

Jedes Ende ist ein Anfang

TEXT: MARTIN BURGER, LAILA DANESHMANDI, SANDRA LUMETSBERGER, INGRID TEUFEL

Verluste. Todesfälle sind nicht die einzigen Abschiede im Leben. Trauern ist eine Chance, sich neu zu finden.

Sich mit dem Tod zu befassen heißt, sich mit dem Leben zu befassen. Das mag in Zeiten von postulierter Jugendlichkeit und unbegrenzter Möglichkeiten paradox klingen. Für Fritz Roth ist die Auseinandersetzung mit diesem weitgehend tabuisierten Thema aber genau die richtige Antwort auf die großen Fragen unserer Zeit. Auch und gerade, wenn wieder einmal Allerheiligen und Allerseelen vor der Tür stehen.

Diese ritualisierten, christlichen Totengedenktage können sogar ein Anstoß sein, sich mit den eigenen Gefühlen über Abschiede an sich zu beschäftigen. Roth ist Trauer-Begleiter in Bergisch Gladbach (BRD) und hat mehrere Bücher über Trauer geschrieben. Er sagt: „Trennungen und Brüche sind charakteristisch für die modernen Zeiten, die wenige Gewissheiten bieten. Arbeitsplatzverlust, Scheidung oder Trennung ähneln oft dem, was man nach einem Todesfall erlebt.“

Wer nahestehende Menschen verloren hat, weiß, was damit gemeint ist. Thomas J. Nagy, Trauerbegleiter in Wien, hat ein österreichweitestes Trauer-Netzwerk aufgebaut und bringt es auf den Punkt: „Wird man mit dem Tod konfrontiert, fühlt man sich hilflos, ohnmächtig, ratlos.“ Dazu kommt, dass unsere Gesellschaft verlernt hat, zu trauern. „In unserer Leistungsgeellschaft zählen Fitness, Jugend,

Aus dem Trauern kann man Kraft für das weitere Leben schöpfen. „Es ist eine natürliche und wichtige Reaktion auf Abschied und Verlust“, betont Nagy. Und es ist oft harte Arbeit für den Betroffenen – ein sehr aktiver Prozess, der Handeln erfordert. Die Mühe lohnt sich. „Wer sich seiner Trauer stellt, kann gestärkt aus dieser schwierigen Zeit herausgehen.“ Roth meint, man müsse lernen, Trauern als Kraft zu begreifen: „Wer traurig ist, nimmt sich eine Auszeit und zieht sich aus der Ge-

schäftigkeit zurück. Man hat Gelegenheit, sich an die neue Situation anzupassen.“ Oft sind diese Phasen mit heftigen Gefühlen verbunden. „In den Trauerrunden ist Platz für alle Gefühle. Wut, Angst und Freude können abwechselnd auftreten. Und es wird durchaus gelacht – Humor ist wichtig für die Bewältigung.“

Trauerarbeit ist so etwas wie eine Neupositionierung: Prioritäten verschieben sich, man richtet sich neu aus. Und das nicht erst nach einem Todesfall, sondern im Grunde täg-

lich. „In immer kürzeren Abständen müssen immer mehr Veränderungen verarbeitet werden“, erklärt Fritz Roth. „Wir neigen dazu, uns vor Entscheidungen zu drücken, die wir mit Verlust verbinden. Jeder Mensch hat ein eigenes Zeitmaß, Verluste zu verarbeiten.“

Arbeitskrisen Die modernen Trauerdefizite ziehen sich für ihn übrigens bis in die Arbeitswelt. Zunehmende Lebenskrisen sind für ihn der Preis solcher Verdrängungsmechanismen. „Entlassungswellen zeigen deutliche Parallelen zu Trauerprozessen.“ Die Betroffenen stürzen nicht selten in eine existenzielle Krise und auch die „hinterbliebenen“ Kollegen leiden und entwickeln zum Teil sogar Schuldgefühle. Roth: „Für jeden Neuanfang ist es entscheidend, dass genügend Zeit eingeräumt wird, die Erschütterung zu verarbeiten und gemeinsam ‚Trauerarbeit‘ zu leisten.“ Aber egal, ob Tod oder andere Krisen: „Sterben gehört zum Leben. Nur wenn wir diese Tatsache akzeptieren, können wir ein sinnvolles und erfülltes Leben führen.“

INFO: Thomas J. Nagy informiert unter www.trauerweilte.at oder telefonisch unter 0664 / 840 53 40 über Gesprächsrunden in Wien und den Bundesländern. Er hat auch eine CD zur Trauerbegleitung zusammengestellt.

BUCHTIPP: Fritz Roth, Das letzte Hemd ist bunt, Campus Verlag, 20,60 €

ABSCHIED VOM EHEMANN

„Ich fange an, mein eigenes Leben zu führen“

Der Pepsch ist tot. Bauchspeicheldrüsenkrebs. Diese Nachricht machte im Jänner 2011 weit über die österreichische Weinszene hinaus die Runde. Josef Pöckl war einer der renommiertesten Weinbauern des Landes, 2004 Gewinner des Jahres, 2005 Falstaff-Sieger. Er war aber auch Vater – kurz vor seinem Tod wurde er noch Großvater –, und er war Ehemann. Seine Frau Theresa, „ist immer noch am Loslassen.“

Es gibt Momente, in denen ich gewisse Lieder, die sehr persönlich waren, nicht anlouan (burgenländisch für hören, Ann.) kann beziehungsweise bei denen ich plärr“. Einerseits. Andererseits habe sie begonnen ihr eigenes Leben zu le-



© WILHELM SCHRÄML

Die Pöckls im Jänner 2008

ben. „Das klingt brutal, aber ich höre jetzt auf so zu leben, wieeres vielleicht gemeint hätte. Die Gedanken ‚Das würde den Pepsch jetzt freuen‘, oder ‚Das hätte der Pepsch genauso gemacht‘ – von diesen Gedanken fange ich an, Abschied zu nehmen.“

Theresa Pöckl hat keine Hilfe in Anspruch genommen. „Ich habe das eigentlich allein bewältigt. Das kann man nicht während der Arbeit, die Arbeit überdeckt das nur. Aber es gibt stille Momente, in denen man das aufarbeitet.“

Der Tod, meint sie, habe ihren Mann nicht unvorbereitet getroffen, er war ein halbes Jahr vorher absehbar. „Einer kommt, der andere geht“, sagte Josef Pöckl kurz vor seinem Ableben dem KURIER. „Das Sterben ist für den Betroffenen gar nicht so fürchterlich, also ich habe das so empfunden“, sagt Theresa. Und wie geht es ihr heute? „Ich schau nicht owi zu, sondern auffi zu, das ist für mich wichtig, vom Gefühl her.“