

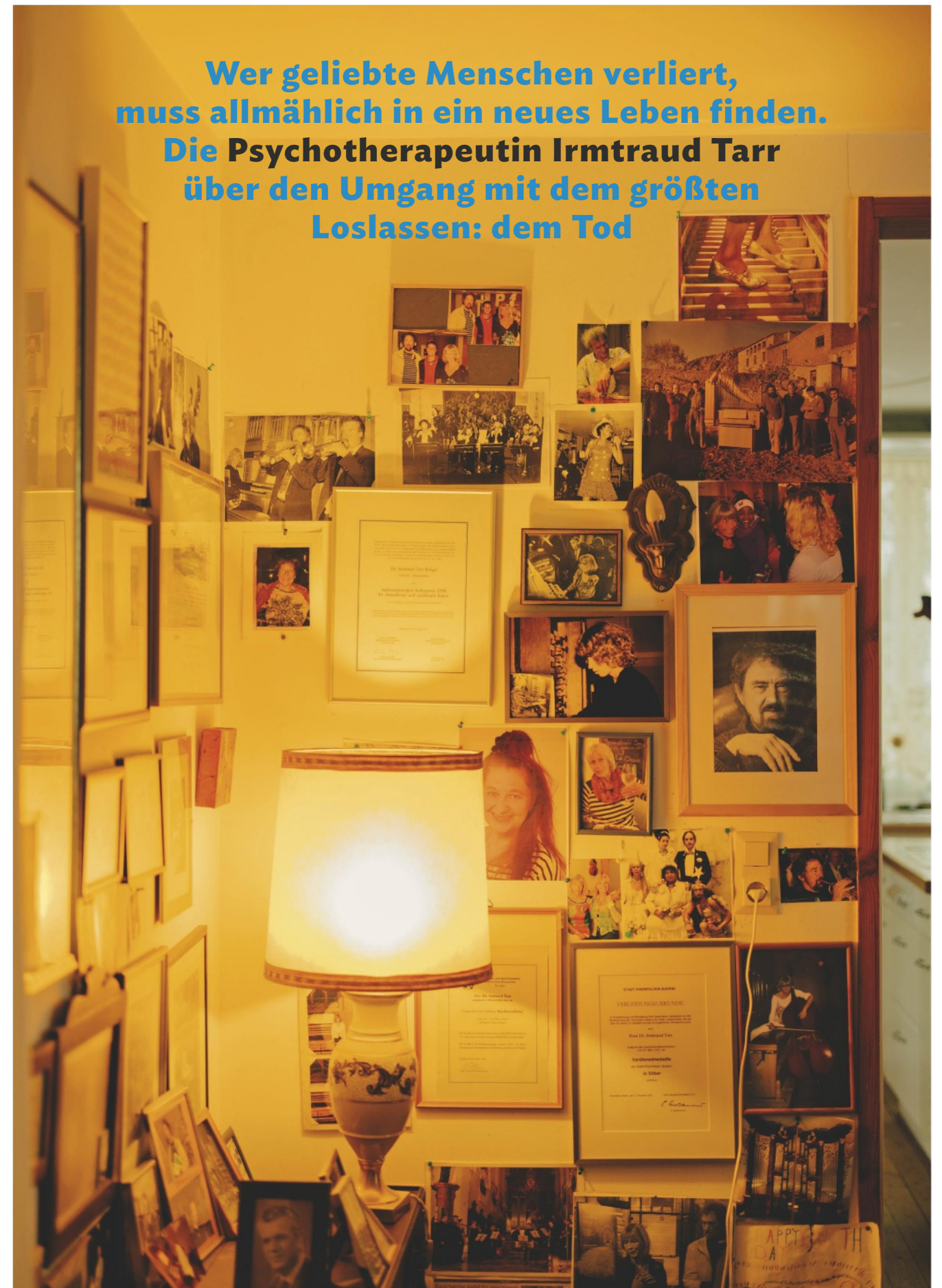
# »Ich spürte nur: Ich muss loslassen«

Interview: Stefanie Maeck

Fotos: Lena Giovanazzi

**Irmtraud Tarr** ist Psychotherapeutin, Organistin und Autorin. In ihren Ratgeberbüchern beschäftigt sie sich ausführlich mit der Kunst des Loslassens. In ihrem Buch »Was rettet« (Patmos Verlag, 2021) beschreibt sie mit dem Blick der Expertin ihren eigenen Weg aus der Trauer

