

„Trauer ist eine Welle, die kommt und geht“

Irmtraud Tarr ist Psychotherapeutin und Konzertorganistin. Nach dem Tod ihres Mannes, des bekannten Trompeters Edward H. Tarr, hat sie ein Buch über Trauer geschrieben. Ein Gespräch über die Verluste, die das Leben bereithält, und warum Musik und Tanz neue Kräfte wecken

Spaziergang am Meer: Natur tut gut nach Verlusten.
BILDER: VIKTORIIA1974-
STOCK.ADOBE.COM;
ROSWITHA FREY

Frau Dr. Tarr, wie geht es Ihnen heute? Über diese Frage freue ich mich sehr, besonders über das Wort „heute“. In den ersten Wochen nach dem Tod meines Mannes habe ich unter der Frage „Wie geht's?“ gelitten. Die Frage ist einfach zu groß in dieser Situation. Was soll man da sagen? „So gut wie möglich“, „Gestern ging's noch“. Man ahnt den Gedanken dahinter: Mach' keine Probleme, belästige uns nicht. Als Trauernde kann man nur über das Jetzt sprechen, weil die Gefühle sich ständig verändern. Ich würde mir wünschen, dass die Menschen lernen, dass man diese Frage portionieren muss, etwa so: Was bewegt dich heute, was könntest du im Moment gebrauchen, hast du gut gefrühstückt? Diese spezifischen Fragen zeigen, dass das Gegenüber Anteil nimmt.

Sie sind vielen Musikfreunden in der Region bekannt durch die Klassikkonzerte mit Ihrem Mann, dem Trompeter Edward H. Tarr. Nach seinem Tod in der Pandemie haben Sie sich entschieden, dieses Buch zu schreiben. Warum? Im Schreiben bin ich mir sehr nahe. Ich wollte besser verstehen, was mit mir passiert. Das Erleben verändert sich ja unter dem schreibenden Blick. Am Anfang habe ich Briefe an meinen Mann geschrieben und diese unter sein Bild gelegt. Ich habe angenommen, dass er mir irgendwie antworten wird (sie lächelt hörbar). Dann dachte ich: Nein, das ist zu selbstbezogen, ich schreibe jetzt auch für die anderen. Mein Eindruck ist, ich kann mir auch in der tiefsten Not eine Zone schaffen, die wie eine heilgebliebene Insel aus allem herausragt. Ich habe die Techniken und Strategien, die schon Generationen vor uns geholfen haben, recherchiert und gelernt, dass man Krisen nicht nur erleiden muss, sondern sie auch gestalten kann, und sich auf diese Weise nicht unterkriegen lässt. Jedes Leiden hat einen Deutungsspielraum. Selbst in dunklen Zeiten gibt es eine Lücke, in der man selbst gestalten und sich bewegen kann. Trotz allem.

Sie kritisieren das Unmenschliche der Pandemie, weil Angehörige nicht bei ihren Sterbenden sein durften.

Ich durfte erst zu meinem Mann, als er im Sterben lag. Vorher waren wir we-

gen des Lockdowns getrennt. In dieser grausamen Zeit habe ich mich wie Rilkes Panther im Käfig gefühlt. Man darf Menschen bei diesen Eckpunkten des Lebens, bei der Geburt wie im Tod, nicht allein lassen. Das ist einfach grausam. Es ist unser Recht, dass wir uns am Ende verabschieden dürfen, dass wir von den warmen Händen unserer Lieben gehalten werden. In der Trauerzeit habe ich mich wie in Quarantäne gefühlt. Am meisten habe ich die „Fellpflege“ vermisst. Als Trauernde war das besonders schlimm, da man mehr als sonst auf Berührungen angewiesen ist.

Um persönliches Leid so aufzuschreiben und in einer so poetischen, fast zarten Sprache, braucht es viel Mut. Man macht sich ja auch angreifbar.

Dieses Risiko gehe ich ständig ein, weil ich Konzerte spiele. In der Musik mache ich mich auch sichtbar und verletzlich. Das war für mich also nichts Neues. So ein Buch kann man nur schreiben, wenn man sich selbst und seine Emotionen zeigt, denn nur das berührt die Leser. Schreiben war aber auch Notwehr für mich, es half mir, zu ertragen, was sonst nicht erträglich gewesen wäre.

