

Gedanken zum Gedicht „Memento“ von Masha Kaleko

"Vor meinem eignen Tod ist mir nicht bang. / Nur vor dem Tode derer, die mir nah sind. / Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind? / Bedenkt: Den eignen Tod, den stirbt man nur. / Doch mit dem Tod der andern muss man leben."

so schrieb Masha Kaleko, eine Dichterin des letzten Jahrhunderts. Dieses Gedicht ist das meistgedruckte von ihr, nicht die heiteren, lockeren Großstadtverse. Diese Zeilen sprechen die Menschen immer noch an. Sie schrieb es lange vor dem unerwarteten Tod ihres Sohnes und sie ließ es, kurz vor Ihrem eigenen Tod 1975, auf die Todesanzeige ihres Mannes setzen.

"Vor meinem eignen Tod ist mir nicht bang. / Nur vor dem Tode derer, die mir nah sind. / Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind? / Bedenkt: Den eignen Tod, den stirbt man nur. / Doch mit dem Tod der andern muss man leben."

Zustimmendes Kopfnicken in der Runde, wenn ich dieses Gedicht von Masha Kaleko in einer der Trauergruppen vorlese - ja, genauso ist es!.. Leben müssen!

Eigentlich nur noch hinterher sterben wollen, und dies nicht können, Leben unter einer Glocke, ich da drinnen und die Welt da draußen...Leere, nichts fühlen können und dann doch wieder alles fühlen, den Schmerz, die rasende Sehnsucht, Verzweiflung, Angst, Wut, Enttäuschung, ...ja, da scheint der eigenen Tod harmlos...ist dann doch alles vorbei, ist da dann nur noch Ruhe und Frieden!

Stimmt dieses Gedicht so? Stirbt man den eigenen Tod nur? Menschen, die vor ihrem Tod stehen, mögen diese Zeilen vielleicht nicht vergeben. Sie müssen das Leben verlassen und wollen doch bleiben! Und auch viele Trauernde haben neben dem Gedanken des „Leben müssen“ auch den Gedanken des Leben dürfen anstatt dem geliebten Menschen, der es nicht mehr kann.

Sie erlauben sich dann nicht mehr zu leben, weil ja er oder sie es auch nicht mehr kann, sie erlauben sich nicht mehr, die Blumen zu lieben, weil er oder sie diese Blumen nicht mehr sehen kann, sie erlauben sich nicht mehr die Freude, weil lachen sie oder ihn vergessen machen würde. Wirklich, den eigenen Tod den stirbt man nur?

Aber hier will ich den Fokus auf das Ende des Gedichtes zu richten:

„...Doch mit dem Tod der andern muss man leben“

Was heißt es nun mit dem Tod eines geliebten Menschen zu leben?

Erst mal: Alles ist aus...

Und dann 2.. Alles fängt an

Bis 3. Ich fange an

1. Alles ist aus

Als meine Tochter starb, hatte ich das Gefühl, dass mit ihr ein Stück von mir gegangen ist! Wie sollte ich weiterleben können, ohne sie?

Sie war fast 12 Jahre ein Teil meines Lebens gewesen. Ich hatte sie geboren, voller Zuversicht und Hoffnung sie in ihr Leben begleitet. Die Neugierde, darauf, wie sich dieses lebendige, pubertierende, Kind weiterentwickeln würde, war sehr groß. Es war so spannend, sie aufwachsen zu sehen.

Und plötzlich war alles aus! Mir kam es so vor, dass mein Leben wie ein Buch ist, in dem ich eben noch entspannt gelesen hatte und das plötzlich zugeschlagen wurde. Ich würde das Ende nie erfahren! Alles aus! Nicht nur ihr Leben...nein, alles, mein Leben, die heile Familie, die Unbekümmertheit, der Glaube an ein Morgen.

Alles ist aus! So oder ähnlich beschreiben die Menschen, die zur Beratung kommen ihre Situation. Mit dem Tod des Partners scheint das eigenen Leben zu Ende, die Hoffnung auf einen gemeinsamen Lebensabend ist zerstört, das Wir gibt es nicht mehr! Nur noch dieses unerbittliche "nie wieder!" oft körperlich spürbar, dieses Erschrecken darüber! Nie wieder seine Hände spüren, nie wieder ihr über das Haar streichen, nie wieder seinen Duft einatmen!

Mit dem Tod eines nahe stehenden Menschen scheint das eigene Leben vorbei zu sein. Wer bin ich denn noch ohne meinen Partner, wer, ohne mein Kind?

Der Tod eines Menschen stürzt uns in eine nie gekannte bodenlose Leere, das Selbstwertgefühl schwindet, und mit ihm das Gefühl für sich selbst. Plötzlich bin ich nichts mehr, fühle ich mich nicht mehr, fühle nichts mehr! ... "nicht dich habe ich verloren, sondern die Welt" so schreibt Ingeborg Bachmann in ihrem Gedicht „Eine Art Verlust“

Der Verlust eines Menschen nimmt uns die Welt und der Welt werden wir genommen.

