

Unverkäufliche Leseprobe

Granger E. Westberg

Gute Trauer

*Vom Umgang
mit Verlusten*



Granger E. Westberg

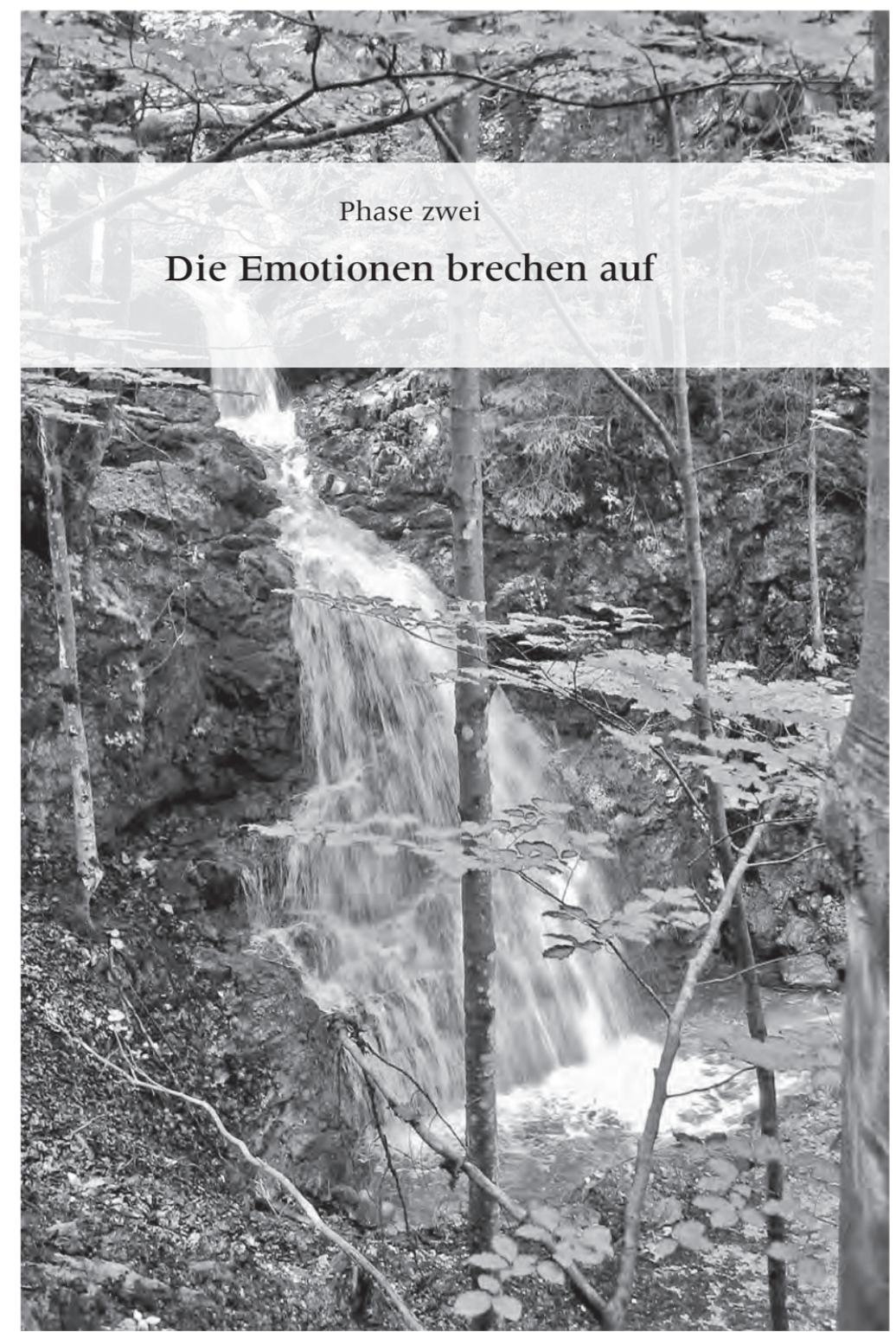
Gute Trauer

Vom Umgang mit Verlusten

Aus dem Englischen von Rita Seuß

110 Seiten, Gebunden

ISBN: 978-3-406-62120-8



Phase zwei

Die Emotionen brechen auf

Gefühle gehören ganz wesentlich zu unserem
Menschsein. Wenn wir versuchen, sie zu
unterdrücken, macht uns das ärmer.

