

Leitartikel

Maria Bühner

„No future“!?

Trost als
Lebenshilfe

Die Trostlosigkeit ist die intensivste und verdichtetste Form der Trauer, wo der Mensch unter dem Leidensdruck sich der Ohnmacht und der äußersten Einsamkeit ausgeliefert, sich aller seiner Kräfte (sogar der Auflehnung und des Widerstandes) beraubt und in die Ausweglosigkeit versetzt erlebt. Jeder Verlust schmerzt, aber nicht jeder wiegt gleich schwer. Entsprechend ist auch die Intensität des Verlustschmerzes verschieden. Sie reicht von Traurigkeit über Trauer bis zur Trostlosigkeit, und jede dieser Befindlichkeiten hat verschiedene Abstufungen. Muß sich der Mensch von einem Gut trennen, das ihm bis dahin Lebensinhalt war und damit Sinngehalt seines Daseins, kann es geschehen, daß die Schmerzüberflutung das Bewußtsein dermaßen verengt und trübt, daß er überhaupt keinen Sinn mehr sieht. Und wer an keinen Sinn mehr glauben oder keine Sinnverwirklichungsmöglichkeiten mehr wahrzunehmen vermag, hat keine Zukunft mehr. Das Leben gerinnt und erstarrt, auch wenn es äußerlich weitergeht. „No future“ scheint mir die präziseste Bezeichnung für die Trostlosigkeit als Befindlichkeit.

Trostlosigkeit signalisiert eine Grenzsituation, von der nackten Verzweiflung nur um Haaresbreite getrennt. Der Unterschied ist zu beachten, weil praxisrelevant. Trostlosgewordene gleichen dem gerade noch glimmenden Docht, dem geknickten, aber noch nicht gebrochenen Rohr. Sie sind noch erreichbar, ansprechbar von der sie einholenden mitmenschlichen Liebe. Die Verzweifelten haben und bieten kaum eine Chance, was freilich nicht heißen darf, sie dürften abgeschrieben werden.

Jäher Absturz ...

Die Trostlosigkeit hat eine mehr oder weniger lange Entstehungsgeschichte. In seltenen Fällen ereignet sich der Absturz in die die ganze menschliche Existenz bedrohende Grenzsituation jäh. Dies kann etwa zutreffen bei infantil gebliebenen Erwachsenen, die weder liebes- noch leidensfähig, sondern nur wehleidig und psychisch kaum belastbar sind. Es braucht in diesen Fällen manchmal nur relativ geringfügige Enttäuschungen oder Mißerfolge, Verluste oder Entzüge, um unverhältnismäßige Reaktionen auszulösen und „ihre ganze Welt einstürzen“ zu lassen. Ganz anders verhält es sich, wenn Personen, die bereits einen gewissen Reifegrad erlangten und aus Leidenserfahrungen über ein Lebenswissen verfügen, unter

... oder sukzessives
Absinken in die
Trostlosigkeit

Vielfältige Formen
der Trauer

dem *gleichzeitigen* Zusammentreffen *mehrerer* Verluste an die Grenze der Leidensbewältigung geraten.

Viel häufiger als der jähe Absturz ist das sukzessive Absinken in die Trostlosigkeit aus unverarbeiteter Trauer: Sei es, daß der Trauerprozeß unter dem Druck der rigiden, den Leidenden überfordernden Einstellung der Umwelt nicht in Gang kommen kann, sei es, daß der Betroffene selber sich das Trauern „verbietet“. (Die Begründung dafür: „Jeder muß mit sich selber allein fertig werden!“, oder ein falsch verstandener Treuebegriff: „Man ‚muß‘ in der Trauer verharren!“ Die notwendige Ablösung von einem geliebten Verstorbenen wird als ein Verrat an diesem betrachtet.) Von der Sorge um die Trauernden war in dieser Zeitschrift schon einmal ausführlich die Rede. Heute urgieren wir dieses wichtige Anliegen der Diakonie und Pastoral unter dem Aspekt der Prophylaxe: trostbedürftig sind nämlich nicht erst die Trostlos gewordenen, wie wir sie eben skizzierten, sondern ebenso die Trauernden. Wenn wir diese mitleidend, voll Verständnis und in Geduld wenigstens während der ersten Phase der Trauerarbeit (etwa 6 Monate) begleiten, wehren wir der noch größeren Gefährdung: Versinken in Trostlosigkeit.

