

C.S. LEWIS
ÜBER
DIE TRAUER



INSEL

TRAUERT NICHT
WIE JENE, DIE
KEINE HOFFNUNG
HABEN.



»Niemand hat mir je gesagt, daß das Gefühl der Trauer so sehr dem Gefühl der Angst gleicht. Das gleiche Flattern im Magen, die gleiche Unrast. Zwischen mir und der Welt steht eine unsichtbare Wand...«
C. S. Lewis

Der Trauerprozeß ist für den Menschen, der ihn durchsteht, ein einsamer Prozeß. Die vorliegende Schrift, die unter dem Eindruck des Todes von Lewis' Frau entstand, zählt zu den literarischen Klassikern der Trauerarbeit. Offen schildert C. S. Lewis seine Erfahrungen mit falschen Vertröstungen und hilfreichem Trost. Seine aufmerksamen Reflexionen bringen auf den Begriff, was Trauernde empfinden. Die behutsamen Annäherungen an erlittenen Verlust schenken Trauernden Trost.

Clive Staples Lewis (1898-1963) zählt zu den großen Schriftstellern des Jahrhunderts. Er lehrte als Professor für Englische Literatur des Mittelalters und der Renaissance in Oxford und Cambridge. Neben seinen literarischen Werken verschafften ihm auch seine poetisch-religiösen Schriften Weltruhm.

insel taschenbuch 3465

C. S. Lewis

Über die Trauer



C. S. Lewis
Über die Trauer

Der Begleiter für schwere Stunden
Aus dem Englischen von
Alfred Kuoni
Mit einem Vorwort von
Verena Kast

Insel Verlag

insel taschenbuch 3465

Erste Auflage 2009

Insel Verlag Frankfurt am Main und Leipzig 2009

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung

der C.S. Lewis Company Ltd.

© C.S. Lewis Pte Ltd. 1961

Für die deutsche Übersetzung: © 1998 Patmos Verlag GmbH & Co.KG/

Benziger Verlag, Düsseldorf/Zürich

Für das Vorwort: © Verena Kast

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des öffentlichen Vortrags

sowie der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen,

auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form

(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)

ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert

oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,

vervielfältigt oder verbreitet werden.

Hinweise zu dieser Ausgabe am Schluß des Bandes

Vertrieb durch den Suhrkamp Taschenbuch Verlag

Einband: Michael Hagemann

Satz: Hümmer GmbH, Waldbüttelbrunn

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-35165-8

I 2 3 4 5 6 – 14 13 12 11 10 09

Vorwort

von Verena Kast

»A Grief Observed«, so heißt der Originaltitel dieser kleinen Schrift zum Thema Trauern. »Eine beobachtete Trauer«. Kann das Beobachten einer Trauer, das Beschreiben der Erlebnisse während des Trauerprozesses, einem trauernden Menschen helfen, mit seiner Trauer besser umzugehen, mit dem Gefühl des Verlustes und mit dem Verlust besser zurechtzukommen? Und kann eine solche Schrift Anregung für Leser und Leserinnen sein, sich mit den Gefühlen der Trauer, die zu jedem Leben gehören, und mit Trauernden mehr zu beschäftigen? Kann sie Menschen, die selber in einem Trauerprozeß stehen, das Gefühl vermitteln, daß sie mit ihren Erfahrungen nicht allein stehen?

Vielleicht ermutigt dieses Buch Trauernde sogar dazu, ihre Gefühle der Trauer zu beschreiben, auch wenn sie keine Schriftsteller und Schriftstellerinnen sind, damit sie diese Gefühle besser ertragen und die damit verbundenen Erfahrungen nicht verlorengehen.

Wir sind vom Gefühl der Trauer erfaßt, wenn wir einen Menschen verloren haben oder ein Lebensgut, das für unser Leben besonders wertvoll gewesen war. Mit diesem Gefühl der Trauer verbunden sind Gefühle des Kummers, der Angst, des Zorns, der Schuld usw.

