

Geschenke der Trauer

Ein Interview mit Barbara Pacht-Eberhart über den Umgang mit Trauer und trauernden Menschen

Warum musstest du sterben? Warum hört der Schmerz nicht auf? Werde ich jemals wieder glücklich sein?... All diesen existenziellen Fragen der Trauer musste sich die gebürtige Wienerin Barbara Pacht-Eberhart stellen und ihre eigenen Antworten finden. Nachdem sie 2008 ihren Mann und ihre beiden kleinen Kinder bei einem Verkehrsunfall verloren hatte, stand auch ihr Leben plötzlich still. Im Schreiben fand sie Worte für das Unaussprechliche. Dass es die passenden waren, bestätigen noch immer Tausende von Lesern ihres ersten Buches „Vier minus drei“, in dem sie das Erlebte tiefgründig, poetisch, spirituell, teils sogar humorvoll verarbeitet. Auch mit ihrem WEGE-Artikel im Herbst 2011 („Über den Tod hinaus“) konnte sie vielen anderen Menschen Mut machen, dass man am Trauerschmerz nicht zerbrechen muss, sondern daran reifen und wachsen kann.

Heute, sechs Jahre nach ihrer erschütternden Grenzerfahrung, treffen wir Barbara wieder. Die heftigsten Schmerzwehen“ sind spürbar überstanden – und das Leben hält neue Geschenke für sie bereit: Ein neuer Partner ist in ihr Leben getreten, und gemeinsam mit ihm hat sie ein wunderschönes Seminarhaus im Waldviertel errichtet, in dem u.a. Seminare für Trauernde stattfinden. Und ein neues Buch hat sie auch geschrieben...



WEGE: *Liebe Barbara, ich frag dich jetzt nicht, ob es dir „schon wieder besser geht“. Immerhin beschreibst du in deinem neuen Buch, wie fehl am Platz diese harmlose Frage sein kann...*

Barbara: Stimmt. „Wie geht es dir?“ kann ja durchaus ein Ausdruck der mitfühlenden Zuwendung sein – aber Trauernde können darauf oft nur mit einem ratlosen Schulterzucken antworten. Wie es ihnen gerade geht, das kann nämlich schnell wechseln. Vielleicht haben sie gerade gelacht, und im Moment geht es ihnen wirklich gut – aber noch lange

nicht „wieder besser“.

Ich selber hatte anfangs große Angst vor solchen Hochrechnungen der Menschen in meinem Umfeld. Ich war doch ein Notfall – und fürchtete, Zuwendung und Hilfe zu verlieren, sobald es mir „wieder besser“ ging. Meine Freunde und ich haben tapfer nach neuen, anderen Fragen gesucht: *Was tut sich bei dir? Hast du heute schon was gegessen? Regenwetter oder Sonne im Anmarsch?...* Solche Fragen waren konkreter, daher einfacher zu beantworten – und sie halfen uns dabei, die Sprachlosigkeit zu überwinden.

In der Begegnung mit Trauernden gibt es meist große Unsicherheiten. Jeder Satz scheint furchtbar platt zu klingen. Welches Verhalten hat dir am meisten geholfen?

Wenn der Tod zu Besuch kommt, konfrontiert er alle Beteiligten mit tiefen Ängsten. Manche laufen davon. Nicht nur vor dem Tod, sondern auch vor den Trauernden – als wäre der Tod eine ansteckende Krankheit. Das ist nicht rational, aber menschlich. Andere versuchen zu trösten und verfehlen den Ton. Als Trauernder wird man hellhörig. Man merkt, wenn jemand nur die eigene Hilflosigkeit wegreden möchte – dann kann sich die Situation plötzlich umkehren, und der Betroffene tröstet die anderen. Hilfreicher ist es, einfach seine wahren Gefühle auszudrücken. Nicht nach den richtigen Sätzen zu suchen, sondern offen zuzugeben:

„Ich bin unsicher. Ich weiß echt nicht, was ich sagen soll.“ Mit diesem Satz haben oft wunderschöne Gespräche begonnen...

