

JÜLICHER, Jochen: *Es wird alles wieder gut, aber nie mehr wie vorher*. Begleitung in der Trauer. Würzburg: Echter 1999. 106 S. Kart. 19,80.

Der Autor wollte einen Wegweiser und Begleiter in der Trauer schreiben, kein Buch über Trauer, ein „praktisches Begleitbuch“ und „Vademecum“ für Trauernde und Menschen in deren Umfeld. Das Buch ist entstanden aus der Arbeit mit Trauernden und mit Menschen, die beruflich mit Trauernden zu tun haben.

Im einführenden Kapitel wird die Trauer und ihre Verarbeitung beschrieben. Trauer sei ein Prozeß, auf den man sich zunächst einmal einlassen müsse, ehe man mit der Verarbeitung beginnen könne. Man sollte alles lassen können, was diesem Prozeß im Weg steht und seiner Verdrängung dient. Eigentlich sei Trauer etwas Natürliches. Man brauche sie „gleichsam nur fließen zu lassen“. Dadurch wird deutlich, zu welchem Weg der Autor rät und wozu er nicht so sehr Ratschläge erteilen, als Anstöße und Anleitung geben möchte: Trauerarbeit sei eine Arbeit des „inneren Menschen“, die die Seele selbst verrichtet, wenn ihr nichts in den Weg gelegt wird. Trauer zuzulassen sei allerdings ungeheuer schwer, denn sie mache Angst: „Wir wissen nicht, wohin sie führt, und haben nicht gelernt, uns von der eigenen Fähigkeit zu trauern führen zu lassen.“ Was die Ziele dieser Trauerarbeit betrifft, gehe es um „eine Neugewinnung der Identität mit sich selbst, eine komplette innere Umwandlung des Betroffenen im Trauerprozeß“. Dieses Ziel werde nicht auf einmal und nicht für immer erreicht. Denn der Prozeß verlaufe nicht linear, sondern eher spiralförmig.

Im zweiten Kapitel „Mit der Trauer arbeiten“ geht es um einzelne Schritte: Sich der Trauer stellen – Selbst am Leben bleiben – Loslassen und verbinden – Neues Gleichgewicht finden – Schuld und Schuldgefühle. Das dritte Kapitel geht auf Schwierigkeiten ein, die sich im Umgang mit Trauernden ergeben: „Was soll ich sagen?“, d.h. wie kann man die eigene Verlegenheit überwinden? Es werden Wege gezeigt, wie man zu echter Anteilnahme und Mittrauer finden kann, die dem Trauernden hilft. Das vierte Kapitel behandelt unter anderem „Trauerphasen“, d.h. Modelle für den Verlauf des Trauerprozesses: Sie dienen der Beschreibung und Orientierung für

die Begleitung Trauernder, seien aber auf keinen Fall Normmodelle für den „richtigen“ Verlauf der Trauer. Der Autor versucht Antworten auf „offene“ Fragen zu geben, auf Fragen, die das „Jenseits“ des Todes betreffen und besonders gerne von Kindern gestellt werden. Er weiß, daß man mit Kindern über Tod, Trauer und Jenseits sprechen kann, auch über Himmel, Hölle und Fegefeuer. Dabei liegt sein Ansatz bei der konkreten Erfahrung. Er geht sehr „irdisch“ darauf ein, ohne transzendente Erfahrungen zu leugnen, und sucht deren Grundlage im alltäglichen menschlichen Leben zu beschreiben und dann weiterführende Fingerzeige zu geben. Als Beispiel: „Himmel“ ist der Ort, wo Liebe (Gott) wohnt. Von da aus geht es weiter ...

Das abschließende Kapitel enthält Material zur persönlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Sterben, Tod und Trauer, d.h. Fragen und Übungen, die die eigene Reflexion anregen sollen.

Dem Autor ist der stete Bezug zur konkreten Erfahrung besonders wichtig. Er theoretisiert nicht. Seine Darstellung orientiert sich am unmittelbaren Erleben und Empfinden. Seine Sprache spricht unmittelbar an, wirkt authentisch und beherrscht die differenzierende Darstellung von Gefühlen in hervorragender und wohlthuender Weise. Wem an der Vertiefung seiner Fähigkeit zum Trauern gelegen ist, wer anderen in ihrer Trauer menschlich nahe sein möchte, dem bietet das Buch viele gute Anregungen. Dem Autor ist es tatsächlich gelungen, ein kleines Vademecum der Trauer zu schreiben. *Robert Mulde SJ*

LEDER, Christoph Maria: *Über den Umgang mit suizidalen älteren Menschen*. Regensburg: Roderer 1998. 150 S. (Suizidologie 5.) Kart.

Die steigende Lebenserwartung in unserer Gesellschaft kann für den einzelnen Zuwachs an Lebensqualität und Lebensfreude bedeuten. Andererseits nimmt im Alter die körperliche Leistungsfähigkeit eher ab und die Anfälligkeit für Krankheiten zu. Älterwerden ist auch ein Zugehen auf Sterben und Tod. Momente der Lebensmüdigkeit und Todessehnsucht werden häufiger. In extremen Fällen führt dies sogar zum Entschluß, seinem Leben ein Ende zu setzen. Der Umgang mit dem alternden Menschen und seiner