Die Emotionen brechen in dem Moment aus uns heraus, in dem uns klar zu werden beginnt, wie schwer der Verlust ist, den wir erlitten haben. Manchmal bricht ganz ohne Verwarnung ein unkontrollierbares Bedürfnis auf, unserer Trauer Ausdruck zu verleihen. Diesem Bedürfnis sollten wir nachgeben: Wir sollten es uns gestatten, die Gefühle zuzulassen, die wir tatsächlich empfinden. Wir verfügen über Tränenrüsen und sollten im gegebenen Fall ihre Funktion nicht unterdrücken.

In unserer Gesellschaft fällt es besonders Männern sehr schwer, zu weinen, weil man ihnen von klein auf beigebracht hat, dass ein Junge nicht weint. Wenn ein Junge stürzt und sich die Knie aufschürft und vor Schreck und Schmerz zu weinen anfängt, hebt man ihn vom Boden auf und sagt: «Na, na, kleiner Mann, wer wird denn weinen!» Und wenn er sich dann als Achtjähriger wehtut, traut er sich nicht, zu weinen, und er traut sich auch mit achtzehn nicht,

wenn etwas passiert, worüber er weinen sollte. Mit achtunddreißig, wenn er einen schweren Verlust erlebt, hat er es verlernt.

Viele Männer halten Tränen nicht nur für ein Zeichen von Schwäche; sie sind überzeugt, Gefühle, denen man freien Lauf lässt, führten zu einem «Nervenzusammenbruch». Diese Ansicht ist längst widerlegt. Doch Männer scheinen nicht zu begreifen, dass gerade derjenige Probleme bekommt, der sich zusammenreißt und verschließt. Immer wieder beschreibt die Bibel im Glauben gefestigte Männer, die bitterlich weinten, wenn ihnen ein schreckliches Unglück widerfuhr: «Jede Nacht benetzen Ströme von Tränen mein Lager», heißt es in Psalm 6.

Wenn ich davon spreche, den Emotionen freien Lauf zu lassen, rede ich keiner religiösen Gefühlsduselei das Wort. Ich plädiere aber auch nicht für eine Religion, in der Gefühle keinen Platz haben. Es gehört wesentlich zu unserem Menschsein, unseren Emotionen Ausdruck zu verleihen. Der Versuch, sie zu unterdrücken, macht uns zu ärmeren Menschen.

Es ist ziemlich lächerlich, sich vorzustellen, man könnte ohne Emotionen ein tiefes und erfülltes Leben führen. Es geht nicht um Gefühlsduselei, son-

dern um unsere Gefühle, die die Motivation für alles liefern, was wir tun.

Einer der größten Fehler des intellektuellen Protestantismus besteht darin, dass er dazu tendiert, Gefühle zu unterdrücken. Der Sonntagsgottesdienst ähnelt heutzutage mehr einer Abfolge von Lesungen als einer Gotteserfahrung. Wir brauchen uns für Gefühle in unserem religiösen Erleben nicht zu entschuldigen – und ebenso wenig für unsere Gefühle, wenn wir Schmerz und Trauer erleben. Sie unter Verschluss zu halten kann uns nur schaden. Wir sollten unseren Schmerz und Kummer ausdrücken. Manche Menschen werden es als peinlich empfinden, ihre Trauer offen zu zeigen. Sie schaffen es allein und verarbeiten ihre Trauer auf eine andere, ihnen angemessene Weise.