

Das Leben als Schule des Trauerns

Vortrag und Lesung der Autorin Karina Kopp-Breinlinger

Von unserem Mitarbeiter
MANFRED HERKER

SCHWEINFURT Zu einer wesentlichen Stunde der Besinnung und Hoffnung ist der Vortrag der Münchner Trauerbegleiterin Karina Kopp-Breinlinger in der Rückert-Buchhandlung geworden. Sie las aus ihrem neuen Buch "In der Mitte der Nacht beginnt ein neuer Tag", in dem die Autorin einfühlsam, solidarisch und kompetent zu einem liebevollen Umgang mit Trauer und Verlust ermutigt. Und dazu, das ganze Leben als Schule des Trauerns zu begreifen.

Denn nicht nur der letzte Abschied, der Tod, löst heftige Trauerreaktionen aus, auch bei Trennungen, einer Scheidung, beim Verlust einer Körperfunktion, beim Verlust des Arbeitsplatzes empfinden Menschen Trauer. Allen Trennungen gemeinsam ist, dass sie die Zerbrechlichkeit des Lebens aufzeigen, uns zur Auf-

gabe von Idealen und Lebensplänen zwingen. Doch wie oft verabschieden wir wirklich das Alte, fragt die Autorin, ehe wir unser Augenmerk auf einen Neubeginn richten?

Jeder Trauerprozess habe sein individuelles Gesicht, so die Referentin, und er werde von den verschiedensten Emotionen begleitet: Ablehnung, Hadern, Klagen, Selbstmitleid, Neid, Schuldgefühle, Annahme, Versöhnung. Dieses Chaos der Gefühle, die Kränkung des Selbstvertrauens erfordere vom Betroffenen wie vom Umfeld Geduld und Verständnis: Der Trauernde fühle sich oft ausgegrenzt und unter dem Druck, schnell wieder "funktionieren" zu müssen.

Als Stützen und Ressourcen eines konstruktiven Trauerweges nennt die Autorin eine bewusste und individuelle Abschiedsgestaltung, besonders beim Tod eines lieben Menschen. "Wir sind aufgefordert, den Schlussakkord nicht an andere zu delegieren". Das Kapitel "Festen Bo-

den gewinnen" bietet eine Fülle von hilfreichen Gesten, die dem Trauernden Trost schenken können. Auch kreative Impulse, etwa im Aufschreiben seine Gefühle auszudrücken, oder die Kraft der Rituale fördern eine allmähliche versöhnliche Integration des Verlustes in die eigene Biografie.

Die heilende Kraft der Gemeinschaft - diesen Aspekt betont die Trauerbegleiterin immer wieder. Und sie zitiert das Brecht-Wort: "Es gibt (bei Freunden) kein größeres Verbrechen, als weggehen". Dabeibleiben und aushalten, das gelte als Forderung für alle, die Trauernde begleiten. Resonanz und Gemeinschaft seien unverzichtbare Stützen in einem lebensfördernden Trauerprozess. Als Begleiter auf einem solchen Weg mit zu gehen sei eine Bereicherung und Auszeichnung. Und dieser Weg sei gelungen, wenn an dessen Ende ein Neuanfang stehe, die Zuversicht eines Trauernden: "Ich habe mich für das Leben entschieden".