



Fachtag: Tod und Trauer in der Seelsorge

Was tröstet – Zum Umgang mit Tod und Trauer

1.6.2024, Vortrag Dr. Christina Kayales

Ponte
*Institut für Kultursensibilität
in Seelsorge & Beratung*

Einleitung

Jemanden zu lieben bedeutet, sein Herz zu öffnen. Dies ist eine der schönsten Erfahrungen im Leben, macht uns jedoch auch verwundbar. Wenn wir einen geliebten Menschen, ein Tier oder einen Ort verlieren, empfinden wir starken Schmerz. Die Zeit scheint stehen zu bleiben, vieles scheint nicht mehr möglich, manche können gar nicht essen – Die vielen Reaktionen, die bei einem solchen Verlust zu erleben sind, nennen wir Trauer.¹ In der Trauer um den Verlust bekommt das, was wir verloren haben, eine ungeheure Präsenz. Das Verloren Gegangene ist in dieser Trauer zuweilen wichtiger als im vorangegangenen gemeinsamen realen Alltag. Die Trauer um etwas Geliebtes kann ein Mensch sein, ein Tier, aber auch ein Ort, eine Heimat oder auch ein Glaube.

Verlusterfahrungen berühren fast immer eigene Erlebnisse, eigene Erinnerungen, eigene Ängste und Anfragen. Diese Gefühle können sich verstärken, je öfter miterlebt wurde, dass jemand Vertrautes gestorben ist oder je öfter wir mit Verlust konfrontiert wurden. Jeder Verlust, besonders jeder Sterbefall, löst deshalb für alle Beteiligten individuell ganz unterschiedliche Gefühle hervor.

Trauerarbeit vollzieht sich zwischen diesem starken Verlustschmerz um das Verlorenen gegangene und dem langsamen Verinnerlichen und Bewahren der Erinnerungen des so innig Geliebten, bei dem aber der eigene Alltag und die Zukunftsplanung wieder möglich ist.²

Der **Umgang** mit Tod und Sterben und die damit verbundenen Rituale sind individuell, kulturell und religiös unterschiedlich. Innerhalb der Religionen ist der Umgang auch dadurch beeinflusst, inwieweit religiöse Traditionen und Rituale noch vertraut sind und sie in der jeweiligen Familie erwartet werden. In einer multikulturellen Großstadt zeigen sich deutlich andere Reaktionsweisen als in ländlichen Regionen. Auch öffentliche Erlebnisse beeinflussen den Umgang mit Tod und Sterben. Nach dem Tod von Lady Diana wurde "Candle in the wind" ein oft gewünschtes Lied bei christlichen Trauerfeiern. Öffentliche Trauerfeiern z.B. nach einem Flugzeugabsturz machte das Aufstellen von Kerzen an Trauerorten wieder üblich. In Unternehmen führt ein interkulturell zusammengestelltes Kollegium auch dazu, in Trauersituationen mit Umgangsformen zum Tod

¹ Die Literatur hierzu ist mittlerweile sehr umfangreich. Vgl. hierzu z.B. in dem „Klassiker“: Yorick Spiegel, Der Prozeß des Trauerns. Analyse und Beratung, München 1973, 1985 5. Aufl., 11. Hier wird Freuds Analyse des Trauerns theologisch eingebunden und die Ressource Religion im Trauerprozeß einbezogen.

² Ausführlich hierzu; Thomas Schnelzer, Trauernde Trösten, Regensburg 2005, 22-50

konfrontiert zu sei, die nicht der eigenen Tradition entsprechen. Dies kann zusätzlich verunsichern oder auch irritieren. Denn viele wissen noch weniger, wie man sich jetzt Trauernden angemessen zu verhalten hat. Bei der Arbeit herrschen bekanntlich andere Regeln als im privaten Umfeld. Was, wenn plötzlich eine Kollegin verstirbt oder das Kind eines Kollegen? Vorgesetzte ebenso wie Kollegen wissen oft nicht, wie sie heute auf einen Sterbefall reagieren sollen und fühlen sich überfordert.

