

Maria Bühner
Trauert mit den
Trauernden

„Es ist kein Luxus, sondern ein Gebot der Stunde, das Bewußtsein der Amtsträger und der christlichen Gemeinden für das meist verborgene Leid der Trauernden zu sensibilisieren.“ Die folgenden Ausführungen wollen einen bescheidenen Beitrag zum besseren Verständnis der Trauernden leisten und einige Anregungen geben, was die Gemeinden und einzelne Christen für ihre trauernden Mitmenschen tun können. red

Vorsorgliche
Maßnahmen . . .

Dank des ausgebauten Versicherungswesens haben wirtschaftliche Härten als Folge eines Todesfalles bei uns ihre Schrecken weitgehend verloren. Staatliche Renten für Hinterbliebene (Witwen und Waisen), ergänzt durch die Leistungen der privaten Pensionskassen wehren dem materiellen Notstand, der früher beim Ausfall des Ernährers die Familie bedrohte. Früh verwitwete Frauen können durch Wiederaufnahme von Erwerbsarbeit die für den Lebensunterhalt der Restfamilie zu kleinen Renten kompensieren. Schlimmstenfalls werden Hinterbliebene durch die Sozialfürsorge unterstützt. Für den Todesfall ist also mehr oder weniger gut vorgesorgt.

. . . aber das
menschliche
Geschick?

Wer aber fragt nach dem menschlichen Geschick der Trauernden? Durch vorsorgliche Maßnahmen abzuwehren sind einzig die negativen wirtschaftlichen Auswirkungen eines Todesfalles. Aber was der Tod eines geliebten Menschen im Leben seiner Allernächsten bedeutet — wen interessiert das? Die Trauer ist, nicht zuletzt durch die Minimalisierung der Trauersitten, dermaßen aus dem Blickfeld der Umwelt abgedrängt und zu einer ausschließlich privaten Angelegenheit der Betroffenen geworden, daß diese großmehrheitlich vergessen, um- und übergangen werden. Sowohl in der Gesellschaft wie in den kirchlichen Gemeinden. Sie leben mitten unter uns, aber wir leben an ihnen vorbei. Weil wir uns nicht mit ihnen befassen, kennen wir ihre Situation nicht, bedenken sie kaum noch als eine möglicherweise hilfebedürftige. Und diese nicht ganz schuldlose Unkenntnis begünstigt die Tendenz, ihnen aus dem Weg zu gehen. Es ist daher kein Luxus, sondern ein Gebot der Stunde, das Bewußtsein der Amtsträger und der christlichen Gemeinden für das meist verborgene Leid der Trauernden zu sensibilisieren. Den Trauerprozeß zu durchleiden und zu bestehen, ist jedem Betroffenen aufgegeben. — Unsere Ausführungen erheben keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Da aber während des ersten Stadiums, der Desintegrationsphase (in der Fachliteratur auch regressive Phase genannt), Unterschiede bestehen zwischen dem

Verlauf nach einem plötzlich eingetretenen und einem zu erwartenden Todesfall, scheint eine getrennte Darstellung sachdienlich.

I. Der plötzliche Tod

Schock und Verleugnung

Der plötzliche Tod löst bei den Angehörigen einen massiven Schock aus. Die Todesnachricht (Arbeits-, Verkehrs-, Sportunfall; Herzinfarkt; Suicid einer vermeintlich psychisch gesunden Person, etc.) trifft sie so unerwartet, daß sie fürs erste außerstande sind, sie zu fassen. Der Tod wird verleugnet. Es darf ganz einfach nicht wahr sein, daß ein Mensch, mit dem man noch vor einer Stunde gesprochen hat, nicht mehr heimkommt! Der Schock dauert in der Regel so lange, bis die Angehörigen den Toten sehen. Bis dahin können etliche Tage verstreichen, nämlich wenn sich die Heimschaffung des im Ausland Verstorbenen durch Formalitätenzwang verzögert oder bei Berg- oder Badeunfällen die Bergung bzw. Auffindung des Verunglückten ein paar Tage beansprucht. — Die für die Schockphase typische Fassungslosigkeit kennt wenig emotionale Äußerungen, weshalb die Angehörigen auf ihre schlecht beobachtende Umgebung „sehr gefaßt“ oder „unbeteiligt“ wirken. Erst in der Konfrontation mit dem Verstorbenen kommt den Betroffenen die Faktizität des Todes zum Bewußtsein. Ihre zumindest rationale Anerkennung gibt dem Verlustschmerz und seinen Ausdrucksformen Raum: Weinen, Schluchzen, Schreien, das Bedürfnis über den Verstorbenen zu sprechen. Freilich kann der Verlustschmerz eine solche Intensität erreichen, daß seine Entäußerung zunächst unmöglich ist, die am meisten Betroffenen nur die Gebärdensprache (gebeugte Haltung, erloschene, tränenlose Augen, mimischer Leidensausdruck), jedoch keine Worte verfügbar haben. Doch auch diese Verhaltensweisen künden an: der Tod wird nicht länger verleugnet, der Trauerprozeß nimmt seinen Anfang.

