

Malidoma Patrice Somé

## Über das Äußern von Trauer

Einer, der nicht aus dem Westen ist und sich zum ersten Mal in den USA aufhält, ist wie vor den Kopf geschlagen davon, wie wenig Aufmerksamkeit man dort im allgemeinen menschlichen Gefühlen schenkt. Leute scheinen stolz darauf zu sein, nicht zu zeigen, was sie fühlen. Ein Ehemann mag seine Arbeit verlieren, aber strengt sich unglaublich an, etwas Indifferenz zu zeigen. Ein Paar hat eine Beziehungskrise, doch wenn man sie nicht zusammen sieht, ist es unmöglich, zu sagen, welchen Aufruhr sie im Inneren verbergen. Und am schlimmsten ist es, wenn jemand stirbt. Es kostete mich viel Zeit, herauszufinden, dass eine lange Reihe von Autos mit eingeschalteter Beleuchtung zur Mittagszeit bedeutet, dass jemand gestorben ist. So anziehend die moderne Welt in ihrem materiellen Überfluss ist, so abstoßend ist sie in ihrer spirituellen und emotionalen Armut.

Was im Westen im Überfluss da ist, daran gibt es in der indigenen Welt Mangel und umgekehrt. Geist und Gefühl hat die indigene Welt im Überfluss. Geist und Gefühl kann sie mit der modernen Welt teilen.

Es gibt zahllose Wege, Emotion auszudrücken, weil dafür zahllose Wege nötig sind. Von niemand wird erwartet, Emotion zu unterdrücken. Wenn Tod das Leben stört, bietet sich eine einzigartige Gelegenheit, eine der stärksten emotionalen Mächte zu entfesseln, die Menschen haben: die Macht, Schmerz zu empfinden. Wer einmal in einer anderen Kultur an einem Schmerzritual teilnehmen konnte, würde von dem Aufwand schockiert sein, den Leute in der amerikanischen Kultur treiben, sich daran zu hindern, etwas zu fühlen, wenn jemand stirbt. Es ist, als ob der Tod in eine verbotene Zone des Herzens eingedrungen sei, um gegen den Willen der Leute etwas Gefühl zu stehlen.

Leute sterben in Zeitungen, in Fernsehberichten. Leute sterben an schwarzen Brettern. Aber selten werden sie tot gezeigt. Menschen aus der indigenen Welt erscheint es anachronistisch, das Bild einer lebenden Person zu zeigen und zu sagen, diese Person sei tot. Warum den Tod verbergen ?<sup>1</sup>

Leute, die nicht wissen, wie sie miteinander weinen sollen, sind Leute, die nicht zusammen lachen können. Leute, die nicht die Macht kennen, die das gemeinsame Vergießen von Tränen hat, sind eine Zeitbombe, gefährlich für sich selbst und die Welt um sie herum. Die Dagara verstehen Ausdruck von Emotion als Prozess, um wiederaufzuleben oder sich zu beruhigen. Das hilft, mit dem Tod umzugehen und "repariert" auch die Gefühle in der Person wieder. Nötig ist das, weil der Tod und die mit ihm verbundene plötzliche Trennung die Lebenden in einen emotionalen Zustand von Schuld, Verlust und Desorientierung versetzt. Die gestaute Energie, die der Tod eines geliebten Menschen freisetzt, wandelt sich emotional zum Schmerz. Und dem Toten gebührt Schmerz. Schmerz ist die einzige Zutat, die helfen kann, den Sterbeprozess zu vollenden. Schmerz gibt den Toten, was sie brauchen, um zum Reich der Ahnen zu reisen - eine Freisetzung emotionaler Energie, die auch Erfüllung und Abschluss ermöglicht. Genau das braucht auch der Schmerzempfindende, um den Verstorbenen loszulassen. Wir müssen Schmerz empfinden. Das ist eine Pflicht wie jede andere Pflicht im Leben auch.

