

## Der Mann meiner Freundin ist seit vier Jahren tot, sie trauert immer noch. Ist das normal?



*Tamara Dietsch, 58, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

Gegenfrage: Was ist normal? Und vor allem wenn es um so einen Einschnitt geht wie den Verlust des geliebten Mannes. Vielleicht hätte auch ich früher genauso reagiert und mich gewundert, warum eine Freundin nach so langer Zeit immer noch trauert. Aber seit dem Tod meines eigenen Mannes habe ich einen gänzlich anderen Blick auf diese Frage und vor allem auf die Antwort, was in dieser Situation *normal* ist.

Als er vor sieben Jahren starb, rechnete ich damit, ein Jahr tieftraurig zu sein. Denn mit dem sogenannten *Trauerjahr* bin ich sozialisiert worden. Das ist das,

was ich in unserer Kultur gelernt und mit der Verarbeitung des Todes in Verbindung gebracht habe. Damit, dass man alle Jahreszeiten, alle bedeutsamen Feiertage einmal ohne den geliebten Menschen durchlebt haben muss, damit danach die Trauer schwinden kann. Aber es kam ganz anders, als ich erwartet hatte. Und ich lernte in dieser Zeit viel über den Unterschied zwischen Trauer und Traurigkeit. Natürlich war ich besonders traurig an jenen Tagen, die für uns beide bedeutsam gewesen waren und die ich nun ohne ihn erleben musste. Aber meine Gefühle haben diese Tage nicht geschmälert. Die Heilung meiner Trauer fand ich im Schreiben meines Buches über seine Krankheit, sein Sterben und über meine Kraft, ihn auf diesem seinem letzten Weg begleiten zu können. Mit dem Schreiben begriff ich, dass ein Verlust immer eine so persönliche Erfahrung ist, dass sie sich nicht mit anderen vergleichen lässt. Ich lernte, dass jede Trauer einzigartig ist. Es war mein Schmerz, meine Trauer, und ich wollte sie auf meine Weise überwinden. Das Schreiben tat mir erstaunlich gut. Es machte mich stark und trug mich über das schwarze Loch, vor dem ich mich so gefürchtet hatte hineinzufallen. Mit meiner Stabilität, die ich mehr und mehr gewann und die

mich selbst überraschte, stieß ich im Laufe der Zeit jedoch immer wieder bei vielen Menschen auf Irritation. Und zwar deshalb, weil sie eine bestimmte Vorstellung davon hatten, wie Trauer zu sein hat. Interessanterweise waren das alles Menschen, die selbst noch niemanden verloren hatten. Diejenigen, die die gleiche Erfahrung gemacht hatten wie ich, maßen sich kein Urteil über mich an. Und es war genau dieses Nichtbewerten, das mir in jener schwierigen Zeit sehr geholfen hat. Und deshalb urteile auch ich seit dem Tod meines Mannes, seit dieser unfassbar intensiven und einzigartigen Erfahrung nicht mehr über andere Trauernde.

Ich respektiere ihren Schmerz, wie lange er auch dauern mag. Ich biete meine Hilfe an, wenn sie gewünscht wird. Und ich tue das, was wir für Trauernde immer tun können: Trost spenden.

\*In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl