

Wichtige Texte zur Trauerarbeit

Zusammengestellt von Peter Godzik

1. Wahrnehmen und mitgehen

<p style="text-align: center;">Sterbephasen nach Elisabeth Kübler-Ross¹</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Nichtwahrhabenwollen ○ Zorn ○ Verhandeln ○ Depression ○ Zustimmung 	<p style="text-align: center;">Der Verlauf der Trauer nach Yorick Spiegel²</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Schock ○ Kontrolle ○ Regression ○ Adaption <p style="text-align: center;"><u>Die Arbeit des Trauernden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Auslösung der Trauer (2) Strukturierung (3) Anerkennung der Realität (4) Entscheidung zum Leben (5) Expression unakzeptabler Gefühle und Wünsche (6) Bewertung des Verlustes (7) Inkorporation des Verstorbenen (8) Chance der Neuorientierung 	<p style="text-align: center;">Trauerphasen nach Verena Kast³</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Nicht-Wahrhaben-Wollen ○ Aufbrechen der Gefühle ○ Suchen, Finden, Sich-Trennen ○ neuer Selbst- und Weltbezug <p style="text-align: center;">Krisenverarbeitung als Lernprozess nach Erika Schuchardt⁴</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ungewissheit ○ Gewissheit ○ Aggression ○ Verhandlung ○ Depression ○ Annahme ○ Aktivität ○ Solidarität
--	---	---

2. Zuhören und verstehen

	<p style="text-align: center;"><u>Mechanismen der Bewältigung</u></p> <p>Narzißtische:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Abbau der Realitätskontrolle (2) Verleugnung (3) Suchen (4) Manie <p>Aggressive:</p> <ol style="list-style-type: none"> (5) Protest und Klage (6) Die Suche nach dem Schuldigen (7) Identifikation mit dem Aggressor <p>Objekt-libidinöse:</p> <ol style="list-style-type: none"> (8) Hilflosigkeit (9) Erinnern (10) Inkorporation (11) Substitution <p>Jeder der Abwehrmechanismen, die in der Bewältigung der Trauer eine wichtige Rolle spielen, kann je nach der Funktion, die er erfüllt, entweder <i>stärker regressiven</i> oder <i>stärker adaptiven</i> Charakter haben.</p>	
--	--	--

¹ Elisabeth Kübler-Ross, Interviews mit Sterbenden (1969), Stuttgart: Kreuz ³1972.

² Yorick Spiegel, Der Prozess des Trauerns. Analyse und Beratung (1973), München: Kaiser ²1973.

³ Verena Kast, Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses (1982), Stuttgart: Kreuz ¹¹1990.

⁴ Erika Schuchardt, Warum gerade ich ...? Leiden und Glaube. Pädagogische Schritte mit Betroffenen und Begleitenden (1981), Offenbach: Burckhardt-Lactare ⁵1989.

3. Weitergehen und bleiben, loslassen und aufstehen

<p>Aufgabenmodell der Trauerbewältigung nach William Worden⁵</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ die Realität des Verlustes (an)erkennen ○ den Schmerz der Trauer durcharbeiten ○ sich in einer Wirklichkeit zurechtfinden, in der der/die Verstorbene fehlt ○ den Verstorbenen/die Verstorbene innerlich neu verorten und sich dem Leben wieder zuwenden 	<p>Transzyklen nach Jorgos Canakakis⁶</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Bewusstwerden des inneren und äußeren Bewegtseins ○ Zeit der Inspiration und des kreativen Sprungs ○ Selbstregulierung durch die Dynamik des schöpferischen Tuns ○ Stabilisierung und erneute Beziehung nach innen und außen 	<p>Spiralwege der Trauer im Kreuz der Wirklichkeit nach Michael Schibilsky⁷</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ (innen) Trauerstil A: schizoid Trauer um das Ich ○ (außen) Trauerstil B: depressiv Trauer um das Du ○ (Vergangenheit) Trauerstil C: zwanghaft Trauer als Beharrung ○ (Zukunft) Trauerstil D: hysterisch Trauer als Fluchterfahrung
<p>Aufgaben der Trauerbegleitung nach Kerstin Lammer⁸</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Tod be-greifen helfen (Realisation) ○ Reaktionen Raum geben (Initiation) ○ Anerkennung des Verlusts äußern (Validation) ○ Uebergänge unterstützen (Progression) ○ Erinnern und Erzählen anregen (Rekonstruktion) ○ Ressourcen und Risiken einschätzen (Evaluation, Prävention) 	<p>Die Gezeiten der Trauer[®] nach Ruthmarijke Smeding⁹</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Schleusenzeit[®] ○ Januszeit[®] ○ Labyrinthzeit[®] ○ Das Loch oder die Quelle ○ Regenbogenzeit[®] 	<p>Trauer als kreative Beziehungsarbeit nach Roland Kachler¹⁰</p> <p>Die Trauer sucht einen guten Ort „Da werde ich dich immer finden“</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Am offenen Sarg – die erste Begegnung mit dem Verstorbenen „Du bist nicht tot, bleib bei mir“ ○ Leben mit den Orten der Präsenz des Verstorbenen „Dorthin, wo du bist, zieht es meine Seele“ ○ Leben mit der Erinnerung „Was ich mit dir erlebt habe, geht nie verloren“ ○ Leben mit den Symbolen der Natur „Du bleibst bei mir in den Bäumen, im Wind und in den Sternen“ ○ Leben mit der Transzendenz „Du gehst nie verloren, weil du aufgehoben bist im Unendlichen“ ○ Leben mit dem inneren Begleiter „Weil ich dich liebe, lebst du in meinem Herzen“ ○ In Beziehung bleiben „Die Liebe lässt uns miteinander leben“ ○ Leben in der Hoffnung „Eines Tages werden wir uns sehen und uns in die Arme fallen“

⁵ William Worden, Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch (1982/1986), Bern: Huber ³2006.

⁶ Jorgos Canakakis, Ich sehe Deine Tränen. Trauern, Klagen, Leben können, Stuttgart: Kreuz 1987.

⁷ Michael Schibilsky, Trauerwege. Beratung für helfende Berufe (1989), Düsseldorf: Patmos ⁴1994.

⁸ Kerstin Lammer, Fortschritte der Trauerforschung – Herausforderungen an die kirchliche Praxis der Trauerbegleitung, in: Klaus Grünwaldt/ Udo Hahn (Hg.), Vom christlichen Umgang mit dem Tod. Beiträge zur Trauerbegleitung und Bestattungskultur, Hannover: Luth. Kirchenamt 2004, S. 23-53; dies., Den Tod begreifen. Neue Wege in der Trauerbegleitung, Neukirchen: Neukirchener ²2004, dies., Trauer verstehen, Neukirchen: Neukirchener 2004.

⁹ Ruthmarijke Smeding/ Margarete Heitkönig-Wilp (Hg.), Trauer erschließen – eine Tafel der Gezeiten, Wuppertal: hospiz 2005.

¹⁰ Roland Kachler, Meine Trauer wird dich finden. Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit, Stuttgart: Kreuz 2005; ders., Damit aus meiner Trauer Liebe wird. Neue Wege in der Trauerarbeit, Stuttgart: Kreuz 2007.

Aufgabenmodell der Trauerbegleitung¹¹

nach William Worden:

- die Realität des Verlustes verdeutlichen
- Trauernden helfen, ausgedrückte und latente Affekte zu bearbeiten
- Trauernden helfen, Hindernisse der Wiederanpassung zu überwinden
- Trauernde ermutigen, sich angemessen zu verabschieden und sich guten Gewissens wieder dem Leben zuzuwenden

abgeleitet von Michael Schibilsky:

- individuellen Trauerstilen Raum geben
- die Integration verschiedener Dimensionen der Trauerarbeit fördern, indem jeweils latent gebliebene Affekte und vernachlässigte Perspektiven in den Vordergrund gerückt werden

abgeleitet von Yorick Spiegel:

- die Auslösung der Trauer fördern
- Trauernden bei der doppelten Rekonstruktion von Biographie behilflich sein (d.h. Rekonstruktion der Lebensgeschichte des oder der Verstorbenen, der eigenen Lebensgeschichte und der Verflechtung beider miteinander)

abgeleitet von Symptomatologien:

- Kenntnis der Phänomenologie der Trauer bzw. der Variationsbreite von Trauerreaktionen zwecks:
- Abbau beschränkter Wahrnehmungseinstellungen und Erwartungsmuster an Trauernde
- Vermeidung von Fehlbewertungen und Fehlreaktionen (Bsp.: eigenes Abwehr- und Vermeidungsverhalten; Stigmatisierung, Pathologisierung oder Medikamentierung normaler Trauersymptome)
- Entlastung Trauernder durch Validierung ihrer Reaktionen (Information über deren „Normalität“, Bestätigung ihrer Angemessenheit; Empathie)
- Kenntnis von Risikofaktoren, die eine erhöhte Stör- und Krankheitsanfälligkeit prognostizieren lassen zwecks:
- Evaluation eines evtl. Bedarfs an fortgesetzter Trauerbegleitung

abgeleitet von Margaret und Wolfgang Stroebe:

- die Verlustenerfahrung analysieren und strukturieren helfen
- entstandene Defizite in den Bereichen sozialer Identität und instrumenteller, validierender und emotionaler Unterstützung identifizieren helfen und validieren
- vorhandene personale und soziale Ressourcen zur Deckung der entstandenen Defizite identifizieren helfen
- emotionale und validierende Unterstützung geben

abgeleitet von Peter Marris:

- Kontinuität von Beziehung und Zuwendung anbieten
- die Bedeutung des oder der Verstorbenen für die Hinterbliebenen erkennen und anerkennen helfen
- die Rekonstruktion von Lebensgeschichte und die Formulierung und Reformulierung von Sinnstrukturen unterstützen

abgeleitet von behavioristischen Modellen:

- Trauernden selbst möglichst viel positive Verstärkung geben
- Trauernden die adäquate Form von Verstärkung geben (d.h. erst Verstärkung von Trauerverhalten, dann Verstärkung von adaptivem Verhalten)
- Trauernden helfen, andere Quellen von Verstärkung zu identifizieren und für sich zu nutzen
- die soziale Umwelt der Trauernden für ein verbessertes Verstärkungsverhalten gewinnen bzw. entsprechende Schulung anbieten

abgeleitet von John Bowlby:

- über den positiven Sinn von Wiedervereinigungsstreben, Aggressions- und Suchverhalten informiert sein
- diesen Reaktionen Raum geben, anstatt sie abzuwehren, zu meiden oder zu hemmen
- Trauernden Gelegenheit und Zeit geben, am Totenbett den Lernprozess von der Derealisation zur Realisation des Todes zu vollziehen bzw. den Verlust des verstorbenen Menschen sinnhaft zu begreifen

¹¹ Zusammengefasst bei: Kerstin Lammer, Den Tod begreifen. Neue Wege in der Trauerbegleitung, Neukirchen: Neukirchener ²2004, S. 224 ff.

abgeleitet aus psychoanalytischer Theoriebildung:

- die Realisierung des Verlustes (und d.h. in der akuten Sterbe-Situation zunächst: die Realisierung des Todes) fördern
- die Wahrnehmung und den Ausdruck der damit verbundenen Gefühle erlauben bzw. fördern
- den Einstieg in den Prozess der Rekonstruktion bzw. Klärung der Beziehung zum/zur Verstorbenen fördern
- die Wahrnehmung und den Ausdruck der Gefühle gegenüber dem/der Verstorbenen fördern und dabei insbesondere Ambivalenzen Raum geben
- „negative“ Impulse wie Rückzugsbedürfnisse, Ambivalenzen, Misstrauen und Aggressionen der Trauernden akzeptieren und trotzdem präsent bleiben
- die Welt der „guten“ Objekte, d.h.: Verfügbarkeit, Verlässlichkeit, Zugewandtheit, Freundlichkeit, Liebe, repräsentieren und verstärken

Aus- und Fortbildungen im Bereich Trauerbegleitung bieten an:

- [Akademie für Menschliche Begleitung](#) (Dr. Jorgos Canacakis)
- [Bildungswerkstatt Trauer Erschließen](#) (Dr. Ruthmarijke Smeding)
- [Bundesarbeitsgemeinschaft „Qualifizierung zur Trauerbegleitung“](#)
- [Chris Paul, Trauerbegleiterin](#)
- [Gemeindekolleg der VELKD, Trauernden begegnen](#). Ergänzungskurs zum Projekt „Sterbende begleiten lernen“
- [Institut für Trauerarbeit \(ITA\) e.V. Hamburg](#)
- [LAG Hospiz Thüringen e.V.](#)
- [Münchener Institut für Trauerpädagogik \(M.I.T.\)](#)
- [Trauerinstitut Deutschland e.V.](#)
- [Zentrum für Trauerbegleitung und Lebenshilfe e.V.](#)
- [Zentrum für trauernde Kinder e.V.](#)

Weitere Adressen in der [Liste der LAG Hospiz Baden-Württemberg](#)

Tod

Von Elisabeth Kübler-Ross

Artikel „Tod“, abgedruckt in: Hans-Jürgen Schultz (Hg.), *Psychologie für Nichtpsychologen*, Stuttgart 1974, Seite 352-357.

