

Die Adaption des Celler Modells für die Trauerbegleitung

von Peter Godzik¹

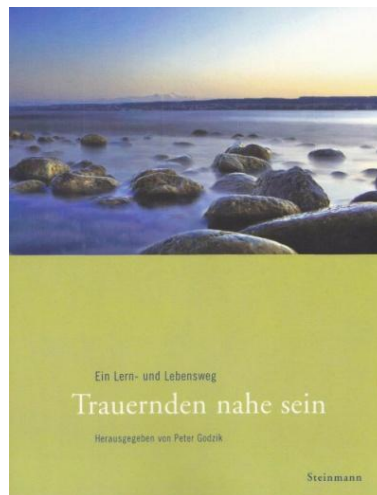
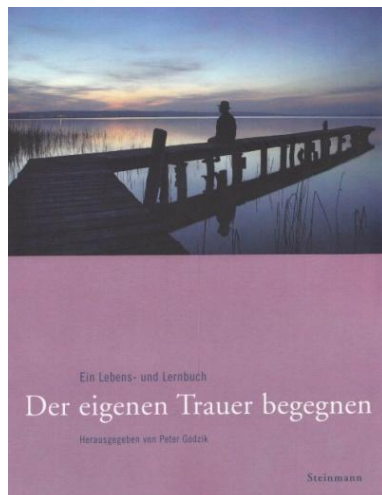
Vorwort

Das Celler Modell zur Begleitung Schwerkranker und Sterbender liegt neuerdings in zwei Büchern für Grund- und Vertiefungskurs vor: „Die Kunst der Sterbebegleitung“ und „Sterbebegleitung – herzlich und zugewandt“.² Es hat sich als Curriculum für die Vorbereitung Ehrenamtlicher auf die Aufgabe der Sterbebegleitung vielfach bewährt und wird besonders von den Hospizgruppen in Deutschland gern eingesetzt.

Zur Hospizarbeit gehört aber auch die Begleitung trauernder Angehöriger als konstitutiver Bestandteil. In Zeiten, in denen besonders das Engagement der Hauptamtlichen im Bereich von Hospizarbeit, Palliativmedizin und Palliativpflege rasant zunimmt, wird es immer wichtiger, den Einsatz der Ehrenamtlichen verantwortlich zu planen. Sie entdecken zunehmend, dass Trauerbegleitung eine ihrer wichtigsten Aufgaben und Herausforderungen sein könnte.

Veröffentlichte Leitfäden zur Vorbereitung Haupt- und Ehrenamtlicher auf die Trauerbegleitung gibt es mehrere. Insofern ist es riskant, gerade in diesem Bereich ein neues Curriculum vorzulegen. Was aber immer wieder vermisst wird, ist der innere Zusammenhang von Sterbebegleitung und Trauerbegleitung, der sich auch in der Struktur und Benennung der Vorbereitungsschritte im Kurs für Trauerbegleiter ausdrückt.

Wir unternehmen mit dieser Handreichung zur Trauerbegleitung in Grund- und Vertiefungskurs³ den Versuch, bekannte Texte und Hinweise aus der Trauerliteratur auf das Celler Modell für die Sterbebegleitung so zu beziehen, dass eine Verwandtschaft der beiden Curricula sichtbar wird.



¹ Peter Godzik war Pastor, Oberkirchenrat und Propst. Er lebt seit 2011 im Ruhestand in Schleswig.

² Peter Godzik (Hrsg.), Die Kunst der Sterbebegleitung. Handbuch zur Begleitung Schwerkranker und Sterbender, Rosengarten b. Hamburg: Steinmann 2013, 180 Seiten, € 24,80. ISBN 978-3-927043-48-0; Sterbebegleitung – herzlich und zugewandt. Mit zahlreichen praktischen Hilfen, Rosengarten b. Hamburg: Steinmann 2012, 176 Seiten, € 22,80. ISBN 978-3-927043-50-3

³ Peter Godzik (Hrsg.), Der eigenen Trauer begegnen. Ein Lebens- und Lernbuch, Rosengarten b. Hamburg: Steinmann 2011, 156 Seiten, € 21,80. ISBN 978-3-927043-45-9. Trauernden nahe sein. Ein Lern- und Lebensweg, Rosengarten b. Hamburg: Steinmann 2100, 200 Seiten, € 23,80. ISBN 978-3-927043-46-6.

Der Grundgedanke ist folgender: In der *Sterbebegleitung* geht es darum, aus dem Aktiv ins Passiv zu kommen, neben aktiven Fähigkeiten (im Grundkurs) auch eine eher passive Grundhaltung (im Vertiefungskurs) einzuüben, die es den Begleiterinnen und Begleitern ermöglicht, auf die Sterbenden hilfreich und unterstützend einzugehen.

Bei der *Trauerbegleitung* geht es nun umgekehrt darum, zunächst einmal stellvertretend für die Trauernden aus dem Passiv des Betroffenseins in das Aktiv des Trauerausdrucks (Grundkurs) zu gelangen und dann an sich selber die Erfahrung des Angenommenseins zu machen (Vertiefungskurs), um beides als Begleitende den Trauernden zueignen zu können.

Beide Male führt der Weg vom Aktiv (im Grundkurs) zum Passiv (im Vertiefungskurs), also von der Fähigkeit zur Haltung, aber die Durchgänge sind jeweils reziprok aufeinander bezogen: Der Grundkurs in der Sterbebegleitung wird Vertiefungskurs in der Trauerbegleitung, der Vertiefungskurs in der Sterbebegleitung Grundkurs in der Trauerbegleitung. Aktiv und Passiv wechseln einander ab und ergänzen sich gegenseitig. Das mag zunächst etwas willkürlich und gekünstelt erscheinen, bewährt sich aber in der Praxis der Kurse als einleuchtender roter Faden:

- Trauer klagt, fragt, bedenkt, erkennt, löst, dankt, segnet und gibt.
- Trauerbegleitung vermittelt die Erfahrung von wahrgenommen, begleitet, gehört, verstanden, weitergegangen, geblieben, losgelassen und aufgestanden.

Diese reziproke Verschränkung der Schritte aus dem Kurs für Sterbebegleitung und dem Kurs für Trauerbegleitung soll darüber hinaus helfen, die Verbindung der Themen zu erkennen und in der Gestaltung der jeweiligen Kurse voneinander zu lernen bzw. aufeinander aufzubauen, was als Handlungs- und Beschäftigungsimpuls jeweils mitgegeben wird.

Wer mit dem Celler Modell vertraut ist, wird aus den dort beschriebenen didaktischen Vorschlägen für die Gestaltung der einzelnen Schritte auch Hilfen zur Gestaltung von Trauerkursen an zweimal acht Abenden mit der Grundstruktur „Ein-Blick in die Gruppe“, „Meditation“ und „Informationen und Anschauungsmaterial zum Thema“ ableiten können. Die im Leitungshandbuch auf CD-ROM erwähnten Abläufe können dabei als erste Orientierung dienen.⁴



⁴ Peter Godzik (Hrsg.), Sei nahe in schweren Zeiten. Handreichung zur Vorbereitung von Ehrenamtlichen in der Trauerbegleitung, Rosengarten b. Hamburg: Steinmann 2011, 186 Seiten, € 19,80. ISBN 978-3-927043-49-7

Grundkurs

Sich einfühlen in den Weg der Trauernden – Betroffenheit in Tun verwandeln:

- rufen
- fragen
- bedenken
- erkennen
- lösen
- danken
- segnen
- geben

Den Verlust eines geliebten Menschen erleben Trauernde wie einen Schicksalsschlag – sie können sich nicht wehren, es kommt über sie, sie sind dem Geschehen zunächst vollkommen passiv ausgeliefert. Aber jede Betroffenheit drängt zu Ausdruck und Handeln – wir können nicht einfach nur noch stumm und still dasitzen. Täten wir es, wie es z.B. von David in seiner schweren Trauer berichtet wird, dann würden wir dem Verlorenen hinterhersterben. Aber der Lebensimpuls in uns sorgt dafür, dass wir atmen, dass wir wachen und schlafen, dass wir essen und trinken, dass wir schweigen und reden, dass wir aufstehen und gehen. Es dauert manchmal lange, bis sich der erste Impuls zum Handeln aus der Lähmung löst. Aber dann spüren wir, wie das Leben in uns sich wieder regt, wir genötigt sind, etwas zu tun.