Das Erleben dieses Gefühls, das Zulassen dieses Gefühls, bewirkt, daß wir in einen Trauerprozeß eintreten, in einen Entwicklungsprozeß, durch den wir langsam – und sehr schmerzhaft – lernen, den Verlust zu akzeptieren und ohne den Menschen, den wir verloren haben, ohne

das Gut, das wir verloren haben, uns wieder neu auf das Leben einzulassen.

Diese Erfahrung drückt Lewis aus, wenn er schreibt: »Kummer hat sich indessen nicht als Zustand, sondern als ein Vorgang erwiesen« (S. 68). Diesen Vorgang, wie er ihn ganz persönlich erlebt hat, beschreibt er, und als Schriftsteller leistet er auch schreibend Trauerarbeit.

Der Trauerprozeß und die Trauerarbeit müssen im Zusammenhang mit der Beziehung gesehen werden, aus der wir uns durch den eingetretenen Verlust herauslösen müssen. Wenn wir zu einem Menschen eine intensive Beziehung aufbauen, dann wachsen wir mit ihm zusammen, mit ihm zusammen wachsen wir aber auch. Das ist der Grund, weshalb Trauernde sagen, sie würden sich jetzt entzweigerissen fühlen, sich wie eine blutende Wunde anfühlen, sich entwurzelt vorkommen. Der Prozeß dieses gemeinsamen Miteinander-Verwachsens wird durch den Tod abrupt unterbrochen und verändert das ganze Leben. Im Laufe des Trauerprozesses müssen wir uns wieder auf uns selbst als einzelne besinnen, neu auch wieder einen Bezug zur Welt finden. Der Verlust betrifft unser ganzes Leben, besonders wenn es sich um den Verlust eines uns sehr nahestehenden Menschen handelt.

»Das ganze Leben ist durch und durch anders. Ihre Abwesenheit ist über alles gebreitet« (S. 31), schreibt Lewis in diesem Zusammenhang.

So ist denn der Trauerprozeß ein sehr schmerzhafter Prozeß von einer eigentümlichen Lebendigkeit, der viel Kraft und Zeit kostet und uns zwingt, uns mit uns selbst und mit der Beziehung, die abgebrochen worden ist, auseinanderzusetzen.

Der Trauerprozeß

Aus der Beobachtung von trauernden Menschen, besonders auch aus den Träumen, die Trauerprozesse regelmäßig begleiten, kann der typische Ablauf eines Trauerprozesses beschrieben werden.*

Die erste Phase des Trauerprozesses nenne ich die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens. Man weigert sich zu glauben, daß ein Mensch wirklich gestorben ist, man steht unter Schock und versucht sich zunächst dadurch vor den Gefühlen des Verlustes zu retten, daß man sich einredet, alles wäre nur ein böser Traum, aus dem man erwachen werde. Diese erste Phase, die Stunden oder Tage dauern kann, geht in die Phase der »aufbrechenden chaotischen Emotionen« über, nicht selten beim Anblick der Leiche, dann also, wenn wir den Verlust nicht mehr verdrängen können. Chaotisch nenne ich diese Emotionen deshalb, weil verschiedene, auch einander widersprechende heftige Gefühle erlebt werden: Kummer, Angst, Zorn, Schuld, Sehnsucht, Liebe usw. Auch verhältnismäßig ruhige Stunden gehören dazu, Stunden der Dankbarkeit oder gar der Freude.

Während dieser Phase sind Schlafstörungen und Appetitlosigkeit häufig anzutreffen, auch eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte kann beobachtet werden. Das Gefühl, von der Welt und anderen Menschen getrennt zu sein, gehört dazu.

Mit der Beschreibung der Gefühle dieser Phase beginnt Lewis seine Aufzeichnungen. Wir werden dabei nicht

* V. Kast, Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses, Stuttgart¹⁸ 1996

nur Zeugen seiner Gefühle, die er möglichst genau zu beschreiben versucht, sondern auch seiner vergeblichen Versuche, die heftigen Gefühle abzuwehren mit der Bemerkung etwa, es gebe für einen Mann auch noch anderes im Leben als die Liebe.

Ganz besonders interessant ist, daß er von seiner Beziehung zu Gott spricht in dieser Zeit, von der Abwesenheit Gottes in dieser Situation, in der seine Anwesenheit tröstlich sein könnte.