---

<sup>1</sup> Timothy Leary wollte dieses Tabu verletzen und ließ deshalb eine Zeitlang ein Live-Kamerabild von sich auf dem Sterbebett auf seiner Homepage im Internet übertragen. Timothy Leary, Denn sie wussten was sie tun. Eine Rückblende, München 1995, S.480. Anm.d.Ü.

Die Dagara sehen Schmerz als Nahrung für die Seele. Wie der Körper Nahrung braucht, braucht die Seele Schmerz, um ihre gesunde Balance aufrechtzuerhalten. Folglich ist das Begräbnisritual eines der anspruchsvollsten Rituale, das die Dagara für ihr Volk entwickelt haben. Dieses Ritual bezieht alle ein, Lebende und Tote. Dieses Ritual empfinden die Dagara als etwas, das sie den Toten schulden, ob sie nun jung oder alt sterben. Es gibt uns Gelegenheit, einzeln und gemeinschaftlich Schmerz zu empfinden. Ich möchte ein Beispiel für den Prozess gemeinschaftlichen Schmerzausdrucks beschreiben, wie ihn die Dagara in Burkina Faso erfahren. Ich möchte auch Schmerz und Ausdruck von Schmerz in einem rituellen Kontext darstellen.

Schmerz ist ein Aspekt des sozialen Lebens der Dagara. Und Tod ist der Hauptanlass, Schmerz auszudrücken. Tod wird nicht als Ende gesehen, sondern eher als Gelegenheit, diese abgetragenen Kleider abzulegen, die wir Körper nennen, und nackt zu gehen. Und obwohl dies eine Sichtweise ist, die von den Dagara allgemein geteilt wird, ruft der Tod doch ein plötzliches Vakuum und Bindungsverlust hervor. Das braucht Trauer, um zu heilen. Ohne Trauer erreicht die Trennung zwischen den Lebenden und den Toten niemals das Stadium, in dem der Lebende akzeptiert, dass ein geliebter Mensch zum Geist geworden ist. Der Verstorbene kommt folglich niemals dort an, wohin zu gehen ihm oder ihr der Tod befiehlt und wird deshalb zornig auf die Lebenden.

Gibt es keine Äußerung von Schmerz, hat das auf Tote wie Lebende schädlichen Einfluss. Die Toten können sich dann nicht frei von ihrem irdischen Bewusstsein lösen. Wenn der Verstorbene Geist-Essenz annimmt, könnte er oder sie darin gefangen bleiben, sich selbst noch als Person zu denken. So könnten der Verstorbene damit beginnen, sich in die Angelegenheiten der Lebenden einzumischen und das auf eine Weise, die ernsthafte Ärgernisse verursacht.

Ich erinnere mich, wie ich als Student einmal eine Wohnung in der Stadt gesucht habe. Die Dame von der Hausverwaltung zeigte mir eine schöne Wohnung im zweiten Stock eines Gebäudes. Als wir dort eintraten, ließ mich ein grässlicher Anblick erstarren. An der Küchenspüle stand ein Mädchen um die 25, dem ein Küchenmesser zu 2/3 in der Brust steckte. Sie blutete stark, ihr weißes Kleid war bis zu den Füßen mit Blut durchtränkt. Ich brauchte einen Moment, um zu realisieren, dass sie das Geistwesen einer Person war, die schon eine ganze Weile tot war. Die Hausverwalterin war von meiner Reaktion irritiert. Sie hatte natürlich nichts gesehen. Sie fragte, ob mir etwas an der Wohnung nicht gefalle. Ich bejahte. Sie fragte, was. Ich konnte ihr nicht sagen, was ich gesehen hatte. Ich sagte, ich hätte ein vages Gefühl, dass ich mir noch woanders etwas anschauen sollte. So etwas geschieht, wenn ein Toter nicht betrauert wird. Es verlangt eine lebende Person, die um eine tote Person Tränen vergießt, damit das nicht geschieht. Menschen müssen Schmerz fühlen und ihn aufrichtig ausdrücken können, um den toten Geist zu befreien.