Der Grundkurs nimmt uns zunächst in die tiefe Betroffenheit der Trauernden hinein und möchte uns erinnern an das, was wir in ähnlichen Situationen als Erstes getan haben, wie die weiteren Wegstationen hießen und wohin sich allmählich der Weg entwickelte. Es kann sein, dass wir auf manchen Wegstrecken nur langsam vorankamen und an manchen Raststationen lange verweilten und auch Schritte wieder zurückgehen mussten, um mit neuem Schwung und neuen Kräften einen neuen Anlauf zu unternehmen. Der Trauerweg wird nie leicht, schnell und einfach beschritten. Es gibt immer schwierige Wegstrecken, Rückschläge, Hemmnisse, neue Aufbrüche. Aber nach angemessener Zeit – Zeit, die wir für uns selbst und unsere Trauerarbeit brauchen – kann es sein, dass wir wieder danken, segnen und geben können.

Dieses Tun erinnert uns zugleich an Schritte der Krisenintervention, in denen es darum geht, zu begreifen, was eigentlich geschehen ist, und das Geschehene in neue Aktivität zu verwandeln. „Umdeuten“, „rationalisieren“, „hinwenden zu anderen“ – so heißen die Schritte in Krisenintervention, Seelsorge und Psychotherapie. Sie wollen anknüpfen an die verbliebenen Ressourcen der Ratsuchenden, ihre Bilder, Hoffnungen und Befürchtungen aufnehmen und ihre Klage auf diese Weise „in einen Reigen verwandeln“.

Klagen und Trauern heißt Stehenbleiben im Leben – getröstet und geheilt werden wir durch Gehen und Bewegen. Am Ende können wir vielleicht wieder tanzen. Unsere Schritte auf dem Weg und in der Bewegung folgen dabei im Abmessen und Wiegen dem eigenen Rhythmus.

Die Schrittfolgen, die wir im Grundkurs vorschlagen, haben sich bewährt, gegangen werden müssen sie auf eigenen Füßen im eigenen Schritttempo. Dabei sind wir nicht allein, sondern gehalten und getragen von einer Gruppe. Wir gehen Lebenswege gemeinsam, wir sind miteinander verbunden in menschlicher Solidarität: in der Gruppe mit gleichen oder ähnlichen Erfahrungen und mit der Verabredung, uns miteinander auf den Weg zu machen und dabei voneinander zu lernen.

1. rufen / klagen

*Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?
Ich schreie, aber meine Hilfe ist ferne.
Psalm 22,2; Matthäus 27,46*

Unter dem Kreuz Christi geschieht etwas Bedeutsames: Der Schrei des Sterbenden wird zur Klage der Trauernden. Der Tote kann nicht mehr rufen, aber die Trauernde schreit ihre Klage hinaus. Tief innen tut es weh, den geliebten Menschen hergeben zu müssen. Im Rufen und Klagen beginnt die Auseinandersetzung mit dem Sterbengeschick des Menschen.

Die Totenklage richtet sich gegen Gott, sie bittet ihn aber auch um Hilfe. Manchmal braucht es eine beängstigend lange Zeit, bis ein Trauernder sich aus seiner Erstarrung lösen kann und zu klagen beginnt. Es ist der erste Schritt zur Heilung der erlittenen Wunde. Das Klagen, Rufen und Schreien ergreift andere und bewegt sie zum Wahrnehmen und Zuhören, zum Aushalten und Beistehen.

Dem Trauernden kann sein Weg durch Schmerz und stürmische Gefühle nicht abgenommen werden, aber die Nahestehenden können Beistand leisten, Interesse zeigen, Schutzräume bieten. Im Mitgehen des schmerzvollen Klage- und Trauerweges löst sich die Erstarrung und macht neuen Lebensimpulsen Platz.

Manchmal ist es nötig, die festsitzenden Gefühle durch „geliehene“ und „angeeignete“ Ausdrucksformen anderer zum Fließen zu bringen. Die Musik ist dafür ein wunderbares Medium – die klassische Musik vor allem, aber auch viele andere Stilrichtungen, Kirchenlieder, Taizé-Lieder und – Volkslieder. Die Trauernden werden die ihnen gemäße Weise jeweils selbst entdecken.

Tief innen tut es weh.
Man fühlt sich verringert,
weniger, als man gewesen ist.
Leer,
beraubt –
verloren und unvollständig.
Schmerz ist ein Wort, das weh tut.
Aber wenn es jemanden gibt,
der dieses Gefühl teilt,
dann wird es erträglich
und passt in den Plan der Dinge:
eine Zeit der Existenz,
die starkes Empfinden umfasst,
und so eine Zeit der Nähe;
reifen und jemand werden,
der mehr ist,
als wir es zuvor waren.

Shirley Holzer Jeffrey⁵

⁵ Shirley Holzer Jeffrey, „Tief innen tut es weh...“, aus: Reif werden zum Tode, hrsg. von Elisabeth Kübler-Ross, übers. von J. Fischer unter Mitwirkung von H. Weigel, S. 201 © für die deutsche Übersetzung: KREUZ Verlag, Stuttgart, 9. Auflage 1990

2. fragen

*Ich sage zu Gott, meinem Fels:
Warum hast du mich vergessen?
Warum muss ich so traurig gehen,
wenn mein Feind mich drängt?
Psalm 42,10*

*Warum gibt Gott das Licht dem Mühseligen
und das Leben den betrübten Herzen?
Hiob 3,20*

Nach dem Klagen kommt das Fragen: Warum gerade ich? Trauernde brauchen sehr viel Zeit, um Antworten auf all die aufbrechenden Fragen zu finden. Diese lauten sehr häufig:

- Welchen Sinn hat mein Leiden?
- Warum trifft es gerade mich?
- Was soll ich als Hinterbliebener noch auf dieser Welt?
- Welchen Sinn hat jetzt mein Leben?
- Gibt es überhaupt einen Gott, wie kann er so etwas zulassen?
- Gibt es ein Jenseits, wie sieht es dort aus?

Die vorläufig gefundenen Antworten werden immer wieder hinterfragt. Es hat den Anschein, als stünden gar nicht so sehr die möglichen Antworten im Vordergrund, sondern das beständige Fragen. Aus dem Erproben der unterschiedlichen Antworten kristallisiert sich am Ende eine neue Identität heraus. Ich lebe meine Fragen, um meine eigene Antwort zu finden und darin neu zu werden.

Fragen leben

Ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten, Geduld zu haben gegen alles Unge löste in Ihrem Herzen und zu versuchen, *die Fragen selbst* liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht gegeben werden können, weil Sie sie nicht leben könnten. Und es handelt sich darum, alles zu *leben*. Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.

Rainer Maria Rilke an Kappus⁶

⁶ Textauszüge aus: Rainer Maria Rilke, Briefe an einen jungen Dichter © Insel Verlag Frankfurt am Main 1929

3. bedenken

*Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen,
auf dass wir klug werden.
Psalm 90,12*

*Siehe, um Trost war mir sehr bange.
Du aber hast dich meiner Seele herzlich angenommen.
Jesaja 38,17*

Die vielen verschiedenen Antworten auf die dringenden Fragen, die Trauernde stellen, wollen sorgfältig bedacht sein. Im Bedenken des eigenen Lebensschicksals stellen sich oft Zweifel und Schuldgefühle ein, bis Trauernde endlich annehmen können, dass in all dem scheinbar sinnlosen Geschehen ein Sinn sich zeigt, Liebe auch weiterhin möglich ist.

Wer Trauernden nahe sein will, sollte auch solches Bedenken kennen, das sowohl „bedenkenswert“ als auch „bedenklich“ ist. Es gibt nämlich „Ratschläge“ und „Gewissensbisse“, die in tiefe Abgründe führen und für Trauernde wenig hilfreich sind.