**Wer geliebte Menschen verliert,  
muss allmählich in ein neues Leben finden.  
Die Psychotherapeutin Irmtraud Tarr  
über den Umgang mit dem größten  
Loslassen: dem Tod**



GEO WISSEN: *Frau Tarr, manchen gelten Sie als „Grande Dame des Loslassens“, denn Sie haben sich als Therapeutin und Autorin intensiv mit diesem Thema beschäftigt. Vor wenigen Jahren haben Sie dann selbst Verluste verkraften müssen. Hat Ihnen das Wissen aus Ihrer Arbeit geholfen?*

IRMTRAUD TARR: Wenn einen der Tod geliebter Menschen tonnenschwer trifft, ist man einfach nur Mensch, kein Profi. Im Jahr 2020 verlor ich innerhalb von drei Monaten meine fünf wichtigsten Menschen: meinen Mann Ed, den ich im Alter von 15 Jahren kennengelernt hatte, meine Mutter, die beste Freundin und zwei weitere enge Freunde. Für mich war es, als hätte ich alle Säulen meiner Existenz verloren, jene als Ehefrau, Geliebte, Freundin, Tochter. Auch als Musikerin, denn ich konzertierte als Organistin im Duo mit Ed, der ein weltbekannter Trompeter war. Sein Verlust traf mich existenziell. Wir waren unzertrennlich und führten vier Jahrzehnte lang eine sehr lebendige, innige, inspirierende Ehe. Der Tod all dieser Menschen fühlte sich an wie ein Zugunglück, bei dem sämtliche Waggon entgleist waren, aber die Lok weiterfahren musste. Ich spürte nur: Ich muss die Waggon wieder auf die Schienen bringen und weiterfahren. Ich muss loslassen.

*Was hat Ihnen geholfen?*

Das klingt vielleicht lapidar, aber es ist wahr, was der Theologe Dietrich Bonhoeffer gesagt hat: Es gibt nichts, das einem die Lücken, die geliebte Menschen hinterlassen haben, auffüllen kann. Nichts vermag einem die Eltern oder den Ehemann zu ersetzen. Aber wenn es einem gelingt, die Lücken bewusst unausgefüllt zu lassen, bleibt man mit diesen Menschen paradoxerweise verbunden. Nach über zwei Jahren, die ich mit den harten Verlusten lebe, kann ich nun sagen: Es geht weiter, da das Leben selbst weiterleben will.

*In der ersten Zeit fällt gerade das sehr schwer. Was half Ihnen konkret von einem Tag auf den anderen?*

Beim Überleben hilft Rhythmus. In der Haltlosigkeit der Trauer braucht es Struktur. Sonst besteht die Gefahr, sich zu verlieren. Ich aß, wann ich Lust hatte; ich schlief in kindlichen Rhythmen; ich arbeitete, um mich zu betäuben, weil ich aus der Welt und ihren Spielregeln gefallen war.

*Im Grunde helfen also einfache Dinge, um in einer Verlustkrise nicht den Lebensmut zu verlieren?*

»  
Freunde befreien  
einen von  
sich selbst. Sie  
durchbrechen den  
Trauernarzissmus,  
der einen im eigenen  
Selbstmitleid  
versinken lässt  
«

Ja, durch die Rhythmen von Essen, Schlafen oder Spaziergehen kamen Aufwärtsspiralen in Gang, die mich aus der Verlassenheit ans Tageslicht holten. Sie spendeten Sicherheit. Ich erinnerte mich an meine früher gewohnten Rituale: etwa an das tägliche morgendliche Schwimmen, das Üben auf der Orgel, das Lesen und das Schreiben. Rituale befreien mich von mir selbst, sie verbinden.

*Wie zum Beispiel?*

Eine Freundin schickte mir beispielsweise jede Nacht zur gleichen Uhrzeit eine E-Mail mit einem Zusage oder mit einer Zeichnung. Dies wurde zu einem verlässlichen Anker. Außerdem begann ich, morgens in Psalmen zu lesen, und entdeckte, neu zu beten. Ich erinnerte mich, wie ich bereits als Jugendliche Dehnübungen gemacht hatte. Damit versuchte ich wieder, mich auf den Tag einzustimmen. Solche Rituale schaffen Stabilität, da sie die zerrissene Welt ein Stück weit wieder zusammenfügen. Indem sie für einen Moment Bedeutsamkeit schaffen, lassen sie etwas Hoffnung aufleuchten, Zuversicht. Ich vergleiche sie mit Wohnungen in der Zeit: Sie liefern Wärme wie ein Heim.