Ich habe mich seit acht Jahren mit der Arbeit mit Sterbenden ärztlich befaßt. Man fragt mich oft, wie ich überhaupt auf so eine Idee gekommen sei. Das kam wohl vor allem deshalb zustande, weil die große Einsamkeit der Todgeweihten in amerikanischen Spitälern in krassem Gegensatz zu meinen Kranken in meiner schweizerischen Landpraxis stand. Ich versuchte dann, diesen Kranken spezielle Aufmerksamkeit zu schenken. So kam ich auf den Gedanken, mit todkranken Patienten, die dazu bereit waren, Gespräche über ihren Zustand zu führen, die vom Pflegepersonal mit angehört werden konnten. Die Kranken konnten sich freiwillig und offen darüber äußern, wie sie sich zu ihrer Krankheit, zum Tod und zum Sterben einstellten.

Ich möchte nun kurz zusammenfassen, was wir von unseren bald achthundert Sterbenskranken gelernt haben, die wir begleiteten vom Anfang ihrer Krankheit bis zu ihrem Ende.

Unsere Patienten gehen meistens durch fünf Stufen vom Anfang ihrer Krankheit bis zum eigentlichen Tod. Kranke, die einen Arzt hatten, der offen und ehrlich und frühzeitig mit ihnen über ihren Gesundheitszustand sprechen konnte, ohne ihnen die Hoffnung zu rauben, verhielten sich am besten und waren fähig, in kurzer Zeit durch die verschiedenen Phasen zu gehen, von der totalen Ablehnung bis zur letzten Stufe, der friedlichen Zustimmung.

Es ist wichtig, daß wir wissen, daß die Hoffnung der Gesunden etwas ganz anderes ist als die Hoffnung der Sterbenden. Am Anfang einer Krankheit – und das stimmt auch für uns Gesunde – ist die Hoffnung immer mit Genesung, erfolgreicher Behandlung oder Lebensverlängerung verbunden. Am Ende des Lebens, wenn der Todkranke ja sagen kann zu seinem eigenen Tod, wird er auch Hoffnung brauchen; aber diese Hoffnung ist nicht mehr mit diesen drei Faktoren verbunden; seine Hoffnung wird sich dann etwas ändern in eine Hoffnung, daß Gott mich im Himmel akzeptiert, oder zum Beispiel in die Hoffnung, daß meine Kinder auch ohne mich auskommen können etc. Es ist wichtig, speziell für Ärzte und Seelsorger, auf die Hoffnung der Kranken zu hören und nicht ihre eigenen Hoffnungen auf sie zu projizieren.

Am Anfang einer schweren Krankheit werden die meisten unserer Kranken zunächst einmal gar nicht glauben wollen, daß sie eine so schwerwiegende Krankheit haben könnten. Solange sie diese Tatsache abschütteln oder aus ihrem Bewußtsein zu verbannen suchen, soll man sie selbstverständlich nicht zwingen, der Wahrheit ins Auge zu schauen. Weniger als ein Prozent all unserer Todgeweihten blieben in dieser Stufe stecken.

Nach der Verneinung kommt der Zorn. Der zornige Protest gegen das Schicksal folgt oft sehr bald; das ist die Phase des Grolls, die sich naturgemäß auf Ärzte, Schwestern, Angehörige und auch auf „Gott“ richtet. Wenn wir die Anschuldigungen und diesen Ärger nicht persönlich nehmen, sondern unseren Patienten helfen, diesen Zorn ohne Schuldgefühle auszudrücken, wird der Kranke bald aufhören, sich zu fragen: „Warum denn ich? Warum denn nicht die anderen?“

Nach dieser Stufe des Ärgers, des Zorns, des Grolls, die sehr schwierig ist für die Angehörigen, kommt dann die dritte Phase, die des Verhandeln: des Verhandeln mit den Schicksalsmächten oder mit Gott.

Und dann folgt die Depression, mit der auch wir wieder, die Gesunden, Mühe haben. Wie oft sieht man einen Angehörigen, einen Seelsorger oder eine Schwester, wie sie einen Todkranken beinahe vorwurfsvoll begrüßen: „Na, was ist denn das für ein langes Gesicht! Es ist doch nicht so schlimm.“ Natürlich ist es schlimm für den Kranken! Sonderbar, wieviel Verständnis wir für eine Witwe haben, die ein ganzes Jahr lang Trauerkleider tragen kann wegen des Ver-

lusts ihres geliebten Mannes, und ein Sterbender, der alles verliert, was er in Jahrzehnten geliebt hat, soll nicht trauern?

Wir müssen unsere Kranken trauern lassen, und wir weinen sogar manchmal mit ihnen. Wir verstehen es, daß ihre Interessenwelt sich mehr und mehr einschränkt, daß ein stilles Zusammensein, ein Halten der Hände, ein schweigendes Streicheln über die Haare wichtiger wird als jegliches Gespräch.

Wenn wir unseren Sterbenden nicht aus den Augen, aus dem Wege gehen, ihre Gegenwart nicht scheuen, sondern sie im Gegenteil suchen, werden sie bald spüren, daß das Sterben keine schreckliche Angelegenheit sein muß, daß es sogar zu einem tiefsinnigen, ja zu dem tiefsinnigsten Ereignis werden kann.

Wenn der Sterbende und seine Familie all diese Stufen teilen und zusammen den Augenblick der Aussöhnung, des Jasagens erreichen können, wird der Tod seinen Stachel verlieren. Der Sterbende wird nicht mehr einsam und verzweifelt sein und wird Ihnen als größtes Geschenk für Ihre Liebe etwas geben, das Sie vielleicht erst viel, viel später schätzen lernen: Er selbst nämlich ist die beste Quelle der Hoffnung, und er wird Ihnen helfen, Ihre eigene Furcht vor dem Tode zu überwinden.

Wege durch die Trauer

Von Waldemar Pissarski

Abgedruckt in: Christophorus-Hospiz-Verein München (Hg.), Pflegen bis zuletzt, München: o.J., S. 152-162.

Trauer – Antwort der Seele

Im Jahre 1917 veröffentlichte *Sigmund Freud* einen kleinen Aufsatz mit dem Titel „Trauer und Melancholie“. Diese Arbeit vermag auch heute noch unser Verständnis dafür zu wecken, was Trauer bedeutet. Freud schreibt: „Trauer ist regelmäßig die Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person oder einer an ihre Stelle gerückten Abstraktion wie Vaterland, Freiheit, ein Ideal usw.“ Mehrere Erfahrungen kommen in dieser Aussage zusammen. Zunächst einmal: Trauer ist eine sehr natürliche, normale, ja notwendige Reaktion auf einen erlittenen Verlust. Sie ist gleichsam die Antwort der Seele auf diesen Verlust. Zweitens: Neben dem Tod gibt es noch viele andere Verlusterfahrungen, um die Menschen trauern. Eine Amputation, eine Scheidung, ein Umzug, der Abschied von einer Lebensphase – all dies sind Trauersituationen. Drittens: Trauern tut weh. Deswegen ist es so verführerisch, Trauer zu vermeiden. Aber es ist wichtig, dass unsere Seele trauern darf. Nur so kann sie sich von dem Verlorenen lösen. Freud nennt diesen Prozess *Trauerarbeit*.

Nun hat sich unser Verständnis von Trauer seit jenem Aufsatz noch weiter vertieft. Wir wissen heute, dass die Trauer einem Weg gleicht, besser einer Wegstrecke, die ein Mensch zurückzulegen hat. Diese Wegstrecke hat einen Anfang und ein Ende. Bei näherem Hinsehen können wir dabei einzelne Wegetappen erkennen, Zeiten, in denen ein bestimmtes Erleben im Vordergrund steht, das dann wieder in den Hintergrund tritt. Diese *Trauerphasen* sollen im Folgenden beschrieben werden. Bitte sehen Sie darin nicht eine automatische Abfolge, so, als seien sie bei jedem Menschen gleich, von gleicher Dauer, gleicher Intensität, gleicher Gestalt. Unser persönliches Erleiden und Erleben lässt sich nicht in einem Schema unterbringen. Wichtig ist, dass unsere Trauer – ich denke jetzt an den Tod eines lieben Menschen – die einzige Möglichkeit darstellt, durch allen Schmerz und alle Tiefen hindurch Linderung, Trost und Heilung zu erleben.

Schock

Nein, nein, das kann nicht sein! Das darf nicht sein! Das kann nicht stimmen! Sie müssen sich täuschen! Sie irren sich! Es ist nicht wahr!

Alles in mir lehnt sich auf. Alles wehrt sich. Alles schreit „nein“! Dass ein Mensch nicht mehr sein soll, der zu meinem Leben gehörte, der zu mir gehörte. Dass er jetzt tot ist, meine Seele kann diesen Gedanken noch nicht an sich heranlassen. Nein, das ist nicht wahr! Es kann nicht sein! Ich spüre, wie ich mich dieser Nachricht verschließe, nein, *es* verschließt sich in mir. So, als ob sich meine Seele schützen müsste vor der Gewalt dieser Wahrheit. Vor ihrer Wucht. Vor ihrer Macht.

Später einmal werde ich mich zu erinnern versuchen. Werde mir ins Gedächtnis zurückrufen, wie es mir in diesen ersten Stunden ergangen ist. Wie war das, als die Todesnachricht kam? Schemenhaft, undeutlich mögen die Bilder sein, die vor mir aufstehen. Dass ich haltlos geweint habe, das weiß ich noch. Dass ich geschrien habe. Dass es aus mir herausgeschrien hat. Dass die Nachricht durch meinen Körper gegangen ist, ein leises Beben, dann ein Schütteln und Durchgeschütteltwerden. Oder aber es erstarrte alles. Ich stand wie versteinert, stand reglos, kalt, gelähmt. Vielleicht erzählen mir andere, wie ich mich über den Körper des Toten geworfen habe, wie ich auf ihn eingeredet habe, wie ich versucht habe, ihn wachzurütteln. Dazwischen Weinen, Schreien, Gebetsworte, herausgestoßenes Leid.

Heute kann ich dieses Verhalten verstehen. Ich verstehe die Verzweiflung, die nach meiner Seele griff. Ich verstehe auch, dass dieser Schock besonders schwer ist, wenn der Tod ganz

plötzlich kommt, ganz unerwartet, wenn er gewaltsam eingetreten ist. Es ist ja einfühlbar: Ein Leben, das langsam ausklingt, vielleicht durch Monate der Krankheit hindurch, ein Leben, das ich durch all diese Zeit begleitet habe, an dessen Ende bin ich vorbereitet. Oft genug habe ich an dieses Ende gedacht, habe es mir vorgestellt, habe dieses Sterben langsam an mich herangelassen. Gewiss, auch hier sind Traurigkeit und Schmerz in mir, aber nicht so überwältigend, als wenn der Tod hereinbricht, jäh und unerwartet.

