eine weitere Frage, die mir die Angehörigen oft am Ende eines Trauergesprächs mit zurückhalten-der Neugier stellen, wenn ich mein Notizbuch in

die Tasche packe, ist: »Wie kommt man eigentlich dazu, diesen Job zu machen?«

Sicherlich nicht, weil man als Kind davon geträumt hat, für einen Bestatter zu arbeiten. Ich wollte damals Kinderärztin werden, was natürlich eine ungünstige Wahl ist, wenn man kein Blut sehen kann. Schreiben mochte ich, und neugierig war ich, und so bin ich Journalistin geworden. Die Idee mit der Trauerrednerin ist mir erst einige Jahre nach dem Tod meiner Eltern von einem Bestatter nahegelegt worden. Bis dahin wusste ich gar nicht, dass der Beruf überhaupt existiert, halten doch in meiner britischen Heimat – wenn der Pastor diese Aufgabe nicht übernimmt – meist Familienangehörige oder Freunde die Traueransprachen.

Die Idee ließ mich nicht mehr los. Je mehr ich darüber las, desto häufiger fragte ich mich, ob ich als Quereinsteigerin in der Branche überhaupt anfangen konnte. Als ich schließlich die Welt der Friedhöfe und Bestatter betrat, lernte ich, dass hier viele Menschen arbeiten, die in einem früheren Leben einen ganz anderen Weg gegangen waren: darunter ein ehemaliger Hotelier, eine Bankerin und eine Anwaltsgehilfin. Viele dieser Menschen hatten einschneidende Verluste erfahren und sich bewusst für den Alltag mit dem Tod entschieden.

Der Komiker Jerry Seinfeld soll behauptet haben, dass mehr Menschen Angst davor haben, eine öffentliche Ansprache zu halten, als zu sterben; weshalb man bei einer Beerdigung besser im Sarg liegt, als vorne am Pult die Trauerrede zu halten. Auch ich zähle mich zu den Menschen, die lange Zeit beim bloßen Gedanken, eine Rede halten zu müssen, in Schweiß ausgebrochen sind. Meine mündliche Abiturprüfung über die Evolution der Salamander – Warum sind die Tiere auf der Insel blau? – war für mich die reinste Qual, die ich nur dank eines mitfühlenden Lehrers überstanden habe.

Dass ausgerechnet ich Jahre später vor einer Trauergemeinde stehen und den beinahe unmöglichen Versuch wagen würde, die richtigen Worte für eine Trauerfeier zu finden, hätte ich vor nicht allzu langer Zeit für absurd gehalten. Denn die Verantwortung, die man mit so einer Aufgabe übernimmt, ist groß: ungleich einer Hochzeitsrede, die man zwar auch nicht wiederholt, bei deren Misslingen man aber angesichts der aktuellen Scheidungsrate auf eine zweite Chance hoffen kann, ist die Trauerrede auf einer Beerdigung einmalig. Man kann und wird sie nicht wiederholen. Und da die Abschiedsfeier in eine Zeit fällt, in der für viele Hinterbliebene weder der Alltag noch die Emotionen steuerbar sind, die Trauer-

feier hingegen schon, können aus den kleinsten Fehlern die größten Katastrophen werden. Wenn auf der Schleife eines Kranzes »Hinrich« statt »Heinrich« steht, wird sich die Witwe für immer daran erinnern. Wenn im Programmheft, das auf den Bänken in der Kapelle ausliegt, die Musik der Band »Die toten Hoden« angekündigt wird, kann das bei den Trauergästen sowohl Ärger als auch Amusement hervorrufen. Entsprechend hoch ist der Druck für alle Beteiligten – den Bestatter, den Organisten und den Floristen –, möglichst Perfektion abzuliefern.

Dies gilt natürlich auch für die Trauerrednerin, die würdevoll, aber nicht zu gestelzt sprechen soll – »Bitte nicht zu schwerfällig!«, höre ich häufiger von den Hinterbliebenen. Auch ist es wichtig, streitende Angehörige mit den gewählten Worten nicht weiter auseinanderzutreiben und Trauernde so anzusprechen, dass sich keiner vernachlässigt fühlt – manchmal eine heikle Angelegenheit bei erwachsenen Kindern. Kein Hochzeitsdatum sollte verwechselt, kein beruflicher Titel vergessen und schon gar nicht der finnische Name des achten Urkells falsch ausgesprochen werden; dazu gilt es, als Nicht-Muttersprachlerin jegliche Grammatikfehler zu vermeiden.

Der Anspruch, eine gelungene Rede zu halten,

die für alle Anwesenden passt – korrekt, informativ, einfühlsam, würdevoll, individuell und authentisch – »aber bitte nicht zu sehr!« –, ist hoch.

Schwere Tränen oder Der Wunsch nach Sinnstiftung

Warum mache ich das also? Warum suche ich die Auseinandersetzung mit dem Leid anderer? Wenn ich vor einem Trauergespräch in den Sterbedaten über das Geburtsjahr des Verstorbenen – 1985! – stolpere. Wenn mir das Herz wie ein Stein im See sinkt, weil ich die Rede für eine aufgeweckte Dame schreiben soll, an die ich mich gerne erinnere, weil ich für ihren Mann bereits die Trauerrede gehalten habe, während der sie gebannt in der ersten Reihe der Kapelle saß. Oder wenn dem stolzen, hochgewachsenen Herrn, der während der Trauerfeier für seine Frau die Fassung bewahrt, zum Schluss auf dem Friedhof eine einzige, schwere Träne über die Wange kullert; ein Bild, das mich für immer verfolgen wird.

