

Denkanstoß 67 – Dein Weg

Die ZEIT: Hilft das Schreiben gegen die Trauer?

MARTIN SUTER: Nein, ich habe das Schreiben nie als etwas Therapeutisches betrachtet. Für mich wäre das ein Missbrauch an der Leserschaft. Ich möchte auch nichts gelernt haben aus dem Tod meines Söhnchens und aus jenem meiner Frau. Die dürfen überhaupt keinen Sinn haben.

Vielleicht geht es Ihnen wie uns. Wir sind über diese Sätze gestolpert. Wir sind es gewohnt, Sinn zu suchen. Vor allem dann, wenn etwas Unfassbares passiert ist. Manchmal sind solche Sätze ein Trost. Manchmal sind sie eine Zumutung. Denn es gibt Verluste, die lassen sich nicht einhegen. Kein „Dafür habe ich wenigstens ...“. Kein „Am Ende hat es doch...“. Manches bleibt einfach nur: schrecklich.

Martin Suter sagt, Schreiben sei für ihn keine Therapie. Das berührt uns. Weil es die Freiheit lässt, dass auch das, was andere tröstlich nennen würden, für einen selbst nicht tröstlich sein muss. Vielleicht hilft Ihnen das Schreiben. Vielleicht hilft es Ihnen überhaupt nicht. Beides ist in Ordnung.

Wir erleben beides.

Da ist die Frau, die jedes Detail aufschreibt. Die letzten Tage im Krankenhaus. Die Witze, die noch gemacht wurden. Die Sätze, die der Arzt gesagt hat. Sie schreibt nicht, um ein Buch zu veröffentlichen. Sie schreibt, um nicht zu vergessen. Für sie ist das ein Halt.

Da ist der Mann, der sagt: „Ich kann keinen Stift anfassen.“ Er läuft jeden Abend dieselbe Runde. Eine halbe Stunde Schweigen, im Park, zwischen den immer gleichen Bäumen. Für ihn ist das Gehen seine Art zu sprechen.

Eine andere Frau kommt jede Woche zu uns auf den Friedhof. Sie redet laut mit dem Grabstein. Nicht immer liebevoll. Manchmal schimpfend.

„Warum bist du gegangen? Was wird jetzt aus mir?“ Manche würden sagen: Sie kann nicht loslassen. Wir denken: Sie ist im Gespräch geblieben.

Und es gibt die, die gar nichts tun. Die einfach durch den Tag kommen. Kochen. Arbeiten. Serien schauen, die sie nicht interessieren. Menschen, die sagen: „Ich funktioniere nur.“ Auch das kann eine Form von Trauer sein. Eine sehr leise.

Es ist ein Missverständnis, dass Trauer immer gestaltet werden muss. Mit Ritualen, mit Briefen, mit Kerzen, mit Symbolen. Das kann schön sein. Es kann helfen. Aber es ist kein Pflichtprogramm.

Vielleicht haben Sie schon den Satz gehört: „Du musst die Trauer annehmen.“

Oder: „Du wirst daran wachsen.“ Für manche stimmt das. Andere möchten einfach nur, dass man sie in Ruhe lässt.

Der Mensch, der nichts lernen will aus seinem Verlust, ist nicht weniger weit als der, der sagt: „*Ich bin daran gewachsen*.“ Die, die schreibt, ist nicht richtiger unterwegs als der, der schweigt. Trauer ist kein Kurs, den man bestehen kann. Es gibt keine Abschlussprüfung. Keine Note.

Und dann gibt es die anderen. Menschen, die auch etwas Positives in ihrer Trauer entdecken. Das leise, gute Gefühl, bei uns im Haus in diesem schweren Moment am richtigen Ort zu sein. Nicht, weil der Tod plötzlich Sinn bekäme. Sondern, weil neben dem Schmerz noch etwas anderes Platz findet: Dankbarkeit. Schöne Erinnerungen, die nicht nur wehtun, sondern auch wärmen. Trauer schließt solche Momente nicht aus, sie macht sie oft sogar kostbarer.

Vielleicht ist das Einzige, was wir lernen können, dieses: da zu sein – für uns selbst und füreinander – ohne zu wissen, ob der Weg der richtige ist.

Herzlichst

Hanna Roth

David Roth

Bergisch Gladbach im Mai 2026

Gerne können Sie uns zum Thema Denkanstoß auch eine E-Mail schicken an k.reichert@puetz-roth.de Stichwort „Denkanstoß“