Verlustschmerz bei Konfrontation mit dem Verstorbenen

Flüchtige Erleichterung durch Erzählen

Zwischen der Begegnung mit dem Toten und der Bestattung sind die Angehörigen mit Tätigkeiten, die alle mit dem Todesfall zusammenhängen, vollauf beschäftigt. Es ergeben sich etliche Gelegenheiten, mit entfernteren Verwandten und Bekannten und auch mit dem Pfarrer über den Hergang des Unglücks und über die Person des Verstorbenen zu reden. In den meisten Fällen schafft das Verbalisieren eine gewisse, wenn auch flüchtige Erleichterung. Für die Sprachlos gewordenen ist das Redenmüssen allerdings eine Qual. Das Wiederholen der Hergangsschilderung zeitigt eine psychologisch wichtige Wirkung: im Erzählen prägt sich das Geschehen als tatsächlich

Bedeutung des
Beerdigungsrituals

passiert dem Bewußtsein ein. Sehr bedeutsam ist — auch für kirchenfernstehende Trauernde — das Miterleben des Gottesdienstes und des Beerdigungsrituals. Die Riten verdeutlichen die Endgültigkeit des Geschehenen und weisen die Hinterbliebenen in ihre nunmehr veränderte Situation ein. Man sollte daher die Teilnahme der zunächst Betroffenen am Begräbnis auch dann nicht verhindern, wenn sie durch den übermächtigen Schmerz gesundheitlich reduziert sind. Im Zweifelsfall soll der Hausarzt entscheiden.

Bewältigung der
Desintegrations-
phase

Nach und mit dem Begräbnis haben die vom Verlust am meisten Betroffenen das Ärgste nicht schon hinter sich, wie man oft sagen hört. Vielmehr steht ihnen das Schwerste, nämlich die Bewältigung der Desintegrationsphase noch bevor. In früheren Gesellschaftsformen trug die Sippe als Lebensgemeinschaft die Trauer mit. Die Leidtragenden waren umgeben und getragen von der Gemeinschaft Großfamilie. Heute bleiben die am meisten betroffenen Menschen allein. Schon am Abend des Begräbnistages leert sich das Trauerhaus. Die erwachsenen Kinder eines verwitweten Elternteils kehren an ihren entfernt gelegenen Wohnort und in ihren Lebensbereich zurück. Für erwachsene Kinder, ob verheiratet oder nicht, liegen die Schwerpunkte ihres Lebens nicht mehr im Elternhaus, sondern in dem selber aufgebauten Kreis mitmenschlicher Beziehungen. Die entwicklungspsychologisch notwendige Ablösung der Kinder von ihren Eltern schafft aus bloßer Bindung die echte personale Beziehung: Verbundenheit in Distanz. Sie werden beim Tod eines Elternteils daher nicht im gleichen Maß getroffen wie die unverheiratete Tochter, die mit dem Verstorbenen bis zuletzt zusammenlebte. Ein weiteres Beispiel: die Geschwister eines Verstorbenen sind vom Verlust wohl getroffen, doch nicht im gleichen Maß wie die Eltern — dies gilt besonders dann, wenn das verstorbene Kind noch unerwachsen oder infolge Krankheit/Invalidität auf die Hilfe seiner Eltern weitgehend bis völlig angewiesen war. Wenn wir also hier von Trauernden sprechen, so stehen vor allem die je am tiefsten und unmittelbar Ge- und Betroffenen zu Modell. Was über den Trauerprozeß zu sagen ist, betrifft in erster Linie die Personen, wo liebende Verbundenheit und gemeinschaftliches Leben zusammenfielen. Für die andern Hinterbliebenen treffen unsere Ausführungen in abgewandelter und abgeschwächter Form zu. Das Alleingelassenwerden ist u. E. ein besonders erschwerender Umstand im Trauerprozeß. Damit ist kein Schuldvorwurf an die

Besonders
betroffene
Hinterbliebene

Das Alleinge-
lassen werden ...

