

«Wir Trauernden brauchen euch»

Autor Berni Mayer erklärt, warum man Verstorbene nicht loslassen muss. Und dass ein einfaches «Hey, wie geht's» die beste Hilfe ist.

Interview: Susanne Holz

Wie erträgt ein Mensch den Verlust des eigenen Kinds? Was hilft beim Trauern? Ist Trauer endlos? Berni Mayer, 50, selbst betroffen, hat dazu ein Buch geschrieben. Der deutsche Autor wird am 31. Januar im Luzerner Hotel Beau Séjour aus seiner «Anleitung zum Traurigsein» lesen. Und aus seinem jüngsten Roman «Das vorläufige Ende der Zeit».

2007 kam Ihr erster Sohn Vincent zwei Wochen vor dem errechneten Termin tot zur Welt. 2016 wurde bei ihrer knapp zweijährigen Tochter Olivia ein Hirntumor diagnostiziert, 2019 starb Olivia an ihrer Krebserkrankung. Kann man so etwas überhaupt verarbeiten?

Berni Mayer: Man arbeitet damit. Und das ein Leben lang.

Kann bei der Trauer um ein Kind etwas so Profanes wie ein Grab helfen? In Ihrem Roman «Das vorläufige Ende der Zeit» klingt es sehr positiv, wenn Sie von der «verordneten Ruhe» auf einem Friedhof sprechen. Ein Grab hilft definitiv. Vergangenen Sommer war ich jeden zweiten Tag am Grab von Olivia, ich gehe da richtig gerne hin. Der Friedhof in Berlin, wo Olivia liegt, ist total schön, wie ein Park. Es gibt sogar ein italienisches Café dort. Das Grab von Vincent wiederum befindet sich auf einem grossen Waldfriedhof ausserhalb Berlins, weshalb ich dort seltener bin.

Kann man den Umgang mit Krankheit und Tod lernen? Ärzte sagen oft, es sei ein Wunder, wie resilient Eltern sind,



Berni Mayer ist für einige Wochen Literaturresident im Luzerner Hotel Beau Séjour. In einem Sachbuch befasst er sich intensiv mit dem Thema Trauern. Bild: zvg/Birte Filmer

wenn es ihren Kindern schlecht geht. Wie sie durchhalten und funktionieren trotz all dem Leid. Das ist wohl ein Automatismus, den die Natur so eingerichtet hat. In meinem Fall gebührt die meiste Ehre aber meiner Ex-Frau, sie war viel tougher als ich.

In Ihrem Buch «Anleitung zum Traurigsein» schreiben Sie davon, dass man heute zur Auffassung gelangt sei, Trauer gar nicht überwinden zu müssen?

Trauer geht nicht vorbei, deshalb geht es darum, sie in den Alltag zu integrieren. Trauern läuft parallel ab, zum Alltag und

Roman- und Sachbuchautor

Berni Mayer, geboren 1974 in Bayern, ist als Autor, Journalist, Podcast-Produzent und systemischer Coach tätig. Er veröffentlichte seit 2012 sechs Romane. Mit «Anleitung zum Traurigsein» schrieb Mayer ein Buch über den Verlust seiner Tochter und seine Trauerarbeit. Berni Mayer lebt in Berlin.

auch zu glücklichen Momenten. Es passiert vieles gleichzeitig. Ich persönlich habe schlicht ver-

sucht, mich über Wasser zu halten, mit Sport, Meditation, auch mit Medikamenten.

Sie waren auch in Trauergruppen?

In diesen sagt man ebenfalls: Es muss gar nicht besser werden. Um den Druck zu nehmen. Ich für meinen Teil bemerke aber schon eine Besserung, etwa bei meiner mentalen Fitness. Andererseits war der fünfte Todestag von Olivia im März 2024 schlimmer als jene zuvor.

Ihre Familie wurde gleich zwei Mal sehr hart vom Schicksal getroffen.