Wichtig ist, dass ich mich annehmen kann in meinen Gefühlen, in meinem Verhalten, in meinem Erleben. Und wichtig ist, dass ich Menschen finde, die mich annehmen. Vielleicht auch nur einen Menschen. In diesen ersten Stunden werden es wohl nur ganz behutsame Gesten sein, die mich erreichen. Ein Berühren, ein In-den-Arm-Nehmen, ein Über-die-Wange-Streicheln. Ein paar Handgriffe, die hilfreich sind. Ich brauche keine großen Worte. Wichtig ist, dass ich spüre: Ich bin gehalten, auch wenn alles haltlos scheint.

Kontrolle

Der Schock in mir hat sich langsam gelöst. Eigentlich bräuchte ich jetzt Zeit. Zeit für mich. Aber tausend Dinge kommen auf mich zu und wollen erledigt werden. Dokumente muss ich herausuchen, Angehörige benachrichtigen, Anzeigen entwerfen. Der Gang zu Behörden steht an, und ein Bestattungsunternehmen will verständigt werden. Ich brauche Trauerkleidung und Blumenschmuck und und und ...

Es ist eine zweifache Kontrolle. All die Anforderungen, die getan werden müssen, ohne Aufschub, üben eine starke Kontrolle aus. Und auf der anderen Seite kann ich all dies nur bewältigen, wenn ich meine Kräfte anspanne und meine Gefühle – so weit es nur irgendwie geht – unter Kontrolle halte. Kein Wunder, dass ich manchmal das Gefühl von Unwirklichkeit habe, von Abstand, von Gespaltensein. Wie jemand, der gleichzeitig auf der Bühne steht und dort agiert und zur selben Zeit im Zuschauerraum sitzt und zusieht.

Die Stunde der Beerdigung kommt. Es mag sein, dass ich mich vor dieser Stunde fürchte. Die Menschen um mich herum, die Feier in der Trauerhalle und am Grab. Die Hände, die sich mir entgegenstrecken, die Worte, die ich hören werde. Wird das alles mich nicht mehr aufwühlen? Werde ich all dem gewachsen sein? „Von Beileidsbekundungen bitten wir Abstand zu nehmen“, heißt es in manchen Traueranzeigen oder „Die Beisetzung hat in aller Stille stattgefunden.“ Entscheidungen, die aus dieser Sorge heraus entstanden sind.

Ja, die Beerdigung ist eine sehr schmerzliche Erfahrung. Der verschlossene Sarg, das Hinabsenken in das Grab, die Kränze, die Blumen, das alles erinnert mich noch einmal ganz tief an die Endgültigkeit des Todes. Jetzt *bin* ich verwitwet, verwaist, jetzt *bin* ich allein. Dies ist die eine Seite. Aber daneben gibt es noch eine andere: Ich bin umgeben von Menschen, die mir nahe sein wollen, die mir – wie unzureichend auch immer – ihre Anteilnahme und ihr Mitgefühl ausdrücken. Die Gebete, die Lesungen nehmen meine Gefühle auf, meine Erfahrungen, meine Fragen. Sie lassen sie zu und sprechen sie aus. Meine Trauer wird ernst genommen und gleichzeitig in einen weiteren Horizont gestellt. Was mich bewegt und bekümmert und erschüttert, ist gehalten von Worten des Glaubens und des Hoffens und des Liebens.

Die ganze Trauerfeier ist voller Zeichen, Zeichen, die beides beinhalten, Traurigkeit und Trost, Schmerzliches und Heilendes, Verlassenheit und Gehaltenwerden, Ende und Anfang. Bis hin zum gemeinsamen Essen und Trinken nach der Beerdigung. Auch dies ein Zeichen dafür, dass das Leben weitergeht – durch alles Leid hindurch – und dass wir nur miteinander und voneinander und füreinander leben können.

Viele Wege werde ich in diesen Tagen gehen. Vieles wird an mir vorüberziehen. Manches werde ich wie in Trance erleben. Aber vielleicht gibt es wenigstens ein paar Oasen der Ruhe und der Besinnung. Zeiten, in denen ich loslassen kann. Der Besuch des Pfarrers könnte solch eine Insel sein. Ich zeige ihm Bilder und Fotos. Ich erzähle, was geschehen ist. In den folgen-

den Monaten werde ich dies noch oft tun müssen, erzählen, immer wieder erzählen. Wichtig ist, dass ich darin verstanden werde. Dass ich spüre: Ich muss mich nicht zusammennehmen! Ich darf meinen Schmerz zulassen! Ich darf meine Tränen zeigen! Tröstung und Linderung und Heilung nicht am Leid vorbei, sondern durch das Leid hindurch. So, wie es verheißen ist: „*Selig sind, die sich zu ihrem Leid bekennen. Sie werden getröstet werden*“ (Matth. 5,4).

Zurückgenommenes Leben

Die Beerdigung ist vorüber. Freunde und Verwandte sind abgereist. Die Anspannungen der letzten Tage klingen ab. Es wird still um mich herum. Vielleicht ermesse ich erst jetzt, was geschehen ist, spüre erst jetzt, dass jemand von mir gegangen ist, den ich lieb hatte. Beginne jetzt erst zu begreifen, dass nichts mehr so ist wie vorher. Alles ist anders geworden. Alles.

Zurückgenommenes Leben. Mein Lebensrhythmus, mein ganzer Lebensfluss verlangsamt sich. Meine Bewegungen werden langsamer. Es ist, als ob sich das Leben zurückzieht. Ja, manchmal weiß ich gar nicht, ob ich mehr auf die Seite des Lebens oder auf die Seite des Todes gehöre. Mein Interesse an Äußerlichkeiten lässt nach; an meiner Kleidung, an meinem Aussehen, an der Wohnung. Ich mag ordentlich, ja penibel gewesen sein, jetzt bin ich nachlässig und gleichgültig. Vieles, was mir flott von der Hand gegangen ist, macht mir jetzt große Mühe.

Ich brauche alle Zeit und alle Kraft für mich selbst. Meine ganze Aufmerksamkeit gilt dem Menschen, den ich verloren habe. Meine Gedanken, meine Erinnerungen und meine Gefühle kreisen um ihn. Eine ganz große Sehnsucht wohnt in meinem Herzen. Manchmal treibt mich diese Sehnsucht, die Wege abzuschreiten, die wir gegangen sind. Sie treibt mich, Schränke und Schubladen und Kleider zu durchsuchen, so, als ob ich noch etwas von dem festhalten könnte, vielleicht sogar finden könnte, was ich verloren habe.

Dabei sind mein Verhalten und mein Erleben in diesen Wochen und Monaten ganz und gar nicht durchgängig, stimmig und geradlinig, sondern viel eher sprunghaft, unberechenbar und oft genug zusammenhanglos. Ich bin untätig und teilnahmslos und dann wieder voller Unruhe und Erregbarkeit. Auf Tage großer Beherrschung und Disziplin folgen Tage des Sich-Gehen-Lassens. Ich sehne mich nach Zuwendung und bin oft genug unleidlich, reizbar und ungeheuer verletzlich. Aus nichtigem Anlass machen sich Klagen und Anklagen Luft. Manchmal leide ich selbst unter meiner Empfindsamkeit und unter meinem Misstrauen. Selbstvorwürfe und Schuldgefühle machen manche Tage zur Qual und lassen mich nachts keine Ruhe finden. Es ist dann, als ob ich mit einem übergroßen Scheinwerfer unser Leben noch einmal durchleuchte und überall nur Defizite entdecke, überall Lücken und Unvollkommenes.

Oft genug werde ich erleben, dass mich andere in dieser *Zeit aufzurichten* versuchen. Ich solle mich zerstreuen, sagen manche. Ich solle etwas tun, was mich auf andere Gedanken bringt. Andere empfehlen mir, mich doch in Arbeit zu stürzen oder eine Weltreise zu machen. Solche Ratschläge sind gut gemeint, gewiss, aber sie helfen nicht weiter. Die Trauer meiner Seele würde ich überall mitnehmen, und sie liesse sich nur kurzfristig betäuben. Heilung wird nicht durch Ablenkung ermöglicht, sondern durch Zuwendung. Durch Zuwendung und Aufmerksamkeit. Dass es Menschen gibt, die mich annehmen, wie ich bin. Dass es Menschen gibt, die mich aushalten, wie ich bin. Dass es Menschen gibt, die mir zuhören, immer wieder zuhören, damit ich erzählen kann. Damit ich aussprechen kann, was mich bekümmert und bedrückt. Damit ich alles aussprechen kann. Einmal soll alles Leid ausgesprochen sein, soll alles Leid *heraus-gesprochen* sein.

Nicht nur meine Seele trauert in dieser Zeit. Auch mein Körper trauert mit. Dieses Mittrauern nennen wir oft mit anderen Namen, nennen es Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, Magenschmerzen usw. Ich werde zu entscheiden haben – und vielleicht finde ich dabei einen verständigen ärztlichen Begleiter – wie weit ich dieses Trauern zulassen will und wieviel Raum

ich ihm geben möchte. Auch hier werde ich den Weg entdecken, der für mich gangbar ist, eben meinen Weg. Aber dazu brauche ich das Mitfühlen, Mitschwingen, Mitschweigen, Mit-leiden und Mitgehen anderer Menschen.

Ein neuer Anfang

Irgendwann einmal – das traditionelle Trauerjahr mag dabei einen gewissen zeitlichen Rahmen darstellen – merke ich, dass ich mich wieder dem Leben zuwende. Vielleicht nehme ich auf einmal wahr, dass ich wieder ein Interesse an meinem Äußeren habe, an meiner Kleidung, an meinem Aussehen. Ich möchte wieder teilhaben an dem, was draußen vor sich geht. Vielleicht verspüre ich auf einmal wieder Lust, etwas zu erleben. Vor einiger Zeit konnte ich mir das noch gar nicht vorstellen. Aber jetzt möchte ich mir wieder einmal einen Film ansehen oder ein Theaterstück oder in ein Konzert gehen. Bis vor kurzem noch war mir alles gleichgültig. Jetzt beginne ich wahrzunehmen, mich zu interessieren, Anteil zu nehmen.

Der Gang zum Friedhof bekommt eine neue Qualität. Ich nehme nicht mehr nur dieses eine Grab wahr, das meinen Lieben umschließt. Jetzt höre ich auch die Vögel in den Bäumen, atme den Duft der Blüten, freue mich an den Farben der Blumen. Meine Erinnerungen werden reicher, sind nicht mehr so schmerz erfüllt. Ich empfinde Dankbarkeit für alles, was gewesen ist. Gleichzeitig lasse ich in meiner Erinnerung auch schwere Erlebnisse zu. Dass es manchmal Streit gegeben hat und Ärger und Dissonanzen. Ganz langsam lerne ich, *in Frieden* Abschied zu nehmen.

Ich öffne mich wieder für das Leben. Es ist nicht alles aus. Es geht weiter. Ich lebe wieder auf. Der Verstorbene beansprucht mich nicht mehr so ausschließlich wie bisher. Das, was ihm gehörte, war lange Zeit heilig. Wehe, wenn sich jemand daran wagte! Unverändert sollte es bleiben, der Schreibtisch, die Bücher, die Bilder. Jetzt nehme ich vieles noch einmal in meine Hände, manches lege ich beiseite, anderes schenke ich her, wiederum anderes werfe ich weg. Ich entscheide jetzt, was ich behalten möchte und was nicht.

Gewiss, auch jetzt noch gibt es Augenblicke der Traurigkeit. Tränen kehren zurück. Manchmal sogar Weinkrämpfe und Verzweiflung. Es gibt Augenblicke, in denen mich Einsamkeit und Verlassenheit wieder zu überwältigen drohen. Ein Geburtstag, die Sterbestunde, ein Familienfest kommt, und ich tauche wieder ein in die Schattenseite des Lebens. Aber solche Einbrüche klingen wieder ab und gehen vorüber. Sie halten nicht mehr so lange an, halten mich nicht mehr so gefangen wie früher. Mehr und mehr neigt sich die Waagschale dem Leben zu, zögernd erst, aber dann immer deutlicher und länger und verlässlicher. Meine kleingewordene Welt beginnt sich zu weiten. Es ist, als ob die Fenster und Türen in meinem inneren Haus aufgingen. Ich nehme das Leben von draußen wieder wahr.