»Aber kommt mir nicht und sprecht von den Tröstungen der Religion, oder ich schöpfe gegen euch Verdacht, daß ihr nichts versteht« (S. 42).

Diese Erfahrung der Gottferne im Trauerprozeß mitzuteilen ist deshalb besonders wichtig, weil Menschen in der Umgebung des Trauernden immer wieder auf die Tröstungen der Religion verweisen, die in dieser Situation sehr oft nicht als solche zugänglich sind. So werden den Trauernden zur Last des Verlustes gelegentlich auch noch zusätzlich Schuldgefühle aufgebürdet. Die Mitmenschen ertragen oft trauernde Menschen nicht gut. Sie erinnern daran, daß kein Leben vor dem Verlust gefeit ist. Außerdem lassen sie sich in der Regel nicht leicht trösten.

Deshalb werden ihnen dann bald einmal Vorschriften gemacht, oder es wird ihnen aufgelistet, was sie eben machen müßten, damit es ihnen wieder besserginge.

Der Trauerprozeß ist für den Menschen, der ihn durchsteht, ein einsamer Prozeß. Trauernde machen es ihren Mitmenschen auch schwer: Sie gehen nicht auf sie zu, gelten oft auch als anspruchlich – denn eigentlich möchten sie den verstorbenen Menschen zurückhaben –, und sie

verlieren in der Regel auch das Verbindliche. Der Trauerprozeß bringt es mit sich, daß sehr deutlich unterschieden wird zwischen dem existentiell Wesentlichen im Leben und dem Beiwerk – auf das Beiwerk kann der Trauernde keine Rücksicht nehmen. So ist die Beziehung von beiden Seiten, von den Trauernden und von denen, die trösten wollen, erschwert. Die beste Art, einen trauernden Menschen zu begleiten, ist es, dazusein, seine Gefühle aufzunehmen, die Geschichten mit anzuhören, die erzählt werden, oder auch selber zu erzählen, wie man den verstorbenen Menschen erlebt hat. Mit der Zeit ist es nur noch möglich, die Gefühle des Trauernden aufzunehmen, ohne diese verändern zu wollen. Das bedeutet aber, daß wir Gefühle des Kammers, der Angst, des Zorns, der Verzweiflung bei einem anderen Menschen aushalten und akzeptieren.

Der Zorn, der in dieser Phase der aufbrechenden chaotischen Emotionen in der Regel erlebbar ist, als Zorn auf die Schöpfung, auf das Leben, manchmal auch auf den verstorbenen Menschen selbst, wird von Lewis als Zorn auf Gott erlebt. Wir werden aber nicht einfach Zeugen eines unqualifizierten Zorns; dieser Zorn äußert sich vielmehr in einer differenzierten Auseinandersetzung, nämlich mit dem »guten« Gott und dem »bösen« Gott. Diese Auseinandersetzung zieht sich durch die ganze Schrift und zeigt deutlich, daß der Verlust eines Menschen uns in unserer ganzen Existenz trifft, auch in der Auseinandersetzung mit den weltanschaulichen Überzeugungen.

Die Phase der aufbrechenden chaotischen Emotionen geht in die Phase des Suchens, Findens und Sich-Trennens über. Diese Phase ist dadurch gekennzeichnet, daß der

verstorbene Mensch gesucht wird, natürlich in der Erinnerung, aber auch in Träumen, in Gesprächen mit anderen Menschen. Die Entwicklung dieses Prozesses wird dadurch eingeleitet, daß Trauernde in Gedanken nun sehr mit dem Verstorbenen beschäftigt sind. »Ich kann an nichts anderes denken als an den Verstorbenen« – heißt es dann etwa, und das ist genau das, was sie auch tun sollen.