Im Dorf gibt es tagtäglich Gelegenheit, Schmerz zu zeigen, weil es fast täglich Tod gibt. Und Begräbnisrituale dauern lang genug, um fortwährend Gelegenheit zu geben, Schmerz auszudrücken. Es verlangt ein starkes Sicheinlassen auf eine Gemeinschaft, um frei Schmerz zu zeigen. Die Anwesenheit der Gemeinschaft verleiht dem Ausdruck von Schmerz Gültigkeit. Individueller Ausdruck von Schmerz ist unvollständig. Ein gemeinschaftliches Schmerzzeigen hat die Macht, den Verstorbenen zum Reich der Ahnen zu senden und die Verletzung zu heilen, die der Tod eines Lieben der Seele der Lebenden zugefügt hat.

Das Geistwesen, das ich in der Wohnung gesehen hatte, wurde vielleicht nur wenige Stunden oder noch weniger und nur von wenigen Menschen betrauert. Diejenigen, die gekommen waren, um der Familie in ihrem Leid beizustehen, gaben vermutlich ihr Bestes, um sicherzustellen, dass die Familienmitglieder nicht zu viele Tränen vergossen. Sie verhinderten Schmerz mehr, als dass sie ihn ermutigten. Sie waren selbst ohne Tränen. So ging das arme verstorbene Mädchen niemals weg. Tränen tragen die Toten heim. Gemeinschaftliches Äußern von Schmerz schafft deshalb die Gelegenheit dafür,

diesen wichtigen Gipfel der Reinigung zu erreichen, zu dem Schmerz führen muss, und als Energie zu dienen, die den Toten heimschafft.

Schmerz ist eine Energie, die daran arbeitet, Verstand, Herz und Körper zu lockern. Erregter und langer Ausdruck von Schmerz erschöpft den Körper, so dass er Ruhe braucht. Man kann beobachten, dass Babies manchmal stark weinen, bevor sie einschlafen. Schmerz bringt uns zum Gipfel des Hügels und läßt uns dann langsam und friedlich hinunterwandern. Er hilft, der Person Erleichterung zu verschaffen, die sich Sorgen macht und führt ihn oder sie zum Annehmen des Phänomens von Tod, Trennung und Liebe.

Trauerrituale in einem Dagaradorf beginnen gewöhnlich kurz nach dem Tod. Die ersten, die laut aufschreien, sind die Frauen. Ihr Klagen bezieht sie nicht in das Ritual ein, sondern verbreitet die Neuigkeit zu den nahegelegenen Dörfern. Während die Frauen klagen, vollziehen die Männer das Ritual der Anrufung, das es ermöglicht, die Trauerfeier in den nächsten zwei oder drei Tagen unter freiem Himmel abzuhalten - abhängig davon, wer stirbt. Hört man Frauen schreien, bedeutet das, dass gerade jemand gestorben ist. Der Grund dafür, dass Männer nicht schreien, ist, dass sie den rituellen Raum schaffen müssen, damit die Trauerfeier beginnen kann. Ihr Ritual setzt den Raum für den gemeinschaftlichen Ausdruck von Schmerz. Die Ältesten versammeln sich in der rituellen Loge, um den Ahnen zu sagen, dass gerade ein Lebender verschieden ist, dass er bald auf dem Weg zu ihrem Ahnenreich sein wird und dass die Dorfbewohner ihre ganze Hilfe brauchen werden, damit das geschehen kann.

Erschienen in:

Malidoma Patrice Somé, Die Kraft des Rituals. Afrikanische Traditionen für die westliche Welt, Diederichs Verlag München 2000

Institut Bewusstseinsstrategien

Website [www.i-cons.info](http://www.i-cons.info): „Publikationen“