1. Was ist Trauer überhaupt?

Der Tod³ zerbricht die unmittelbaren Beziehungen zu lebenden Menschen. Bei denen, die zurückbleiben, löst dieser Bruch sehr oft Angst und emotionale Aufgewühltheit aus. Trotz ihrer Unterschiedlichkeit werden die Reaktionen zusammengefasst mit dem Wort Trauer. **Trauer ist eine emotionale Reaktion auf Verlust.** Ein aktueller Verlust kann dabei an frühere, niemals richtig verarbeitete Verluste erinnern und auch deshalb zu starken emotionalen Reaktionen führen, auch wenn es „nur“ um den Nachbarn geht. Dabei werden früher zurückliegende Verluste mit beweint. Die Reaktionen auf erlebten Verlust wurden früher stark von allen **vertrauten Ritualen** und Traditionen geprägt. Heute erleben wir hier dagegen eine Auflösung von allgemein üblichen Traditionen, innerhalb der Kulturen und auch durch die Durchmischung verschiedener kultureller und religiöser Traditionen. Das führt zu einem Erleben von vielen unterschiedlichen Ritualen. Aber genau das verunsichert viele Trauernde zusätzlich, weil sie noch weniger wissen, was als nächstes passiert oder was von ihnen erwartet wird. Bekannte Routineabläufe können bei emotionaler Aufgewühltheit stabilisierend wirken. Denn in einer Krise benötigen wir ein Gerüst. Vertraute Regeln und Traditionen sind so ein Gerüst. Das fehlt heute vielen. Dieser Umstand vergrößert für viele die erlebte Unsicherheit zusätzlich.

Zurück zur Trauer. Trauer zeigt sich in **unterschiedlichen emotionalen und körperlichen Reaktionen**. Diese Reaktionen sind manchmal nacheinander, manchmal nebeneinander oder in sich wiederholenden Abfolgen zu erleben. In der Literatur wurde früher von Stufen innerhalb der Trauer gesprochen, später von Phasen oder Wellenbewegungen. Die neue Begrifflichkeit sollte deutlich machen, dass die verschiedenen Reaktionen nicht notwendigerweise nacheinander ablaufen, wie

³ Ich spreche im Folgenden von Trauer nach einem Todesfall, aber auch ein Verlust, d.h. die Trennung von etwas Geliebtem, ist mitgemeint. Verlusterfahrungen mit starken Trauerreaktionen treten z.B. zuweilen auch der Flucht aus der vertrauten Heimat auf, für manche auch nach dem Verlust einer geliebten Arbeit.

es das Wort Stufen nahelegt, sondern dass es zum Teil zu Überlappungen und Wiederholungen kommt.

Zu den verschiedenen **emotionalen Reaktionen / Elementen der Trauer** gehören:

- 1) Der **Schock** über den Verlust: Starre, Sprachlosigkeit und körperliche Reaktionen wie Benommenheit oder Gefühllosigkeit sind typisch. In dieser Phase sind die eigenen Reaktionszeiten deutlich verlangsamt. Es ist fraglich, ob jemand in diesem Zustand z.B. sicher Auto fahren oder Maschinen bedienen kann.
- 2) Das **Nicht-wahrhaben-Wollen**: Das Negieren dessen, was passiert ist, und das Verhalten, als ob der Verstorbene noch lebt, sind häufig. Psychologisch ausgedrückt reagiert man auf den Schmerz des Verlustes, indem man die Realität leugnet. Der Schmerz wird durch das Ausblenden abgewehrt.
- 3) Der **Schmerz**: Dieser ignoriert jedes Zeitgefühl und zieht das Interesse von der Außenwelt ab. Das Leistungsvermögen und die Konzentration sind eingeschränkt. Schlafstörungen führen zu Unkonzentriertheit und Gereiztheit, und es können heftige Aggressionsausbrüche auftreten.
- 4) **Verinnerlichungsprozesse**: Kleidungsstücke oder Gegenstände des Verstorbenen werden übernommen, oder man übernimmt seine Rolle in der Familie oder Gruppe.
- 5) **Rückzug aus der Realität**: Der Trauernde bleibt in den vertrauten Erinnerungen und baut eine Scheinwelt auf, in der der Verstorbene noch lebt. Der Schmerz wird so ausgeblendet und die neue Situation nicht bewältigt.
- 6) **Schuldgefühle und Selbstanklagen**: Gedanken wie ‚Hätte ich doch‘ oder ‚Wenn ich dieses anders gemacht hätte‘ sind häufig.
- 7) Ein erheblicher Anteil der Trauer sind auch Gefühle von **Angst**. Sie hat sehr unterschiedliche Quellen: die Angst vor dem Alleinsein, die Angst, all das Geforderte jetzt nicht bewältigen zu können, die Angst vor dem, was nun folgen wird und auch die Angst vor dem eigenen Tod.
- 8) Von entscheidender Bedeutung für die Art der Trauer ist die **Stärke der Bindung**: Je näher man einer Person gestanden hat und je mehr Vertrautheiten man entwickelt hat, desto stärker sind die emotionalen Reaktionen. Das eigene Beziehungsgeflecht wird in Mitleidenschaft gezogen.
- 9) Auch die **Abhängigkeiten**, die zu der verstorbenen Person bestanden, beeinflussen die Trauer. Wenn das eigene Selbstwertgefühl stark an den Verstorbenen gekoppelt war, ist mit starken Reaktionen zu rechnen. Dies gilt für die Ehefrau, die sich gänzlich über ihren Mann definierte, ebenso wie die Eltern, die alle ihre Erwartungen und Hoffnungen auf den einzigen Sohn projizierten – kommt der Betreffende zu Tode, entsteht eine große Sinnkrise.