Lewis leitet diese Phase, die in seiner Schrift den Hauptteil beansprucht – und bei allen Trauernden sehr lange dauert –, mit der Bemerkung ein, man könnte denken, der Tod seiner Frau sei hauptsächlich wegen seiner Wirkung auf ihn von Belang. »Ich muß mehr an H. und weniger an mich denken!« (S. 36)

Nun sind es natürlich die Zurückgebliebenen, die trauern, die in ihrem Selbstverständnis und in ihrem Weltverständnis verunsichert sind, die spüren, daß in ihrem Leben eine grundlegende Wandlung eingetreten ist, die sie nicht gesucht haben. Insofern müssen Trauernde sich mit sich selbst beschäftigen, um wieder mit sich selber in der neuen Situation zurechtzukommen. Selbst dann, wenn sie gleichzeitig andauernd an den verstorbenen Menschen denken, denken sie immer auch an sich und an die Beziehung, die zwischen ihnen bestanden hat.

Es geht bei diesem Denken an den Verstorbenen einmal darum, sich die Geschichte, die man mit diesem Menschen hatte, ins Bewußtsein zu rufen. Solange ein Mensch, mit dem wir in einer Beziehung stehen, noch lebt, ist diese Beziehung nicht zu einem Abschluß gekommen, und wir können sie auch niemals dergestalt gefühlsmäßig in unserer Erinnerung präsent haben wie dann,

wenn durch den Tod dieses Menschen auch die Beziehung unveränderbar festgeschrieben ist, nicht mehr verändert werden kann und wir zudem unter dem Eindruck stehen, daß hier etwas, was wichtig war für uns, zu einem Ende gekommen ist, wenigstens auf dieser Welt.

Bei dieser Erinnerungsarbeit, bei der das Erzählen von Geschichten aus dem gemeinsamen Leben mit dem Verstorbenen von großer Bedeutung ist, geht es nicht nur darum, das gemeinsame äußere und innere Leben zu rekonstruieren, es geht auch darum, Projektionen zurückzunehmen, zu sehen, wo man einem verstorbenen Menschen Wesenszüge von sich selbst angelastet hat, an ihm diese dann allenfalls gehaßt oder auch geliebt hat. Projektionen zurückzunehmen heißt dann, plötzlich zu erkennen, daß diese Wesenszüge zu uns selbst gehören.

Ganz grundsätzlich wichtig ist weiterhin, daß wir herausarbeiten, welche Wesenszüge ein Mensch, den wir verloren haben, in uns belebt hat. Jeder Mensch, zu dem wir in einer Beziehung stehen, vermag Seiten in uns anzusprechen, die eben gerade nur durch diesen Menschen geweckt und belebt werden können. In einer Liebesbeziehung ist es in der Regel so, daß tief verschwiegene Seiten in uns durch den Liebespartner oder die Liebespartnerin belebt, aus uns »herausgeliebt« werden können. Was durch einen Menschen – im Guten oder im Schlechten – in uns belebt wurde, müssen wir auch dann nicht verloren geben, wenn wir die Beziehung verlieren. Durch diese von ihnen in uns belebten Seiten leben auch die Toten in uns und in unserem Leben weiter.*

* V. Kast, Paare. Beziehungsphantasien oder wie Götter sich in Menschen spiegeln, Stuttgart¹⁴ 1997.

Der verstorbene Mensch wird in dieser Phase in vielfältiger Weise gesucht und gefunden, nicht zuletzt auch in Träumen, die dem Trauernden das Erlebnis vermitteln, daß der verstorbene Mensch in einer anderen Form weiterlebt.

Um dieses Wiederfinden, ohne sich dabei zu betrügen – denn H. scheint in Lewis den Willen, genau hinzusehen im Leben, sich nichts vorzumachen, verstärkt oder überhaupt belebt zu haben –, ringt Lewis immer wieder. Er beschreibt aber auch immer wieder Situationen, wo es gelingt:

»Und in dem Augenblick, wo ich um H. die bisher mindeste Trauer empfand, erinnerte ich mich ihrer plötzlich am klarsten. Ja, es war (beinahe) besser als bloße Erinnerung; ein augenblicklicher, unbestreitbarer Eindruck. Es eine Begegnung zu nennen ginge zu weit...« (S. 57)

Immer wieder bemüht sich Lewis, die Art dieser »Begegnung«, für die wir eigentlich keine beschreibenden Worte mehr haben, doch zu beschreiben. So sagt er an einer anderen Stelle:

»»Begegnen« ist ein viel zu starker Ausdruck... (Ich meine) vielmehr die unaufdringliche, aber standhaltende Empfindung, sie sei so gut wie je eine Tatsache, mit der man zu rechnen hat« (S. 62).

