

# Sie redet über Tod und Trauer - ganz normal

KREIS RECKLINGHAUSEN. Caroline Kraft hat ihren Ex-Freund verloren. Für sie ist Trauer etwas höchst Individuelles - und ein Motor für Veränderungen.

Von Markus Geling

Es klingt selbstverständlich, fast banal - und gleichzeitig auf irritierende Weise spektakulär: „Über Tod und Trauer“, sagt Caroline Kraft, „kann man ganz normal reden.“ Und das, so die 43 Jahre alte Berlinerin, sei dann nicht zwangsläufig deprimierend, sondern im Gegenteil oftmals sehr bereichernd.

Caroline Kraft ist freie Autorin, Podcasterin, ehrenamtliche Sterbebegleiterin und „chronische Bestatter-Praktikantin“. Am 12. September kommt sie auf Einladung des hiesigen Arbeitskreises Suizidprävention nach Recklinghausen. Dort wird sie ab 19 Uhr in der Stadtbibliothek aus dem Buch „endlich. Über Trauer reden“ lesen (Eintritt: frei).

Geschrieben hat Kraft das Buch mit ihrer Kollegin und Freundin Susann Brückner. Es basiert auf ihrem gemeinsamen Podcast „endlich. Wir reden über den Tod“. Die beiden haben irgendwann begonnen, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen, weil sie nicht mehr darum herumkamen: Caroline Kraft verlor ihren Ex-Freund durch Suizid, Susann Brückner ihren Vater.

## Sie will weiter arbeiten, aber es geht nicht

„Trauer ist ein Prozess, durch den wir lernen, mit unseren Verlusten zu leben - und etwas höchst Individuelles“, sagt Caroline Kraft. Die Gesellschaft tue sich allerdings sehr schwer damit. „Trauer wird als Problem gesehen, das es aus der Welt zu schaffen gilt.“ Trauernden werde drei Monate lang mit Verständnis begegnet, vielleicht ein halbes Jahr, sagt sie aus eigener Erfahrung - aber dann habe es wieder vorwärts zu gehen. Tatsächlich wisse die Wissenschaft jedoch, dass es auch nach 10, 15 Jahren noch zu Trauerreaktionen kommen könne.

Susann Brückner ist es genau andersherum ergangen: Sie sah sich dem Vorwurf ausgesetzt, sie würde nicht richtig trauern - weil sie nach dem Suizid ihres Vaters weiter funktionierte.

Trauer ist nicht das, wofür sie gehalten wird. Womit wir es bei diesem Thema



Die Autorin und Podcasterin Caroline Kraft liest am 12. September in der Recklinghäuser Stadtbibliothek. Um 19 Uhr geht es los, der Eintritt ist frei.

FOTO WERNER

wirklich zu tun haben, das wollen die beiden mit ihren Geschichten vor Augen führen.

Die Auseinandersetzung mit dem Sterben sei in erster Linie eine mit dem Leben, denkt Caroline Kraft. Für sie war die Trauer ein Selbsterfahrungsprozess, der sie extrem verändert hat.

Denn groß geworden ist sie mit einer klaren Vorstellung davon, was wichtig ist im Leben. Ein guter Beruf und Karriere gehörten definitiv dazu. Als die Berlinerin mit dem Tod ihres Ex-Freunds konfrontiert wird, hat sie einen stressigen, anspruchsvollen Job in einem großen Buchverlag. Sie versucht, weiter zu arbeiten. Aber es geht nicht. Ihr Körper sagt „Nein“. Sie erleidet einen Nervenzusammenbruch, wird ein halbes Jahr krankgeschrieben - und merkt anschließend, dass sie nicht zurück will ins Hamsterrad. Es kommt ihr sinnlos vor. Sie hängt ihren Job an den Nagel, verweist, gibt anderen Dingen mehr Raum: ihrer Musikband, dem Gärtnern, guten Gesprächen.

„Trauer ist ein großer Motor für Veränderungen. Sie zwingt uns, auf unser Leben zu schauen und uns zu fragen, was wir von ihm wollen“, denkt die Mutter eines

drei Jahre alten Sohnes.

Wobei die Trauer nach einem Suizid noch mal besondere Herausforderungen mit sich bringe. „Es ist ein plötzlicher, gewaltsamer Tod.“ Sie selbst braucht danach lange, um zu einem „normalen“ Trauergefühl vordringen zu können.

„Suizid ist eine Art zu sterben“. Dieser Satz, der ihr im Rahmen ihres Podcasts begegnet, öffnet ihr schließlich neue Perspektiven. „Er verschiebt den Fokus: Durch ihn rückt der Tod als solcher in den Fokus - und nicht mehr, wie er zustande gekommen ist.“

Zu ihren Lesungen kommen Menschen, die trauern. Und welche, die nicht wissen, wie sie mit Trauernden in ihrem Umfeld umgehen sollen. „Einfach da sein und den Schmerz gemeinsam aushalten“, empfiehlt die Autorin. „Denn wenn ein geliebter Mensch gestorben ist, gibt es nichts zu reparieren oder zu heilen. Dann will der Schmerz einfach nur gesehen und gewürdigt werden.“

Ihr selbst hätten folgende Sätze einer Freundin am meisten geholfen: „Was du erlebt hast, ist so schlimm. Das tut mir schrecklich leid.“ Kein Aber. Kein Lösungsversuch. Das sei paradoxerweise der größte Trost gewesen.