Wir müssen uns klarmachen, dass unser Trösten oft vordergründig ist und in die Irre führen kann. Die Trauernden werden in ihrer existentiellen Betroffenheit auf diese Weise gar nicht erreicht. Deshalb ist es wichtig, mit ihnen gemeinsam den Trauerweg durch alle Windungen und Abgründe zu gehen und menschliche Solidarität und Verstehen auch dort zu zeigen, wo es schwerfällt.

Dann mag am Ende eines langen und komplizierten Weges sich etwas wandeln, Licht am Ende des Tunnels sichtbar werden und Liebe und Trost die Oberhand gewinnen. Ob wir mit Beispielen „gelungener Trauerarbeit“ anderen beistehen können, muss offenbleiben.

Was es ist
Es ist Unsinn
sagt die Vernunft
Es ist was es ist
sagt die Liebe
Es ist Unglück
sagt die Berechnung
Es ist nichts als Schmerz
sagt die Angst
Es ist aussichtslos
sagt die Einsicht
Es ist was es ist
sagt die Liebe
Es ist lächerlich
sagt der Stolz
Es ist leichtsinnig
sagt die Vorsicht
Es ist unmöglich
sagt die Erfahrung
Es ist was es ist
sagt die Liebe
Erich Fried⁷

⁷ Aus: Erich Fried, Es ist was es ist. Liebesgedichte, Angstgedichte, Zorngedichte, S. 43 © Verlag Klaus Wagenbach, Berlin 1983

4. erkennen

*Erkennt doch, dass der HERR
seine Heiligen wunderbar führt;
der HERR hört, wenn ich ihn anrufe.
Psalm 4,4*

*Wir sehen jetzt durch einen Spiegel ein dunkles Bild;
dann aber von Angesicht zu Angesicht.
Jetzt erkennen wir stückweise;
dann aber werde ich erkennen,
wie ich erkannt bin.
1. Korinther 13,12*

Nach allem Klagen, Fragen und Bedenken mag sich ein Erkennen einstellen, das den Sinn hinter allem vermeintlichen Unsinn entdeckt. Dabei wird deutlich, dass der Sinn nicht einfach gegeben ist, sondern „verliehen“, „eingehaucht“ wird wie Leben. Es geht also um ein Be-sinnen.

Im Hebräischen bedeutet „erkennen“ zugleich „lieben“ und erinnert uns daran, dass wir aufgefordert sind, das Beste aus einem Menschen, einer Situation „herauszulieben“ und darin uns selbst und das Wichtigste im Leben zu entdecken. „Erkenntnis“ in diesem Sinne ist eine schöpferische, lebensbejahende Aufgabe.

Trauerarbeit findet ihr vorläufiges Ende, wenn einem Trauernden diese Erkenntnis aufgeht: dass alles in diesem Leben einen Sinn hat, einen ganz besonderen Sinn. Er könnte heißen: Leben kommt aus dem Grund der Liebe – Leben geht in den Grund der Liebe. Darin ist alles aufgehoben – auch das, wovon ich Abschied nehmen musste. Lebende und Tote sind geborgen in der grundlosen Liebe und Barmherzigkeit Gottes.

Der Mensch – ein sinnorientiertes Wesen

In den Konzentrationslagern hatte ich Gelegenheit, die Logotherapie auf die Feuerprobe zu stellen. Tatsächlich war die Lektion von Auschwitz, dass der Mensch ein sinnorientiertes Wesen ist. Wenn es überhaupt etwas gibt, das ihn auch noch in einer Grenzsituation aufrechtzuerhalten vermag, dann ist es das Wissen darum, dass das Leben einen Sinn hat, und sei es auch nur, dass sich dieser Sinn erst in der Zukunft erfüllen lässt. Die Botschaft von Auschwitz lautete: der Mensch kann nur überleben, wenn er auf etwas hin lebt. Und wie mir scheint, gilt dies nicht nur vom Überleben des einzelnen Menschen, sondern auch vom Überleben der Menschheit.

Viktor E. Frankl⁸

⁸ Viktor E. Frankl, „In den Konzentrationslagern hatte ich Gelegenheit...“, aus: Joseph B. Fabry, Das Ringen um Sinn, Eine Einführung in die Logotherapie, S. 23 f. © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 2. Auflage 1981

5. lösen

*Sammele meine Tränen in deinen Krug;
ohne Zweifel, du zählst sie.
Psalm 56,9*

*Die Tränen rannen herab,
und ich ließ sie so ungehindert fließen,
wie sie wollten,
und machte aus ihnen
ein Ruhekissen für mein Herz.
Auf ihnen ruhte es.
Augustinus*

Tiefe Trauer bedeutet zunächst: Mir wird etwas Geliebtes genommen und es tut sehr weh. Die Arbeit der Trauer besteht nun darin, aus dem Passiv ins Aktiv zu kommen:

- die Erstarrung zu überwinden,
- die Tränen fließen zu lassen;
- nicht nur gelöst zu werden, sondern selber zu lösen;
- nicht nur zu Wegen gezwungen zu werden, sondern sie selber im eigenen Rhythmus zu gehen;
- nicht nur gelebt zu werden – irgendwie, sondern selber zu leben – bewusst und gestaltet.

Dabei sind die Tränen symbolisch bedeutsam: sie lösen sich, sie werden geweint, wir können aus ihnen etwas machen. Wenn aller Schmerz herausgeflossen ist, kann wieder Ruhe einkehren – und mit der Ruhe: einfaches und elementares Leben. Der Trauernde wird wie ein neugeborenes Kind: aus dem Wasser der Tränen wird von neuem geboren, was leben und dasein will.

„Gib mir die Gabe der Tränen, denn wie könnte ich reden, wie könnte ich verstehen, wenn ich vergessen habe, wie man weint. Weinen als fließender Ausdruck des Schmerzes und als heilsame Verflüssigung wiederkehrender Freude. Tränen sind eine Form leiblich gestalteter Trauer und Freude.“ (Hilda-Maria Lander)

Ulrich Schaffer schreibt: „Wir sind alle Zauberkünstler. Es ist in uns gelegt, die Welt um uns zu verwandeln. Nicht das, was wir sehen, sondern wie wir es sehen, bestimmt, was wir fühlen. Der Schlüssel liegt in uns.“

Gib mir die gabe der tränen gott
gib mir die gabe der sprache

Führ mich aus dem lügenhaus
wasch meine erziehung ab
befreie mich von meiner mutter tochter
nimm meinen schutzwall ein
schleif meine intelligente burg

Gib mir die gabe der tränen gott
gib mir die gabe der sprache

Reinige mich vom verschweigen
gib mir die wörter den neben mir zu erreichen
erinnere mich an die tränen der kleinen studentin in göttingen
wie kann ich reden wenn ich vergessen habe wie man weint
mach mich nass
versteck mich nicht mehr

Gib mir die gabe der tränen gott
gib mir die gabe der sprache

Zerschlage den hochmut mach mich einfach
lass mich wasser sein das man trinken kann
wie kann ich reden wenn meine tränen nur für mich sind
nimm mir das private eigentum und den wunsch danach
gib und ich lerne geben

Gib mir die gabe der tränen gott
gib mir die gabe der sprache
gib mir das wasser des lebens

*Dorothee Sölle*⁹

⁹ Dorothee Sölle: Fliegen lernen, Gedichte © Wolfgang Fietkau Verlag, Kleinmachnow

6. danken

*Die mit Tränen säen, werden mit Freuden ernten.
Sie gehen hin und weinen und streuen ihren Samen
und kommen mit Freuden und bringen ihre Garben.
Psalm 126,5-6*

*Danket dem HERRN;
denn er ist freundlich,
und seine Güte währet ewiglich.
Psalm 107,1*

Das große Danklied der Erlösten in Psalm 107 macht deutlich, dass Dankbarkeit aus vielen schwierigen Situationen erwachsen kann, in denen Menschen Schutz und Hilfe erfahren – nicht nur aus überstandener Trauer.