Die Verstorbene als eine »Tatsache«, mit der man zu rechnen hat – etwas, das in unser Leben noch in einer deutlichen Weise hereinkommt, eine Wirklichkeit, die nicht übersprungen werden kann und darf.

Durch dieses Bemühen um Erinnerung, durch Bilder des verstorbenen Menschen, die in der Erinnerung eine eigentümliche Deutlichkeit gewinnen, kommt es dann

zu einer neuen Beziehung zu einem Menschen, der nicht mehr der konkreten Alltagswelt angehört, mit dem dieser Alltag auch nur noch in sehr beschränktem Maße geteilt werden kann.

Nicht selten wird zu Beginn dieser Phase der verstorbene Mensch auch idealisiert. Diese Harmonie mit dem Verstorbenen kann selten andauern, immer wieder wird im Alltag die gnadenlose Abwesenheit erlebt, die alltägliche Abwesenheit, sexuelle Bedürfnisse und Bedürfnisse nach Zärtlichkeit erinnern an den Menschen, der nicht mehr da ist. Gerade in solchen Momenten wird das Erlebnis des Verlustes wieder übermächtig, der Trauernde wird wiederum von den aufbrechenden chaotischen Gefühlen überschwemmt.

Lewis beschreibt diese Erfahrung so: »Für mich steht das Programm jedenfalls fest. Ich will mich ihr so oft wie möglich in froher Stimmung zuwenden... Je weniger ich um sie trauere, um so näher fühle ich mich ihr. Ein bewundernswürdiges Programm. Nur leider nicht durchführbar. Heute Abend ist wieder die ganze Hölle frischer Trauer los; die rasenden Worte, der bittere Groll, das Flattern im Magen, der Alptraum vom Nichts, das Suhlen in Tränen. Denn in der Trauer läßt sich nichts ›festnageln‹. Immer wieder taucht man aus einer Phase auf; aber sie kehrt immer wieder... Bewege ich mich im Kreis, oder darf ich hoffen, es sei eine Spirale?« (S. 66 f.)

Der Ausschnitt aus dem Trauerprozeß, den Lewis beschreibt, vermittelt den Eindruck, daß das Bild der Spirale ein treffenderes Bild ist als das Bild des Kreises. Und doch wird in diesem Zweifel, den Lewis ausdrückt, eine Erfahrung von Trauer sehr deutlich beschrieben: Die

Phasen wiederholen sich, immer wieder muß man sie durchstehen. Wenn immer das Gefühl des Verlustes vorherrscht, erleben wir uns in der Phase der aufbrechenden chaotischen Emotionen. Mit der Zeit – und daran erweist es sich, daß auch bei diesem psychischen Prozeß das Symbol der Spirale seine Geltung hat – weiß man, daß diese Phasen der Verzweiflung usw. auch wieder ihr Ende finden werden, daß die Phasen des relativen Wohlbefindens auch wieder eintreten werden.

Gerade dadurch, daß immer wieder auch Gefühle des Verlustes wiederbelebt werden, die ja auch dem konkreten Verlust entsprechen, kann sich die innere Beziehung zum Verstorbenen verändern, verändert sich auch der verstorbene Mensch. Er geht nicht verloren, er gehört sogar in seiner sehr unausweichlichen Art zu unserem Leben, aber der Mensch, der trauert, wendet sich wiederum dem Leben zu, läßt sich allenfalls auch wieder neu in Beziehungen ein.

Jetzt ist der Verlust akzeptiert. Jetzt kann und muß auch der Schmerz um den verstorbenen Menschen geopfert werden. Gelegentlich kommt es vor, daß der Schmerz an die Stelle des verstorbenen Menschen tritt. Würde man den Schmerz opfern, so meinen diese Menschen, würde man den Verstorbenen vergessen.