Sie erwähnen verschiedene Säulen, die helfen, mit Trauer umzugehen. Darunter sind Freundschaft, Rituale, Kunst und Fantasie. Was können sie bewirken?

Das Wichtigste war für mich die Freundschaft, als Zweites kam die Musik. Ohne meine Freunde wäre ich verloren gewesen. In schwierigen Zeiten haben enge Freunde eine andere Sicht und ein offeneres Ohr als die Familie. Die meisten wurden unter der Last meiner Verzweiflung nicht kleiner, sondern einfühlsamer. Sie haben mir endlos zugehört und geschrieben und mich in Ruhe gelassen, wenn es nötig war. Das Schweigen im richtigen Moment hat mir gutgetan und auch das Verschontwerden vor abstrakten Gemeinplätzen, Klischees und Floskeln wie „Die Zeit heilt alle Wunden“. Meine Freunde haben ausgehalten, dass meine Welt untergegangen war und trotzdem weitergehen muss.

Haben die Deutschen ein besonderes Problem mit der Trauer?

Umgang mit schwierigen Menschen“, „Die magische Kraft der Beachtung“ und „Loslassen – die Kunst, die vieles leichter macht“, „Vom Zauber der Freundschaft“. **Neu erschienen:** „Was rettet. Mit Verlusten leben“. Patmos, 18 Euro. **Das Konzert:** Erste Rheinfelder Orgelwochen, Eröffnungskonzert mit Irmtraud Tarr: „Das Schicksal spielt mit dem Menschen – der Mensch spielt Orgel“. Werke von Bach, Mendelssohn, Piazzolla und anderen. Sonntag, 12. September 2021, 19 Uhr, St. Josef Rheinfelden (Kollekte).

Ja, das haben sie. Ich war gerade in Spanien auf Konzerttournee. Die Menschen haben mich berührt, die haben mich angefasst! In diesen fünf Wochen habe ich so viele Umarmungen bekommen wie nicht in meinem Trauerjahr zu Hause. Die Menschen dort haben nicht diese Berührungsängste.

Wie sehr hat Ihnen die Musik in der Trauer geholfen?

Musik ist für mich wie die Luft zum Atmen. Es hilft schon, wenn sie anwesend ist. Mir gefällt der Satz von Ernst Bloch: Der Ton spricht aus, was im Menschen selbst noch stumm ist. In dieser dunklen Zeit wollte ich nicht direkt angetroffen und erkannt werden, keine präzisen Botschaften bekommen. Je weniger spezifisch die Musik erscheint, desto mehr nimmt man sie wahr, als würde sie aus einem selber kommen. Musik ist wie ein Container, ein vorgewärmter Leerraum, in dem für ganz viel Platz ist. Die Musik gibt mir das Vertrauen, dass ich nicht allein bin, sondern in einem „Hallraum“. Vielleicht ist es auch dieses Flexible, Nutzlose, was ihren Sinn ausmacht. In der Musik geht es ums Leben, aber nicht so konkret, und deshalb kann man sich selbst darin finden.

Sie sagen, man muss den Verlust akzeptieren, wenn man wieder lebendig werden will. „Das Leben hat mich zurück, auch wenn es ein dunkleres ist.“

Die großen Sonntagsfreuden waren einmal – aber es geht auch ohne sie. Ich möchte gern etwas differenzieren. Einen solchen Verlust will man ja eigentlich gar nicht verwinden. Man bejaht diese schlimmen Trauerwellen, weil das die Art ist, wie man mit dem Verstorbenen kommuniziert. Beim Orgelspielen fühle ich diesen Hallraum. Die Werke von Johann Sebastian Bach haben mir eine innere Ordnung gegeben, da fühle ich mich geborgen. Und beim täglichen Schwimmen in meinem Schwimmteich, das ganze Jahr über. Das hat mir geholfen, auch allein nicht allein zu sein. Man lernt dabei Mut und Disziplin, härtet sich ab, wird aber auch offen dafür für das, was gerade ist. Man ist ganz im Hier und Jetzt und bei sich selbst. Durch das tägliche Schwimmen bin ich mutiger und präsenter geworden.