Eine Totgeburt und ein letaler Hirntumor. Das ist irrsinniges Pech. Der Zufall ist ein brutales und stumpfes Instrument. Man fragt sich allen möglichen Blödsinn: Haben wir zu viel gestritten? Ich habe mich dann wieder beim Beten ertappt. Beten ist Meditation. Nach der Totgeburt unseres ersten Sohns sagten manche zu uns: Jetzt habt ihr das Schlimmste in eurem Leben überstanden. Würde man einem höheren Wesen die Verantwortung für den Tod zweier Kinder zuschieben, wäre man ganz schön enttäuscht.

Heilt Zeit Wunden? Kann Trauer zum guten Gefährten werden?

Es gibt ein wundervolles Kinderbuch, «Gebrauchsanweisung gegen Traurigkeit», hier wird ein blaues Wesen zum Freund, dieses Wesen ist die Traurigkeit. Ich finde auch die Philosophie des Buddhismus hilfreich, das Annehmen, das nicht Hadern mit den Dingen. Lässt man zu viele krasse Emotionen zu und leistet man ständig Widerstand, verbittert man schnell.

Sie sprechen in Ihrem Buch von liebender Güte.

Ja, sich selbst und anderen gegenüber. Das christliche Pendant dazu ist die Nächstenliebe.

Auch ist die Rede davon, mit dem verstorbenen Menschen auf eine Art weiterleben zu können.

Der Gedanke, Verstorbene loslassen zu müssen, ist überholt. Natürlich sollte es aber auch keine Überfixierung geben. Vielleicht hilft es, der Linearität von Zeit nicht so viel Bedeutung beizumessen. Sondern Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft als gleichwertig zu betrachten. Das tröstet. Es ist ganz

normal, dass ein verstorbener Mensch in den Gedanken und Erinnerungen bleibt.

Sie hatten nach dem Tod Ihrer Tochter auch körperlich zu leiden?

Der Magen machte mir zu schaffen, diverse Schmerzen ebenso. Ich habe vieles dagegen unternommen, die Ernährung umgestellt, auf Kaffee, Alkohol, Zucker verzichtet. Sport gemacht, meditiert. Wichtig sind auch soziale Kontakte. Am meisten hilft das Gefühl der Selbstwirksamkeit, wenn man bemerkt: Ich kann mir selber helfen.

Mit Ihrem Buch «Anleitung zum Traurigsein» möchten Sie Ihre Erfahrungen teilen?

Ich bin eines Morgens aufgewacht und dachte: Heute geht es mir gut! Liegt das an all den Sachen, die ich gemacht habe? Ja, mit dem Buch möchte ich andere Trauernde mit meinen Erfahrungen unterstützen, ohne ein Heilsversprechen abzugeben.

Zuletzt noch: Wie hilft man als Aussenstehender am besten?

Mit kurzem und unkompliziertem Nachfragen: «Hey, wie geht es dir heute?» Ein «Melde dich, wenn du was brauchst» löst 1000 Fragen aus und verschiebt die Initiative auf den Trauernden. Man muss auch nicht übervorsichtig mit uns Trauernden sein: Wir haben das Problem, und wir Trauernden brauchen euch.

Lesung und Gespräch

Mit Berni Mayer am 31. Januar um 18 Uhr im Hotel Beau Séjour in Luzern, Eintritt frei. www.beausejourlucerne.ch

Buch: Berni Mayer: Anleitung zum Traurigsein. Dumont. www.bernimayer.de

Leonard Cohen – der ironische Mystiker

Der Schweizer Literaturwissenschaftler Caspar Battegay zeigt, was die Songs von Leonard Cohen einzigartig macht.

Florian Oegerli

Auch über 32 Jahre später spenden diese Zeilen des kanadischen Singer-Songwriters Leonard Cohen nicht nur an dunklen Winterabenden Hoffnung: «There's a crack, a crack in everything/That's how the light gets in». In allen Dingen gibt es einen Riss, doch nur so gelangt das Licht hinein. Gerade dass die Welt unvollkommen ist, ermöglicht Momente der Schönheit und Transzendenz. Wobei, so lassen diese Zeilen anklingen, selbst das Heilige über eine Sollbruchstelle verfügen dürfte.

Nicht nur mit dem Song «Anthem» von 1992 bot Leonard Cohen seinen Fans dunklen Trost. Das passt zu seinem Image: Immer wieder inszenierte er sich als Weiser im Massanzug, als charismatischer Charon, der zu einer Spritztour in die Unterwelt einlädt. Das gilt vor allem für sein Album «You Want It

Darker», das 2016 nur siebzehn Tage vor seinem Tod erschien.