... als Aufgabe
für Seelsorger
und Gemeinde

Rasch sinkende
Anteilnahme

Überforderung
im Beruf und
im privaten
Bereich

Verwandten adressiert. Sie können sich ja — gerade wegen der örtlichen Distanzen und ihren persönlichen anderwärtigen Verpflichtungen (z. B. eigene Familie!) — oftmals der Trauernden nicht so annehmen, wie es deren seelischer Notstand erforderte. Wir heben den erschwerten Umstand hervor, weil er von der konkreten Umwelt der Trauernden, zu der auch die Seelsorger und die Glieder der Pfarrgemeinde (!) gehören, mehr Beachtung finden sollte, als dies in praxi der Fall ist. Entgegen aller statistischen und soziologischen Informationen und der Alltagserfahrung über die heutigen Lebensverhältnisse nimmt man nämlich, wenn es darum geht, wer denn für die Trauernden als Begleithilfe zuständig sei, immer Rückgriff auf die längst inexistent gewordenen Verhältnisse der Großfamilie.

Die Trauernden werden sehr bald gewahr, wie kurzatmig und oberflächlich die Anteilnahme an ihrem Leid ist, deren sie ein weiterer Personenkreis beim Begräbnis in Form von Kondolationen, Blumen- und anderen Spenden und Beteiligung an der Beerdigungszeremonie versicherte. Die Umwelt geht sehr rasch zur Tagesordnung über und verlangt von den Trauernden, daß sie dabei Schritt halten. Unsere Gesellschaft duldet das Trauern nicht. Offenbar erinnert es zu deutlich an den Tod, den zu verdrängen man ja mit allen Mitteln bemüht ist. Niemand verbietet den Angehörigen das Trauern, doch soll dies so verborgen ausgetragen werden, daß es niemanden belästigt. Berufstätigen (die relativ kleine Gruppe der Selbständigerwerbenden ausgenommen) stehen bei einem Todesfall in der Familie 2—3 arbeitsfreie Tage zu, um — wie es heißt — ihre Angelegenheiten zu regeln. Innerhalb dieser kurzen Frist sollte ein Trauernder sich wieder völlig zurechtfinden! Unmögliches wird als selbstverständlich zugemutet. An den Arbeitsplatz zurückgekehrt, hat der Trauernde seine beruflichen Aufgaben mit gleicher Präzision und Geschwindigkeit zu erfüllen wie vor dem Todesfall. Dies, obwohl nachweisbar in den ersten Wochen des Trauerns Konzentrationsvermögen und Leistungsfähigkeit vermindert sind. Sogar die längst gewohnten und eingespielten Aktivitäten sind nur mit unverhältnismäßig großer Anstrengung zu erbringen. Diesen Tatsachen trägt die Arbeitswelt keinerlei Rechnung. Der Trauernde wird ständig überfordert. Ähnliches widerfährt ihm im privaten Bereich. Die Umwelt will weder Klagen, noch die (ach so mühsamen, weil stets sich wiederholenden!) Schilderungen aus dem Leben des Verstorbenen hören. Der Widerwille drückt sich

Die Zumutung
stereotyper
Ratschläge

Der Trauerprozeß
braucht Zeit

Rückzug in dunkle
Einsamkeit . . .