„Danket dem HERRN; denn er ist freundlich, und seine Güte währet ewiglich“ – so sollen sagen, schlägt der Psalmist vor,

- die erlöst sind durch den HERRN, die er aus der Not erlöst hat, die er aus den Ländern zusammengebracht hat von Osten und Westen, von Norden und Süden;
- die irregingen in der Wüste, auf ungebahntem Wege, und fanden keine Stadt, in der sie wohnen konnten, die hungrig und durstig waren und deren Seele verschmachtetete;
- die da sitzen mussten in Finsternis und Dunkel, gefangen in Zwang und Eisen, weil sie Gottes Geboten ungehorsam waren und den Ratschluss des Höchsten verachtet hatten, sodass er ihr Herz durch Unglück beugte und sie dalagen und ihnen niemand half;
- die Toren, die geplagt waren um ihrer Übertretung und um ihrer Sünde willen, dass ihnen ekelte vor aller Speise und sie todkrank wurden;
- die mit Schiffen auf dem Meere fuhren und trieben ihren Handel auf großen Wassern, die des HERRN Werke erfahren haben und seine Wunder auf dem Meer, wenn er sprach und einen Sturmwind erregte, der die Wellen erhob, und sie gen Himmel fuhren und in den Abgrund sanken, dass ihre Seele vor Angst verzagte, dass sie taumelten und wankten wie ein Trunkener und wussten keinen Rat mehr.

Und er fügt jeder dieser existentiellen Herausforderungen eine Beschreibung der vielfältigen Hilfen Gottes hinzu, die deutlich macht, dass Dankbarkeit aus tiefer eigener Erfahrung spricht.

Manchmal dauert es sehr lange, bis Trauernde auf ihrem Weg zu dieser Haltung und Einsicht kommen. „Wer weiß, wozu das alles gut ist“, hören sie schon vorher manchmal und können doch noch gar nicht einwilligen. Aber am Ende löst sich ein Dank von ihren Lippen, der alles, was war, dankbar einbezieht.

Engel

Deck mich mit deinen Flügeln zu
und lass mich eine Weile ruhn
der Weg war weit
der Weg war weit

Als die Götter dich gesandt
hab' ich dich nicht einmal erkannt
du bist zu wahr
um wahr zu sein

Engel

lass die Zeit stillstehn
lehr mich zu verstehn
lehr mich dankbar sein

Engel

lass uns ein Wunder tun
die Welt soll wissen warum
sich zu lieben lohnt

Engel

das wär schön

Meine Seele war vereist
und mein Herz war längst vergreist
alles was ich dachte war: Warum

Du hast mich in Licht getaucht
hast mir gezeigt, dass wenn ich glaub'
meine Sehnsucht Sterne schmelzen kann

Engel

lass die Zeit stillstehn
lehr mich zu verstehn
lehr mich dankbar sein

Engel

lass uns ein Wunder tun
die Welt soll wissen warum
sich zu lieben lohnt

Engel

das wär schön

Deck mich mit deinen Flügeln zu
und lass mich eine Weile ruhn
der Weg war weit
der Weg war weit

Marius Müller-Westernhagen¹⁰

¹⁰ Aus: Marius Müller-Westernhagen, Halleluja (1989); Songtext im Internet unter:
http://lyrics.wikia.com/Marius_Müller-Westernhagen:Engel

7. segnen

*Ich will dich segnen, und du sollst ein Segen sein.
1. Mose 12,2*

*Hilf mir und segne meinen Geist
mit Segen, der vom Himmel fließt,
dass ich dir stetig blühe;
gib, dass der Sommer deiner Gnad
in meiner Seele früh und spät
viel Glaubensfrüchte ziehe.
Paul Gerhardt*

Segen *empfangen* wir in dem, was uns geschieht – Segen *geben* wir aber auch weiter in dem, was wir gestalten. Es mag ein überraschender Gedanke sein, dass Sterbende und Trauernde als passiv Leidende nicht nur Segen empfangen, sondern Segen auch weitergeben. Aus passiv Betroffenen werden aktiv Gestaltende, die anderen ihre Lebenserfahrung vermitteln und sie auf diese Weise weiterbringen. Segnen wird als eine Aufgabe entdeckt, die Leben verändert – eigenes und fremdes.

Alfons Rosenberg schreibt dazu: „Durch segnende Menschen, die empfangenen Segen weitergeben, besteht die Welt; denn durch sie wird sie mit Lebens- und Friedenskräften durchwirkt. Denn Segen bedeutet nicht nur, allem Lebendigen mit Wohlwollen zu begegnen, sondern darüber hinaus, in der Kraft der Liebe, die die Sonne und die Sterne bewegt, und in der Kraft des empfangenen Geistes den Werken Satans entgegenzuwirken.“ Er nennt (mit Erich Schick) vier Dimensionen des Segnens: den segnenden Blick, die segnende Hand, das segnende Wort, die segnende Tat.

Hilda-Maria Lander und Maria-Regina Zohner beziehen diese Erkenntnis so auf die Trauer und die Trauernden: „Trauer ist die Antwort auf Verlust-Situationen, Trauer ist aber auch der Weg, Abschiede *umzuwandeln*, neuen Lebenssinn zu entwerfen. Hoffnung wird zur Spur neuer Kräfte. Das Zeitliche segnen – davon sind unsere Großeltern noch ausgegangen. Erst spät hat sich uns die tiefere Sicht erschlossen. Nicht schnell und widerborstig Unvermeidbares hinter sich bringen (lassen), sondern die eigene Geschichte verabschieden, den Segen, der uns zur Verfügung steht, anderen und anderem hinreichen. Vielleicht gelingt es uns zunehmend, neben dem Schmerz auch die Segenskraft zu entdecken.“

O Herre Gott,
Mache mich zum Werkzeug deines Friedens,
Dass ich Liebe übe da, wo man sich hasst;
Dass ich verzeihe da, wo man sich beleidigt;
Dass ich verbinde da, wo man sich streitet;
Dass ich Hoffnung wecke da, wo Verzweiflung quält;
Dass ich ein Licht anzünde, wo die Finsternis regiert;
Dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.

Ach Herr, lass du mich trachten,
Nicht dass ich getröstet werde, sondern dass ich tröste;
Nicht dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe;
Nicht dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe;
Denn wer da hingibt, der empfängt;
Wer sich selbst vergisst, der findet;
Wer verzeiht, dem wird verziehen,
Und wer da stirbt, der erwacht zum ewigen Leben.

Franz von Assisi

8. geben

*Geben ist seliger als nehmen.
Apostelgeschichte 20,35*

*Sei wie eine Brunnenschale,
die zuerst das Wasser in sich sammelt
und dann überfließend es weiterschenkt.
Bernhard von Clairvaux*

Wer den ganzen Weg der Trauer zu Ende gegangen ist – und vielleicht immer wieder von vorn anfängt, wenn er schmerzlich erinnert wird an die auslösenden Momente –, der wird schließlich das Bedürfnis entwickeln, selber wieder ein Gebender zu werden. Denn im Geben, in der Hingabe, erfüllt sich menschliches Leben.

Dabei lehrt uns die buddhistische Geschichte vom Ochsen und seinem Hirten, dass es nicht auf den einen erfüllten (oder ganz leer gewordenen) Augenblick ankommt, sondern auf das einfache Hingehen, Hingeben und Gestalten des alltäglichen Lebens.

Auch Jesus verweist seine Jünger auf den Bergen von Verklärung und Himmelfahrt auf die Verantwortung im „Tal des Lebens“. Dort warten Menschen auf uns, die unser Geben und unsere Gaben brauchen.

Wir sollen uns dem Leben wieder zuwenden, uns und anderen Aufmerksamkeit schenken, Liebe üben und womöglich eine Aufgabe übernehmen, die unserer besonderen Lebenserfahrung entspricht und uns wieder teilnehmen lässt am Leben: z.B. Trauernde begleiten.

Der römische Brunnen
(*letzte Fassung 1882*)

Aufsteigt der Strahl, und fallend gießt
Er voll der Marmorschale Rund,
Die, sich verschleiernd, überfließt
In einer zweiten Schale Grund;
Die zweite gibt, sie wird zu reich,
Der dritten wallend ihre Flut,
Und jede nimmt und gibt zugleich
Und strömt und ruht.