Viele bezeichnen das mit dem Zuschlagen der Tür! Alles ist aus!

Und doch kommt ein Leben, der Alltag ohne den geliebten Menschen... und ...

2. Alles fängt an –

Plötzlich befinden wir uns in einer anderen, fremden Welt. Die Tür zu unserer vertrauten Welt ist fest verschlossen. Wir hämmern gegen diese Tür, schreien, klagen, klopfen, versuchen uns durchzugraben, rufen, setzen uns still davor und warten...Um uns das Chaos der Trauerwelt. Nichts ist mehr wie es war und alles ist anders! Wir fühlen uns verrückt und das sind wir auch: verrückt worden, neben der Spur! Das macht Angst, lähmt vielleicht oder bringt einen hektischen Aktivismus. Man wird sich plötzlich fremd. Die Frau, die immer alles regeln konnte, bekommt nichts mehr geregelt, der Mann, der zielstrebig seinen Weg machte, verliert sein Ziel aus den Augen. Der Tod zeigt einem überdeutlich die eigene Machtlosigkeit. Diese absolute Ohnmacht ist kaum auszuhalten. Und da beginnen sie, diese kreisenden Gedanken um Schuld und Versäumnisse: "Hätte ich doch mehr darauf drängen sollen, dass er zum Arzt geht?" „Hätte ich sie alleine wegfahren lassen dürfen?“ – „Habe ich genug geliebt?“ - „Warum war ich gerade in diesem Moment nicht da, als er starb?“ Immer wieder diese bohrenden Fragen. Und wehe, jemand versucht mich davon zu überzeugen, dass ich schuldlos bin! Nein, da gibt es dieses Wenn und Aber, diese Schulgefühle bleiben, ja ich muss sie sogar behalten dürfen, nicht als reelle Schuld, aber als

Schulgefühle! Sie schützen mich davor ins Bodenlose der Ohnmacht zu fallen. Denn habe ich das Gefühl der Schuld, so habe ich die Illusion vom eigenen Handeln und das brauche ich erst mal um zu überleben. Es sind aber auch gerade diese Schuldgefühle die so schwer zu ertragen sind. Was tun? Vielleicht ist es gut, sich eine Möglichkeit der Entschuldung zu suchen. Mag sein, man schreibt dem Toten einen Brief und entschuldigt sich für alle Versäumnisse an ihm...oder man spricht die eigene gefühlte Schuld aus, begegnet einem Gegenüber, das nur zuhört, dieses Gefühl ernst nimmt...oder man bittet Gott um Vergebung., wenn man kann. Aber gerade da, gerade in der größten Verzweiflung fühlt man sich nicht nur von so vielen Menschen verlassen, sondern auch von Gott. „Mein Gott, mein Gott, was hast du mich verlassen“, dies war der Psalm, den ich zur Beerdigung meiner Tochter herausgesucht hatte. Ich war böse auf Gott, hatte er mir doch etwas vom Wichtigsten in meinem Leben genommen. Ich konnte Angesichts meiner Verzweiflung Gott nur noch anklagen und wenn mir jemand den Vers „der Herr hat’s gegeben, der Herr hat’s genommen der Name des Herrn sei gelobt“ gesagt hätte, ich hätte ihn verprügelt! So geht es sehr vielen Trauernden. Plötzlich ist nicht nur das Bild der heilen Welt zerrissen, sondern auch das Bild des liebenden, gütigen Vaters im Himmel. Es passt nicht mehr! Viele verlieren ihren Glauben im Angesicht des Todes, andere ringen verzweifelt darum und wiederum andere finden wirklich Trost oder entdecken ihn erst für sich! Aber immer steht da zuerst die Klage über den Verlust! Ich muss meine Verzweiflung herausschreien können, ich muss sagen dürfen, wie verlassen und einsam ich mich fühle! Doch wir trauen uns dies oft nicht. Darf ich Gott anklagen? Ja, ich darf. Wir stehen da ja in einer langen Jahrtausende alten Tradition, betrachten wir die Psalmen...auch Jesus betete einen Psalm am Kreuz...wie viel Gottverlassenheit, wie viel Angst, Verzweiflung ist da niedergeschrieben worden. Doch halt, manchmal ist es gut nur den Anfang eines Psalms zu sprechen und da aufzuhören, wenn er versöhnlich wird! Ich fühle mich in der Trauer von Gott gekränkt und da kann ich erst nur mal anklagen, ihm meine Wut und Enttäuschung vor die Füße werfen. Die Versöhnung kann eventuell später kommen. Aber gerade indem ich Gott anklage, schaffe ich mir in Gott ein Gegenüber, dem ich all das, was mich bedrückt hinwerfen kann, gerade darin schaffe ich eine Beziehung zu Gott, wenn sie auch am Anfang feindselig erscheint. Dieser Gott ist mir zu nahe gekommen und ich muss mir zuerst wieder Distanz verschaffen um mich ihm dann wieder langsam nähern zu können und um dann, vielleicht, Stück für Stück, zu erahnen, dass er mich eben nicht alleine lässt, nie alleine gelassen hat. Aber dies zu erkennen ist ein individueller und langer Prozess. Klage ist auch notwendig um meiner Wut eine Richtung geben zu können. Klage ist nicht jammern, Klage ist ein Schrei der Verzweiflung und der vielleicht wirklich nur noch von einem gehört werden will, von Gott! Denn wie sieht es denn um die Trauernden herum aus? Mehr und mehr ziehen sich die anderen Menschen zurück, wird leise angefragt, ob man denn bald nicht wieder die Alte sein will oder erklärt, dass alles Hadern die Toten nicht zurück bringt. Jetzt muss es doch gut sein, bekommt man oft schon Wochen nach einem Todesfall zu hören! Aber nichts ist gut! Trauer braucht seine Zeit...eine ganz lange Zeit, oft, gerade nach schweren Verlusten, die natürlich individuell sehr verschieden erlebt und durchlebt werden und bei denen die unterschiedlichsten Faktoren eine Rolle spielen. Meist gilt es erst mal das erste Jahr ohne die Toten zu überleben: jede Jahreszeit zu durchleben, jeden Jahrestag zu überstehen... und dann, kann sein, das zweite Jahr, in dem man merkt, dass die Toten