. . . und Sehnsucht
nach mitmensch-
licher Nähe

Tagträume

Sinnverlust

seltener in Worten, als in einem unmißverständlich mißbilligenden Verhalten aus. Sofern man die Trauer eines Mitmenschen überhaupt zur Kenntnis nimmt, hat man auch gleich Rezepte zur Hand: Ablenkung durch intensivierte Arbeit (sic), rasche Wiederaufnahme der ehrenamtlichen Tätigkeiten in Vereinen oder dgl.; man scheut auch nicht das Ansinnen, dem Verwitweten die Suche nach einem neuen Partner nahezu legen. Alle diese stereotypen Ratschläge verkennen die Situation des Trauernden während der ersten Monate. Der soziale Druck erzwingt bei ihm das gesellschaftlich geforderte „kontrollierte Verhalten“. Er darf seinen Schmerz nicht äußern und sich vor allem nicht „gehen lassen“. Von allen Seiten heißt es: Haltung bewahren, sich zusammenreißen. Gerade diese Forderung widerspricht diametral den inneren Gesetzmäßigkeiten des Trauerprozesses. Soll dieser nämlich gelingen, der Trauernde wieder dem Leben zugewandt werden und seine veränderte Situation bewältigen können, muß er zunächst die Passage der Desintegration leidend bestehen. Der Verlust eines geliebten Menschen kommt dem „Zusammenbruch einer Daseinswelt“ (Yorick Spiegel) gleich. Und zwar unbesehen, ob der Tod plötzlich eintrat oder die Angehörigen eines Schwerkranken mit dem nahenden Tod rechnen mußten. Als Reaktion auf den so schwerwiegenden Verlust ziehen sich die Trauernden von der Außenwelt zurück, nehmen, was um sie herum vorgeht, aus großer Ferne und nur unscharf wahr. Der Verlustschmerz überflutet das Bewußtsein, versetzt den Menschen in eine dunkle Einsamkeit, er erlebt sich wie durch eine gläserne Wand von der Außenwelt getrennt. Und dennoch ersehnt er mitmenschliche Nähe! Der Trauernde ist in der ersten Zeit nach dem Todesfall noch völlig mit dem Verstorbenen beschäftigt, es interessiert ihn nur, was unmittelbar mit dem Toten zusammenhängt. Er sucht ihn, wartet auf ihn, behält u. U. noch die Gewohnheit bei, für den vermeintlich Wiederheimkehrenden den Tisch zu decken oder dgl. In den Tagträumen der Trauernden ist der Verstorbene noch leibhaftig gegenwärtig, sie sehen ihn, hören seine Stimme. Die Grenzen zwischen Tagträumen und Halluzinationen verlaufen während der Desintegrationsphase unscharf. — Nur langsam wächst der Mensch in die Realität des Todes hinein, auch wenn er ihn rational anerkannt hat. In den ersten Tagen und Wochen nach dem Begräbnis stehen Trauernde — und zwar häufiger als man gemeinhin annimmt — dem Suizid nahe, zumindest in der passiven Form des Sich-sterben-lassens.

Durch Äußerung
des Schmerzes
zur Ablösung
von dem Ver-
storbenen

Mit dem Verlust dieses ganz bestimmten Menschen scheint ihnen das Leben sinnlos geworden. Das trifft besonders zu beim Verlust eines Ehepartners (analog auch eines Partners, mit dem man lange zusammenlebte ohne Trauschein) und eines Kindes. Wir denken hier aber auch an jene garnicht seltenen Fälle, wo eine unverheiratete Frau, selber schon im Pensionsalter stehend, einen verwitweten betagten Elternteil bis zuletzt betreute, die Pflege des Vaters/der Mutter ihr Lebensinhalt war.

In der ersten Trauerphase sollen die Leidtragenden sich ihrem Schmerz überlassen, ihn äußern (weinen, schluchzen, klagen) und sich gehen lassen dürfen. Anders vermögen sie nämlich nicht das zunächst Undenkbar-scheinende: die Ablösung von dem Verstorbenen. Die unterdrückten, abgewürgten Emotionen verhindern das Loslassen und begünstigen die ohnedies vorhandene Tendenz, den Toten zu glorifizieren.

Schuldgefühle und Schuldbewußtsein melden sich unvermeidlich an — und sind keinesfalls immer unberechtigt. Sie wuchern jedoch ins Maßlose, wenn die Verherrlichung des Verstorbenen nur dessen Lichtseiten gelten läßt unter geflissentlicher Übertünchung seiner Fehler und Schwächen. — Nicht nur die Klage über den Verlust soll sich äußern dürfen, sondern auch die im Zusammenleben ungelöst gebliebenen Konflikte und auftauchende Aggressionen. Was man dem Toten nachträgt, soll an die Bewußtseins-helligkeit gelangen können, also eingestanden und zum Austrag gebracht werden. Schuldgefühle wie Aggressionen gegenüber dem Verstorbenen sind besonders ausgeprägt nach einem Verlust durch Suizid.

Infragestellung
des Glaubens

Noch eine andere notwendige Auseinandersetzung ist zu erwähnen: die Auflehnung der Leidbetroffenen nach einem unerwarteten Todesfall gegen das Geschick, gegen Gott. Was ist das für ein Gott, der den Tod der Kinder oder der Menschen in der Vollkraft ihres Lebens zuläßt, und so viel Leid über die Zurückbleibenden kommen läßt. Wo ist der gütige Gott und seine Menschenfreundlichkeit? So und ähnlich schreien die der Verzweiflung nahen Betroffenen auf. Und zwar kaum unterschieden, ob sie bis dahin überhaupt je nach Gott fragten oder sich als gläubige und kirchliche Christen bekannten. Jede Krisensituation kann zu einer Infragestellung des Glaubens werden!