Vor allem gewinne ich wieder Zutrauen, wenn ich auf Menschen zugehe. Ich kann Nähe wieder besser ertragen, ja, ich kann mich wieder anderen anvertrauen. Ich lerne wieder zu leben, vielleicht auch, mich wieder zu verschenken. Ich lerne, dass ich wieder jemandem gehören darf. Gerade an dieser Stelle werden die ersten Schritte wohl sehr zaghaft sein. Vielleicht überschattet von Zweifeln und von Fragen bedrängt. Und doch sind sie ein Zeichen dafür, dass ich nicht mehr in der Vergangenheit lebe. Ich mag mich ihrer erinnern, ich mag mich an solchen Erinnerungen wärmen, mag mich an ihnen freuen, mag gerne von ihnen erzählen, aber ich lebe in der Gegenwart. Hier und jetzt und heute.

Es ist eine wunderbare Erfahrung. All die Schmerzen und all die Traurigkeiten, durch die ich gehen musste, haben mich nicht zerstört. Im Gegenteil, sie haben mich reicher gemacht, weiter gemacht, wärmer, herzlicher, verständiger, tiefer, weiser gemacht. Viele Räume, die mir vorher unbekannt waren, habe ich jetzt durchschritten. Vieles ist mir vertraut geworden. So kommt ein Weg zu seinem Ende. Ich sehe jetzt deutlicher, wer ich bin und woher ich komme. Ich kann das Eigene besser wahrnehmen und spüre gleichzeitig mehr Verbundenheit mit an-

deren. Ich habe mich kennengelernt mit meinen Schwächen, in meiner Angst, mit meiner Sehnsucht, in meinem Gelingen und in meinem Scheitern, in meinem Glauben und mit meinen Zweifeln. Ich habe erlebt, was wichtig ist und was zurücktreten kann, was flüchtig ist und was bleibt. In aller Erschütterung habe ich erfahren, dass ich gehalten bin und geliebt werde. Mein Trauerweg ist zu Ende, und ich bin neu *aufgerufen* zu verantworten, wer ich bin und wie ich leben möchte.

Trauer

Von Verena Kast

Abgedruckt in: Johann-Christoph Student (Hg.), *Sterben, Tod und Trauer. Handbuch für Begleitende*, Freiburg: Herder 2006, 232-238.

Im Gefühl der Trauer drückt sich aus, dass wir etwas verloren haben, was für uns einen zentralen Wert dargestellt hat. Wenn wir uns dieser Emotion überlassen, dann setzt ein lange dauernder Prozess der Ablösung und der neuen Selbstfindung ein.

In einem Trauerprozess lösen wir uns von einem Menschen, den wir verloren haben, so ab, dass wir ihn oder sie freigeben können und dabei die Erinnerung an die gemeinsame Zeit und an das, was durch die Beziehung gewachsen ist, in uns neu beleben, also nicht verloren geben.

Weil wir Menschen uns aufeinander einlassen, uns aneinander binden, einander teilnehmen lassen an unseren Leben, uns lieben, bedeutet jeder Verlust auch eine große Beeinträchtigung unseres Selbst- und Weltverständnisses. Diese Identitätskrise steht am Beginn der Trauerarbeit. Das Trauern verwickelt uns in die Aufgabe, uns neu zu organisieren, von einem Beziehungselbst zurück auf das individuelle Selbst. Das geschieht in einem Trauerprozess.

Der Trauerprozess

Der Trauerprozess als Wandlungsprozess verläuft nach einer gewissen Typik. Abweichungen davon haben mit dem jeweiligen Umgang mit Trennung zu tun, mit der Beziehung, die man mit dem verstorbenen Menschen gehabt hat, mit der Lebensphase, in der man steht – Kinder trauern anders als Erwachsene, alte Menschen anders als junge –, mit der Art des Todes usw.

Die *erste Phase* des Prozesses ist das Nicht-Wahrhaben-Wollen. Die Nachricht vom Tod eines mit uns nah verbundenen Menschen versetzt uns in einen Schock. Wir reagieren mit Abwehr: es kann nicht wahr sein, weil es nicht wahr sein darf.

Der Anblick des Leichnams erinnert daran, dass der Tod wirklich eingetreten ist. Dann beginnen wir zu klagen. Wir treten damit in die *zweite Phase* des Trauerns ein, in die Phase des Aufbrechens chaotischer Emotionen.

Nach außen wirken Menschen in dieser Phase von Gefühlsstürmen übermannt; sie weinen, sind zornig, leiden unter Ängsten, beteuern ihre Liebe zu der oder dem Verstorbenen, wollen diese oder diesen sofort zurückhaben. Sie leiden oft unter Schuldgefühlen, darunter, dass sie etwas Wichtiges in der Beziehung versäumt haben, suchen eventuell Sündenböcke. Sie klagen an: das Leben, Gott, die Mitmenschen.

Diese Phase ist schwer zu ertragen, besonders wenn die Selbstkontrolle für uns ein hoher Wert ist. In dieser Situation ist uns eine Kontrolle der Gefühle kaum mehr möglich. Der Fortgang der Trauerarbeit hängt wesentlich davon ab, ob es uns gelungen ist, die verschiedenen emotionalen Färbungen der Trauer auch zuzulassen und auszudrücken.

In dieser Phase sind Trauernde auch körperlich labil: Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Unruhe oder Apathie sowie eine höhere Anfälligkeit für Infekte sind beobachtbar. Ein Gefühl der endgültigen Trennung wird erlebt, man selber fühlt sich fragmentiert.

Das Zulassen und das Ausdrücken der verschiedenen Emotionen führt in die *dritte Phase* der Trauer, die der Trauerarbeit im engeren Sinne. Ich nenne diese Phase die Phase des Suchens, Findens und Sichtrennens.

Das Leben, das man miteinander gelebt hat, lässt man in der Erinnerung „auferstehen“. Das gelingt, indem man Geschichten aus dem gemeinsamen Leben erzählt, indem man – nicht zuletzt auch mit Hilfe der Träume – herausfindet, welche eigenen Probleme man dem Partner oder der Partnerin angelastet hat, aber auch, welche Lebensmöglichkeiten durch das Zusam-

menleben mit diesem Partner oder dieser Partnerin in unserem Leben zum Tragen gekommen sind. Was ein Mensch in uns geweckt hat, das gehört zu uns und das müssen wir nicht verloren geben, auch wenn der Mensch, der diese Seiten – gute und schlechte – aus uns herausgeliebt hat, gestorben ist. In diesen Lebensmöglichkeiten, die durch das Zusammenleben mit dem Partner oder der Partnerin zu den unseren geworden sind, lebt ein verstorbener Mensch durch uns und mit uns weiter.

Es findet eine Wiederannäherung an den Verstorbenen statt, dieser und auch die Beziehung zu ihm wird idealisiert. Nach einiger Zeit, auch durch die Erfahrung der Abwesenheit dieses idealen Menschen im Alltag, setzt die Wiederannäherungskrise ein, die auch Raum lässt für problematische Erinnerungen. Der Prozess der Integration von Persönlichkeitsaspekten, die durch die Beziehung möglich geworden sind, verbunden mit der Trennung vom Verstorbenen, der so nach und nach ein Toter werden kann, kann nun stattfinden. Der Prozess von Erinnern und Vergessen führt einen wieder auf das eigene Leben hin, auf das noch Ausgesparte, auf die eigenen Ressourcen.

In der *vierten Phase*, der Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs, erleben die Menschen, dass sie wieder Mut haben, sich wieder auf das Leben, auch auf Beziehungen, einzulassen. Nicht selten bleibt ihnen noch die Aufgabe, den Schmerz zu opfern; viele Menschen kommen sich treulos vor, wenn sie einfach wieder weiterleben, und sie meinen, den Schmerz behalten zu müssen als Ersatz sozusagen für den verstorbenen Menschen. Viele Träume, die sich mit der Frage der Treue einem Verstorbenen gegenüber auseinandersetzen, geben letztlich die Botschaft: Man muss nicht den Toten treu bleiben, sondern dem Leben, dann ist man den Verstorbenen am meisten treu. Dann ist aber auch der Tod akzeptiert.

Ist ein solcher Trauerprozess durchgestanden – und er wird immer einmal wieder, allerdings in immer abgekürzterer Form, zu wiederholen sein, dann nämlich, wenn uns das Gefühl des Verlusts, auch noch nach Jahren, erneut übermannt – dann hat der Trauernde einen neuen Bezug zu sich selbst, er oder sie hat sich selbst neu gefunden und weiß auch um Beziehungseigentümlichkeiten und um Beziehungssehnsüchte. Er oder sie hat gelernt, dass der Trauerprozess ein sehr harter, emotional sehr fordernder Prozess ist, dass er einen aber nicht umbringt, sondern auch von einer eigentümlichen Lebendigkeit ist und zu einem neuen Selbstverständnis, zu einem neuen Identitätserleben führt.

Pathologische Trauer

Von pathologischer Trauer spricht man dann, wenn Menschen nicht mehr aus der Trauer herausfinden oder wenn sie zwar psychisch keine Anzeichen von Trauer zeigen, aber beispielsweise ihr Leben „einfrieren“ im Moment des Verlusts, also sich nichts mehr verändern darf, oder wenn nach der Verlusterfahrung körperliche Probleme auftreten, für die man keine organischen Ursachen finden kann. Faktoren, die zu pathologischen Trauerreaktionen führen können, sind etwa gewaltsame Todesfälle, Todesfälle ohne Leiche, Tod durch Suizid, eigenes Mitverschulden am Tod eines Menschen. Auch frühere Erfahrungen mit dem Tod, vor allem auch in der Kindheit, haben einen Einfluss. Ebenfalls Einfluss haben zusätzliche belastende Lebensereignisse, ein fehlendes Beziehungsnetz, wenig Zugang zu Ressourcen. Zu einer Depression kann ein Verlust dann führen, wenn ein Mensch zu wenig das eigene Selbst gelebt hat, sich den Selbstwert zu sehr von dem Menschen hat geben lassen, der gestorben ist, wenn also im Zusammenhang mit dem Verlust auch noch eine Problematik im Bereich des Selbstwerts besteht.

Die Trauer des Sterbenden, die Trauer der Angehörigen und die der Begleiter

Bei einem Sterbenden bricht immer wieder – lauter oder leiser – die Trauer um den unabwendbar scheinenden Verlust des Lebens auf. Das Zulassen der verschiedenen Gefühle der

Trauer führt zu einem relativ typischen Trauerprozess, auch wenn natürlich jeder Mensch seinem oder ihrem Wesen gemäß Abschied nimmt und trauert.

Dieser Prozess beginnt damit, dass man die Bedrohung nicht wahrhaben will. Man glaubt an alles Mögliche, nur nicht an den Tod, entschließt sich etwa zu besonderer Geschäftigkeit wider den Tod. Wird dem Kranken doch bewusst – oft auch an den Tränen der Mitmenschen – dass er oder sie wirklich sterben könnte, dann brechen Gefühlsstürme auf: Wut, Angst, Gram, Sehnsucht, Schuldgefühle usw. Hier kann nun ein anderer Mensch durchaus hilfreich sein kann: Die Gefühlsstürme müssen ausgehalten werden, nicht beschönigt und nicht kritisiert. Dabei sein, dabei bleiben, mitgehen, wenn die verschiedenen Emotionen den Kranken erschüttern, das ist gefragt: in der eigenen Haltung zu erkennen geben, dass alle Gefühle, die erlebt werden, wichtig und angebracht sind. Das ist viel leichter gesagt als getan. Wie halten wir zum Beispiel heftige Wutanfälle gegen das Schicksal aus? Wie etwa die anklagenden Fragen: Warum ich? Warum gerade ich? Wie die Frage, ob denn dieses Leben überhaupt einen Sinn habe? Wie den Entschluss, alles für sinnlos zu erklären? Am ehesten gelingt uns das, wenn wir uns klar machen, dass diese Emotionsausbrüche die Realität des Erkrankten sind, die auf gar keinen Fall wegerklärt werden darf, dass aber andererseits (und darüber haben wir zu schweigen) für uns im Moment auch noch ganz andere Antworten gelten. Werden wir nach diesen unseren Antworten gefragt, so können wir sie mitteilen, sie beanspruchen aber keine größere Gültigkeit als die Antworten des sterbenden Menschen. In diesen Emotionsstürmen der Trauer – so sehr sie die begleitenden Menschen auch stören mögen, denn die stellen sich vielleicht vor, einen friedlichen Lebensrückblick mit ermöglichen zu helfen – ist der erkrankte Mensch sehr bei sich, kann er selbst sein, möglicherweise zum ersten Mal im Leben.