2. Der Trauerprozeß

Die **schmerzvolle Aufgabe** für den Trauernden besteht darin, die eigene Aufmerksamkeit von dem Verlustschmerz zu lösen, und sich selbst nicht mehr nur zusammen, in Verbindung mit dem Verlorenen zu denken. Dieser Prozess dauert bei jedem unterschiedlich lange. Es gibt keine festen Regeln, wie lange dieser Prozess dauern darf! Die Zeiten von gefühlter Stabilität zeigen sich oft in Wellen und können zu bestimmten Zeiten wie den Geburtstagen, Jahrestagen oder zu religiösen Festtagen stark einbrechen.

Der **geglückte Trauerprozess** zeichnet sich dadurch aus, dass im Laufe der Zeit eine Loslösung geschieht und die gegenwärtigen Ereignisse wieder Beachtung finden können. Psychologisch ausgedrückt wurde es möglich, ein inneres Objekt aufzubauen. Das heißt es wurde eine tragfähige, bedeutsame Erinnerung aufgebaut von dem, was verloren wurde. Das Geliebte bekommt einen Platz in der Erinnerung und darf von da weiter das eigene Leben begleiten. Im Prozeß der gelingenden Trauer verändert sich auch das Bild des Verstorbenen. Die trauernde Person kann mit diesem inneren Objekt jetzt ihre Aufmerksamkeit wieder auf Gegenwärtiges und andere Personen richten. Pläne für die Zukunft sind wieder möglich. Dies ist nicht gleichbedeutend mit einem Abschluss der Trauer. Es bedeutet vielmehr, dass im eigenen Leben neue Bindungen, neue Vertrauenspersonen, neue Bezüge zum Leben wieder wahrgenommen und einbezogen werden können. Vergessen wir nicht: Die Aufgabe des Trauernden besteht darin, **die vielfältigen Bindungen, die durch den Verlust zerbrochen sind, jetzt zu einem neuen Beziehungsgeflecht zu ordnen.** Das kann, je nach Situation, eine Person vor große Herausforderungen stellen.

Denken Sie an das neue Beziehungsgeflecht in einer Familie, wo die Mutter plötzlich verstorben ist und all die Aufgaben, die sie innehatte, neu verteilt werden müssen. Wer kümmert sich jetzt um den Haushalt, der tröstet die Kinder, wer wird nun die aufmerksame ZuhörerIn. Ab wann dürfen diese Rollen, die von der geliebten Mutter ausgefüllt waren, von anderen übernommen werden, ohne dass es schmerzt und wie ein Verrat an ihr wirkt?

3. Was tröstet?

Wer trauert, leidet unter einem Verlust. Was den Einzelnen hilft guttut, ist individuell unterschiedlich und deutlich auch davon geprägt, welche Phase gerade zu bewältigen ist. Die meisten Trauernden lehnen Ersatzangebote zumindest in der ersten Zeit ab und reagieren sehr sensibel, wenn ihnen Ersatzangebote gemacht werden. Eine Trauerhilfe, die mit Erklärungen den Verlust beschwichtigen will oder mit Ersatzangeboten arbeitet a la: komm, „lenk dich ab, geh shoppen“ sind eher ein Ablenkungsmanöver und kein wirklicher Trost.