Geholfen hat mir auch, wenn gar nicht gesprochen wurde. Nie werde ich den Wandertag mit meinen Freundinnen in den steirischen Bergen vergessen. Wir waren im Schweigen, im Singen, im Lauschen zusammen, ohne den Druck, etwas sagen zu müssen. Gemeinsam kochen, sporteln, putzen oder musizieren, das sind wunderbare Gemeinschaftserfahrungen, auch in der Trauer. Meine eigene Sprachlosigkeit habe ich im Schreiben überwunden. Das Papier hat mir erlaubt, Unerlaubtes auszusprechen, in Selbstmitleid zu versinken, mich in unerhörte Fantasien zu versteigen – und schließlich die passenden Worte zu finden.

Im neuen Buch erzählst du auch von deiner Panik, als du gemerkt hast, dass gewisse Erinnerungen an deine Lieben verblasen...

Ja, ich wollte anfangs jede Erinnerung an den gemeinsamen Alltag festhalten. Aussprüche, gemeinsame Erlebnisse, Situationen, Orte... alles hab ich beschrieben und aufgeschrieben, um nur ja nichts zu vergessen. Aber das Leben eines Menschen lässt sich nicht vollständig einfangen. Wir können vieles



erinnern, aber nicht alles – und vor allem nicht alles zur gleichen Zeit.

Ist das Vergessen alltäglicher Details nicht eher heilsam als grausam?

Es ist schon grausam, wenn man merkt, dass sich kein Erinnerungströpfchen aus dem Hirn pressen lässt, wenn es nicht will. Aber es ist heilsam, zu merken, dass Erinnerungsdiamanten überraschend auftauchen können – oft gerade dann, wenn man gar nicht bewusst an den Toten denkt. Es ist grausam, wahrzunehmen, dass sich Erinnerungen mehr und mehr gruppieren, statischer werden und der innere Film zu Standbildern einfriert. Aber es ist wunderschön, zu erkennen, dass der geliebte Mensch klar und deutlich spürbar wird – in seiner Essenz, die sich herauschält, wenn wir uns nicht mehr an Details klammern. Für mich fühlt es sich heute so an, als würden mein Mann und meine Kinder in mir leben. Ich habe sie „erinnert“, verinnerlicht – darum habe ich jetzt nicht nur eine lückenhafte Vergangenheit, sondern auch eine Gegenwart und Zukunft.

Du beschreibst die Trauer als „eine wunderbare menschliche Fähigkeit, die unsere Erinnerung und Lebendigkeit unterstützt“, und die wir viel zu wenig nützen. Wie meinst du das genau?

Gefühle, die wirklich unangenehm sind, haben in unserer täglichen Lebensbewältigung kaum Platz. Wenn uns starke Trauer (oder auch Wut oder Scham) überfällt, wollen wir sie so schnell wie möglich wieder loswerden. Das machen wir meistens mit unserem Kopf, und dann beginnen die Grübelschleifen. Aber Trauer ist kein Denkproblem. Wenn wir sie als natürlichen Prozess akzeptieren und nicht gegen sie ankämpfen, werden wir schnell merken: Die Trauer sitzt im Körper. Sie will weinen, klein werden, in die Knie gehen. Sie will leise werden und still, schlafen, sich verkapseln. Wenn wir diesen Körper-Impulsen nachgeben, beginnt unser Unbewusstes ganz von selbst, sich neu zu ordnen. Nach und nach entstehen neue Bilder, Ideen, Gedanken – und schließlich neue Lust, es wieder mit dem Leben zu probieren.

Nachdenken und nach Lösungen zu suchen ist also kontraproduktiv...

Wie jedes starke Gefühl hat auch die Trauer die wichtige Aufgabe, uns aufzuzeigen: Du kannst denken soviel du willst – du wirst damit nichts verbessern. Ergreife die Chance, dein Hirn einmal auszuschalten und zu erkennen, wie viel Weisheit in deinem Körper steckt! Wenn man eine Treppe hinaufsteigen will, muss man sich gut von der unteren Stufe abdrücken. In der Trauer müssen



wir den Mut haben, zu Boden zu gehen. Nur so können wir uns abdrücken, irgendwann, um die Stufen des Lebens weiter zu erklimmen.

Sich mit dem Tod versöhnen, an ihm wachsen, wieder glücklich werden – all das scheint dir gelungen zu sein. Kann das jeder schaffen?