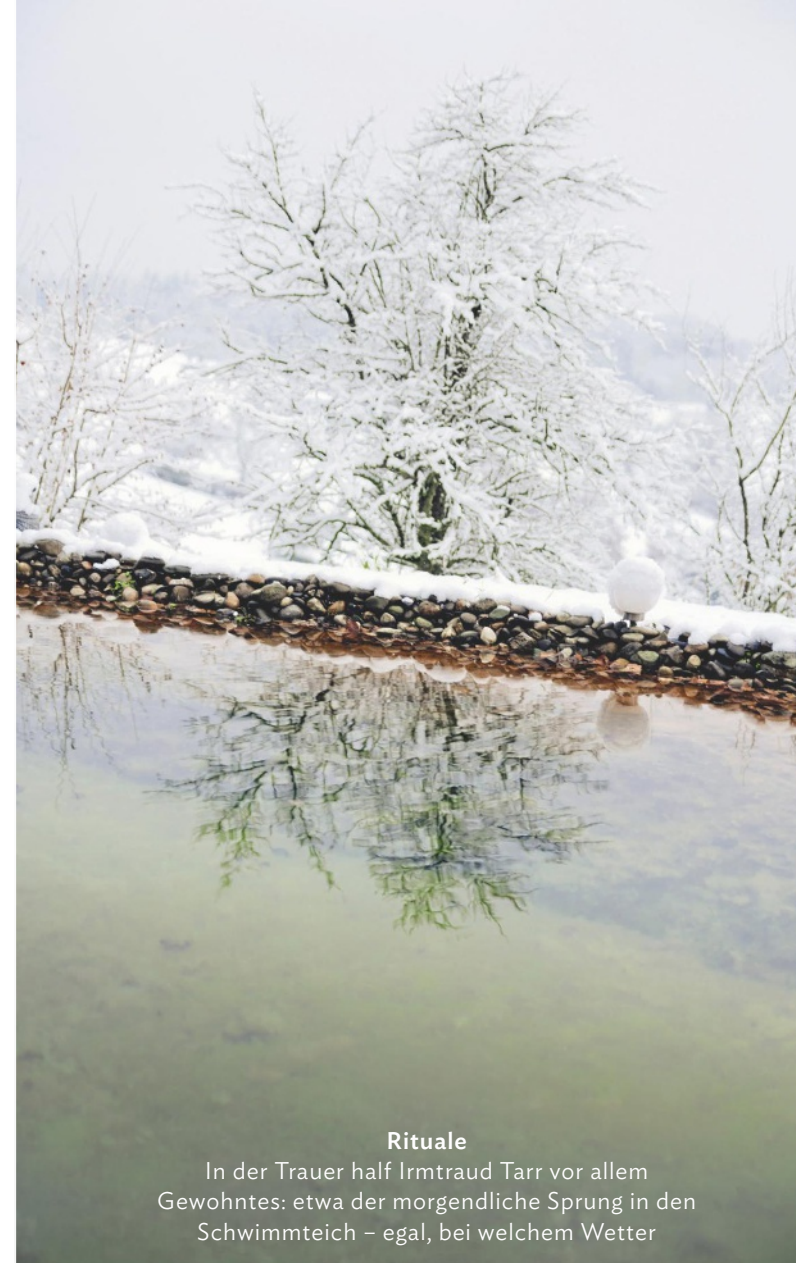
*In Ihrem Buch „Was rettet“ beschreiben Sie auch die Resonanz anderer nahestehender Menschen als rettend.*

Freunde befreien einen von sich selbst. Sie durchbrechen den Trauernarzissmus, der einen im eigenen Selbstmitleid versinken lässt. Meine Freundinnen und meine Freunde waren pädagogisch mit mir. Sie sagten zum Beispiel: „Heute kochst du!“ Ich rechne ihnen noch heute hoch an, dass sie mich nicht mit abstrakten Weisheiten und Floskeln abgespeist haben. Wie zum Beispiel: „Er ist immer um

dich.“ Oder: „Das Leben geht weiter.“ Nein! Ich spürte nur Eds Abwesenheit.

