

Über das Trauern in Zeiten der Klimakatastrophe

Trauern ist eine menschliche Fähigkeit, um mit Verlusten umzugehen. Was wir als Menschen, auf einem Planeten lebend, der von Vergänglichkeit geprägt ist, auch brauchen. Wir trauern meistens, wenn wir etwas verlieren, das uns wichtig ist. Einen Menschen, eine Beziehung, einen Ort, eine vertraute Lebensweise. Manchmal trauern wir auch um etwas, das wir nie hatten, oder um eine Zukunft, die es vielleicht nicht mehr geben wird.

Angesichts der Klimakatastrophe, des fortschreitenden Artensterbens, der Kriege um Lebensräume etc. begegnen uns immer mehr solcher Verluste. Wir trauern um Lebewesen und Landschaften, um Sicherheit und um Vorstellungen davon, wie unsere Zukunft einmal aussehen könnte. Wir in Mitteleuropa trauern auch immer wieder um etwas, das zwar noch da ist, dessen Verlust wir aber kommen sehen.

Gleichzeitig sind wir Menschen weltweit sehr unterschiedlich betroffen. Während manche Menschen wie wir hier um eine befürchtete Zukunft trauern, verlieren andere bereits seit längerer Zeit ihre Heimat, ihre Lebensgrundlagen, ihre Angehörigen oder die Orte, mit denen sie seit Generationen verbunden sind, von denen sie leben. Auch unsere Verantwortung für diese Verluste ist sehr unterschiedlich verteilt.

Trauer ist ein physiologischer, biologischer, emotionaler, seelischer, spiritueller Prozess und folgt keinem festen Weg. Trauer kann wild und chaotisch sein. Manchmal überrollt sie uns wie eine Welle, manchmal ist sie kaum wahrnehmbar. Wir können weinen, richtig wütend werden, erstarren, uns zurückziehen, verzweifeln oder gar nichts fühlen, richtig taub sein. Vielleicht erleben wir auch Dankbarkeit, Erleichterung, Liebe oder Freude – mitten in unserer Trauer.

Es gibt unterschiedliche Erfahrungen, Bewegungen, Phasen im Trauern: Nicht-wahrhaben-Wollen, Wut, Verhandeln, tiefer Schmerz, Annehmen. Sie folgen keiner Reihenfolge, können sich wiederholen, gleichzeitig auftauchen oder ganz ausbleiben. Und es gibt keinen Zeitpunkt, an dem wir „ausgetrauert“ haben – solange wir leben. Erst recht nicht in Zeiten von Krise & Kollaps.

Wie können wir unserer Trauer Raum geben? Zum Beispiel können wir uns selber zuhause einen kleinen Trauermoment schaffen. Einen Ort und eine Zeit, in der Du Dich dem zuwendest, was Dich schmerzt. Du könntest eine Kerze anzünden, um diesen Moment bewusst zu beginnen, und sie am Ende wieder löschen. Oder dir eine Schale mit Wasser vor dich stellen und sie nachher in die Landschaft schenken.

Eine Möglichkeit ist, zu schreiben, ohne lange nachzudenken oder die richtigen Worte finden zu müssen. Zum Beispiel zu den Fragen: Was vermisse ich? Was habe ich verloren? Um wen oder was traure ich? Was berührt mich, wenn ich an die Zukunft denke? (Fragen angelehnt an Nathalie Goldberg)

Vielleicht möchtest Du mit Deiner Trauer auch nach draußen gehen. Einen großen Baum als Gegenüber wählen, Dich an seinen Stamm lehnen oder Dich von der Landschaft um Dich herum halten lassen. Vielleicht kommen Tränen, Worte oder Bewegungen. Vielleicht auch nicht. Es kann hilfreich sein, einen Anfang und ein Ende für diesen Moment zu finden. Danach etwas zu trinken, Dich zu bewegen oder einem vertrauten Menschen von Deiner Erfahrung zu erzählen.

Und – Trauern ist ein Prozeß, der biologisch gesehen für Gemeinschaft, also viele Menschen gemeinsam, gedacht ist. Weil wir in Tiefen abtauchen, in denen wir Halt und Sicherheit brauchen. Und manche Trauer ist sowieso zu groß, um sie allein zu tragen. Die Verluste, denen wir in Zeiten des Kollapses begegnen, reichen weit über unser persönliches Leben hinaus. Sie betreffen ganze Ökosysteme, Gemeinschaften und Generationen. Und vieles davon geschieht gleichzeitig, während die Welt um uns herum oft so tut, als könnten wir einfach weitermachen.

In unserer Gesellschaft fehlen häufig Räume, in denen gemeinsam getrauert werden kann. Dabei kann es einen großen Unterschied machen, wenn andere Menschen unsere Trauer sehen, hören und bezeugen. Wenn wir miteinander weinen, schweigen, klagen, singen oder - ganz simpel – nur anwesend sind.

Gemeinschaftliches Trauern kann uns aus der Vereinzelung herausholen. Es gibt auch den Verlusten einen Platz, die gesellschaftlich kaum anerkannt werden. Und ist es eine Form von Widerstand gegen eine Kultur, die uns immer wieder auffordert, weiterzumachen trotz Krisen und Katastrophen, zu funktionieren und unseren Schmerz für uns zu behalten. Trauerkultur ist essentieller Teil einer Kultur, die wir brauchen um mit den der Klimakatastrophe umzugehen.

Quellen und weiterführende Literatur

Camille Sapara Barton: Tending Grief Together. Essay über gemeinschaftliche Trauer, kollektive Fürsorge und gesellschaftliche Veränderung.

Ashlee Cunsolo & Neville R. Ellis: Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. Nature Climate Change 8, 275–281 (2018). (Ökologische Trauer und klimabedingte Verluste)

Joanna Macy & Chris Johnstone: Active Hope: How to Face the Mess We're in Without Going Crazy. New World Library, 2012. (Tiefenökologie, gemeinschaftliches Trauern und „Honouring Our Pain for the World“)