*Conrad Ferdinand Meyer*¹¹

¹¹ Aus: Conrad Ferdinand Meyer, Gedichte, Leipzig: Haessel 1882, S. 125; jetzt in: ders., Sämtliche Gedichte, Stuttgart: Reclam 1978, S. 102

Vertiefungskurs

Was ich als Begleiter tun kann, damit der Begleitete sich wohlfühlt, nämlich so:

- wahrgenommen
- begleitet
- gehört
- verstanden.

So ist für ihn die Welt trotz des Verlustes und mit ihm

- weitergegangen
- geblieben
- losgelassen
- aufgestanden

Der Vertiefungskurs orientiert sich am Trauerweg der Emmaus-Jünger (Lukas 24,13-35). In den Passiv-Formulierungen wird deutlich, wie sich das seelsorgerliche Handeln Jesu in den Empfindungen der Jünger widerspiegelt. In den ersten vier Schritten geht es dabei um sie persönlich, in den zweiten vier Schritten zugleich um die Welt, die sie umgibt. Was hier geschieht, lässt sich sowohl auf den Trauernden selbst als auch auf das verlorene Objekt beziehen.

So kommt es auch, dass die ersten vier Schritte Phasen aus dem Trauerprozess thematisieren: den Aufbruch der Gefühle, das Verhandeln, die Depression und die Annahme. Im zweiten Teil geht es dann schon um eigene Aktivitäten wie weitergehen, bleiben, loslassen und aufstehen, auf die im Perfekt-Passiv zurückgeblickt wird.

Für die Trauerbegleiter kommt es darauf an, nach einem ersten Durchgang der Identifizierung mit den Trauernden und der Vorwegnahme eines abgeschlossenen Trauerprozesses (Grundkurs) die Offenheit für den je eigenen Trauerprozess der Trauernden so zu entwickeln, dass diese sich als Begleitete entsprechend verstanden und angenommen fühlen können (Vertiefungskurs).

Auch wenn die Trauerbegleiter im Tempo und in der Schrittfolge der Trauernden begleitend mitgehen, ist es doch entscheidend, dass sie an bestimmten Weggabelungen auch Hinweise und Impulse geben können, um so das Vorwärtskommen auf dem je eigenen Weg zu erleichtern oder überhaupt erst zu ermöglichen.

Es ist ein alter Streit in der Seelsorge, ob seelsorgerliche Begleitung immer nur mitgeht oder vielleicht doch auch selber Impulse gibt. Ich erinnere mich dabei an einen Hinweis von Joachim Scharfenberg: In der Verhaltenstherapie weiß der Therapeut, was gut ist für den Patienten (pessimistisches Menschenbild); in der Gesprächspsychotherapie weiß der Patient selber, was gut für ihn ist (optimistisches Menschenbild); im psychoanalytisch bzw. tiefenpsychologisch orientierten Gespräch und in der seelsorgerlichen Beziehung auf Zeit ereignet sich die Wahrheit zwischen den beiden Gesprächspartnern, sie ist nicht einfach verfügbar (realistisches Menschenbild).

So verstandene Seelsorge geht nicht nur mit (Begleitung), sondern rechnet damit, im entscheidenden Moment auch Hilfe und Unterstützung (durch Deutung und Ritual) anbieten zu können. Das setzt „Konzepte“ und „Wegweiser“ voraus, die vorgedacht, vorgelebt und bei Bedarf angeboten werden. Dem dienen die angebotenen Materialien des Vertiefungskurses. Sie wollen nicht einfach an die Trauernden weitergegeben werden, sondern Haltungen in den Begleitenden erzeugen, die eine gute seelsorgerliche Beziehung ermöglichen.

Gute Trauerbegleitung kann sich von Gelerntem lösen und das aktuell Begegnende jeweils aufgreifen und in einen lebendigen Beziehungsprozess einbeziehen.

1. wahrgenommen

*Ich sehe aber auf den Elenden
und auf den, der zerbrochenen Geistes ist ...
Jesaja 66,2*

*Und Hagar nannte den Namen des HERRN,
der mit ihr redete: Du bist ein Gott, der mich sieht.
1. Mose 16,13*

Wahrgenommen zu werden mit dem, was ich bin, worunter ich leide, wofür ich mich einsetze, ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein gutes und befriedigendes Leben. Es ist ziemlich schrecklich, nicht mehr gesehen, nicht mehr wahrgenommen zu werden von anderen. Trauernde befinden sich sehr häufig in dieser Situation. Das mag auch daran liegen, dass sie sich zurückziehen und niemanden mehr an sich heranlassen. Dabei wünschen sie sich oft nichts sehnlicher als eben das: wahrgenommen zu werden.

In der biblischen Tradition ist das Wahrgenommenwerden durch Gott eine der tiefsten Erfahrungen von erschüttertem, angefochtenem und wieder vertrauendem Glauben. Gott ist einer, der sieht, der annimmt, der zurechtbringt und versteht. „Er hat die Niedrigkeit seiner Magd angesehen“, so singt Maria im Magnifikat (Lukas 1,48). Und Hagar nennt den Brunnen, der ihr (und später auch Ismael) das Leben rettet: „Brunnen des Lebendigen, der mich sieht“ (1. Mose 16,14).

Das Wahrgenommen werden in Schmerz und Trauer ist eine der wichtigsten Voraussetzungen zum Heilwerden. Dabei ist wichtig, dass diejenigen, von denen ich wahrgenommen werden möchte, auch tatsächlich hinsehen und genügend differenziert verstehen, worum es z.B. im Trauerprozess geht.

In diesem Schritt setzten wir uns mit den Trauerphasen auseinander, die klassisch geworden sind und die heute mehr und mehr von anderen Sichtweisen, denen der Zyklen, Spiralen und Gezeiten, abgelöst werden.

Es ist trotzdem gut, wenn die klassischen Texte zunächst einmal gekannt und verstanden werden, um das genaue Hinsehen und Hinhören einzuüben. Wer seine Augen und Ohren offenhält und nach einiger Zeit im Sehen und Hören geschult ist, der wird sich auch von Konzepten und Strukturen lösen können, die den Blick auf die Realität eher verstellen als ermöglichen. Aber ungeübt und unvorbereitet sollte niemand Trauernden begegnen. Die Gefahr ist zu groß, dass eigene ungelöste Trauerprobleme den Blick für das Gegenüber trüben.

Von einer fröhlichen Runde kommend,
gehe ich zum Friedhof.
Da stehen zwei Mädchen, die weinen.
Sie haben in diesem Jahr den Vater verloren.
Und jetzt, nach einigen Monaten, die Mutter.
„Wir haben so viel gebetet.
Gibt es wirklich keinen Gott?“
Die Frage „Warum?“ hat noch nicht ausgedient.
Ich schweige,
ich stehe wortlos da als Zeuge Gottes.
Stehenbleiben, das ist meine Antwort.

Martin Gutl¹²

¹² Aus: Josef Dirnbeck/ Martin Gutl, Ich wollte schon immer mit dir reden. Meditationstexte, Graz: Styria ⁴1986. © Karl Mittlinger, Graz, Österreich

2. begleitet

... weint mit den Weinenden.
Röm 12,15

Ich möcht', dass einer mit mir geht.
EG 209

Die Aufgabe der Trauerbegleitung gibt schon im Namen und in der Bezeichnung vor, was das Ziel ist und worauf es letztlich ankommt: Der Trauernde soll sich in all seinen Traueräußerungen angenommen und begleitet fühlen.

Diese Aufgabe kann nur recht wahrgenommen werden, wenn die Aufgabenstellung, vor der die Trauernden jeweils individuell stehen, klar ist. Sie wird je nach Situation und Umständen sehr verschieden sein. Und doch lassen sich aus der Erfahrung der Trauerbegleitung Muster erkennen, die uns helfen, Trauernde bei ihren Aufgaben zu begleiten und ihnen an entscheidender Stelle zu helfen, dass sie den immer wieder komplizierten eigenen Weg gehen können.

Gute Begleitung folgt zwar den Irrungen und Wirrungen, den Wegen und Wendungen des jeweils Trauernden, gibt unterwegs aber auch zu erkennen, wenn der Eindruck entsteht, der Weg sei unnötig schwer und lang, umständlich und in die Irre führend. Begleitung etwa auf dem Weg ins Gebirge heißt ja nicht, dass ich bereit bin, in jeden Abgrund und Absturz zu folgen.

