

Sebastian Schneider

Was tröstet?

Trost nach dem Tod meines Sohnes

Die Erinnerung lebendig halten, sich verbunden fühlen und sich von der Glaubenskraft anderer tragen lassen; nicht mit allzu sicheren Antworten belästigt werden, verletzt bleiben dürfen; von Liturgie berührt werden, die stimmig ist – trostvolle Erfahrungen eines Vaters, der ein Kind verloren hat.¹

● Mein Sohn Matthias ist vor vier Jahren im Alter von zwanzig Monaten bei einem Autounfall mit der Nachbarin, die ihn als Tagesmutter betreute, ums Leben gekommen. Zu der Frage, was mich tröstet, fallen mir als Erstes Orte der Erinnerung ein, z.B. Wege, die ich mit Florian und Matthias im Tragerucksack gegangen bin und die ich gelegentlich mit meinem älteren Sohn Florian wieder gehe. Wir denken dann an Matthias und sprechen darüber. In Gesprächen mit Florian hat die Erinnerung immer wieder Platz, auch wenn er erzählt, er hat von Matthias geträumt. Es ist mir wichtig, mit ihm darüber zu reden.

Aber auch für mich sind solche konkreten Erinnerungen tröstlich. Vielleicht bleiben manche Orte, wie diese Wege, die ich mit Matthias gegangen bin, auch deswegen so bedeutsam, weil sich keine neuen Erlebnisse miteinander mehr darüber legen. Ich bin dankbar für die Orte,

an denen diese Erinnerungen auftauchen. Zu manchen Zeiten melden sie sich stärker als sonst im Alltag, insbesondere natürlich rund um den Todestag. Um diese Zeit brauche ich dann auch mehr Trost.

Dabei ist es ja so, dass von außen her die Trostbedürftigkeit viel mehr meiner Frau zugestanden wird. Frauen dürfen eher trauern und werden eher getröstet, von Männern wird erwartet, dass sie stark sind. Trostbedürftigkeit wird bei mir weniger vermutet. Es gibt jedoch auch die Menschen, die mir dafür Raum geben. Dieses Jahr war ich z.B. am Todestag mit einem Freund Bergwandern und er sagt am Anfang einfach: »Heute ist ja der Todestag von Matthias.« Es muss dann gar nicht die ganze Zeit Thema sein, aber dass es mein Freund zu Beginn unserer Tour benannt hat, das war für mich sehr wichtig. Es liegt schon viel Trost darin, dass es beachtet wird, dass es hier Aufmerksamkeit gibt, dass sich auch andere erinnern. Und das brauche auch ich als Mann, auch wenn es der Rolle des Starken nicht zu entsprechen scheint.

Tatsächlich hat sich eine gewisse Rollenaufteilung zwischen mir und meiner Frau herausgebildet. Ich merke das z.B. daran, dass ich, wenn ich allein zu Hause bin, jeden Tag zum Friedhof gehe, aber eben nur, wenn ich allein

bin, sonst geht meine Frau zum Friedhof. Vielleicht braucht es diese unterschiedlichen Rollen auch. Wenn es z.B. meiner Frau einmal gut geht, merke ich, dass ich dann krank werden kann. So tauschen wir auch gelegentlich die Rollen.

Es ärgert mich aber, dass ich als Mann weniger darauf angesprochen werde, dass mir Trauer und Trost weniger zugestanden und gewährt werden. Fast scheint es manchmal, als hätte nur die Mutter ein Kind verloren. Es ist wirklich noch einmal etwas anders, weil sie ihn geboren hat, aber er war unser gemeinsamer Sohn.

Musik und Feste

● Zum Friedhof gehe ich oft mit dem Gedanken, dass Matthias auch für mich das Leben wollte. Dieser Gedanke ist für mich tröstlich und so ziehe ich aus diesen Friedhofsgängen eine gewisse Kraft. Wir gehen selten gemeinsam zum Grab, denn das ist eher schwierig. Dann ist die Gefahr größer, in Beschuldigungen hineinzugeraten, nach einem Grund, nach einer Schuld zu suchen, und dann auch einander Vorwürfe zu machen. Das heilt auch die Zeit nicht, das kann immer wieder auftauchen.

