

Einfach eine Suppe kochen



Jürgen Schmude, Anne und Nikolaus Schneider im Gespräch. Foto: Klaus Dieker

Meike Schneider starb 2005 mit Anfang Zwanzig an Leukämie. Ihre Eltern, Anne und Nikolaus Schneider, entschieden sich, mit ihrer Trauer an die Öffentlichkeit zu gehen. In ihrem gemeinsamen Buch „Wenn das Leid, das wir tragen, den Weg uns weist“ hinterfragten die Religionslehrerin und der Ratsvorsitzende der Evangelischen Kirche in Deutschland sowie ehemalige Präses der evangelischen Kirche im Rheinland ihr Verhältnis zu Gott, teilten ihre Verzweiflung – und auch ihre Hoffnung. 2012 trafen sie sich im Schlosstheater Moers mit Jürgen Schmude, früherer Bundesminister und ehemaliger Präses der Synode der EKD und langjähriger Freund der Familie Schneider, zu einem Gespräch über ihre Trauer und darüber,

wie andere Menschen ihnen geholfen haben. Das Interview erschien im Buch „überGehen – Lebensgrenzen, Todesbilder und Abschiedskultur“ von Schlosstheater Moers und Neukirchener Verlagsgesellschaft. Ein Auszug:

Jürgen Schmude: Man hört oft, die Familie sei dem Sterbenden häufig wichtiger als er selbst. Wie steht es mit den Angehörigen, die nicht selbst in der Situation sind, sterben zu müssen, aber die dem Sterben zusehen, es miterleben, die einen Menschen verlieren. Wie kann man ihnen in ihrem Leid helfen?

Nikolaus Schneider: Die Dichterin Mascha Kaléko sagt ja: „Den eignen Tod, den stirbt man nur; doch mit dem Tod der anderen muss man leben.“ Was da hilft, ist ganz individuell, das ist mit dem Sterben und der Trauer so wie mit der Liebe. Jeder findet seine eigenen Formen. Deshalb braucht man da Achtsamkeit und Hinhören. Da sein. Und manchmal vielleicht auch: eine Suppe kochen. Wir haben erlebt, wie Menschen für uns da waren und uns beigestanden haben – und es tat unendlich gut, dass sie an unserer Seite waren. Die Achtsamkeit gegenüber den Trauernden und die Feinfühligkeit, das Wort, die Geste, die Berührung oder was immer er dann gerade braucht. Ich glaube, das ist, was dann wirklich geboten ist im Umgang miteinander.

Jürgen Schmude: Ein Zeitungsbericht über eine Diskussion, Nikolaus, die du vor drei Jahren in Wuppertal hattest, zitiert dort den Arzt, der mitdiskutierte: Es sei ganz schlimm, dass sich um die betroffenen Eltern oft ein betretenes Schweigen ausbreitet. Was hilft ihnen? Schweigen, in Ruhe lassen oder ihnen den Alltag und die Rückkehr der Hoffnung einreden?

Nikolaus Schneider: Da gibt es kein Patentrezept. Es gibt sicher Situationen, wo Leute in Ruhe gelassen werden wollen und wo wir sie dann auch in Ruhe lassen sollten. Situationen, wo Menschen sprachlos sind, und wo auch ich mich zurückhalten sollte mit Worten und mit Erklärungen. Dafür muss man ein Gefühl kriegen. Aber auch die, die sagen: „Lasst mich in Ruhe“, haben oft Phasen, wo sie fragen: Wer hilft mir jetzt? Ich brauche jetzt Gemeinschaft. Und Menschen nicht allein zu lassen, bedeutet, genau das mitzukriegen. Manchmal muss man ausprobieren, ob Worte nicht doch helfen. Dann macht man vielleicht auch die Erfahrung, dass man zurückgewiesen wird, das kann sehr verletzend sein. Aber wer

das Risiko eingehen kann, wer das schafft, der sollte es versuchen.