Brückenobjekte als Trost

In der Trauer, so wurde in der Psychologie erkannt, helfen vielen sogenannte Brückenobjekte⁴. Das sind Objekte, die in Verbindung gesetzt werden zum Verstorbenen: das letzte Foto, das letzte Hemd, das noch den Geruch der vermissten Person hat, bestimmte Gegenstände. Diese Objekte stellen eine Art Brücke zum Verstorbenen her. Sie dienen der seelischen Bewältigung. Diese Brückenobjekte bedürfen aber im Fortgang der Trauer der Entzauberung. Sonst bekommen sie leicht einen magischen Charakter. Das bezieht sich auf den Schrank, der irgendwann geleert wird oder die Wohnung, in der auch wieder bestimmtes umgeräumt werden darf oder auch die Mutter, die irgendwann wieder neue Männer treffen darf, ohne dass es als ein Verrat am verstorbenen Mann gedeutet wird.

Der Tröstungsakt besteht darin,

- a) den schmerzlichen und aufwühlenden Verlust wahrzunehmen,
- b) den Trauernden zu vermitteln, im Trauer-Schmerz nicht allein zu sein
- c) sich Zeit nehmen für das, worüber der / die Trauernde sprechen möchte
- d) die zerstörte Verbindung, die zu bewältigen ist, als solche zu würdigen,
- e) den Schmerz und die Tränen mit auszuhalten
- f) daran zu erinnern, dass es nicht um ein Vergessen geht
- g) und nach angemessener Zeit !! auf neue Bezugsmöglichkeiten zum Leben hinzuweisen bzw. diese erlebbar zu machen.

Ein gemeinsames Schweigen, bei dem auch ein Mann einfach mal weinen darf und der Satz: „ja, das tut jetzt sehr weh und alles erscheint irgendwie sinnlos“ kann oft spürbarer trösten als gutgemeinte Ratschläge. Aktivitäten, d.h. Sport oder lange Spaziergänge, Routinearbeiten sind durch die Bewegungsabläufe für manche wohltuend.

Praktische Unterstützung ist auch ein wichtiger Trost.

Trösten kann natürlich das Anbieten von praktischer Unterstützung sein, einen Kaffee kochen, ein Mittagessen vorbereiten, den Papierkram abnehmen oder mal mit dem Hund rausgehen. Denn vielen fällt das Bewältigen von Alltagsarbeiten schwer, sie sind vergesslich, fahrig, da kann das Einkaufen tröstlicher erlebt werden als viele Worte.

⁴ Diese Affektbrücke beschreibt die assoziative Verbindung zwischen dem Trauernden und dem Verstorbenen. Zur therapeutischen Methode vgl. John G. Watkins, Helen H. Watkins: Ego-States – Theorie und Therapie. Ein Handbuch. Heidelberg 2003, 156ff

Vergessen wir auch nicht: nicht alle Trauernden möchten sich von mir trösten lassen, jeder entscheidet selbst, wem er sich öffnet.

4. Der Glaube als Trost

Der Glaube ist in einer Krise für viele Menschen eine wichtige Ressource, weil sie das eigene Leben und die eigene Situation einbindet in die Glaubenserfahrungen anderer und die im Glauben weitergegebenen Erfahrungen als stärkend erlebt werden, manchmal auch, indem sie helfen, den erlebten Verlust einzuordnen. Für nicht wenige Menschen ist eine Krise aber auch ein Moment der Glaubenskrise – wieso hat Gott das zugelassen, wieso musste mein Kind so leiden?

Ob der Glaube bei einer schmerzhaften Verlusterfahrung als Ressource zur Verfügung steht, hat oft auch damit zu tun, wie stark die Person vor der erlebten Krise in dieser Glaubensstradition verankert war. Für manche stellt diese Krise⁵ auch die Zeit dar, in der sie sich sehr intensiv mit Glaubensfragen beschäftigen. Das ist individuell sehr unterschiedlich. Entsprechend unterschiedlich muss auch die Rede vom Glauben als Trost sein, um nicht als zynisch oder missionarisch übergriffig interpretiert zu werden.