II. Der erwartete
Tod

Vorbereitet auf den Tod eines geliebten Menschen sind die Angehörigen eines Todkranken nicht schon, wenn

Mögliche
Verleugnung
oder Annahme —
analog dem
Sterbeprozess

Einbeziehung
der Angehörigen

Gemeinsame
Vorbereitung
auf den Abschied

und weil sie durch den Arzt über den Zustand des Patienten informiert sind. Sie haben, wie der Kranke selber, die Möglichkeit, den nahenden Tod bis zuletzt zu verleugnen oder ihn nach anfänglicher Verdrängung anzunehmen. Die Vorbereitung auf die endgültige Trennung verläuft sehr ähnlich wie die Phasen des Sterbeprozesses: Verdrängung — Auflehnung/Hader — Depression — Ergebung = Annahme. Das zentrale Anliegen der Krankenpastoral, den Todkranken in seiner letzten Lebenszeit zu begleiten und ihm zur Lebensreife im Sterben zu verhelfen, sollte — wenn immer dies möglich ist — die Angehörigen miteinbeziehen. Dies ist in einem doppelten Sinn gemeint: a) wenn die Situation es erfordert, das Gespräch zwischen Patient und den Angehörigen zu vermitteln, die letzteren aus der Position des Verschweigens und Vertuschens herauszuholen; und b) den Angehörigen in ihrem Leiden helfend beizustehen. Die dem Kranken am tiefsten Verbundenen sind ja die unmittelbar Mitbetroffenen: sie leiden am Leiden des geliebten Menschen, erleiden die Ohnmacht des Nichthelfenkönnens. Ihre Fragen und Nöte sind (oft bis zum Wortlaut hin!) die gleichen wie die des Kranken. Und zwar nicht durch Aneignung, sondern es sind wirklich ihre eigenen. Die Angst der Nächsten vor dem Verlust ist der des Kranken vor dem Tod sehr verwandt. Sie erfahren durch seinen nahenden Tod ihr eigenes Dasein bedroht. Andererseits können sie den einzig ihnen noch möglichen Liebesdienst, nämlich ihm die Annahme des Sterbens zu erleichtern, nur vollziehen, so sie selber in den Abschied einwilligen und sich bereitfinden, das Unabwendbare anzunehmen. Um dahin zu gelangen, sind die Angehörigen oft nicht weniger der Hilfe bedürftig wie der Kranke. Werden die Widerstände in den Mitbetroffenen nicht überwunden, können sie die Chance weder wahrnehmen noch realisieren: daß die letzte Wegstrecke ihres gemeinsamen Lebens auch wirklich miteinander durchlitten wird, im Gespräch miteinander noch wichtige Angelegenheiten geordnet und in gegenseitiger Verzeihung die Schuld der Versäumnisse heil wird. Gerade die Einwilligung in den Abschied und die Versöhnung sind aber eminent wichtige Hilfen für den Todkranken, sich von *allem*, was ihm teuer war im Leben (und nichts anderes zählt so viel wie die mitmenschliche Verbundenheit!) abzulösen und versöhnt, also in Frieden sterben zu können. Vorbereitung auf den Tod und Vorbereitung auf den Verlust sind im Grund ein Ganzes. Und so die Beteiligten in die Haltung des Annehmens