Von außen gab es das nach dem Unfall, aber auch wir sind immer wieder in der Gefahr, nach dem Warum zu fragen und einen Schuldigen zu suchen: die Tagesmutter, die das Auto gefahren hat, aber eben auch wir, die arbeiten gegangen

*»Nach dem Warum zu fragen,
löst nichts.«*

sind und das Kind zur Tagesmutter gegeben haben ... – Aber solches Fragen löst nichts. Hier entfernen wir uns vom Trost. Wir hatten auf dem Sterbebild von Matthias den Text von Erich Fried: Es ist, was es ist. An diesen Text erinnere

ich mich immer wieder, um nicht auszuweichen in die müßige Warum-Frage.

Ich versuche, das Beschuldigen zu vermeiden, weil es ganz andere Dinge sind, die mich trösten: z.B. Musik, Klang, Ton. Ich habe nach dem Tod meines Sohnes wieder begonnen, Klavier zu spielen, nachdem ich es als Jugendlicher gelernt hatte. Es tut mir gut und es ist eine Form von Trost für mich, mich beim Spielen in die Musik, in einen Ton hineinzuleben.

Ähnlich ist es bei Festen. Es gibt Feiern, die mich berühren, meistens eine Liturgie, aber es kann auch ein Geburtstagsfest sein, bei dem etwas zur Sprache kommt, wo also nicht nur gegessen und oberflächlich geredet wird. Wenn bei solchen Gelegenheiten eine andere Dimension angerührt wird, hat das etwas Tröstendes an sich. Dabei muss gar nicht direkt von mir oder Matthias die Rede sein, es genügt, wenn in dem Augenblick für die, die gerade feiern, das Gesagte stimmig ist.

Dass ich immer noch und immer wieder Trost suche, merke ich eben u.a. daran, dass ich sehr empfindlich dafür geworden bin, ob die Texte in der Liturgie stimmig sind. Gewiss sind sie

*»empfindlich dafür,
ob die Texte in der Liturgie
stimmig sind«*

nicht immer auf mich zugeschnitten und können das auch nicht sein, doch wenn sie dogmatisch sind, vorgefertigt oder formelhaft, dann stört mich das, dann fehlt mir der Trost, den ich suche. Ein positives Erlebnis dazu war ein Gebet für einen Verstorbenen, bei dem zwischen den üblichen Rosenkranzteilen Texte gelesen wurden, die für diesen Verstorbenen, diese Situation sehr stimmig waren. Diese Texte haben auch mich sehr angerührt. Wenn sie echt sind und passen, dann bringt es Trost.

In jeder Eucharistiefeier ist ja von Tod und Auferstehung die Rede. Wenn das nicht nur formelhaft gesagt wird, sondern wirklich echt ist, dann erreicht mich das und ruft auch meine Geschichte auf. Das kann mich dann berühren bis dahin, dass mir heimlich die Tränen kommen – und auch das tröstet.

Vor kurzem hat z.B. mein Bruder geheiratet und ich hatte die Fürbitten zu lesen, was ich normalerweise gut kann. Bei der Bitte für die Verstorbenen der Familie hat es mir dann völlig die Sprache verschlagen. Es ist gut, wenn das sein darf, dass ich mich berühren lasse, und wenn bei einer solchen Feier der Tod meines Sohnes nicht ausgeblendet wird. Man könnte eine solche Erinnerung und Namensnennung ja auch weglassen, aber es tut gut, wenn es gerade hier Platz hat.

Manchmal ist es jedoch auch schwierig, wenn die Erinnerung an meinen Sohn auftaucht oder die Rede auf seinen Tod kommt und zwar

»... wenn es gerade hier Platz hat«

dann, wenn andere plötzlich überproportional von meinem Schicksal betroffen sind. Manche geben mir dann das Gefühl, ich müsste jetzt sie trösten; oder es passt einfach nicht in den gerade gegebenen Rahmen, intensiver darüber zu reden, etwa in beruflichen Situationen. Wenn es hingegen im Rahmen eines Festes selbstverständlich ist, dieses verstorbene Kind auch zu nennen, dann tut das gut. Es braucht den rechten Weg zwischen Verschweigen und Überbetonung.

Wir selbst haben in der Familie wenige Riten der Erinnerung geschaffen. Einen Ritus haben wir z.B. am Heiligen Abend, wo wir beten und auch für die Verstorbenen beten und Kerzen anzünden. Da ist natürlich auch für Matthias, für den Opa und andere Verstorbene je eine Kerze da. Matthias hat da selbstverständlich seinen Platz.