Es gehört zu den Herausforderungen aller Religionen, dass es immer Menschen gegeben hat, die Zeiten einer persönlichen Krise ausnutzen. Gerade nach einem Sterbefall wird dann versucht, mit einfachen schwarz-weiß Weltbildern, auch schwarz weiß Religionsbildern Trauernde zu manipulieren. Alle Religionen kennen solche Verfehlungen der eigentlich freiheitlich gedachten Vision von Religion. Trauernde erleben dann, dass andere – zuweilen als Versuch zu trösten, dem Tod einen durch Gott legitimierten Sinn geben. Dem Verlust wird ein scheinbarer Sinn gegeben oder der Tod wird in ein religiöses Erklärungsmuster eingebunden. Dazu gehört: „Gott hat dein Kind zu sich gerufen“, aber auch fatale Äußerungen bei denen z.B. der Tod als eine Strafe Gottes gedeutet wird. Für mich ist auch der Satz: „dies ist eine Prüfung für deinen Glauben“ eine Anmaßung, als könne irgendein Mensch wissen, was Gott als Prüfung für andere auswählt – als stünde also irgend ein Mensch über Gott und könnte das wissen. Ich kann vielleicht sagen; ich selbst erlebe dieses oder jenes als eine Prüfung für meinen Glauben – aber dies für eine andere Person zu behaupten, ist für mich theologisch fragwürdig. Als Theologin lege ich großen Wert darauf, dass wir als Seelsorger/innen keine Deutungen darüber machen, was Gott getan hat, denn das wissen wir Menschen nicht und können uns nicht anmaßen, dies zu wissen.

⁵ Psychologisch gesehen stellen Krisen bei den aufkommenden Ängsten und Verunsicherungen auch eine Zeit dar, in der nach „Sinn“ gesucht wird. „Warum musste diese Person sterben? Warum muss ich dieses oder jenes erleben? Einfache Antworten stillen dann scheinbar diesen Wunsch.“

- a) Wir können Menschen darin bestärken, in ihrem Glauben einen Anker und eine Kraftquelle zu finden - wenn sie dies möchten.
- b) Wir können auf Wunsch davon reden, dass der Glaube davon erzählt, dass Gott auf uns wartet und uns stärkt. Wir können (auf Wunsch) an religiöse Geschichten oder religiöse Verse erinnern, und was sie den Glaubenden an Trost und Ermutigung weitererzählen. Wir können erzählen, wann wir selbst vielleicht durch unseren Glauben getröstet wurden. Wir können andere Mutmachgeschichten erzählen, wo anderen Menschen ihr Glaube geholfen hat.
- c) Entscheidend ist, dass wir es dem Trauernden überlassen, was davon für ihn oder für sie in ihrer Situation eine hilfreiche Anregung sein kann und dass wir diese Deutung nicht selber tun.

Dem Tod einen Sinn zu geben ist, psychologisch gesehen der Versuch, der Angst vor dem Tod und der Ungewissheit über das, was dann folgt, zu begegnen und hierfür eine Antwort zu haben. Denn Antworten zu haben mindert die Angst. Für sich selbst hier eine Antwort gefunden zu haben ist eins. Eine Antwort pauschal für alle zu geben, als würde das für alle so gelten, empfinde ich als keine passende seelsorgliche Haltung. Ich kann in einer Predigt sagen, was die jeweilige Glaubenstraditionen hier für verschiedene Antworten anbietet. Aber was jeder Einzelne hierbei für sich für eine Antwort findet, ist eine andere Sache. Als Seelsorgerin begleite ich Menschen dabei, den für sie passenden Weg zu finden und auch, die für sie passende Antwort auf diese Fragen zu finden, ohne dabei aber mein eigene Antwort vorzugeben oder zu verallgemeinern. Das fällt vielen enorm schwer.

Lassen Sie mich noch einmal zusammenfassen:

Trauer ist eine tief emotionale Reaktion auf Verlust. Sie äußert sich in verschiedenen Phasen. Sie erfordert ein sensibles Eingehen, da die Reaktionen und Bedürfnisse der Trauernden unterschiedlich sind. In unserer sich verändernden, multikulturellen Gesellschaft fehlen oft vertraute Rituale. Deshalb ist es wichtig, dass wir den Trauernden einfühlsam zur Seite stehen, ohne ihnen Ersatzangebote oder Deutungen aufzuzwingen. Der Glaube kann für viele eine wichtige Ressource sein, doch sollte er behutsam und respektvoll als Quelle der Kraft und nicht als dogmatische Antwort vermittelt werden. Letztlich geht es darum, den Trauernden Raum und Zeit zu geben, ihre Gefühle zu verarbeiten und eine neue Beziehung zur verlorenen Person in ihren Erinnerungen zu finden.

Vielen Dank.