13.08.2026 um 06:30 Uhr
hr2 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Dr. Christine Lungershausen,
Evangelische Pfarrerin, Eschborn

Einfach zuhören

„Mögen Sie erzählen?“ frage ich. Ich bin mit einem Mann spazieren, ich nenne ihn Thomas. Ich habe vor kurzem seine Frau beerdigt. Die Trauer ist noch ganz frisch und wiegt schwer. Deshalb haben wir uns verabredet. Zum Spazieren gehen und Reden.

Wenn Trauer wütend macht

Es sprudelt aus ihm heraus: „So was Blödes! Mein bester Freund! Der sagt ‘Ich weiß genau, wie Du Dich fühlst‘ – so was Bescheuerteres!“ Thomas sieht mich entrüstet an. „ER WEISS ES NICHT! Und schon gar nicht genau! Seine Frau ist nicht gestorben!“

Wie fühlen Sie sich? Eine wichtige Frage in der Begleitung

Ich nicke, warte, ob noch was kommt. Frage dann: „Wie fühlen Sie sich denn? Schließlich weiß ich es auch nicht?“ Er antwortet: „Stimmt. Wie sollten Sie auch wissen, wie ich mich fühle!“ Thomas atmet durch. Wartet etwas. Erzählt dann: „Immer wieder unterschiedlich.

Trauer ist verschieden: Chaos, Leere oder Lachen?

Wildes Chaos. Mal ist alles schwarz, weil sie mir so fehlt. Und manchmal kann ich lachen. Wenn ich mich erinnere, wie wir zusammen den Sonnenschirm aufgestellt haben. Einmal war der im Wind umgestülpt. Da sah meine Frau aus wie ein Kapitän mit verdrehtem Segel. Und es gibt Zeiten, da habe ich irgendwie nur Nebel im Kopf.“

© 2026 · Kirche im hr

Der Halt im Leben

Er atmet hörbar aus. Wir gehen schweigend. Dann sagt er: „Sie war eben mein Halt. Die Stabilität in meinem Leben. Und dazu kommt: Ich muss jetzt alles von ihr mitmachen. Die Geschenke an Weihnachten für die Nichten… das Rasenmähen… das hat immer sie gemacht.“ Wir bleiben kurz stehen. Dann fährt Thomas fort:

Erinnerungen, die tragen

„Und es gibt die anderen Momente. Die mit Lächeln. Ich habe so einen Sims im Wohnzimmer. Da stehen Fotos von ihr. Jedes Mal, wenn ich da hochsehe, sage ich: ‚Na, Du weißt ja, wie es ist. Ne?‘ Und dann ist es ein wenig, als würde sie zurücklächeln und nicken. Und sagen: ‚Und Du machst das gut. Ich bin stolz auf Dich.‘“ Er schluckt. Ich sehe ihn an.

Trauer ist wechselhaft: Warum geht es immer unterschiedlich?

Thomas atmet hörbar aus. Wir gehen weiter. Er sagt: „Also, kurz auf Ihre Frage: es geht mir immer unterschiedlich. Es schiebt sich immer mal was anderes nach oben.“ Ich nicke. Während wir weitergehen, schaut er in den Bachlauf neben uns. Offenbar in Gedanken woanders.

Zuhören hilft: Was an echter Unterstützung gut tut

Dann sagt er: „Der Freund mit dem ‚Ich weiß genau, wie Du Dich fühlst…‘ – nicht, dass Sie das falsch verstehen. Der ist super. Das war nur dieser eine Satz. Der hat mich wütend gemacht. Und eigentlich ist es auch unwichtig, was er sagt. Vor allem: Er hört zu. Darum geht es. Und das tut mir gut.“ Ich nicke.

Unaufgeregte Hilfe: Einkaufen, Kuchen und Dasein

Thomas gesteht: „Meistens macht er nämlich Gutes für mich: Er schreibt kurz und konkret: Ich gehe heute Nachmittag einkaufen. Magst du mitkommen? Oder letztens: Ich habe gerade frischen Schokokuchen gebacken. Darf ich dir was vorbeibringen?“

Wie Unterstützung wirkt: Einfach selbstverständlich da sein

Thomas schaut mich an und sagt: „Es ist dieses Unaufgeregte, was mir so hilft. Wie er selbstverständlich da ist.“ Ich nicke. Und denke an das, was Thomas eben über ihren Freund gesagt hat: Nicht die Erklärungen helfen. Nicht die klugen Sätze. Sondern das Unaufgeregte. Das Dasein.

Was wir mitnehmen: Fragen, zuhören, nicht wissen

© 2026 · Kirche im hr

Das nehme ich mit aus unserem Gespräch und zum Umgang mit Trauernden: nicht zu wissen, wie es sich anfühlt. Aber zu fragen. Und zuzuhören. Thomas und ich gehen weiter. Ein Eichhörnchen quert unseren Weg. „Schauen Sie mal“, ruft er, „die hat meine Frau so geliebt!“

© 2026 · Kirche im hr