Glaubenskraft

● Trost finde ich auch in dem Vertrauen, dass eine gewisse Beziehung da ist und da bleibt – im Sinne von Auferstehung. Ich finde dieses Vertrauen aber weniger in einem intellektuellen Glauben, als vielmehr in der Glaubenspraxis, wie gesagt in der Liturgie und in Festen. Es ist die Praxis, die mich hier tröstet, und das Eingebunden-Sein in eine Glaubensgemeinschaft.

Unmittelbar nach dem Tod meines Sohnes haben mich die Glaubenskraft und das Zeugnis anderer getröstet. Wo ehrlicher Glaube von anderen spürbar wurde, war mir das hilfreich, denn ich habe gezweifelt diese Frage nach dem Warum gestellt – auch jetzt noch. Tröstlich ist da aber kein Glaube im Sinne von Wissen, der z.B. dann zum Ausdruck kommt, wenn jemand zu schnell sagt: Wir haben ja die Auferstehung. Unter denen, die uns damals geschrieben haben, waren auch Leute, die fertige Antworten hatten, gerade auch Glaubensantworten, die mir mehr als Vertröstung vorkamen, denn als Trost. Oder auch solche, die uns auf die Zeit, die angeblich heilen wird, vertrösteten. Vertröstet zu werden, hilft nicht, sondern macht es schwerer. Denn es gibt in einer solchen Situation keine befriedigenden Antworten.

Trost spenden können hingegen die, die von ihrer Glaubenskraft und Glaubenssuche mitteilen: Das hilft und stärkt viel mehr, dieses Suchen und Fragen und das Mitteilen aus der eigenen

»keine befriedigenden Antworten«

Glaubenserfahrung. Ich denke immer wieder an einen Satz, den unser älterer Sohn damals gesagt hat: »Papa, weißt du, was noch schlimmer ist? Stell Dir vor, du stirbst und es kommt niemand.« Das Mitfühlen, Mitzweifeln und Mitglauben der anderen ist sehr wichtig.

Verletzung und Verbundensein

● Es gibt eine Verletzung, ein Stück Abschied von einem Leben, das unwiederbringlich ist. Hier bleibt nichts anderes als das zu akzeptieren. Ein Teil Zukunft ist weg. Das spüre ich auch als eine gewisse Depression, die sogar manchmal körperliche Anzeichen hervorbringt. Diese Verwundung ist da. Und es gibt auch die Angst, dass die körperlichen Symptome mehr werden könnten. Aber ich würde das nicht Trostlosigkeit nennen, es ist eine Verletzung, die einfach da ist.

Diese Verletzung, dieser Verlust von Zukunft, wird bleiben bis zu meinem eigenen Tod. Denn normal wäre ja gewesen, dass ich vor meinem Sohn sterbe. Diese Wunde oder Narbe wird sich wohl nicht mehr sehr verändern. Ein gewisser Punkt der Trauer bleibt.

¹ Die folgenden Gedanken entstanden in einem Gespräch mit Veronika Prüller-Jagenteufel.

Der Charakter der direkten Rede wurde großteils beibehalten.

Doch es gibt auch Momente, etwa im Urlaub, bei der untergehenden Sonne im Meer, wo mich ein Strahl der Verbundenheit erreicht. Das sind Bilder und Erlebnisse, die mich auf

»Trauer bleibt«

Transzendenz hinweisen, die Verbindung schaffen und die grundsätzlich tröstlich sind. Solche Erfahrungen machen es leichter, sich verbunden zu fühlen; sie helfen, das Schwere zu tragen.

Im Alltag erlebe ich solche Momente z.B. an einem ruhigen Sonntag Nachmittag, wenn ich im Wohnzimmer auf der Eckbank liege und da hängt gegenüber das Bild von Matthias. Dann denke ich einfach an ihn – nicht mehr und nicht weniger. Es ist mir wichtig, dieses Bild nicht wegzunehmen, es da stehen zu lassen und immer wieder bewusst wahrzunehmen.

Sammele meine Tränen

Heute bete ich ein bisschen
grabe nach Wörtern aus der Tiefe
spreche mich ins Freie

Heute weine ich ein bisschen
löse die Schmerzen in Tränen auf
hoffe auf deinen Frieden

Heute erzähle ich dir ein bisschen
kann gar nicht sagen wie weh es tut
größer als alle Worte

Heute heile ich wieder ein bisschen
heute weiß ich du trägst mich Gott
weiter von Tag zu Tag

Carola Moosbach

(entnommen dem Behelf: Nahe sein in Krankheit und Tod, hg. v. d. Kath. Frauenbewegung Südtirol)