Vorweggenommener Beginn des Trauerprozesses	<p>hineinwachsen, empfängt in den letzten Lebensvollzügen noch die Liebe ihre reifste Gestalt.</p> <p>Die existentielle, nicht bloß intellektuelle Vorbereitung auf den durch den Tod einbrechenden Verlust ist eine — freilich nur sehr partielle — <u>Vorwegnahme des Trauerprozesses</u>. Die <u>Intensität des Verlustschmerzes wird keinesfalls gemindert, wie Außenstehende oft meinen</u> („Die Leute hatten ja Zeit, sich auf den Tod ihres Angehörigen einzustellen und sich damit abzufinden“!). Weder der Verlustschmerz noch die später notwendige totale Ablösung können völlig antizipiert werden. Denn so lange der Sterbende noch bei uns ist, leben wir auf ihn hin, und er braucht vor allem andern diese totale Präsenz und Zugewandtheit. Wäre Abschiednehmen auch schon völlige Loslösung, käme solches Loslassen einem Verlassen gleich. Solange der Sterbende noch bei uns ist, vermag sich der Verstand an den erst ankommenden Verlust heran-, aber nicht ihn auszudenken. Und das bange Herz erahnt die Furchtbarkeit des Verlustes (darum ja auch die Angst davor), doch der <u>Zusammenbruch der Daseinswelt ereignet sich erst mit Eintritt des Todes</u>. Eine Vorwegnahme des Trauerprozesses ist mit der Vorbereitung aber insofern geschehen, als die <u>Auseinandersetzung mit dem Tod</u> und seinen Auswirkungen weitgehend überwunden und die Auflehnung gegen das Geschick schon aufgehoben ist in stiller Ergebung.</p>
Hilflosigkeit in der Desintegration	<p>Ein typisches Merkmal der Desintegrationsphase ist die <u>Hilflosigkeit</u>. Sie bleibt meist verborgen, fällt es doch dem modernen Menschen so schwer, Hilflosigkeit einzugestehen. Sie wird dem Trauernden vor allem erfahrbar als Unfähigkeit, sich in seiner Situation zu orientieren. Er ertappt sich unzählige Male dabei, daß er passiv in eine große Leere starrt oder unrastig dieses oder jenes anpackt ohne Zielrichtung seines Handelns. — Alle zusätzlichen Umstellungen erschweren die Bewältigung der Desintegrationsphase. So z. B. wenn die Witwe mit noch jungen Kindern sehr rasch eine Erwerbstätigkeit aufnehmen muß, weil die Renten für den Lebensunterhalt nicht ausreichen. Sie muß die nächste offene Stelle annehmen, unbesehen ob ihr der Arbeitsplatz entspricht. Zum Verlustschmerz kommen noch die Sorgen um das Auskommen, die Alleinverantwortung für die Kinder. In dem einen oder andern Fall sind gar noch Schulden abzutragen. Oder: beim Tod der Ehefrau stellen sich dem Mann mit noch unerwachsenen Kindern oftmals erhebliche Probleme in bezug auf deren angemessene, verantwortbare Unterbringung. Ein weiteres Beispiel: das</p>
Zusätzliche Belastungen: Erwerbstätigkeit	

Heimaufenthalt

altgewordene Ehepaar konnte miteinander den kleinen Haushalt noch besorgen. Mit dem Tod eines Partners bleibt für den Zurückgebliebenen nur noch die Übersiedlung ins Altenheim. Und handelt es sich gar um einen pflegebedürftigen Verwitweten, der mit dem plötzlichen Tod des Ehepartners auch noch seine Pflegeperson verlor, ist die rasche Einweisung in eine Pflegestation unvermeidlich. Es sind leider keine Einzelfälle, daß die Trauernden (auch die im mittleren Lebensalter, weil sie aus materiellen Gründen die Wohnung wechseln müssen) mit dem Tod ihres Allernächsten auch noch das bis dahin gemeinsame Zuhause verlieren. Das erzwungene Verlassen der Wohnung bedeutet noch einmal mehr Zusammenbruch einer Daseinswelt. Wenn immer möglich, sollten derartige Veränderungen wenigstens um einige Monate aufgeschoben werden. Oftmals ist das beim besten Willen nicht durchführbar; doch ebenso oft fehlt es an Phantasie und mitmenschlichem Einsatz, Überbrückungslösungen zu schaffen. — Nicht unerwähnt bleiben darf die Tatsache, daß bei manchen Personen infolge ihrer trauerbedingten Hilflosigkeit die Handlungsfähigkeit (im juristischen Sinn) vorübergehend beeinträchtigt ist. Sie werden von Versicherungsgesellschaften übervorteilt, von Hauseigentümern ausgenutzt, im Fall von Erbstreitigkeiten überfahren; nehmen Benachteiligungen hin, ohne diese als solche zu erkennen; machen von möglichen Rechtshilfen keinen Gebrauch, weil sie von ihrem Schmerz zu occupiert und psychisch zu erschöpft sind, als daß sie sich um ihre Rechte wehren könnten. — Eine andere latente Gefährdung der Trauernden sei noch anvisiert: daß sie, alleingelassen in ihrem Gram, Betäubung und Vergessen suchen entweder durch übermäßigen Alkoholkonsum oder durch Medikamentenabusus.

Übersiedlung

beeinträchtigte
Handlungs-
fähigkeit

Alkohol

Langsame
Neuorientierung ...