Begleiter im Hochgebirge, die in einer fest verbundenen Seilschaft gehen, haben das Recht, sich über den Weg, die Ausrüstung, das Tempo zu äußern. Trauerbegleitung hat manchmal etwas von einer solchen Hochgebirgstour an sich und ist nicht einfach ein sonniger Spaziergang im Flachland.

Deshalb ist es wichtig, von den Begleiterfahrungen anderer zu lernen, sich vorzubereiten auf manche Steilheit und Schwierigkeit des Weges. Freilich wird dann der eigene Begleitweg in eigener Trauerlandschaft gegangen und nicht einfach ein einmal schon beschrittener Weg wiederholt. Erfahrungen anderer helfen, ersetzen aber nicht das behutsame und aufmerksame Gehen des eigenen Weges.

Deine Trauer wird ein langer Weg sein.
Ich möchte gerne dann und wann
ein paar Schritte mit dir gehen,
wenn dein Weg besonders unwegsam
vor dir liegt.

Ich kann deine Einsamkeit nicht von dir
nehmen, aber du sollst wissen,
dass ich dir in deiner Trauer nahe bin,
soweit das ein Mensch sein kann.
Bis du wieder Licht siehst
und dein Tag einen neuen Sinn findet.

Verfasser unbekannt¹³

¹³ Aus: Hospiz Stiftung Niedersachsen (Hrsg.), Hospiz Stiftung Niedersachsen. Eine Initiative der Kirchen 2003-2008, Hannover 2008, S. 29

3. gehört

*Ich habe das Murren ... gehört.
2. Mose 16,12*

Gehör zu finden ist ein alter römischer Rechtsgrundsatz (*audiatur et altera pars*). Er hat in Deutschland in Form des rechtlichen Gehörs vor Gericht Eingang in das Grundgesetz (Artikel 103, Absatz 1) gefunden.

Gehör zu finden ist darüber hinaus grundsätzlich da wichtig, wo sich normalerweise die Ohren der Menschen verschließen: beim Jammern und Klagen, beim Traurig- und Niedergeschlagensein, beim ewigen Murren gegen Gott und die Welt.

Es gehört zu den großen Fähigkeiten Gottes, dass er das Schreien und Murren seines Volkes hört, das Elend sieht und trotzdem sich nicht zurückzieht, sondern da ist, hinhört, hinschaut und dann hingeht und besucht. Eine ganze Seelsorgetheorie könnte auf dieser Einsicht aufgebaut werden, dass wir im Bemerken und Besuchen des anderen lediglich nachspielen, was Gott uns – auch und gerade in Christus – vorgemacht hat.

„Wenn Kirche den Ruf Trauernder nicht hört, stehen Bestattungsunternehmen, Therapeuten sowie der gesamte Esoterikmarkt bereit, um den nicht erfolgten ‚Service-Leistungen‘ von Kirche ‚Alternativen‘ für Hinterbliebene gegenüberzustellen – Alternativen, die nicht immer zu einer Wiederbegegnung mit dem christlichen Glauben führen.“ (Karin Wilkening)

Die Materialien dieses Schrittes bringen zu Gehör, was in der Begleitung Trauernder an Besonderheiten und Komplikationen zu beachten ist. Es geht darum, auch das zu hören, was der andere nicht sagt, höchstens andeutet und vor uns zu verbergen trachtet. Ihn besser zu hören und zu verstehen als er selbst, ist die große Herausforderung jeder tiefen Trauerbegleitung.

Brief eines unbekanntes Studenten

Bitte höre, was ich nicht sage! Lass Dich nicht von mir narren! Lass Dich nicht durch mein Gesicht täuschen. Denn ich trage tausend Masken – Masken, die ich fürchte abzulegen. Und keine davon bin ich. So zu tun als ob, ist eine Kunst, die mir zur zweiten Natur wurde. Aber lass Dich um Gottes willen dadurch nicht täuschen.

Ich mache den Eindruck, als sei ich umgänglich, als sei alles sonnig und heiter in mir, innen wie außen. Als sei mein Wesen Vertrauen und Kühle, so als könne ich über alles bestimmen und brauchte niemanden. Aber glaub mir nicht! Mein Äußeres mag sicher erscheinen, aber es ist meine Maske. Darunter ist nichts Entsprechendes. Darunter bin ich, wie ich wirklich bin: verwirrt, in Angst und alleine.

Aber ich verberge das, weil ich nicht möchte, dass es irgendjemand merkt. Beim bloßen Gedanken an meine Schwächen bekomme ich Panik und fürchte mich davor, mich anderen überhaupt auszusetzen. Gerade deshalb erfinde ich verzweifelte Masken, hinter denen ich mich verbergen kann: eine lässige, kluge Fassade, die mir hilft, etwas vorzutäuschen, die mich vor dem wissenden Blick sichert, der mich erkennen würde. Dabei wäre gerade dieser Blick meine Rettung. Und ich weiß es. Wenn er verbunden wäre mit Angenommenwerden, mit Liebe. Das würde mir die Sicherheit geben, die ich mir selbst nicht geben kann, die Sicherheit, dass ich etwas wert bin.

Aber das sage ich Dir nicht. Ich wage es nicht. Ich habe Angst davor. Ich habe Angst, dass Dein Blick nicht von Annahme und Liebe begleitet wird. Ich fürchte, Du wirst gering von mir denken und über mich lachen – und Dein Lachen würde mich umbringen. Ich habe Angst, dass ich tief drinnen in mir selbst nichts bin und dass Du das siehst und mich abweisen wirst.

So spiele ich mein verzweifertes Spiel: eine sichere Fassade außen und ein zitterndes Kind innen. Ich rede daher im gängigen Ton oberflächlichen Geschwätzes. Ich erzähle Dir alles, das in Wirklichkeit nichtssagend ist, und nichts von alledem, was wirklich ist, was in mir schreit. Deshalb lass Dich nicht täuschen von dem, was ich aus Gewohnheit daherrede. Höre sorgfältig hin und versuche zu hören, was ich nicht sage – was ich gerne sagen möchte, was ich um des Überlebens willen rede und was ich nicht sagen kann.

Ich hasse Versteckspielen. Ehrlich! Ich verabscheue dieses oberflächliche Spiel, das ich da aufführe – ein unechtes Spiel. Ich möchte wirklich echt und spontan sein können, einfach ich selbst, aber Du musst mir helfen. Du musst Deine Hand ausstrecken, selbst wenn es gerade das letzte zu sein scheint, das ich mir wünsche. Jedesmal, wenn Du freundlich bist und mir Mut machst, wenn Du mich zu verstehen suchst, weil Du Dich wirklich um mich sorgst, bekommt mein Herz Flügel – sehr kleine, brüchige Schwingen, aber Flügel.

Dein Mitgefühl und die Kraft Deines Verstehens machen mich lebendig. Ich möchte, dass Du das weißt, wie wichtig Du für mich bist, wie sehr Du aus mir den Menschen machen kannst, der ich wirklich bin – wenn Du willst. Ich wünschte, Du wolltest es. Du allein kannst die Wand niederreißen, hinter der ich mich ängstige. Du allein kannst mir die Maske abnehmen und mich aus meiner Schattenwelt befreien, aus Angst und Unsicherheit, aus meiner Einsamkeit. Übersieh mich nicht, bitte, übergeh mich nicht.

Es wird nicht leicht für Dich sein. Die lang andauernde Überzeugung, wertlos zu sein, schafft dicke Schutzmauern. Je näher Du mir kommst, desto blinder schlage ich zurück. Ich wehre mich gegen das, wonach ich schreie. Meine Hoffnung liegt darin, dass Liebe stärker ist als jeder Schutzwall. Versuche, diese Mauern einzureißen mit sicheren, behutsamen Händen – das Kind in mir ist verletzlich.

Wer ich bin, fragst Du? Ich bin jemand, den Du sehr gut kennst. Ich bin jedermann, den Du triffst – jeder Mann und jede Frau, die Dir begegnen.