In diesem Zusammenhang formuliert Lewis: »Immerhin läßt es sich nicht leugnen: In gewissem Sinn ›fühle ich mich besser‹, und damit stellen sich sogleich eine Art von Scham und das Gefühl ein, man habe irgendwie die Pflicht, sein Unglück zu hätscheln, zu schüren und zu verlängern...« (S. 64)

»Was steckt dahinter? Zum Teil zweifellos Eitelkeit.

Wir wollen uns beweisen, daß wir Liebende großen Stiles sind, tragische Helden...« Wir wollen »die Toten kein zweites Mal töten. Wir sind ein Fleisch. Jetzt, wo es entzweigeschnitten ist, widerstrebt es uns, so zu tun, als sei es heil und ganz« (S. 64 f.).

Im nachfolgenden Text wird dann sehr deutlich, wie Lewis merkt, daß dieses Festhalten am Schmerz den Trauerprozeß blockiert, die Beziehung zum Verstorbenen sozusagen einfriert. So muß auch der Schmerz geopfert werden; man opfert damit nicht die Beziehung zum Verstorbenen, man gibt sie aber in eine Veränderung hinein frei.

Man versteht sich dann selbst als Menschen, der zwar einen Verlust erlitten hat, aber doch auch wieder für sich allein ganz sein kann. Die Erinnerung an das Leben mit dem verstorbenen Menschen wird immer wieder auftauchen, gehört auch zu diesem neuen Leben, aber die Erinnerung daran beherrscht nicht mehr das ganze Leben. Ein Gefühl der Dankbarkeit kann erlebt werden für die Wegstrecke, die man mit einem Menschen zurücklegen durfte, für das, was in uns durch den verstorbenen Menschen geweckt worden ist – manchmal auch ein Bedauern darüber, daß zuwenig aus der Beziehung gemacht worden ist, daß man zu vieles aufgeschoben hat auf einen späteren Zeitpunkt, den es nun nicht mehr gibt.

Die Beziehungen werden kostbar für Menschen, die einen Verlust erlitten haben. Geht ein Mensch nach einem Verlust, der betrauert worden ist, wiederum eine Beziehung ein, dann mit sich widerstreitenden Gefühlen: Dieser Mensch wird sich ganz einlassen wollen auf einen anderen Menschen, und er weiß darum, wie endlich Be-

ziehungen sind. Andererseits besteht auch eine Angst davor, sich ganz einzulassen, denn jetzt kennt man den Preis dafür: die Gefühle des Verlustes, die Zeiten der Trauer.

Ziemlich abrupt enden die Aufzeichnungen von Lewis. Er bemerkt dazu selber, er habe sich geirrt, er habe gedacht, Kummer sei ein Zustand, und er könnte einen Zustand beschreiben. »Kummer hat sich indessen... als ein Vorgang erwiesen« (S. 68). Dieser Vorgang bedürfe einer Geschichte, und wenn er nicht willkürlich damit aufhöre, dann höre die Geschichte überhaupt nicht auf.

»Trauer gleicht einem langen Tal, einem gewundenen Tal, wo jede Biegung eine vollkommen neuartige Landschaft enthüllen mag« (S. 68).

Dennoch ist zu fragen, ob Lewis hier wirklich aufhört mit der Beschreibung dieses Trauerprozesses, weil, wie er sagt, die vier Hefte vollgeschrieben sind, die er im Hause vorrätig hatte, oder ob es auch noch andere Gründe gibt. Seine Bemerkung dazu: »Soweit diese Niederschrift als Waffe gegen einen völligen Zusammenbruch gedient hat, als Sicherheitsventil, hat sie gute Dienste geleistet« (S. 68).

Damit drückt er aus, daß er so lange seine Trauerreaktionen, seine Gefühle beobachtet und beschrieben hat, wie er einen Zusammenbruch befürchtete. Dadurch, daß er sich auch schreibend seiner Trauer gestellt hat, braucht er jetzt kein »Sicherheitsventil« mehr. Ein durchlebter Trauerprozeß gibt die Möglichkeit, daß wir uns wieder sicherer fühlen, daß sich unser Selbstgefühl auch wieder stabilisiert. Dabei ist daran zu denken, daß der Trauerprozeß ein spontan ablaufender Prozeß in jedem Menschen ist, wenn er nicht in irgendeiner Weise gehemmt