wirklich nicht wiederkommen, - nochmals, oder ganz neu, kann hier ein tiefes Erschrecken und eine tiefe Leere kommen. Man fühlt sich ausgebrannt, kraftlos, unkonzentriert...hört das denn nie auf? Viele haben da schon erfahren, dass es sie ab und zu gibt, diese guten Momente, dass da irgendwo noch die Fähigkeit zur Freude sitzt... und genau da kann die Angst kommen, die Angst, die sich einschleicht, dass Abschied vom Schmerz auch endgültiger Abschied von den Toten bedeuten könnte! Das verunsichert zutiefst und manche sind versucht, sich an allem festzuhalten, was weh tut. Es darf sich nichts ändern und gleichzeitig sehnt man Änderung herbei. Der Tod will akzeptiert werden, aber gerade das, fällt so unsäglich schwer! Man sträubt sich dagegen. Sich selbst aushalten, will gelernt sein, der Einsamkeit etwas entgegenzusetzen, muss oft neu geübt werden, eigene Wege, die auch von immer neuen kleinen Abschieden begleitet sind, müssen entdeckt werden und so kann ein drittes Jahr kommen, ein Viertes

... und irgendwann der Zeitpunkt, in dem ich merke, dass ich mein neues Leben leben kann, und ich mir dieses auch erlaube!

Und da bin ich bei drittens:

Ich fange an

Einzelne beschreiben es so: „Plötzlich hatte ich ein Gefühl, dass sich ein Schalter herumgelegt hatte und ich nun Zukunft leben kann.“

Der Weg bis zu diesem Schalter ist ein langer und mühsamer, ein verworrener und schmerzhafter. Ein Weg, der Suche, der Suche nach den Toten, der Suche nach einem guten Ort, an dem ich die Toten lassen kann. Vielleicht begegne ich ihnen am Grab, im Zwiegespräch vor dem Bild an der Wand, im Wind, einer weiten Landschaft, in einem besonders hell leuchtenden Stern, im Regenbogen, in der Erinnerung, die ich langsam erst wieder zulassen kann, weil sie anfangs nur weh tut, in Gesprächen mit Menschen, die von den Toten erzählen, ohne Pathos und mit einem Lächeln auf dem Mund, in der Familie, in der niemand die Lücke ausfüllen muss. Vielleicht spüre ich auch eine tiefe warme Verbindung, die irgendwann einmal nur noch tröstlich ist. Ich muss die Toten nicht loslassen, denn loslassen bedeutet, nimm deine Liebe zurück, nein, ich darf sie Sein lassen...

im doppelten Sinn des Wortes. Sie dürfen tot sein, ich gebe ihnen diese Freiheit in Liebe und erhalte so auch meine Freiheit zum lebendig sein! Da tut es gut, wenn ich die Toten gut aufgehoben weiß. Jede und jeder hier hat dazu eine ganz eigene Vorstellung. Wir wissen nicht, was nach dem Tod kommt, aber wir haben Bilder, Vorstellungen, Wünsche. Ich bin davon überzeugt, dass jedes eigene Bild ein richtiges ist, weil es Trost geben kann. Christen glauben daran, dass die Toten bei Gott sind! Wie genau, ist für mich nicht relevant. Wichtig ist, dass ich weiß, sie sind in Liebe geborgen, in Gottes Liebe. Das befreit! Ich darf dann die Toten tot sein lassen und darf mich aufmachen, neue Wege zu suchen, weil ich auch mich in der Liebe Gottes hier geborgen fühlen kann. In dieser Liebe können wir uns nah sein, uns begegnen und frei sein.

Und irgendwann kann er sich verwandeln dieser Satz: ...doch mit dem Tod der andern muß man leben“ in...“ ...und mit dem Tod der andern kann ich leben!“

Amen