Nur allmählich verhallen die lauten Klagen, und der Schrei aus einem zerbrechenden Dasein verstummt. Nur langsam entläßt der Trauernde den Toten aus seinen Sehnsüchten und Wünschen und Erwartungen. Der Verstorbene bekommt seinen Platz in der Vergangenheit, bleibt aber der Lebensgeschichte des Überlebenden für immer eingewoben mit der ganzen Einmaligkeit und Unwiederholbarkeit, wie sie einer personalen Beziehung eignet. Der Tote wird nicht mehr erwartet, sondern erinnert. Die Liebe überdauert den Tod und wahrt dem Geliebten ein immerwährendes Gedächtnis. Ganz langsam beginnt der Trauernde, indem er mit dem Verlust leben lernt, sein Leben neu zu situieren. Sukzessive und oft sehr mühsam sucht und findet er schließlich eine

... und
Übergang in die
Adaptionsphase

Neuorientierung. In einem ungehinderten Trauerprozeß erfolgt der Übergang von der Desintegrations- in die Adaptionsphase ungefähr ein halbes Jahr nach dem Todesfall. Für das zweite Stadium kennzeichnend ist das zunehmende Interesse des Trauernden an der Außenwelt, die Wiederaufnahme früherer außerberuflicher Aktivitäten und/oder die Zuwendung zu neuen, erst in der veränderten Lebenssituation sich zeigenden Aufgaben. Der Trauernde ist auch in der zweiten Phase noch sehr verwundbar, und die auftauchenden Erinnerungen an den Verstorbenen sind noch sehr schmerzlich. Der Trauerprozeß umfaßt als ganzes die Dauer ca. eines Jahres. Die Zeitangaben sind freilich nur approximative. Mit der zweiten Phase können wir uns hier nicht eingehend beschäftigen; dem ersten Stadium kommt auch praktisch die weitaus größere Wichtigkeit zu. Findet der Trauernde während der Desintegrationsphase die ihm notwendige Hilfe, wird die zweite Passage verhältnismäßig gut gelingen.

III. Wie den
Trauernden
beistehen?

Trauernde melden sich höchst selten spontan zu einem Gespräch über ihre Schwierigkeiten, den Verlust zu bewältigen. Das hängt weitgehend mit der bereits erwähnten ambivalenten Einstellung zur Außenwelt zusammen: einerseits ziehen sie sich zurück, andererseits besteht ein tiefes Bedürfnis nach Halt und Nähe. Am ehesten wenden sie sich an den Hausarzt oder einen ihnen empfohlenen Psychotherapeuten, wenn nämlich Schlafstörungen, Gewichtsabnahme oder psychosomatische Beschwerden das Gesamtbefinden erheblich stören. Im Zusammenhang mit der Anamnese kommt dann auch der Verlustschmerz zur Sprache. Trauernde sind sogar Freunden gegenüber häufig scheu, erst recht gegenüber nur flüchtig Bekannten und dem Pfarrer, den sie vielleicht erstmals anlässlich des Begräbnisses sahen. Die abwartende Offenheit für ankommende Menschennot genügt also nicht. Wer sich der Trauernden annehmen und ihnen Hilfe anbieten möchte, muß ihnen nachgehen. Die Adressen sind im Pfarramt bekannt. — Im Umgang mit Trauernden sind viel Takt und Einfühlungsvermögen vonnöten, falsche Hemmungen hingegen völlig fehl am Platz. Und doch sind es gerade diese „Hemmungen“ (neben einer zünftigen Dosis Gleichgültigkeit und Bequemlichkeit, die so rasch uns vergessen lassen, was um uns herum geschieht und gelitten wird!), die uns den Weg zu den Trauernden verbauen: was sollen wir denn sagen, was können wir denn tun, gibt es überhaupt einen Trost in so großem

Mit viel Takt
den Trauernden
nachgehen!

Untrost, wie er einen Liebenden beim Verlust seines Allernächsten überkommt? Unsere Sprache ist zu arm, die Worte zu schal, um trösten zu können... Wir fürchten, unser Besuch könnte störend, ja sogar lästig empfunden werden... Statt unzähliger Erwägungen über das ob und wie und wenn und was sollten wir uns im Bewußtsein unserer eigenen Armut und der Unzulänglichkeit der Sprache auf den Weg machen, die Trauernden — evtl. nach tel. Voranmeldung — aufsuchen und ihnen allein schon mit diesem Tun unser Gedenken bezeugen. Es braucht nur ein kleines bißchen Mut, sich einer unvorausberechenbaren Situation auszusetzen und den Schmerz in seinen verschiedenen Ausdrucksformen auf sich zukommen zu lassen. Wirkliche Anteilnahme wird als solche erfahren, wir brauchen sie garnicht zu explizieren. Mit-sein, Mit-betroffenheit, Mit-leiden schaffen ein Klima des Vertrauens, schenken die schützende Nähe, die es dem Trauernden ermöglicht, sich so zu zeigen, wie ihm wirklich zumute ist. Er soll die Gewißheit empfangen, daß der Besucher absichtslos kommt, weder Erwartungen noch Forderungen an ihn heranträgt, sondern ganz einfach nur da ist und zuhört und versteht — auch das Immer-noch-warten und die Auflehnung gegen das Geschick versteht.