*Konnten Sie sich in Ihrer Trauer denn immer anderen zeigen?*

Die schlimmsten Schmerzattacken habe ich meinen Freundinnen und Freunden nicht zugemutet. Stattdessen habe ich begonnen, abends für meinen Mann in der leeren Wohnung allein Tango zu tanzen. Dabei konnte ich weinen, den Schmerz ausdrücken. Ich spürte meinen Körper, für den ich im Verlust auch jedes Gefühl verloren hatte, und lernte, dass die herzzerreißende Trauer nach und nach abklingt, wenn man nicht gegen sie ankämpft. Die Gefühle sind wie Wellen, sie branden auf, rollen



#### Rituale

In der Trauer half Irmtraud Tarr vor allem Gewohntes: etwa der morgendliche Sprung in den Schwimmteich – egal, bei welchem Wetter

zurück und bieten einem nach einiger Zeit auch wieder Raum für das Alltägliche.

*Viele Menschen, die trauern, fürchten sich jedoch vor dem Schmerz. Sie haben Angst, daraus niemals wieder aufzutauchen.*

Wenn man nicht gegen die Gefühle ankämpft, dann stellt sich irgendwann das Vertrauen ein, aus den Trauerattacken wieder auftauchen zu können. Wir Menschen sind ausgerüstet dafür. Heutzutage lehrt sogar die Verhaltenstherapie, dass wir im Mitgehen und im Akzeptieren auch starken Emotionen ihre Wucht nehmen können. Meine persönliche Erfahrung ist, dass man vor den Tränen keine Angst haben muss: Sie helfen uns vielmehr dabei, klarer zu sehen. Die Universalgelehrte Hildegard von Bingen hat von der reinigenden Kraft des „Tränenregens“ gesprochen, der Volksmund nennt es eine „Waschanlage für die Seele“.

*Der dauernde Ausdruck von Schmerz ist neuesten Erkenntnissen zufolge allerdings nicht günstig, er kann sogar ein Trauma festigen.*

Es ist eine wichtige Erkenntnis, dass die therapeutische Ausrichtung, die den Ausdruck von Schmerz lange Zeit als zentral für die Heilung ansah, relativiert werden muss. Alles hat eine Grenze: Anhaltend ausgedrückte Trauer ist kontraproduktiv. Der römische Philosoph Seneca verfasste einen Text für eine Frau, die ihre Tochter verloren hatte. Er schrieb darin, selbst in der größten Trauer solle sie das Schiff nicht dem offenen Meer übergeben. Stattdessen empfahl er, bald wieder in die Weinberge zu gehen.

*Was bedeutet das?*

Ich verstehe es als Aufruf dazu, ganz aktiv nach Trost zu suchen, nach kleinen Momenten des Aufatmens. Auch heute betont die Forschung: Neben

#### Erinnerung

Imtraud Tarrs Ehemann Ed war professioneller Trompeter. In der Musik und im Tanz waren sie sich oft ohne Worte nah



den Ausdruck der Gefühle muss die Beruhigung treten. Die kann man sich auch selbst schenken, zum Beispiel durch einen süßen Kakao, einen Milchreis oder ein wohltuendes Bad. All das mag einfach klingen, zu einfach. Aber genau das ist Lebenskunst in der Not. Schon Bernhard von Clairvaux, der Begründer des benediktinischen Ordens, empfahl die Abfolge von Baden, Weinen und Beten als Trost für Menschen in Verzweiflung. Manchmal kann es auch helfen, sich die Suche nach Beruhigung und Trost als Trotz vorzustellen.

#### *Inwiefern ist Trauer trotzig?*

Trotz ist eine Haltung von „Und dennoch“ gegenüber dem Leben, die uns hilft, auch in der Verzweiflung weiterzuleben und nach Hoffnung zu suchen. Trotz beharrt darauf, dass wir trotz allem noch ein gutes Leben führen können. Und er erlaubt uns, auch mal wieder zu lachen. Die Forschung hat gezeigt: Menschen, die über ihre Verluste reden und auch lachen können, tragen eine größere Widerstandskraft in sich. Trotz und Humor helfen, nicht zu zerbrechen und in der Trauer stecken zu bleiben.