Wir möchten in dem hier vorgelegten Beitrag den Begriff „Trauernde“ erweitern, weil ja nicht allein der Tod tieferschütternde Trennung schafft und in Trauer versetzt. Der Zusammenbruch einer Ehe, weil zumindest in einem der Partner die Liebe erstarb, reißt tiefe Wunden, auch wenn die Scheidung im „gegenseitigen Einvernehmen“ erfolgt. Man kann ein Stück gemeinsamer Lebensgeschichte nicht beiseite schieben wie das Aktenbündel einer *res judicata*. Neuorientierung im Leben gelingt nie ohne Trauerarbeit. Ähnliches gilt auch für die Auflösung eines Zusammenlebens ohne Trauschein. Der Schmerz des Verlassenwerdens straft alle Vereinbarungen Lügen: jedem sei die Freiheit belassen, die Beziehung jederzeit aufzuheben. Ein anderes Beispiel: ein Freund, an den wir geglaubt, dem wir vertraut haben, für den wir in jeder seiner Krisenlagen ganz selbstverständlich verfügbar waren, geht aus unserm Leben fort, ohne Abschied, ohne erklärendes Wort — wir sind offenbar unnütz und uninteressant geworden. Verratene Liebe macht nicht nur traurig, sie schafft Trauer. — Oder vergegenwärtigen wir uns ganz andere Situationen: Menschen verlassen unter dem Druck wirtschaftlicher Misere oder als politisch Verfolgte ihre Heimat. Die Aufnahme in einem Land, das sie als Fremdarbeiter anheuert oder das ihnen

als Flüchtlingen Asyl gibt, gewährleistet ihnen das nackte Überleben. Doch der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Er braucht Heimat, Geborgenheit, Angenommen-sein. Viele der unter uns lebenden Fremdlinge leiden unter ihrer Entwurzelung, denn sie stoßen wegen ihrer andern Herkunft, Sprache, Mentalität und Kultur allenthalben auf Ablehnung und rassistische Aggressionen, die jetzt noch verschärft werden durch die wirtschaftliche Rezession. Auch sie sind den Trauernden beizuzählen, ja manche von ihnen zu den Trostlos gewordenen, weil sie keine Zukunft mehr haben (dies gilt vor allem für die älteren und handicapierten Flüchtlinge).

Es wäre noch auf die ganze Problematik der Jugendarbeitslosigkeit hinzuweisen, sowie auf die nicht minder harte, in gewisser Hinsicht noch aussichtslosere Lage der Arbeitslosen in vorgerückterem Lebensalter. Zahlreiche Arbeiter und „kleine“ Angestellte stehen nach jahre- ja nach jahrzehntelanger Betriebstreue auf der Straße, ohne Frühpensionierung, ohne rückendeckende Sparguthaben, ohne Chance, eine neue Stelle zu finden. Zwischen Entlassung und Bezugsberechtigung der staatlichen Altersrente liegen ca. 7—8 Jahre. Die Arbeitslosenunterstützung ist befristet. Die materiellen Sorgen lasten schwer. Aber am meisten leiden sie unter einer tief-schmerzenden Verletzung ihres Selbstwertgefühls und Selbstvertrauens. Und für manche von ihnen kommt der vorzeitige Verlust der Erwerbstätigkeit einem Zusammenbruch ihres Sinngefüges gleich oder nahe, weil für diese Generation die Arbeit den Stellenwert eines Lebensinhaltes hatte.

Auch wenn wir den Suchrahmen absichtlich auf die uns überschaubare Lebenswelt (Pfarrgemeinde, Stadt u. dgl.) einengen, ließen sich noch viele andere Situationen aufzeigen, wo nur die Erfahrung von Trost das unabwendbare Leiden von innen her zu überwinden vermag. Trotz der gebotenen Kürze dürfen nicht unerwähnt bleiben die vereinsamten gebrechlichen Betagten, die Chronisch-kranken und die Sterbenden.

Trösten als
Lebenshilfe

Daß Trösten eine Lebenshilfe sein kann, ist weitgehend unbedacht und wird dementsprechend kaum wahrgenommen als Chance und Aufgabe. Aber die Aufgabe ist gestellt. Menschliches Leiden ist immer eine Herausforderung an die Mitmenschlichkeit. Und das Evangelium Jesu Christi nimmt uns in Pflicht. „Selig die Trauernden, denn sie werden getröstet werden“ ist nicht *nur* eschatologische Heilszusage, sondern Imperativ an uns, den Trauernden hier und jetzt die Liebe zu tun. „Nichts kann