Tobias Brocher¹⁴

¹⁴ Aus einem Vortrag von Professor Dr. Tobias Brocher über die Angst, gehalten auf dem Deutschen Evangelischen Kirchentag 1975 in Frankfurt, abgedruckt in: Deutscher Evangelischer Kirchentag Frankfurt 1975. Dokumente, Stuttgart: Kreuz 1975, Seite 145-146.

4. verstanden

*Herr, du erforschest mich und kennest mich.
Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es;
du verstehst meine Gedanken von ferne.
Psalm 139, 1-2*

„Ich habe verstanden“, sagen wir manchmal nach heftigen Auseinandersetzungen und Erfahrungen, wenn wir uns zunächst eine Weile gewehrt haben, gar nichts verstanden und auch gar nichts verstehen wollten.

In diesem „Ich habe verstanden“ kommt manchmal auch zum Ausdruck, dass ich meinen eigenen Anteil am Gesamtgeschehen verstehe. Es zeigt sich ein Sinn, eine Herausforderung, eine Aufgabe. Verstanden zu haben ist die größte Leistung, die wir dem Leben gegenüber erbringen können. Im Blick auf Verlust und Trauer ist das besonders schwer, aber nicht unmöglich.

Die „Seelenarbeit des Trauernden“ (Erhard Weiher) ist sein eigener kostbarer und schmerzhafter Preis an das Leben. Diese Auseinandersetzung, seine Trauerarbeit, darf er in einem „heiligen Horizont“ wissen. Und erst im Nachhinein vermögen manche Trauernden zu berichten, dass sie einen tieferen Bezug zum Leben bekommen haben, mehr vom Leben verstanden haben und dass sie mit diesem Lebenswissen bereichert und erfüllt weitergehen können. Der Trauernde leistet selbst erst im Lauf seines Prozesses die „Unterschrift“: „Ja, es war auch gut“.

„Wenn das Leben in Einklang mit anderen Menschen, mit dem bisherigen Tun und Lassen in der eigenen Biographie gebracht werden kann, in irgendeinen Zusammenhang mit Zielen und Wünschen – und sei es eines bewussten Verzichts –, dann können auch größere Härten des Schicksals irgendwie eingeordnet und anfanghaft verstanden werden. ... Hilfen in der Bewältigung von Leid durch die Bekämpfung von Schmerz, durch Gespräch und durch die Erfahrung der Beziehung zu Menschen als ein unzerstörbarer Zusammenhang des Lebens sind Symbole der radikalen Gegenwart Gottes auch in den Krisen unseres Lebens. Aber an den Grenzen dieser menschlichen Hilfen bedarf die Frage nach der Bewältigung von Leid und Schmerz eines Horizonts, der in eine transzendente Dimension weist. Wer sich im Glauben diesen Dimensionen überlassen kann, der erfährt auch hier – in einer übersteigenden Analogie zu den menschlichen Dimensionen – einen tiefen Halt.“ (Josef Römelt)

Vom zärtlichen Menschen

Jesus begegnet den Menschen, um ihnen, fast möchte man sagen, „neue Sinne“ zu geben: ein neues Ohr, neue Augen, ein neues Fühlen, einen ganz neuen und anderen Geschmack für die jetzt zu erfahrende Wirklichkeit. Seine Sinne lassen den Menschen neuen „Sinn“ entdecken – Tiefensinn –, der seinen Sitz im Herzen hat. Zwar sollen die Jünger Jesu schauen und sehen, aber beim Sehen ein-sichtig werden; das, was ihr Ohr vernimmt, die Botschaft vom anbrechenden Gottesreich, sollen sie hören. Aber sie sollen darin erfahren, was es bedeutet Gott (an) zu ge-hören. Alles Lauschen und Horchen soll sich wandeln in ein Gehorchen. Der Herr lässt sich betasten, anrühren, greifen: Seine Jünger sollen lernen, mit ihren inneren Sinnen, mit einer geistlichen Sensibilität, mit der ganzen Fähigkeit des Vertrauen-Könnens und Sich-anvertrauen-Dürfens die Nähe Gottes zu er-greifen, ahnend zu umschließen. Sie sollen nicht nur mit ihm am Tisch sitzen und von seinem Mahle kosten: Die ganze „Köstlichkeit“ seiner Güte ist das Größere, das sie darin allmählich erfahren.

Wir erleben in der Person Jesu eine Ursprünglichkeit, die in nichts gebrochen ist, eine behutsame Kühnheit, die Wege neu erschließt, eine Wahr-nehmung (im wörtlichen Sinne), die Geborgenheit schenkt, weil sie mütterlich-männlich, sinnlich und geistlich, kraftvoll und voller Zartheit sich kundtut.

Jesus lebt vor, wie ein Mensch leben kann. Er lebt und zeigt, was es bedeutet, „mit ganzem Herzen, mit allen Sinnen und Kräften“ zu lieben. „Über die Maßen gerieten die Menschen in Staunen“, berichtet die Schrift, „und sie sagten: Er macht alles gut, die Tauben macht er hören und die Stummen reden“ (Mk 7,37). Wenn Jesus Kinder herzt und umarmt, Kranken die Hände auflegt, wenn er über einen gestorbenen Freund weinen kann, wenn er zulässt, dass eine Frau kostbares Nardenöl für ihn verschwendet und ihn dabei mit Küssen bedeckt, wenn er von einer Samariterin einen Schluck Wasser erbittet, weil er durstig ist, wenn er die selbstgebauten Verließe der Menschen, die schuldig zu ihm kommen, immer wieder aufbricht, Sünder und Kranke bei der Hand nimmt, um sie in eine neue Zukunft zu entlassen, dann sind dies Zeichen reiner Zärtlichkeit, die in immer anderer Weise dem Menschen kundtun: Du bist geliebt! – Du lebst nicht umsonst! – Es ist gut mit dir. – Du darfst dich anvertrauen. – Du kannst neu werden. – Sei versichert: Dein Leben hat Zukunft.

*Josef Bill*¹⁵

¹⁵ Aus: Josef Bill, Vom zärtlichen Menschen, S. 47 und 49 © Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart, 1978

5. weitergegangen

*Haltet mich nicht auf,
denn der HERR hat Gnade zu meiner Reise gegeben.
Lasst mich, dass ich zu meinem Herrn ziehe.
1. Mose 24,56*

Irgendwann auf dem Weg, auch auf dem Trauerweg, machen wir die Erfahrung, dass das Leben weitergeht, auch wenn wir zuvor den Eindruck hatten, das Leben sei irgendwie stehengeblieben. Schritt für Schritt erschließt sich das Leben neu, löst sich aus seiner Erstarrung und geht weiter. Mögen es zuerst nur kleine und sehr elementare Schritte sein, im Laufe der Zeit hebt sich wieder der Blick, die Umgebung kommt ins Blickfeld, die Räume werden weiter, die Schritte größer und sicherer. Am Ende lohnt es sich, neue Ziele in den Blick zu nehmen, die Schritte dahin zu lenken, wo Leben, Liebe und Leidenschaft wartet.

„Das Leben geht weiter“ – dieser gutgemeinte Ratschlag schon am Anfang der Trauerzeit funktioniert aber nur dann, wenn ich mein eigenes Schrittempo gehen darf und am Ende für mich selbst feststellen kann: „Es ist weitergegangen“ und ich weiß auch, wem ich das zu verdanken habe. Innere Kräfte spielen eine Rolle, Engel, Begleiter, Menschen an meiner Seite. „Steht auch dir zur Seite, still und unerkannt, dass es treu dich leite an der lieben Hand“, so singen wir in einem traditionellen Weihnachtslied. Das klingt einfach und kindlich. Aber so ist das Leben: Es fängt wieder von vorn an – wie bei einem Kind, das gehen lernt.