Mit Mut sich
unvorausberechen-
baren Situationen
aussetzen!

Fragen, Anklagen,
Zweifel in
Geduld
anhören...

In der Atmosphäre des Vertrauens melden sich fast in jedem Trauerprozeß früher oder später religiöse Thematika an: die Frage nach Gott, nach Jesus von Nazareth, nach dem Sinn von Leben und Tod, nach dem Geschick des Menschen jenseits der Todesgrenze u. dgl. Sie artikulieren sich in der Weise des Zweifels oder aus dem Bedürfnis nach Bestätigung oder als völlig neu entdeckte Frage, die den Trauernden bis anhin überhaupt nie beschäftigte. Das Stadium der Auflehnung ist sicher nicht für ein Glaubensgespräch angetan. Den Ausbruch von Anklagen gegen Gott soll der Zuhörer still hinnehmen mit allem Verständnis für die Verfassung des Klagenenden. Für ein Glaubensgespräch bietet sich zu einem späteren Zeitpunkt die Gelegenheit. Wie in andern Krisensituationen ist auch bei einem geistlichen Gespräch während des Trauerprozesses immer der persönliche Glaube des Begleiters angefragt, oft sogar in direktester Anrede: „Glauben Sie persönlich (an Gott, Jesus usw.)?“ Dementsprechend ist auch eine persönliche redliche Antwort herausgefordert. Den Bedrängten interessiert nicht, was er nach der Lehre der Kirche glauben sollte, sondern ob derjenige, dem er sich anvertraut, aus persönlicher Überzeugung spricht. In solchen Situationen ist das

... und aus
persönlicher
Überzeugung
beantworten!

Undispensable
Diakonie der
nachgehenden
Seelsorge

Kernstück des Glaubens: Leben, Tod und Auferstehung Jesu bekennend zu verkündigen. Ganz einfach und bescheiden, als klare Antwort auf präzise Fragen, und mit der Anspruchslosigkeit eines Angebotes. Also ohne den leisesten Druck, den kirchlich Fernstehenden für die „Kirche gewinnen zu wollen“. Die pastorale Aufgabe an den Trauernden, ihre Lebens- und Leidenssituation im Licht des Glaubens zu erhellen, schließt ein, ja setzt voraus, daß sich der Helfer als mitleidender und verstehender Begleiter erweist.

Keine noch so sorgfältig vorbereitete Ansprache im Rahmen des Begräbnisgottesdienstes dispensiert von der Diakonie an den Trauernden in der Form der nachgehenden Seelsorge. Die Verkündigung der Frohbotschaft durch die biblischen Texte und die Predigt erreicht bei einem Begräbnisgottesdienst einen Personenkreis, der sich nur bei besonderen Anlässen, z. B. einer Beerdigung, im Kirchenraum einfindet. Und diese Möglichkeit der Pastoration darf nicht unterschätzt werden. Man muß aber andererseits bedenken, daß die unmittelbarst Betroffenen mitunter außerstande sind, die Texte voll aufzunehmen, weil sie der Abschiedsschmerz übermächtig und daher die aktuelle Aufmerksamkeit beeinträchtigt. Gelegentlich bitten die Trauernden um eine Abschrift der Predigt, um sie in einer ruhigeren Stunde nachlesen zu können!

Die Kirche betet in jeder Eucharistiefeier für die Verstorbenen. Sie gedenkt der Toten in feierlicher Weise an besonderen Tagen. Aber für die Trauernden tut sie wenig. Mehr denn je (veränderte Gesellschaftsstruktur!) müssen die christlichen Gemeinden heute sich der Trauernden annehmen. Es ist mehr verlangt als die Bereitstellung materieller Überbrückungshilfen im Falle wirtschaftlicher Engpässe. Gefragt ist die beherzte Mitmenschlichkeit, die mitleidet und mitträgt und gerade in dieser Weise tröstet.