Das interessierte Zuhören, wenn die Kranken aus ihrem Leben erzählen, Bilanz ziehen, sich auf ihr Leben hin befragen, rückwirkend sich Veränderungen wünschen oder ihr Leben, wie es war, akzeptieren, vielleicht sogar stolz beschreiben, bewirkt, dass die Kranken auch noch einen Zeugen oder eine Zeugin haben für das, was sie für wesentlich halten an ihrem Leben. Das wird allerdings nur geschehen, wenn ein Vertrauensverhältnis entstanden ist und man die Idee opfert, sich gegenseitig schonen zu müssen, was bewirkt, dass man sich gegenseitig um größte Nähe und die mögliche Aufarbeitung von Problemen bringt. Diese Phase der Besinnung, in der auch die Klärung von Beziehungen möglich ist, in der man sich gegenseitig mitteilen kann, was man einander bedeutet hat, kann dahin münden, dass Menschen einverstanden werden mit sich und ihrem Leben, dass ihnen gewisse noch ausstehende Erfahrungen zu machen noch sehr wichtig ist, sie kann aber auch dazu führen, dass Menschen spüren, wie unversöhnt sie mit sich und ihrem Schicksal sind. Kann der Begleiter oder die Begleiterin dieses Unversöhnthe, Unversöhnliche akzeptieren, kann es gelegentlich auch der Kranke oder die Kranke.

Wünschenswert wäre, dass die Sterbenden und die Begleitenden dahin kommen, dass ihnen klar wird, dass es nur dieses eine Leben gibt, dass es nur dieses eine Leben gegeben hat, dass dieses gelebte Leben nun die Identität des Sterbenden ausmacht und dass diese weder zu entwerten noch zu idealisieren ist.

Ungleichzeitigkeiten in der Trauer

Der sterbende Mensch trauert, die Angehörigen trauern, und die Sterbebegleiter trauern auch, vor dem Tod in der Form der Besorgnisarbeit, nach dem Tod als Trauerarbeit. In der Besorgnisarbeit nimmt man den Trauerprozess vorweg, die drei Trauerphasen werden durchlebt. Angehörige und Sterbende trauern aber meistens phasenverschoben. Die Sterbenden sind in der Regel weit voraus. Wollen die Sterbenden bereits sich in Erinnerung rufen, was das Leben mit den verschiedenen Beziehungspersonen bedeutsam machte, sind die Angehörigen oft noch in der Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens und wollen dem Sterbenden einreden, dass es bestimmt noch eine Lösung gebe. Wollen die Angehörigen über die miteinander verbrachte

Zeit sprechen, ist das nicht mehr das Thema für die Sterbenden. Das hat nichts mit gegenseitiger Strafe zu tun, wie viele argwöhnen, das hängt mit der Eigenzeit des Erlebens zusammen und ist zu akzeptieren.

Auch Sterbebegleiter und Sterbebegleiterinnen trauern in einem mehr oder minder intensiven Trauerprozess. Fragen nach der Dankbarkeit und nach dem noch verbliebenen Ärger können hilfreich sein. Wofür bin ich dankbar, gerade diesem Menschen? Aber auch: Wo habe ich noch einen Ärger, eine Frustration, wo ist etwas nicht aufgegangen, wo eine Kränkung. Benennen und auch sterben lassen, schiene mir das Beste zu sein. Kann man diese Kränkungen nicht loslassen, könnte man eine Supervision in Anspruch nehmen. Erschwerend wirken die vielen Verluste, die man erlebt, oder auch das Wiederbeleben eigener Verluste durch den jeweils aktuellen Verlust; das kann in eine tiefer gehende Trauerarbeit münden. Grundsätzlich ist aber die Verbindung zu Ressourcen wichtig: Es gibt nicht nur den Tod, es gibt auch das Leben. Es gibt nicht nur das Trauern, es gibt auch die Freude. Das Hinwenden zu dem, was Freude macht, ist unabdingbar, wenn man Sterbende oder Trauernde begleiten will.

Literatur

J. Bowlby, *Das Glück und die Trauer. Herstellung und Lösung affektiver Bindungen*, Stuttgart 1982

V. Kast, *Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*, Stuttgart 1982

V. Kast, *Sich einlassen und loslassen. Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung*, Freiburg i. Br. 1994

Trauerwege

Nach Michael Schibilsky

Abgedruckt in: Kerstin Lammer, Den Tod begreifen. Neue Wege in der Trauerbegleitung, Neukirchen: Neukirchener²2004, S. 206 ff.

Ein weiteres Aufgaben-Modell bietet, ohne es selbst so zu benennen, *Michael Schibilsky* in seiner pastoralpsychologisch orientierten Monographie „Trauerwege: Beratung für helfende Berufe“ (1989). Darin rezipiert er zwar Spiegels Phasenmodell der Trauer, ergänzt es aber durch sein eigenes Modell eines „Spiralweges“ der Trauer, das er unter Rückgriff auf das „Kreuz der Wirklichkeit“ des Sozialphilosophen *Eugen Rosenstock-Huessy* entwickelt. Von *Rosenstock-Huessy* übernimmt *Schibilsky* das Koordinatensystem der „Grundorientierung“ des Menschen in Raum und Zeit; darin kreuzen sich Vergangenheit („rückwärts“) und Zukunft („vorwärts“) auf der Zeit-Achse mit „innen“ und „außen“ auf der Raumachse. „Innen“ bezeichnet dabei „den Bereich der inneren Wahrnehmung und der Gemütsbewegung“, „außen“ den Bereich von „Dialog“ und „Sprache“. Jeder dieser Koordinaten ordnet *Schibilsky* einen von vier verschiedenen, persönlichkeitsabhängigen „Trauer-Stilen“ zu, die er nach dem Schema der vier von *Fritz Riemann* beschriebenen Persönlichkeitsprofile bestimmt.

„Trauer-Stil A“, im unten abgebildeten Koordinatensystem am „innen“-Pol der Raumachse zu finden, schreibt *Schibilsky* schizoiden Persönlichkeiten zu, die er als „egozentrisch“ charakterisiert. Menschen mit solchen Persönlichkeiten zeichnen sich durch Angst vor Nähe und Abhängigkeit, bzw. durch ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Distanz und Eigenständigkeit aus. Als beziehungsarme Menschen erleben sie den Todesfall weniger als Verlust eines „Du“ als vielmehr in seiner Bedeutung für ihre eigene Person, d.h. als *Selbstverlust*. Ihre innere Gemütsbewegung schirmen sie dabei nach außen hin ab, so dass sie gefühlsarm erscheinen und keine Trauer zeigen; sie wollen allein mit der Situation fertig werden und verhalten sich Begleiterinnen gegenüber förmlich und distanziert; sie neigen zu Sarkasmus, Ironie und scharfer Kritik. Trauerbegleiterinnen empfiehlt *Schibilsky*, die Unnahbarkeit solcher Persönlichkeitstypen weder als Ablehnung ihrer eigenen Person oder als professionelles Versagen zu interpretieren („Ich bin nicht an ihn/sie herangekommen“), noch ihrerseits ablehnend oder gar vorwurfsvoll darauf zu reagieren („Sie haben ja gar keine Gefühle!“). Vielmehr sollten sie die Betroffenen in ihrem Bedürfnis nach Distanz respektieren und ihnen den Schutzraum gewähren, den sie brauchen. Schizoide Menschen sind nach *Schibilsky* oft besonders einsam, aber erst dann in der Lage, sich begleiten zu lassen und sich schrittweise zu öffnen, wenn sie sich haben vergewissern können, dass ihr „Sicherheitsabstand“ nicht bedroht, bzw. nicht ungefragt durchbrochen wird.

„Trauer-Stil B“ verortet *Schibilsky* am „außen“-Pol der Raumachse, wo er depressive Persönlichkeitstypen ansiedelt. Diese beschreibt er als „altruistisch“, gefühlsbetont, mitteilsam und auch als mitfühlend mit dem oder der Verstorbenen und anderen Hinterbliebenen. Menschen mit depressiven Persönlichkeiten suchen Bindung, Nähe und Abhängigkeit, sie haben Angst vor Trennungen und vor dem Alleinsein. Solche „Beziehungs-Menschen“ trifft der Todesfall besonders als Abschieds- und Trennungssituation, als Verlust des „Du“. In ihrer Erschütterung und Hilflosigkeit lehnen sie sich gern an Trauerbegleiterinnen an, zu denen sie schnell eine persönliche Nähe und Bindung herstellen. Auch hier fallen Trennungen schwer: Gespräche dauern u.U. viele Stunden, die Betroffenen vermitteln den Eindruck, man könne sie kaum allein zurücklassen. Begleiterinnen fühlen sich von Trauernden dieses Typus gebraucht und in ihrer Rolle bestätigt, aber auch ausgelaugt und überfordert, da ihre Zuwendung die Abhängigkeitswünsche der Betroffenen oft noch steigert und Mitgefühl, Trost und Hilfe wie in einem Fass ohne Boden zu versinken scheinen. *Schibilsky* empfiehlt Begleiterinnen, hier weder der Versuchung zu erliegen, sich unentbehrlich zu machen, noch die Depressivität zu „bekämpfen“. Vielmehr solle man gegenüber dem depressiven Persönlichkeitstyp eine gesunde Balan-

ce zwischen Distanz und Nähe halten und ihm das Gefühl geben, „während er an sich arbeitet, in Ruhe weiter (!) depressiv sein zu dürfen“.

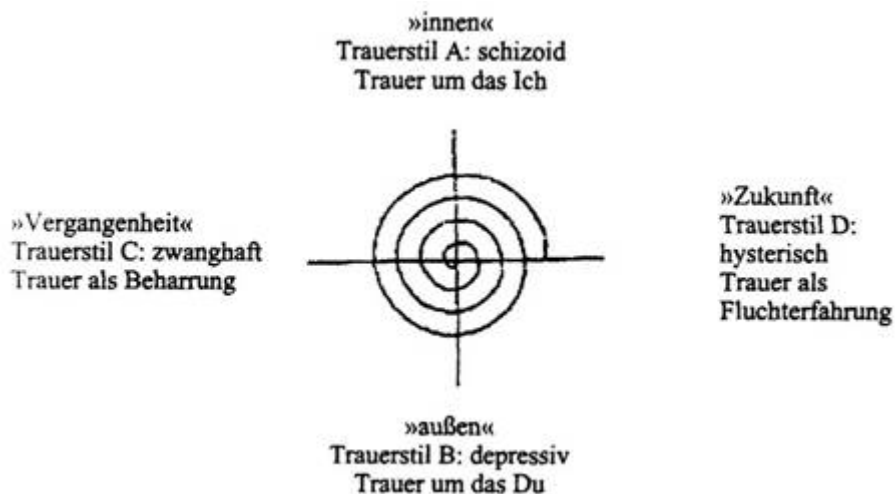
„*Trauer-Stil C*“ attestiert *Schibilsky* „rückwärts“-gewandten, zwanghaften Menschen. Sie haben ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Ordnung und Kontrolle bzw. Angst vor Veränderung und Chaos. Die Unkontrollierbarkeit des Todes, die damit eintretenden radikalen Veränderungen und evtl. ausgelöste chaotische Gefühle bedrohen sie; sie reagieren mit Erstarrung und mit einer schnellen Zuwendung zu Angelegenheiten, die sie ordnen und kontrollieren können, etwa zu den Formalitäten der Bestattung, wobei sie peinlich darauf bedacht sind, alles „richtig“ und nichts „falsch“ zu machen. Spontane Gefühlsäußerungen erwartet man bei ihnen vergebens; sie beschäftigen sich aber intensiv mit Erinnerungen an die Verstorbenen, sortieren und archivieren Reminiszenzen und können penibelste Berichte darüber abgeben. Was *Peter Marris* als „Bewahrungsimpuls“ darstellt, beschreibt *Schibilsky* als Neigung zwanghafter Persönlichkeiten, die Vergangenheit festzuhalten. Begleiterinnen sollten solchen Trauernden nach *Schibilsky* nicht vorschnell „Äußerlichkeit“ und „Verdrängung“ unterstellen und schon gar nicht versuchen, sie aus ihrer Fassung zu bringen oder sie zu Emotionsäußerungen zu provozieren. Eher sei hier ein Halt bietendes Gelände gefordert, Geduld und Verlässlichkeit, Strukturierungshilfen wie etwa ein gemeinsames Planen der nächsten Schritte und stabilisierende Angebote wie z.B. Rituale als geordnete Handlungen mit stützender Funktion.