Osterlied

welcher engel wird uns sagen
dass das leben weitergeht
welcher engel wird wohl kommen
der den stein vom grabe hebt

wirst du für mich
werd ich für dich
der engel sein

welcher engel wird uns zeigen
wie das leben zu bestehn
welcher engel schenkt uns augen
die im keim die frucht schon sehn

wirst du für mich
werd ich für dich
der engel sein

welcher engel öffnet ohren
die geheimnisse verstehn
welcher engel leiht uns flügel
unsern himmel einzusehn

wirst du für mich
werd ich für dich
der engel sein

Wilhelm Willms¹⁶

¹⁶ Aus: Wilhelm Willms, meine schritte kreisen um die mitte. neues lied im alten land © 1984 Butzon & Bercker GmbH, Kevelaer, S. 75

6. *geblieben*

*Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei.
Aber die Liebe ist die Größte unter ihnen.
1. Kor 13,13*

Trotz der Zumutung, im Trauerprozess die geliebte Person loszulassen, weil sie unwiderruflich von uns gegangen ist, gibt es immer etwas, das auch bleibt. Die gemeinsam erlebte Geschichte hört ja nicht auf, gewesen zu sein. Im Gegenteil, sie verklärt sich und wird neu bewertet, weil sie an ihr vorläufiges Ende gekommen ist. Etwas ist zu Ende gegangen, hat sich vollendet. Aber es bleibt wie in der Musik ein Nachklang, der sich auswirkt auch noch in der Gegenwart und selbst in der Zukunft.

Wir behalten den Goldgrund erlebter Liebe, aber manchmal auch die Schatten unüberwindlicher Schmerzen. Es geht nie weg, was wir erlebt haben, es wächst nach innen und wird zu einem Teil unserer selbst. Aus dem, was wir losgelassen haben, wird das, was bleibt. Das klingt widersprüchlich, beschreibt aber doch nur den paradoxen und komplementären Spannungsbogen, in dem Leben sich abspielt. „Wer sein Leben erhalten will, der wird's verlieren; wer aber sein Leben verliert um meinetwillen, der wird's finden“ sagt Jesus (Matth. 16,25). Dieses tiefe Geheimnis gilt es gerade im Trauerprozess neu zu entdecken.

Freunde, dass der Mandelzweig
wieder blüht und treibt,
ist das nicht ein Fingerzeig,
dass die Liebe bleibt.
Dass das Leben nicht verging,
so viel Blut auch schreit,
achtet dieses nicht gering,
in der trübsten Zeit.

Tausende zerstampft der Krieg,
eine Welt vergeht.
Doch des Lebens Blütensieg
leicht im Winde weht.
Freunde, dass der Mandelzweig
sich in Blüten wiegt,
bleibe uns ein Fingerzeig,
wie das Leben siegt.

Schalom Ben-Chorin¹⁷

¹⁷ Freunde dass der Mandelzweig, Text: Schalom Ben-Chorin (nach Jer 1,11), Melodie: Fritz Baltruweit © (Text) 1942 SCM Hänssler, 71087 Holzgerlingen © (Melodie) tvd-Verlag, Düsseldorf

7. losgelassen

*Ich lasse dich nicht,
du segnest mich denn.*

1. Mose 32,27

Kaum ein Schritt in der Trauerarbeit wird so leicht missverstanden wie gerade das Loslassen. Als sollte mit dem Loslassen eine zweite und endgültige Trennung von dem geliebten Menschen vollzogen werden, die nichts mehr von dem gelten lässt, was einst an Liebe und Zuneigung gewesen ist. Gegen solche merkwürdigen Zumutungen wehren Trauende sich zu Recht.

Aber mit dem Loslassen oder vielmehr Losgelassen-Haben ist etwas anderes gemeint. Es geht darum, sowohl dem verstorbenen Menschen wie sich selbst die Freiheit zuzugestehen, sich „in andre, neue Bindungen zu geben“, wie Hesse einst formulierte. Der, der gegangen ist, gehört jetzt der Ewigkeit bei Gott, nicht mir; ich selbst gehöre nicht mehr dem anderen, sondern den neuen Lebensmöglichkeiten, die Gott für mich vorgesehen hat.

Wer nicht loslassen kann oder will, scheint das eheliche Versprechen „... bis dass der Tod euch scheidet“ übererfüllen zu wollen und noch über den Tod hinaus so verbunden zu bleiben, dass neue Beziehungen unmöglich werden. Darum aber kann es nicht gehen, das Plansoll überzuerfüllen und die vorgesehene Trennung und Scheidung nicht zu akzeptieren.

Erst im Loslassen wird wahrhaft behalten. Das kann aber nur gelingen, wenn es mit gegenseitigem Segnen verbunden ist. Loslassen und Behalten können auch verstanden werden als die beiden notwendigen Vorgänge beim Atmen:

*Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen.
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;
So wunderbar ist das Leben gemischt.
Du danke Gott, wenn er dich presst,
Und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt!*
*Johann Wolfgang von Goethe*¹⁸

Der Mensch ist nicht Mensch
durch das, was er besitzt,
sondern stets durch das, was er hergibt.
Diesem Geheimnis auf die Spur zu kommen,
kann schmerzlich sein,
doch Trauer lehrt uns früher oder später:
in Liebe herzugeben.

*Elisabeth Lukas*¹⁹

¹⁸ West-östlicher Divan: Buch des Sängers, Talismane

¹⁹ Aus: Elisabeth Lukas, Rendezvous mit dem Leben. Ermutigungen für die Zukunft, München: Kösel 2000; wieder abgedruckt in: Karina Kopp-Breinlinger/ Petra Rechenberg-Winter, In der Mitte der Nacht beginnt ein neuer Tag. Mit Verlust und Trauer leben, München: Kösel 2007, S. 67; vgl. auch: Elisabeth Lukas, In der Trauer lebt die Liebe weiter, München: Kösel 1999

8. aufgestanden

*Du hast mir meine Klage verwandelt in einen Reigen,
du hast mir den Sack der Trauer ausgezogen
und mich mit Freude gegürtet.
Psalm 30,12*

„Aufgestanden aus Ruinen / und der Zukunft zugewandt“, so beginnt die Nationalhymne der ehemaligen DDR (Text: Johannes R. Becher; Musik: Hanns Eisler). Abgesehen von ihrer insgesamt eher zweifelhaften politischen Bedeutung drücken die ersten beiden Zeilen das geradezu klassische Ergebnis einer gelungenen Trauerarbeit aus: Es geht um das Aufstehen zu neuem Leben und darum, die Zukunft in den Blick zu nehmen und neu zu gestalten.

Die Frage ist immer, wie das gelingen kann, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, wie Schritte gefunden werden können, die unter Mithilfe und Begleitung von außen zu einer neuen inneren Ausrichtung führen. Die Barlach-Plastik „Das Wiedersehen“ macht deutlich, dass diese Aufrichtung nie vollkommen gelingen kann. Es bleibt immer ein Gebeugtsein unter der Last des Erlebten, aber es entwickelt sich doch ein liebevoller Blick auf Zukunft und Kommendes.

Der liebevoll-erhebende Blick, der mich aufrichtet, führt vielleicht eines Tages dazu, dass ich mich wieder frei bewegen kann, ja meine Füße nicht nur zum Gehen und Ausschreiten, sondern auch zum Tanzen und Springen benutze. Wie fröhlich das gehen kann, bleibt offen und ein Geheimnis des je eigenen Weges.



Ernst Barlach, Das Wiedersehen²⁰

Nach der Begegnung:
ein anderer Mensch.
Seine Schultern sind aufgerichtet,
einige Falten sind verschwunden.
Ein Mensch kümmert sich um ihn,
Anfang einer langen Hoffnung.

Martin Gutl²¹

²⁰ Aus: [http://www.neuottakring.at/Lesecke/Pfbl_2003_1/Titel_seite1.jpg](http://www.neuottakring.at/Leseecke/Pfbl_2003_1/Titel_seite1.jpg)

²¹ Aus: Martin Gutl, Der tanzende Hiob, Graz: Styria 1975 © Karl Mittlinger, Graz, Österreich

Ausblick

Zuletzt
wirst du auferstehen
aus der Klage.
Verwehen
wird dein banges Fragen
wie ein Nichts.

Zuletzt
wirst du erkennen,
dass deine Grenzen
Brücken waren
auf dem Weg
zu ihm,
dass du niemals
tiefer umarmt warst
als im Leid.

Antje Sabine Naegeli²²

²² Antje Sabine Naegeli, „Ausblick“ (gekürzt), aus: Dies., Die Nacht ist voller Sterne. Gebet in dunklen Stunden, S. 96 © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 22. Gesamtauflage 2010