Ich glaube, jeder Mensch trägt diese Fähigkeiten in sich: echte, authentische, mutige Beziehungen zu leben, die sich nicht drücken vor der Angst, vor der Unsicherheit und dem Risiko, das jedes Du mit sich bringt. Die Fähigkeit, den Tod als Realität nicht nur anzuerkennen, sondern ihn zu erleben. Den Schmerz so weit in sich hineinzulassen, bis man wieder aus ihm heraus wächst.

Und das Glück?

Ja, ich denke, auch das Glück ist uns angeboren: jeder von uns kann ihm immer wieder neue Formen geben, wenn eine alte Form zerbricht. Aber das alles zu schaffen, ist nicht selbstverständlich. Man braucht Begleiter (auch Profis). Auch ein gewisses Maß an Selbstliebe ist wichtig. Und ein verständnisvolles Umfeld, das einem Fehler erlaubt und einen immer wieder ermutigt, neue Wege zu suchen und zu finden.

Trauer führt oft auch dazu, dass sich ganze Lebensentwürfe verändern. Das schafft nicht jeder Mensch. So bleibt in vielen ein Körnchen Unglück bestehen, weil die Veränderung hin zum Glück einfach zu groß wäre. Auch das ist menschlich. Wir dürfen uns zu nichts zwingen, auch nicht zum absoluten Glück. Es kann nicht der einzige Maßstab sein, an dem wir den Wert unseres Lebens bemessen.

Welche Werte hast DU durch den Trauerprozess gefunden?

Vor allem die Spiritualität hat mir Flügel wachsen lassen! Vieles, was ich rund um den Tod meiner Familie erlebte, hat meinen Glauben enorm bestärkt. Zufälle, die keine waren. Das Erleben des Todes, als Zaungast. Diese ungeheure Kraft, die überirdische Liebe, die da im Raum stand... Bis heute fühle ich mich behütet. Ich spüre ein Du – in Gott, in meinen Lieben da drüben – und das hilft mir sehr.

Und wenn ich einmal gar nicht mehr weiter weiß, dann bete ich. Gott antwortet meist nicht sofort, sondern mit ein, zwei, drei Tagen Verspätung. Ich merke, dass er mit seiner Antwort so lange wartet, bis ich mich nicht mehr auf eine bestimmte Lösung versteife.

Darum bete ich nicht mehr darum, im Lotto zu gewinnen, sondern dass ich etwas erlebe, was mich meinen Reichtum spüren lässt. Ich bete nicht, dass der Schmerz nie wieder kommt, sondern, dass ich spüren darf, wie er sich verwandelt. Ich bete auch nicht mehr darum, noch ein Kind zu bekommen (bei diesem Wunsch blieb Gott bis heute stur), sondern darum, dass kindliche Energie in meinem Leben bleibt. Und dass ich immer Menschen um mich habe, mit denen ich meinen Spaß und mein Schmusbedürfnis teilen kann. Und plötzlich merke ich: Es ist ja längst alles da!...

infos & literatur

Barbara Pacht-Eberhart

geb. 1974 in Wien, studierte nach der Matura Querflöte, absolvierte die PädAk als Volksschullehrerin und arbeitete (gemeinsam mit ihrem verstorbenen Partner Heli) auch als Clown in



Foto: Nina Goldnagl

Krankenhäusern. Ausgelöst durch einen schweren Schicksalsschlag – ihre ganze Familie starb 2008 bei einem Autounfall – veränderte sich ihr Leben rapide. Heute ist sie Atempädagogin, Lebens- & Sozialberaterin und Bestsellerautorin. Als solche begleitet sie Menschen durch schwierige Lebensphasen und -krisen.

Kontakt: www.barbara-pacht-eberhart.at

Weiterlesen:

- **Warum gerade du?** Persönliche Antworten auf die großen Fragen der Trauer. (2014)
- **Vier minus drei.** Wie ich durch den Verlust meiner Familie zu einem neuen Leben fand. (2010) beide von Barbara Pacht-Eberhart (Verlag Integral)
- **Lebe – Lache – Liebe.** Neustart ins Leben nach einem schmerzlichen Verlust. von Christina Rasmussen (Knaur MensSana, 2014)
- **Keine Angst vor fremden Tränen!** Trauernden Freunden und Angehörigen begegnen. von Chris Paul (Gütersloher, 2013)
- **Wie aus Schmerzen Perlen werden – Mein Trostbuch** v. Angelika Kaddik (Gütersloher, 2014)