„*Trauer-Stil D*“ schließlich zeichnet nach *Schibilsky* „vorwärts“-gewandte Menschen mit hysterischen Persönlichkeiten aus. Für sie sind Flexibilität und Unruhe, der Drang nach Freiheit und eine Angst vor Stillstand und Festlegung charakteristisch. Hysterische Typen wirken unkontrolliert und unkontrollierbar, sie neigen zu extremen Gefühlsschwankungen und immer neuen, plötzlichen Einfällen und Handlungen, wobei sie wie auf einer Bühne das Drama der erlebten Krise inszenieren und ausagieren. Ihre sprunghaften „Szenenwechsel“ stellen dabei nach *Schibilsky* Fluchtbewegungen dar: Ähnlich wie bei *Peter Marris* Menschen mit einem dominierenden „Willen zur Anpassung an die Veränderung“ beschrieben sind, streben die Betroffenen nach *Schibilsky* weg von der zerstörten Vergangenheit und weg von der deprimierenden Gegenwart und suchen neue, zukunftsweisende Perspektiven. Trauerbegleiterinnen müssen sich hier nach *Schibilsky* auf die Rolle von Zuschauerinnen einlassen. Sie sollten weder versuchen, die Regie zu übernehmen, noch sich selbst als Krisenagentinnen „aufzuspielen“. Entscheidend sei es, den wechselhaften Impulsen der hysterisch Trauernden Raum zu geben und sie nicht abzuwerten, sondern ihnen Achtung, Annahme und Bestätigung entgegenzubringen, um ihr labiles Selbstbewusstsein zu stabilisieren.

Derartige Typenlehren sind bekanntlich grob vereinfachend und werden daher in der Fachwelt mit Skepsis betrachtet. *Schibilsky* stellt dies auch in Rechnung und versieht das Modell mit den üblichen und notwendigen Einschränkungen: Es handele sich nur um eine Hilfskonstruktion; die verschiedenen o.a. Trauerstile seien idealtypisch überzeichnet; tatsächlich seien sie niemals in reiner Form, sondern immer in Mischformen anzutreffen, da bei jedem Menschen alle vier genannten Persönlichkeitsprofile vorhanden seien, wenn auch in unterschiedlich starker Ausprägung. Entsprechend seien auch in jedem Trauerprozess Elemente aus allen vier Trauer-Stilen zu finden. Je nach Persönlichkeitsschwerpunkt begännen Trauernde zwar an verschiedenen Polen des o.a. Koordinatensystems ihren Trauerprozess, es sei aber entscheidend, dass in dessen Verlauf alle vier Segmente durchschritten werden, und zwar mehrfach, in jeder „Phase“ von Neuem.

„Der Weg der Trauerbegleitung beginnt im ‚Kreuz der Wirklichkeit‘ gleichsam im Mittelpunkt. Dort beginnt der spiralförmige Weg der Trauer. Und Station für Station wird er sich jeweils über alle vier Felder des Kreuzes bewegen. Der Schock wird nicht nur innerlich erlebt, er bezieht sich auch auf die drei anderen Dimensionen: Die Zukunft ist schockierend! Und sehr bald wird der Weg uns nach außen führen. Auch das ist schockierend. Alle Äußerlichkeiten haben sich verändert, so unabweisbar verän-

dert, dass das erst einmal schockierend ist. Und die Vergangenheit – auch das ist schockierend, weil sie unabweisbar ihr Ende gefunden hat, was ist da alles unwiederbringlich Vergangenheit geworden! Irgendwie geht dieser Weg dann weiter. Bei dem einen Trauernden beginnt der Spiralweg der Trauer ‚innen‘ (A), beim anderen stärker ‚außen‘ (B), beim nächsten eher in der Perspektive der Vergangenheit (C), bei dem anderen schließlich stärker in der Perspektive der Zukunft (D). Konkret: Auch die sogenannte kontrollierte Phase bezieht sich auf alle vier Dimensionen: Sich selbst kontrollieren, die unmittelbare Zukunft kontrollieren wollen, die veränderte Außenwelt kontrollieren, die unwiederbringliche Vergangenheit kontrollieren und sich ihrer wiederholend vergewissern. Wie oft erzählen Trauernde gerade die jüngste Vergangenheit, die Sterbegeschichte – immer wieder!“ ... Usf.



Schibilsky dekliniert in seinen Beispielen zwar kaum hinterfragt *Y. Spiegels* Phasenmodell durch. Zugleich stellt sein eigenes Konzept m.E. aber in zweierlei Hinsicht eine Kritik und Korrektur des Phasenmodells dar: *Schibilsky* arbeitet heraus, dass Trauerprozesse weder uniform und gleichsam automatisch, noch linear auf der Zeitachse ablaufen. Statt des Zeitfaktors macht er den Faktor Persönlichkeit stark; das dürfte nach allem, was wir aus trauersymptomatologischen Studien wissen, sachgemäß sein, auch wenn man die von *Schibilsky* rezipierte Persönlichkeits-Typologie für unterkomplex halten mag. An die Stelle des unrealistischen Bildes einer gradlinigen Entwicklung von Trauerprozessen setzt *Schibilsky* sein Spiralmodell. Dieses ist m.E. deshalb besonders treffend, weil es verdeutlicht, dass bei allem Hin- und Her, bei allen Schwankungen, denen Trauerprozesse charakteristischerweise unterworfen sind, und trotz scheinbarer Rückfälle und Wiederholungsrunden doch zugleich eine Progression möglich ist: In der Spirale wird der Tod wieder und wieder in allen möglichen Dimensionen umkreist, und doch öffnet sie sich nach außen hin.

Unabhängig vom persönlichspezifisch gewählten Ausgangspunkt müssen laut *Schibilsky* nach und nach generell *alle* Dimensionen der (Trauer-)Wirklichkeit durchschritten werden: innen, außen, Vergangenheit, Zukunft. Das bedeutet zugleich, die verschiedenen, auch die latenten Anteile der eigenen Persönlichkeit einzubeziehen. Insgesamt reduziert sich *Schibilskys* Modell der Spiralwege der Trauer damit m.E. auf eine *einzig* Aufgabe, die sich als universale *Integrationsaufgabe* bestimmen lässt.

Entsprechendes gilt für die *Aufgabe der Trauerbegleitung*. Hier darf die Wahrnehmungseinstellung nicht einseitig fokussiert sein, etwa in der Weise, dass man nur innere Entwicklungen sehen und fördern will, während man gleichsam auf dem anderen Auge blind ist und „Äußerlichkeiten“ für unwesentlich hält. Auch äußere Symptome und Entwicklungen haben eine „innen“-Dimension; analog dazu sind auch „vorwärts“ bzw. in die Zukunft gerichtete Impulse auf ihren Vergangenheitsbezug hin befragbar und umgekehrt.

Schibilsky illustriert das am Beispiel von Hinterbliebenen, die Wochen oder Monate nach der Bestattung bei ihm im Pastorat anriefen, weil sie sich von den Kleidungsstücken der Verstorbenen trennen und sie durch ihn einem guten Zweck zuführen wollten. „Es wäre ein leichtes gewesen, einen Mitarbeiter vorbeizuschicken und die Sachen abzuholen. Ich habe solche Anrufe immer als ein wichtiges Signal betrachtet und bin selbst hingefahren. Denn mit dieser äußeren Bereitschaft zum Abgeben von Gegenständen war eben auch die Bereitschaft gewachsen, innerlich abzugeben, was uns nicht mehr gehörte ... Jetzt ging es wirklich um das Weiterleben nach dem Tod.“

TrauerbegleiterInnen sollten Trauernde deshalb nicht zu einem bestimmten, von ihnen für „richtig“ gehaltenen Trauerstil drängen und anderen Entwicklungen gegensteuern wollen. Vielmehr sollten sie sich nach *Schibilsky* auf den Trauer-Stil der Betroffenen einlassen und sie darin unterstützen; sie sollten deren Trauer-Weg in der gewählten Richtung mitgehen, dabei aber – mit dem „Kreuz der Wirklichkeit“ als „geheimem Leitfaden“ – quasi „umsichtig“ sein: vorausschauend, zurückblickend, in die Tiefe sehend, um die jeweils von den Betroffenen noch nicht in den Blick genommenen Aspekte einzubeziehen und latent Gebliebenes hervortreten zu lassen. Auch hier geht es also m.E. um eine Integrationsaufgabe: Die Kompetenz von Trauerbegleiterinnen läge demnach vor allem darin, die verschiedenen o.a. Dimensionen des Trauergeschehens – treffender würde man m.E. vielleicht sagen: *Perspektiven* der Trauerarbeit – miteinander zu vermitteln. Trauerbegleitung stellt sich damit als eine Art von Balanceakt dar, der folgendes erfordert:

- individuellen Trauerstilen Raum geben;
- die Integration verschiedener Dimensionen der Trauerarbeit fördern, indem jeweils latent gebliebene Affekte und vernachlässigte Perspektiven in den Vordergrund gerückt werden.

Spirituelle Ressourcen erschließen. Wie Seelsorge Sterben, Tod und Trauer begegnet

Von Pfr. Erhard Weiher

Aus: Ruthmarijke Smeding/ Margarete Heitkönig-Wilp (Hg.), [Trauer erschließen](#) – eine Tafel der Gezeiten, Wuppertal: hospiz 2005, S. 247 ff.

Als Seelsorger in einer Universitätsklinik arbeiten wir nicht auf einer Palliativstation, wohl aber in vielen Palliativ-Situationen. Bei unseren Querschnitts-Besuchen begegnen wir aber auch vielen Patienten als Trauernden, die also einen Verlust betauern, der ganz kurz („während ich hier operiert wurde, ist zu Hause meine Mutter gestorben“) oder schon viele Jahre zurückliegt.

Wie ein Modell zur Entwicklung eines anderen beigetragen hat

1. Das „Loch“ und die „Spirale“ des Trauerwegs

Das Trauermodell „Trauer erschließen“ geht von der Erfahrung von Trauernden aus, dass sich mitten in ihrem Leben ein Loch aufgetan hat, das alle bisherigen Lebensenergien aufzusaugen droht. Die 48-jährige Frau sagt z.B. „Ich kann mir gar nicht vorstellen, dieses Jahr Weihnachten zu feiern. Da hat doch der Vater immer die Krippe aufgestellt, die er selbst gebastelt hat.“

Auch der schwerkranke Patient erlebt dieses Loch: „Ich habe jetzt nicht mehr so starke Schmerzen. Aber ich kann noch nicht einmal mehr allein zur Toilette gehen – das tut so unendlich weh, das geht an die Substanz und an alles, was ich bisher war und konnte.“ Für Sterbende wie für Trauernde wird dieses „Loch“ zugleich als Bedrohung bzw. als Verlust der existenziellen „Mitte“ erlebt. Mit dem Verlust von Lebensfunktionen und mit dem Tod geliebter Menschen gehen zentrale Sinnstrukturen verloren. Der Seelsorge geht es – als „Seel-Sorge“ – um diese existenzielle Mitte.