Der gleichnamige Song wird oft als Cohens «Kaddisch» interpretiert, als sein selbst verfasstes Totengebete. Dass der Musiker sich vom Chor seiner Montrealer Synagoge begleiten liess, rückte die jüdischen Aspekte seines Œuvres stärker in den Blick. «Ich habe nie die Tatsache versteckt, dass ich Jude bin», erklärte er 1974.

Mit der Kabbala in die Charts

Tatsächlich spielen diese Zeilen aus «Anthem» auf die jüdische Mystik an. In dieser gibt es die Vorstellung, Gott habe sich bei der Erschaffung der Welt selbst gespalten und seine Allmacht eingebüsst – was zu einem Riss in der Welt führte. Diese überraschende Einsicht findet sich im Essayband «Leonard Cohens Stimme» des Basler Literaturwissenschaftlers Caspar Batte-

gay. Mit dem anspruchsvollen Werk sorgte er im deutschen Feuilleton für Aufsehen. Die Basler Literaturwissenschaft scheint ein Herz für Pop zu haben: 2024 sorgte ein Taylor-Swift-Seminar für Schlagzeilen.

Battegays Buchtitel führt allerdings in die Irre. Denn dem Forscher geht es nicht um Cohens Gesang. Auch wenn er herausarbeitet, dass dessen Reiz gerade in seiner Unvollkommenheit bestand – obwohl Cohen ironisch von seiner «golden voice» sprach, die im Alter eher dem Sprechgesang wich.

Unter «Stimme» versteht Battegay die Einheit zwischen dem Image des Sängers, der körperlichen Präsenz seines Gesangs und dem von ihm geschriebenen Songtext. Denn als Singer-Songwriter drückt Cohen sich unmittelbar doppelt aus: Sowohl der raue Klang seiner Stimme als auch der Text von «You Want It Darker» mar-



Leonard Cohen 1970. Bild: Getty

kieren etwa, dass Cohen sich seines nahenden Todes gewiss ist. So zitiert er die biblische Wendung «Hineini, hineini» – «Hier bin ich».

Dennoch war Cohen kein religiöser Sänger, sondern ein selbstironischer Prophet, der mit seinen Neuinterpretationen biblischer Motive überraschte. Das zeigt Battegay, indem er Cohens Texte im Detail analysiert – ein anregendes Lektüreerlebnis. Da wäre etwa «Story of Isaac» von 1969. In dem Song deutet Cohen die Geschichte von der Opferung Isaaks neu – und zwar aus der Perspektive des Geopferten. Cohen, der als Sänger mit der Isaak-Figur «verschmilzt», schildert, wie sein Vater ihn einer Vision wegen auf einen Berg nötigt, um ihn dort zu erschlagen.

Seine Songs luden zur Interpretation ein

In der zweiten Hälfte kippt die Geschichte. Cohens Isaak wendet sich an die Zuhörenden: «You who build these altars now/To sacrifice these children/You must not do it anymore». Der Sänger lehnt es ab, Altäre zu bauen, um Kin-

der darauf zu opfern – und überführt damit die biblische Geschichte in einen Protestsong.

Dieser ist so offen formuliert, dass er noch Jahrzehnte später aktuell wirkt. Cohen kritisierte keine bestimmte Ideologie, sondern setzte «der befehlenden Stimme» der Politik «eine gegen alle Dogmen protestierende Stimme» entgegen, so Battegay.

Er ist überzeugt, dass die Kraft von Cohens Songs in ihrer «Vieldeutigkeit» besteht. Auch dies führt er auf die jüdische Identität des Sängers zurück: So las sein Grossvater Cohen einst Bibelpassagen vor und interpretierte diese – nur um sie dann erneut vorzulesen und wieder umzudeuten. Cohens Songs seien deshalb «so erfolgreich, weil sie selbst ein solches repetitives Interpretieren erlauben, es sogar provozieren», so Battegay.

Caspar Battegay: Leonard Cohens Stimme. Wagenbach.