Ein möglicher Beweggrund ist der Wunsch, den Schmerz nach dem Verlust der Eltern in etwas Nützliches, gar Positives zu wandeln. Mit den

Fähigkeiten, die ich mir als Journalistin angeeignet habe, etwas Sinnstiftendes zu tun, nachdem mir meine eigene Endlichkeit erstmals bewusst geworden ist.

Vielleicht ist es ein Versuch, in meinem Verlust, der mir damals nur schmerzhaft und sinnlos erschien, einen Sinn zu erkennen. Ein Versuch, den Tod, das Sterben und alles, was damit zusammenhängt, zu verstehen. Die Trauer und das, was sie in mir angestoßen hat, zu begreifen: Warum sie mich in wenigen Wochen gefühlt um Jahre altern ließ und mir zeitweise den Verstand raubte. Ein Versuch zu erkennen, was uns in der Trauerzeit Kraft und Ruhe schenken kann. Wie ich oder wir mit der Trauer leben lernen können. Wie so oft führen die kleinen unbewussten Schritte zu den großen Sprüngen im Leben. So war es wohl auch bei mir, denn Trauerrednerin zu werden stand gewiss nicht in meinem Lebensplan. Vielleicht ist aber die Frage, warum ich diesen Weg gegangen bin, gar nicht so wichtig, sondern müsste lauten, warum ich noch immer Trauerrednerin bin.

Möglicherweise lässt sich eine Antwort darauf in Erfahrungen wie diesen finden:

Es ist Sommer, und in einer Dorfkapelle halte ich die Rede für eine Frau, die mit Anfang fünfzig an

Krebs gestorben ist. Auf allen Sitzbänken liegen kleine Lavendelsträuße. Auch der Sarg ist mit Lavendel geschmückt, denn die Verstorbene fuhr jedes Jahr mit ihrem Lebensgefährten im vw-Bus in die französische Provence. Der Trauergemeinde erzähle ich, wie sie im Lavendelfeld gepicknickt haben. Wie sie zusammen in einer Band gespielt haben. Zwischendurch spielen wir französische Chansons, hören Édith Piaf und Jacques Brel. Und wir hören die Verstorbene selbst: die Aufnahme eines Liedes, das sie in Begleitung ihrer Band singt. Als ihre klare und warme Stimme sich mit dem Duft des Lavendels vermengt, als sie vom Meer und von der Sehnsucht singt, sehe ich, wie die Familie und die Freunde der Verstorbenen auf den Bänken vor mir schluchzen. Tränen glänzen auf ihren Wangen, und gleichzeitig leuchten ihre Augen. Sie weinen vor Schmerz. Und vor Freude. Der Raum ist zugleich mit Leid und Lebensfreude gefüllt; so wie ich es zuvor noch nie erlebt habe. Zum ersten Mal sehe ich Menschen, die in ihrer Trauer Glück und Freude zeigen können.

An einem Herbsttag versammelt sich eine kleine Trauergemeinde um ein Urnengrab auf dem Waldfriedhof. Über uns zieht eine Schar Wildgänse wie schwarze Pfeile vor dem weißen Himmel. Das

Grab liegt direkt unter einer Eiche. Als der Bestatter die Urne in das Grab absenkt, fällt ihr eine Eichel rasch hinterher. Mit einem satten »Klonk« landet sie auf der Urne im Erdloch. Für einen Moment bannt die Natur die Aufmerksamkeit der Trauernden. Als würde sich ein Wolkenhimmel für kurze Zeit lichten, erhellen sich ihre Gesichter für einige Augenblicke.

An einem anderen Tag erzähle ich auf der Trauerfeier für eine Dame, wie diese mit vierundneunzig Jahren ihren Rollator spontan auf dem Bürgersteig stehen ließ, um den Tretroller eines fremden Mannes auszuprobieren. Ein Kichern ist das nicht, was durch die Kapelle huscht, eher ein kurzes Schmunzeln seitens der Trauergäste. Als wäre eine Seifenblase geplatzt, löst sich die Spannung im Raum. In diesem Moment verblassen die Erinnerungen an die letzten Monate: die Stürze und die folgenden Wochen im Krankenhaus. In diesen Minuten ist die Dame wieder als der lebensmutige, humorvolle und lebendige Mensch präsent, als der sie bei ihren Freunden und Familienangehörigen bekannt war.

Es sind Erfahrungen wie diese, die mir zum ersten Mal bewusst machen, dass Trauer nicht nur aus Traurigkeit besteht. Dass sie nicht eine einzige

Emotion ist, sondern sich aus vielen verschiedenen Gefühlen zusammensetzt, zu der auch die Freude gehört. Dass man sowohl als Trauernder als auch als Sterbender lächeln oder gar lachen darf. Dass es der Humor ist, der uns helfen kann, diese dunklen Stunden zu ertragen. Oft sind es die Menschen, um die wir trauern, die uns vorgelebt haben, wie das geht; wie man dem Ernst des Lebens mit etwas Leichtigkeit begegnen kann, bis in den Tod.