Das Modell „Trauer erschließen“ mit „Janus-, Labyrinth- und Regenbogen-Zeit“ legt sich um diese Mitte; Seelsorge macht eben diese Mitte zu ihrem Focus: Welchen Sinn hat das Leben (noch), wenn immer mehr von dem wegbricht, was es bisher zusammengehalten hat? Das ist die eine Blickrichtung, die Seelsorge einnimmt: die existenzielle Getroffenheit in der Mitte der Person.

Die andere Blickrichtung geht der Frage nach: Aus welchen Ressourcen, aus welchem Geist heraus leben Menschen mit diesem „Loch“? Genau das ist die Frage nach dem inneren „Geist“, dem „Spiritus“, mit dem Menschen ihr Schicksal sehen, bewerten und gestalten. So möchte ich also definieren: Die Erfahrung des Verlustes ist existenziell, die Antwort auf diese existenzielle Herausforderung betrifft die Spiritualität.

Das Modell „Trauer erschließen“ beschreibt die Erfahrung und die Aufgabe der Trauernden, die „Mitte“ aber muss es offen lassen. Ein seelsorgliches Modell muss dagegen diese Mitte zu ihrem Focus machen, ohne sich dieser Mitte zu bemächtigen (die ist etwas „Heiliges“). Zugleich aber ist bei jeder Seelsorge der Trauerweg der Betroffenen im Hintergrund anwesend. Das Erleben der Trauernden und Sterbenden moduliert und moderiert die existenzielle Erfahrung und damit auch den spirituellen Weg. Natürlich steuert auch Seelsorge in der Begegnung mit Sterbenden und Trauernden selten direkt auf das „Loch“ bzw. die „Mitte“ zu; über lange Strecken ist oft das „Material“ der Seelsorge die Erfahrung des Trauerweges selbst. Aber die Aufmerksamkeit der Seelsorge richtet sich implizit oder explizit auf die spirituellen Ressourcen. Für die Frage, wie Wege der Gestaltung und der Bewältigung von Verlusterfahrungen mit dem seelsorglichen Focus in Beziehung stehen müssen, dazu hat das Modell „Trauer erschließen“ mich entscheidend herausgefordert und inspiriert.

Ein weiterer wichtiger Impuls für mein Seelsorge-Modell waren die vier Lernfunktionen, die Ruthmarijke Smeding auf das Trauerlernen angewandt hat: Menschen greifen bei Verlust oder Krise auf ihre Erstreaktionen zurück. Das sind für die einen das Denken, für andere das Tun, wieder für andere das Fühlen und für andere das Vermeiden. Klinikseelsorge arbeitet ja in einem Raum, in dem das Denken (z.B. medizinische Konzepte und Wissen) und das Tun (ärztliches und pflegerisches Handeln und Behandeln) die Haupt-Krisenreaktionen darstellen.

Mich als Seelsorger hat die Frage beschäftigt, ob und wie die Lernreaktionen auch schon Ressourcen für Sterbende und Trauernde sind. Die Frage heißt also: Was ist der Inhalt des Denkens, was will das Tun „sagen“ und wovon ist es geleitet, und ist mit „Fühlen“ schon alles umschrieben, worum es den Betroffenen geht? Und eine wichtige Frage bleibt: Was für eine Art des Umganges verlangt das „Vermeiden“?

Heutige Seelsorge arbeitet selten direkt mit diesen Lernfunktionen. Dagegen stand Seelsorge lange Zeit in der Versuchung, dem Denkanal der Patienten mit Erklärungen und theologischen Sätzen zu begegnen und auf die Fühl-Dimension mit psychologischen Methoden als der eigentlichen Methode von Seelsorge einzugehen. Der Fühl-Bereich gilt für viele Seelsorger immer noch als der einzige eigentliche Zugang zum Patienten und seiner Krankheitsverarbeitung. Auch stand die Seelsorge ebenso in der Versuchung, den Tun-Sektor mit Ritualen und kirchlichen Handlungen zu befriedigen – die aber oft nicht im Kontakt mit dem Erleben der Betroffenen standen – und dem Vermeiden entweder mit psychoanalytischen Erklärungsmustern oder erzieherischer Nötigung („damit der Patient sich bewusst und offen auf den Tod vorbereitet“) zu begegnen.

2. Von den vier Erstreaktionen zum Dreipass der Seelsorge

Seelsorge muss zwar auch um das Vermeiden in der Auseinandersetzung mit bedrohlichen Krankheitsdiagnosen oder Verlust wissen. Aber sie arbeitet selten unmittelbar mit dieser Lernfunktion, es sei denn, der Patient gibt Signale für seine Bereitschaft dazu. In einem Modell, das die Seelsorgepraxis beschreibt, muss das Vermeiden aber noch aus anderen Gründen einen anderen Platz bekommen als in einem psychodynamischen Modell: Seelsorge kommt aufgrund der symbolischen Wirkung ihrer Rolle sehr schnell sehr intim mit dem Inneren des Patienten in Berührung. Dabei darf sie nicht ohne weiteres das vom Patienten Vermiedene aufdecken und enttarnen. Vor 30, 40 Jahren war es oft das Ziel von (z.B. analytisch ausgebildeten) Seelsorgern, das Unbewusste als Quelle für das Leid des Patienten zu bearbeiten und so zu dessen Heilung beizutragen. –

Vermeiden ist aber nicht schon per se etwas Krankhaftes, sondern es ist auch „eine Gnade der Natur“. Das, was mit „Vermeiden“ bezeichnet wird, hat noch eine andere Dimension als nur die psychische. Es ist nicht nur eine Kategorie der „Psyche“, sondern auch eine der „Seele“, also des spirituellen Zentrums des Menschen und der spirituellen Ressourcen der Seele, was weiter unten deutlich werden soll.

3. Das Modell vom Dreipass der Seelsorge

Dem Seelsorge-Modell lege ich also die Lernfunktionen Denken/ Fühlen/ Tun zugrunde. Gemäß den zyklischen Lerntheorien ist es sehr fruchtbar, das Anpassungslernen in eine Endlos-Schleife einzuordnen mit einem freien Platz in der Mitte, weil keine der Erstreaktionen für sich alleine steht, sondern nur Erstreaktion ist, die die anderen Lernmöglichkeiten nach sich zieht.

Es ist sehr anregend, gerade im Feld von Medizin, Pflege, Psychologie, Sozialarbeit usw. mit Denken/ Fühlen/Tun zu arbeiten, weil darin auch die Ressourcen stecken, die von der Medizin und den Humanwissenschaften der Gesellschaft bei Krankheit, Sterben und Tod angeboten werden, nämlich Mittel, um diese Bedrohungen zu vermindern. Auch Patienten ergreifen dankbar diese Mittel und verarbeiten über diese Kanäle: sie sind z.B. froh, wenn „etwas getan

wird“ oder wenn sie sich über Internet und Ratgeber informieren oder jemanden haben, bei dem sie sich ausweinen oder fallenlassen können.

Aber das Denk- und Machbare an Krankheit, Sterben, Trauer sind nicht die einzigen Ressourcen für die Betroffenen und die Helfer: Menschen haben nicht nur medizinische, sondern auch geistige, philosophische und religiöse Konzepte zur Verarbeitung ihres Schicksals; Lebenswissen, Symbolwelten, Heilige Schriften, Kunst, Literatur usw. –

Ebenso ist das „Tun“ nicht nur ein Weg-Machen und Bekämpfen, sondern auch ein Gestalten des und ein Umgang mit dem Schwierigen. Auch im Bereich des „Fühlens“ geht es um mehr als nur die Emotionen. Diese Dimension muss vielmehr erweitert werden um die Lebensgeschichte, um die persönlichen Bilder, Träume, Erinnerungen usw. Zudem zeigen Befragungen von Patienten über ihre Nahtod-Erfahrungen, dass dieses Erleben sich nicht mit der Kategorie „Emotionen“ fassen lässt, sondern „unbeschreiblich“ ist.

Der entscheidende Schritt, den die Seelsorge macht, ist: dem Patienten auch in die Zwischenräume zwischen Denken/ Fühlen/ Tun zu folgen, in denen sie in ihrer Auseinandersetzung mit einer Krankheit oder ihrer Trauer anzutreffen sind. So wird z.B. die „Warum“-Frage auf der rationalen Ebene von Patienten formuliert, aber sie verlangt eine „Antwort“ auf einer ganz anderen Ebene. Seelsorge arbeitet vor allem in den Zwischenräumen; die anderen Funktionen (Denken und Tun vor allem) werden ja bereits von den anderen Professionen bedient. Erst recht bei Sterben, Tod und Trauer sind zudem die Wissens- und Machbarkeitsreserven weitgehend ausgeschöpft. Da werden die Zwischenräume mit ihren symbolischen und spirituellen Quellen als Tragflächen für das Nichtmachbare umso wichtiger. So hat auch die WHO in ihren Grundsätzen für Palliative Care die spirituelle Dimension als gleich wichtig neben die physische, psychische und die soziale gestellt. So hat mich der Zyklus der Lernfunktionen zusammen mit der Idee vom Trauerweg, der sich um eine Mitte abspielt, zu einem seelsorglichen Dreipass inspiriert.

4. Der Dreipass der Seelsorge

Dieser Dreipass soll im Folgenden nur kurz skizziert werden, ausführlich habe ich das Modell in meinem Buch¹² dargestellt.

Der *erste Zwischenraum*, die Verbindung von Tun und Fühlen, ist das *Begleiten*. Zur Begleitungspraxis gibt es vielfältige Literatur und Fortbildungsmöglichkeiten, deshalb soll sie hier nicht weiter ausgeführt werden. Das Begleiten ist die Basisqualifikation, ohne die auch Spiritualität nicht auskommt. Ohne eine vertrauensschaffende Kommunikation und Berührung lässt mich der Patient auch nicht an sein „Heiligstes“. Wie aber kommt Spiritualität zur Sprache? Sie soll ja nicht nur im Helfer und seiner Haltung impliziert sein, sondern so zur Sprache kommen, dass sie dem Patienten am Ende selbst als seine eigene Quelle bewusster zur Verfügung steht.

Der *zweite Zwischenraum* ist der der symbolischen *Kommunikation*. Ein Beispiel soll für viele stehen: Eine Patientin verweist beim Seelsorger auf die Essensreste auf dem Tablett: „Sehen Sie mal diese Kartoffeln auf dem Teller ... die sind so schlecht gekocht ... Mit meinem Mann habe ich immer gute Kartoffeln eingekellert, jeden Herbst ... aber seit er tot ist ... vor 2 Jahren ...“

Patienten legen im Äußeren Spuren zu ihrem Inneren. In solchen Aussagen lassen sich vor allem vier Ebenen unterscheiden:

- die Sachebene (sie ist jetzt Patientin, seit 2 Jahren Witwe ...)

¹² Vgl. dazu: Erhard Weiher, Mehr als begleiten – ein neues Profil für die Seelsorge im Raum von Medizin und Pflege, Mainz: Grünwald³2004.

- die Gefühlsebene, das könnte heißen: Sie vermisst ihren Mann jetzt besonders, ist einsam, hat Sehnsucht nach ihm ...
- die Identitätsebene: so jemand bin ich, ich bin Witwe, aber in Gedanken beim Essen verbunden mit ..., der Tod hat diese gute Zeit zerstört ...
- die spirituelle Ebene: „gute Kartoffeln“ symbolisieren: das Leben war in Ordnung, die Welt und die Beziehung waren gut; jetzt ist die Welt nicht mehr so, der Rhythmus ist unterbrochen („Herbst“); aber über die Erinnerung übersteigt sie ihre Einsamkeit, ist sie mit dem Verstorbenen verbunden, sie holt den tragenden Rhythmus/ Kosmos wieder her ...