#### *Hat jeder diese Überlebenskompetenz in sich?*

Selbst wenn einem die eigene Lage absolut aussichtslos erscheint: Es gibt immer einen winzigen Spielraum der Deutung in einer Verlustkrise; eine Färbung, die man ihr selber geben kann. Dadurch ist man nicht nur Opfer.

#### *Wie kann es konkret gelingen, eine neue Deutung zu finden?*

Ein Freund sagte zu mir, dass er das Gefühl habe, das Leben habe noch etwas mit mir vor, es habe Fragen an mich, ich werde gebraucht. Für mich war das wie die Botschaft: „Mache dich auf den Weg. Steh auf! Das ist noch lange nicht das Ende.“ Und genau das hat sich inzwischen realisiert. Neben meiner Arbeit als Psychotherapeutin spiele ich statt wie früher Duokonzerte jetzt mehr Orgelkonzerte denn je, auch in mehreren Ensembles.

#### *Also geht es darum, dem Leben wieder einen Sinn zu geben, etwas Neues anzugehen?*

Genau. Man trägt das vergangene Schöne in sich wie ein Geschenk. Ständig in den Erinnerungen zu wühlen wäre so, als würde man dieses kostbare Geschenk andauernd betrachten. Es geht aber darum, es nur gelegentlich hervorzuholen – und darüber hinaus einen neuen Sinn im Leben zu entdecken. Dabei helfen Neugier und Fantasie.

#### *Auch ein Ortswechsel?*

Es muss kein radikaler Wechsel sein. Aber es kann helfen, sich bewusst zu machen, dass auch die räumliche Umgebung uns beeinflusst: In der Zeit

der Verluste wirkte zum Beispiel mein Garten aufbauend. Denn wenn ich ein Beet säuberte und ordnete, ordnete ich mich selbst. Der Garten will ebenso gepflegt werden, wie auch wir uns in der Trauer behüten und pflegen sollten. Ich habe ein „Tränenbeet“ für meinen Mann angelegt. In dem Baum darüber hängt ein Glockenspiel. Manchmal klingt es für mich, als würde Ed Tonfolgen üben, und ich muss schmunzeln. Die Kinder im Ort kommen gern zu mir und dem Tränenbeet. Ich besuche es jeden Morgen und spreche auch jeden Abend noch imaginär mit meinem Mann.

#### *In einem Buch schreiben Sie aber selbst von Witwen, die aus Ihrer Sicht zu sehr an der Trauer festhalten – und ihren Mann gleichsam mumifizieren.*

Ja, ich habe mit Frauen gesprochen, die jahrelang weiterhin den Esstisch für den verstorbenen



#### **Musik**

Noch heute, so erzählt Tarr, musiziert sie für ihren verstorbenen Mann – und gibt ihm so weiterhin einen Platz

Mann deckten und jedes seiner Kleidungsstücke aufbewahrten. Das ist kein Weiterleben, sondern Erstarrung. Diese Menschen kommen nicht los vom Schmerz, weil er wenigstens eines ist: vertraut. Doch der Weg zur eigenen Entwicklung, weg vom Schmerz, ist dann versperrt.