Trösten ohne
Berührungsgänge

Kraft zur
Trauerarbeit

euch trösten außer die Liebe“, schrieb K. H. Waggenerl vor vielen Jahren. — Die Aufgabe zu trösten löst in uns zunächst Verlegenheit aus, weil wir gleich über die Frage „was sollen wir denn sagen“ stolpern. Wir scheuen zurecht die uns sattsam bekannten Trostsprüche, die nur billige Vertröstungen feilbieten, mit denen man sich vor dem persönlichen Engagement ins Gerede flüchtet. Irrendwie spüren wir, wie wir beim Versuch, jemanden zu trösten, sehr rasch an die Grenze des Sagbaren geraten. Und wahrlich: vor dem Geheimnis des Todes und dem zerschwerteten Herzen des Leidenden ist oft nur Schweigen gemäß — das von Mit-leiden gefüllte Schweigen. Nur wer vom Leid des Andern sich wirklich treffen läßt, vermag zu trösten. Das alte, uns fast fremd gewordene und ob des vielen Mißbrauches (auch und vor allem seitens der Kirchen) verdächtige Wort Trost beinhaltet: Beistand leisten, ganz beim Andern und für ihn da sein, ihn aus seiner Einsamkeit herauslösen, indem wir Beziehung stiften, ihn in das Mitsein einholen. Der Sprache können wir nicht völlig entraten, doch ist ein wesentlicher Unterschied, ob wir nur abgegriffene Formeln daherreden oder unser Zuspruch ein cor ad cor loquitur ist. Und wir haben ja noch andere Möglichkeiten, ihm unser Mitsein und Mitleiden zu bekunden! Die nonverbale Kommunikation der Leibsprache: Blick, Mimik, Gestus. Werfen wir doch endlich einmal unsere Berührungsgänge über Bord, bergen wir den Trostbedürftigen doch in unsere Arme, halten wir seine Hände in den unsern, streichen wir ihm übers Haar! usw. In der Leibsprache und in der ganzen Weise behutsamen, wohlwollenden Umgangs vermitteln wir ihm die Erfahrung: daß er uns etwas bedeutet, wir ihm von Herzen gut sind. Die Erfahrungen von Geborgenheit, Angenommensein, Nähe wärmen, lösen die Erstarrung, lassen den Mut wieder aufkeimen. Die ausstrahlende Güte lichtet das Dunkel. Die Liebe richtet auf, weil sie an den Andern glaubt und für ihn hofft. Und so, aber auch nur so, lernt der Mitmensch langsam wieder, an sich und das Leben zu glauben, zu hoffen und zu vertrauen, daß sein Leben trotz aller widerfahrenen Beschädigung einen Wert und die Chance eines Neuanfanges, oder mit anderen Worten: Zukunft hat. Und aus solchem Glauben und Vertrauen traut sich der Trauernde die Kraft zu, sich der Trauerarbeit, die ein Wandlungs- und Reifungsprozeß ist, zu stellen und (das ist vielleicht das Wichtigste) sich wieder — zunächst unter der Geleithilfe eines Bruders oder einer Schwester — auf den Weg zu machen. Neue Hori-

zonte, neue Sinngehalte erschließen sich nur, wenn man überhaupt wieder erste Schritte macht. Trösten verlangt den Einsatz unserer ganzen Person, fordert Geduld, Verstehen und Treue. Die Liebe gewährt Schutz und Halt. Sie ist sanft und stark zugleich. Sie entmündigt nicht, vielmehr verhilft sie dem Trostbedürftigen, sich selber zu finden und zu werden, weil sie die ihm eigenen, zwar erlahmten und verschütteten, Kräfte aktiviert.

Die Scheu
überwinden!

Unterschätzen wir den Trost als Lebenshilfe vielleicht manchmal nicht nur aus Unwissen, sondern weil wir uns scheuen, uns auf den Mitmenschen soweit einzulassen, daß wir Mit-Leidende werden, also uns belasten lassen müssen, um trösten zu können? Vielleicht kann eine aus Erfahrung gewonnene Einsicht uns ermutigen, die den egoistischen Selbstschutzmechanismen entstammende Scheu zu überwinden: Mit-leiden schafft nicht nur Belastung, sondern wirkt auslastend. Die Übernahme fremden Leidens verändert nämlich die Maßstäbe. Unsere eigenen Beschwerden, Sorgen und Mühsale verlieren an Gewichtigkeit, werden relativiert. Unsere Tragfähigkeit und Belastbarkeit für fremdes Leid wächst in dem Maße, als wir unser eigenes Bündel nicht mehr so wichtig nehmen. — Und was die Ohnmacht anbelangt, die uns tatsächlich überkommt angesichts der Trauer und Trostlosigkeit unserer Mitmenschen, ist zu sagen: wir brauchen sie gar nicht zu verdrängen. Es gilt sie anzunehmen und zu überwinden im Vertrauen auf den uns verheißenen und geschenkten Hl. Geist, der als die in unsere Herzen ausgegossene Liebe Gottes unserer Schwachheit zu Hilfe kommt und uns drängt, die Trauernden und Trostlosen aufzurichten und sie zu trösten. Im letzten Grunde empfängt unsere immer arme Liebe die lebensrettende, Veränderung schaffende, Zukunft erschließende Kraft des Tröstens von Gott her, dem Vater unseres Herrn Jesus, dem Gott alles Erbarmens und allen Trostes. Aber Gott wirkt durch den Menschen.

Ähnliche Gedanken finden sich auch in den beiden Büchern von *Peter Paul Kaspar*, *Zärtlichkeit und Trost. Leidensfähigkeit — Liebesfähigkeit*, Verlag Herder, Wien 1983, und *Dietmar Mieth*, *Die Kunst, zärtlich zu sein*, Verlag Herder, Freiburg 1982. — Vgl. auch *M. Bühner*, *Trauert mit den Trauernden*, in: *Diakonia* 8 (1977) 377—388.