Das Wesentliche ist: Begleitung. Und Begleitung heißt auch, den Raum geben, dass einer alleine sein kann. Und mitzubekommen, wenn er nicht mehr alleine sein will. Ich glaube, das Wichtigste ist, dass Trauernde nicht auf Dauer allein gelassen werden, und dass das Schweigen nicht das letzte Wort hat. Denn dauerhaftes Schweigen kann wirklich beklemmend und einengend und wie ein Gefängnis sein. Die Situation der Trauer-Begleitung ist eine riesige Herausforderung und da gibt es nur: Nähe suchen, Begleitung anbieten. Aber aufpassen: Nicht ich stehe dann im Mittelpunkt und meine Befindlichkeit und was ich möchte, sondern der Betroffene. Man muss erspüren, was für ihn die angemessene Hilfe ist – denn für die gibt es kein Schema.

Anne Schneider: Wir haben uns von ganz vielen Freunden und Freundinnen unheimlich toll getragen gefühlt. Es ist wirklich ganz unterschiedlich, wie viel körperliche Nähe jemand braucht, wie viel Reden er braucht – aber Freunde und Freundinnen wissen das. Und ich fand es zum Beispiel immer wohltuend und entlastend, wenn mich Menschen gefragt haben – auch noch nach einem Jahr und auch noch jetzt – wie es mir mit meiner Trauer geht und wie das ist, mein Leben ohne Meike.

Nikolaus Schneider: An Meikes Todestag schreiben uns bis heute Leute.

Anne Schneider: Ja, und wir wissen, dass wir mit ihnen über Meike sprechen können. Auch sieben Jahre nach ihrem Tod. Ich bin sehr froh, dass wir einen Freundeskreis hatten, der das alles miterlebt hat. Auf den Leukämie-Stationen habe ich bei anderen gemerkt, wie schwer es ist, in einer solch schwierigen Lebenssituation Stützen zu finden, wenn man nicht vorher schon gute Freundinnen und Freunde hat. Menschen, denen man sich vorher auch schon geöffnet hatte. In so einer Extrem-Situation knüpft man kein neues Freundes-Netz. Man muss, wenn man so will, in normalen Zeiten des Lebens schon darauf achten, dass man die Beziehungen lebt, die einen in Extrem-Situationen tragen können. Und es hilft, wenn ich als Trauernde auch bereit bin, über meine Gefühle zu reden. Ich kann nicht immer von anderen erwarten, dass sie alles von selbst wahrnehmen und erspüren. Ich muss es wagen, Gefühle zu zeigen. Das gilt für die, die helfen – aber eben auch für die Trauernden. Wenn ich meine Gefühle einmauere, dann kann ich eigentlich nicht erwarten, dass große Hilfe kommt.

Jürgen Schmude: *Hört Trauer irgendwann auf? Soll sie aufhören?*

Anne Schneider: Ich bin sehr froh, dass mittlerweile in der Literatur und der Theorie zur Trauerverarbeitung diese Theorien aufhören, dass die Trauer nach einem Jahr fertig sein müsse. Dass dieses Modell, die Trauer sei nur für eine gewisse Zeit sinnvoll und dann müsse das Leben wieder ohne Trauer weitergehen, keine Gültigkeit mehr hat. Mittlerweile beschreiben immer mehr Psychologen, dass man auch mit der Trauer sinnvoll weiterleben kann. Ich spüre, dass das für mich der richtige Weg ist. Die Trauer um Meike ist für mich ein Band, das mich mit ihr verbindet. Und das will ich bis zu meinem Tod haben. Ich will natürlich nicht die Trauer so empfinden, dass es mich abblockt gegenüber allen anderen Menschen oder gegenüber jeder Lebensfreude. Aber ich spüre einfach immer wieder, sie fehlt mir und es tut mir weh. Und das ist in Ordnung, mit dieser Trauer will ich weiterleben und möchte deswegen auch nicht von irgendjemandem gesagt kriegen: Das ist doch schon so lange her und jetzt ist doch auch mal gut.