Nochmals zurück zu Ihrem Buch: Man kann sich um Trauer nicht drücken, man muss da durch – habe ich Sie da richtig verstanden?

Trauer kommt nicht in vorhersagbaren Phasen, wie Frau Kübler-Ross das behauptet hat, sondern in Wellenbewegungen. Auch wenn man das Gefühl hat, in Kummer zu ertrinken, macht die darauf folgende Entlastung die Trauer erträglich. Man kann wieder Momente des Glücks empfinden, die die Hoffnung geben, dass es irgendwann wieder aufwärtsgeht, dass das Leben weitergeht. Gehen Sie mit der Trauer mit, wie sie kommt. Nicht ausweichen oder ablenken. Man kommt sicher aus der Wel-

le wieder heraus, auch wenn man sich mitreißen lässt.

Manche Menschen kommen aus persönlichen Verlusten nicht mehr heraus, sie wirken wie erstarrt, egal, was Familie und Freunde auch versuchen. Kann man ihnen helfen?

Diese anhaltende Trauer wird beherrscht von Sehnsucht und vergeblicher Suche nach dem Verstorbenen. Wenn es wirklich anhaltend und chronisch wird, muss man das genauso behandeln wie andere psychologische Störungen, wie Depressionen oder Phobien. Es ist belegt, dass in solchen Fällen professionelle Hilfe effektiv ist. Zumindest lernt man zu verstehen, was hinter diesem Dreieck steckt, Sehnsucht, Leere, Isolation – nämlich Abhängigkeit. Der Schmerz ist endlos, hoffnungslos, vergeblich wie die Jagd auf ein Gespenst.

Sie erwähnen in Ihrem Buch, dass Sie Tango tanzen. Haben Sie das beibehalten?

Im September haben wir ein Orgelfestival in Rheinfelden. Da werde ich Bach als Tango spielen. Und bald werde ich mit einem befreundeten Bandoneonspieler als Tango-Duo auftreten. Im Tango steckt das ganze Leben drin, das Leid, die Leidenschaft, die Liebe, der Verlust. Letztlich ist der Tango aus der Not geboren. In der Trauerzeit habe ich für meinen Mann abends regelmäßig Tango getanzt. Ich hoffe, dass es ihm nicht entgangen ist. So hat der Tango meine Verzweiflung in Melancholie verwandelt und mich aus der Enge des Schmerzes in eine sanfte Weite geführt. Der Tango begleitet mich schon seit meinen Konzertreisen nach Buenos Aires. Er war und ist einer meiner Retter.

Was würden Sie jemandem raten, der gerade vor Kurzem einen lieben Menschen verloren hat? Was sind die wichtigsten Dinge für die erste Zeit?

Zunächst: Strukturiere den Tag. Überlasse dich nicht deinen Augenblickslaunen. Beachte die Rhythmen, schaffe Konturen und kleine Rituale, um der Formlosigkeit entgegenzuwirken. Es schwindet ja nicht nur der geliebte Mensch, sondern auch die Gewohnheiten, Abläufe, Zeiten und Orte. Statt Flucht in die Einsamkeit, suche den Trost der Freunde. Nicht nur die Freunde können trösten, auch die Blumen, die Bäume, die Vögel, die Sonne. Auch wenn die eigene Welt untergegangen ist, die Welt geht weiter. Gestatte dir, bedürftig zu sein. Öffne dich dafür, dass es anderes gibt als das eigene Unglück, nimm am Leben der anderen teil. Lass dich von dir selbst befreien durch Gespräche mit anderen. Einsam wird man, wenn niemand einen mehr von sich selbst befreit. Und schließlich: Arbeit. Weil sie hilft, auch andere und anderes zu lieben außer sich selbst.

FRAGEN: BEATE SCHIERLE

Zur Person



Dr. phil. Irmtraud Tarr, Jahrgang 1950, stammt aus Lörrach und ist Psychotherapeutin für Kinder- und Jugendliche und Konzertorganistin.

Gemeinsam mit ihrem Mann, dem Trompeter und Musikwissenschaftler Edward H. Tarr, war sie seit 1980 auf vielen Konzerttourneen unterwegs. Tarr hat viele Bücher geschrieben, darunter „So zähmen Sie ein Stachelschwein – Vom