#### *Wie kann man denn mit dem Besitz der oder des Verstorbenen umgehen?*

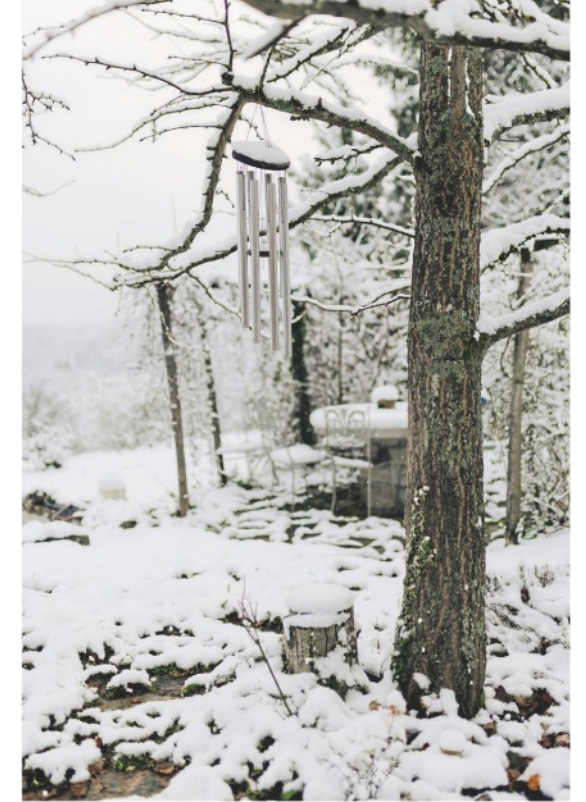
Für mich war beispielsweise das einsame Aufwachen im großen Ehebett schlimm. Ich habe mir ein neues gekauft, aus duftendem Zirbenholz. So wollte ich mir und der Welt beweisen: „Ab jetzt schlafe ich allein, ich kann das!“ Damit habe ich versucht, die Situation zu bejagen und mich nicht in Erinnerungen zu verstricken. Auch habe ich vieles getan, wovon ich Ed früher nicht überzeugen konnte: Er liebte zum Beispiel dunkle, alte Möbel; ich habe aber inzwischen auch meine verrückteren Farben in die Wohnung eingebracht. Ich glaube, er würde lachen über pinke Schränke oder lila Stühle. Aber es ist jetzt: mein Leben.

#### *Was empfehlen Sie, um nach der schmerzhaftesten Trauer wieder zu Kräften für einen Neubeginn zu kommen?*

Höchst wirksam ist etwas ganz Einfaches: das Spaziergehen. Sich zu bewegen, auch ohne Anstrengung, hilft, sich selbst zu spüren. Jeder Schritt bringt den Körper in Bewegung, aber ist auch ein wohltuendes „Insichgehen“, gewissermaßen ein Schritt auf einer Reise. Mir selbst hat außerdem das morgendliche Schwimmen in der Natur geholfen. Schon am Sterbetag meines Mannes, wenige Stunden bevor er starb, habe ich mir in der Umgebung des Krankenhauses einen Teich gesucht: Es war mein „Mut-Sprung“. Ich habe mir gesagt: „Wenn ich das heute schaffe, dann schaffe ich alles, was kommen wird.“ Als mein Mann mich anschließend umarmte, erklärte er mir: „Du hast so viel für mich getan. Ich möchte, dass es dir gut geht, dass du in die Fülle gehst.“

#### *Ein liebevoller Auftrag. Gibt es später auch eine Schönheit der Trauergefühle?*

In der Trauer sind alle Poren des Menschen weit offen, man nimmt die Welt gleichsam schärfer wahr. Es mag einem paradox erscheinen, aber: Der Tod bringt einem das Leben näher. Es gibt einen Moment, da verändert die Dankbarkeit für das Gewesene die



#### **Gedenkort**

Für ihren Mann hat Irmtraud Tarr ein »Tränenbeet« angelegt: Jeden Tag besucht sie es, um dort an ihn zu denken

Trauer, macht sie milder, lindert die Qual. Und schließlich führt der Schmerz dazu, dass man außerdem anderen besser helfen kann. Ich bin dadurch eine andere, dem Leben tiefer verbundene Therapeutin geworden. Besonders die Arbeit mit Ärztinnen und Ärzten in persönlichen Krisen erfüllt mich sehr.

#### *Was ist die wichtigste Erkenntnis, die Sie über das Loslassen an sich gewonnen haben?*

Zum Aufhören gehört wortwörtlich: Hören. Man muss das aktive Machen verlassen und zu einem Geschehenlassen übergehen. Zu einem größtmöglichen inneren Hören, einem „Ohrenspitzen“ nach innen im Sinne von Achtsamkeit. Im Loslassen offenbart die innere Stimme einen scheinbaren Widerspruch: Wer jemanden verliert, lebt immer wieder im Gefühl, dass morgen alles zu Ende sein könnte. Diese Erkenntnis führt einen radikal in die Gegenwart. Und so bringt die Erfahrung der Vergänglichkeit ein jugendliches Gefühl der Neugier, der Frische und des Anfangs hervor: Die Begegnung mit dem Tod hat das Leben in mir kräftiger gemacht. <

»  
Zum  
Aufhören gehört  
wortwörtlich:  
Hören. Man muss  
zu einem  
>Ohrenspitzen<  
nach innen  
übergehen – im  
Sinne von  
Achtsamkeit  
«