So kann jedes Wetter, jeder Gegenstand im Zimmer, jeder Traum, das Bild von den Enkeln auf dem Nachttisch, der Reiseführer ... zum Symbol werden, in dem die Identität und Spiritualität des Patienten, des Trauernden verborgen sind und zum Vorschein kommen. Neben der „kleinen“ Transzendenz (der Selbstdeutung des Patienten) haben solche Symbole auch eine „mittlere“ Transzendenz (sie sind aufgeladen mit Bedeutungen der Menschheit, der Kunst, dem Menschheitswissen ...). Sie verweisen aber auch auf eine „große“ Transzendenz: Seelsorge stellt auf vielfältige Weise (z.B. implizit durch ihre Symbol-Rolle, durch Würdigung, explizit durch Erschließen und tieferes Verstehen, durch Gebet usw.) das „kleine“ Symbol des Patienten in den großen Horizont religiöser Deutungen und Bedeutungen: Das Symbol hat im Hintergrund den Horizont des Heiligen, einer höheren Wirklichkeit, des Ewigen, Gottes ...

Der zweite Zwischenraum *verbindet* also die persönlichen Bilder und Erfahrungen der Patienten mit der Kraft der „großen“ Symbole von Religion und menschheitlicher Spiritualität. So habe ich z.B. bei den „schlechten Kartoffeln“ gebetet (mit Psalm 23): „Gott, wirst Du mir wieder den Tisch decken mit guten Kartoffeln? Und mich auch in Deiner Ewigkeit mit meinem Mann an Deinem großen Tisch sitzen lassen?“ Die Ressource Spiritualität *ist* also bereits im Patienten. Im Gespräch mit der Seelsorge kann diese erschlossen, wacher gemacht und – angereichert mit dem Weisheitsschatz der Menschheit und der Religion(en) – dem Patienten bewusster und tragekräftiger zur Verfügung stehen.

Im rituellen Begehen der kleinen und großen Erfahrungen des Menschen wird Spiritualität zur Darstellung gebracht. Seelsorge begeht z.B. den Weg des Patienten zur Operation oder die Entlassung aus dem Krankenhaus, aber auch Geburt (auch Totgeburt), Sterben und Tod. Hier wird im *dritten Zwischenraum* das „Tun“ mit den Menschheitskonzepten und -erfahrungen („Denken“) zusammengebracht. Der Ritus und das *Ritual* künden von einem umfassenden Sinn auf die Weise des Tuns und Begehens: Die Religion und die spirituelle Begleitung machen die vom Leben geschickten existenziellen Erfahrungen begehbar: Sie stellen die Übergänge und Durchgänge des Lebens in den Segen eines ganz Anderen.

Waren die Rituale der Kirchen bis in die Mitte des letzten Jahrhunderts noch in eine religiöse und gesellschaftliche Kultur eingebettet und dadurch „gefüllt“, wurden sie in der Zeit danach immer nichtssagender und erlebnisärmer und damit wirkungsloser. Infolge dessen war die in den 60er Jahren aufkommende Seelsorgebewegung lange Zeit skeptisch gegenüber den überkommenen christlichen Ritualen und Formeln. Auch in der nichtkirchlichen Umwelt wurden sie sehr kritisch bis ablehnend betrachtet. Inzwischen hat sich das gesellschaftliche Klima gewandelt: Für Rituale (und kirchliche Riten?) gibt es eine erhöhte Aufmerksamkeit und eine neue Wertschätzung. Durch die Arbeit mit dem Modell „Trauer erschließen“ bin ich auf anthropologische Begründungen – auch von Seiten der Trauerforschung – gestoßen. Das hat mich dazu herausgefordert und darin bestärkt, auch in einem Seelsorge-Modell der rituellen Begehung einen eigenen Raum zu geben; schließlich gibt es Lebenserfahrungen und Lebensereignisse, denen man nicht durch Erklärungen und Analysen (Denken), aber auch nicht durch Emotionen allein („feeling is healing“) hinreichend gerecht werden kann. Letztlich kann das darin anwesende Geheimnis nur „be-gangen“ werden.

Begleiten, symbolisierendes Bedeutunggeben und Begehen – das ist der spezifische Dreipass der Seelsorge.

Die drei seelsorglichen Funktionen gehören in ein zyklisches Modell – ebenso wie Denken/ Fühlen/ Tun. Sie stehen im Prozess miteinander und legen sich gegenseitig aus. Seelsorge berührt mal hier mal dort die Spiritualität des Patienten, hilft sie zu erschließen und gibt sie so dem Patienten als Ressource mit auf den weiteren Weg. In einigen zeitgenössischen Trauerkonzepten gibt es ja Ansätze, dem Ritual eine eigene trauerlösende Wirkung zuzuschreiben.

Aber auch die Seelsorge und die Kirchen mussten lernen, dass Trauerrituale nicht automatisch von sich aus eine Katharsis herbeiführen, wonach dann „alles gut“ wäre. Das kirchliche Ritual trägt nur zur Heilung bei, wenn es in den ganzen Seelsorge-Zyklus eingebettet und im Trauerweg der Betroffenen gut geerdet ist. Auch ein Ritual schließt nicht die Trauer ab, es macht nur eine (wichtige) „Modellrunde“ mit den Betroffenen und hat seinerseits „Trittstein“-Funktion. Letztlich aber bleibt es offen für das Geheimnis, das durch das Ritual nur dargestellt, aber nicht hergestellt werden und verfügbar gemacht werden kann.

Hier wird verstehbar, wo in diesem Modell die Verarbeitungsfunktion „Vermeiden“ vorkommt. Im Begleiten wendet sich der Helfer dem Patienten zu, auch wenn dieser seine tiefsten Ängste und Wirklichkeiten nicht von sich aus öffnet. Der Helfer geht auch mit Patienten im Modus des Vermeidens mit, wenn dieser den Gedanken und Gefühlen bei Sterben und Tod (vielleicht noch) aus dem Weg geht, In der symbolischen Kommunikation sprechen Patienten und Trauernde verhüllend und offenbarend zugleich (die „Kartoffeln auf dem Teller“ stehen für das Ganze des Verlustes, auch wenn dieser (zunächst) nicht in seinem vollen Umfang zur Sprache gebracht wird). Und doch wird das Symbol dem Geheimnis des Patienten oft besser gerecht als aufdeckende und begriffliche Rede. Aber auch das Ritual fasst nicht alles in Worte, benennt nicht alle Gefühle und gibt doch Raum auch für das (vielleicht noch) Vermiedene – auch für das Unermessliche – bei Sterben und Trauer. Das Ritual bringt zur Darstellung, begeht das Unsagbare und schützt zugleich, indem es „nur“ begeht.

Das „Vermeiden“ fordert aber zu einer weiteren Überlegung heraus: Leben, Krankheit, Sterben, Trauer können letztlich nicht durch Lernfunktionen und auch nicht durch seelsorgliche Methoden erfasst und abgearbeitet werden. Diese Lebenserfahrungen haben auch ihr Geheimnis, das sich letztlich nicht ergründen oder behandeln lässt; sie verweisen in eine andere Dimension. Daher geht Seelsorge noch einen weiteren spezifischen Schritt, der deutlich wird, wenn man die Mitte im Dreipass in den Blick nimmt. Sie geht der Frage nach: Wo ist die „Mitte“, die die „Speichen des Rades“ zusammenhält, die dem Rad mit seinen Speichen einen verbindenden Sinn gibt?

Um dieser „Mitte“ gerecht zu werden, muss man in die dritte Dimension gehen: Das ist sozusagen das „Zelt“, das in die andere Dimension ragt und ein „Trichter“, der sich in diese andere Dimension öffnet. Es geht hier um Sinn und Identität. Beide sind aneinander gekoppelt.

Patienten sprechen selten über den Sinn des Lebens. Der Sinn ist vielmehr an Gestaltungsorte gebunden, an die Identitätsmomente des Menschen. Das sind z.B. Leib, Geschlecht, soziale Beziehungen, Wohnung und Besitz, Heimat und Umgebung, Beruf, Aufgaben und Hobby, Werte und geistiger oder spiritueller Horizont. Über seine Identitätsmomente entwirft der Mensch seine Sinnvorstellungen. Dazu können alle Dinge der Welt, alle Personen und Ereignisse dienen, also z.B. die gemeinsam im Herbst eingekellerten Kartoffeln, die Enkel, der Sport ... Alle Identitätsmomente können zu Sinn-Empfängern werden, zu Symbolen, die etwas vom Sinn des Lebens tragen. Letztlich sind sie „Fenster“ zu einem umfassenden Sinn, in den alles Leben, auch alles Sterben und alle Trauer eingebettet sind. Das ist die „heilige Quelle“ aller Spiritualität, ein tiefstes Geheimnis, das zwar unergründbar, aber deswegen nicht leer und nichtssagend ist. Dieses Geheimnis ist vielmehr so „gefüllt“ und hat einen so tiefen Reichtum, dass der Mensch sich ihm in Leiden, Sterben, Trauer anvertrauen kann. Auf diesem

Hintergrund kann ich Spiritualität definieren – und zwar mit einer Unterscheidung, um den Zugang zum Heiligen nicht in unerreichbare Ferne zu rücken und die Sinnfrage zu überfrachten. Mit „Alltagsspiritualität“ meine ich die alltägliche Sinngestaltung, also wie der Mensch Beziehung aufnimmt zu den Wirklichkeiten der Welt, und wie er diese Wirklichkeiten erfährt: verlässlich, offen für ihn, erfüllend oder abweisend, unverlässlich, leer. Mit Glaubensspiritualität bezeichne ich die transzendente Sinngestaltung: wie sich der Mensch mit der heiligen, höchsten, ewigen Wirklichkeit in Beziehung setzt, zu der Glaubende Gott sagen.

„Spiritualität“ ist also einerseits Beziehungsgestaltung zum Heiligen, das in den Alltagserfahrungen impliziert ist („was mir heilig ist“) und das als etwas umfassend Bedeutungsvolles und Heiliges geahnt oder erlebt werden kann. Zugleich aber ist dieses Heilige die Quelle für den Geist, aus der der Mensch schöpft und dem er sich in Leben und Sterben anvertraut. Das „Loch“, die Mitte, das Geheimnis – sie lassen sich letztlich nicht wegmachen oder auflösen; man kann das Geheimnis von Sterben, Tod und Trauer letztlich nur „bewohnen“. Die erfüllende Kraft zu diesem Bewohnen aber geht von dem heiligen Geheimnis aus, in dem das Geheimnis des Lebens eingebettet und aufgehoben ist. Daher geht Seelsorge – über das mitmenschliche Begleiten hinaus – den entscheidenden Schritt, der für ihr Handeln der spezifischste ist: den direkten oder indirekten Anschluss an das Heilige. Bei Krankheit, Lebenskrise und erst recht bei Sterben und Trauer verlieren die alltäglich als tragend und begleitend erfahrenen Bilder (das gemeinsame Einkellern der Kartoffeln, die Kinder, die „alle was geworden sind“) ihre schützende Hülle.

Das ist die Wirkung von Religion: Seelsorge greift die Alltagsbilder und -rituale auf und hilft, sie an die tiefste Quelle, das heilige Geheimnis, den transzendenten Horizont anzuschließen. Dadurch bekommen z.B. die „Kartoffeln“ Anschluss an das zutiefst dabei Erfahrene: dass diese Früchte ein innerstes Heiliges, etwas vom großen Gastmahl, etwas von der Güte Gottes, etwas vom Glück des Lebens symbolisieren. Dieses innerste Geheimnis trägt Leben, Leiden, Trauer, nicht die Kartoffeln selbst (die sind ja „schlecht gekocht“), die sind „nur“ Symbol. Diese Dynamik der Transzendenz in den Alltagssymbolen den Menschen mitgeben, das ist erschließende Seelsorge.

Fazit

Der Dreipass der Seelsorge folgt den zyklischen Lernkonzepten, indem alle Verarbeitungsmodi der Betroffenen beachtet werden, indem dem Erleben und den Symbolisierungen der Betroffenen Vorrang eingeräumt wird, so dass Spiritualität nicht aufgesetzt wird (die Sterbenden und Trauernden selbst sind authentische „Fachleute“ für ihre Lebenskonstruktion) und indem die „Mitte“ offengehalten und das „Loch“ nicht ausgefüllt wird. Das „Warum?“ beantwortet Seelsorge nicht mit einer Theorie. Sondern sie geht davon aus, dass der Patient „Antworten“ auf das Warum findet, indem er wie bei einem „Labyrinth“ die Mitte umkreist und dabei sein Leben neu (und anders) findet. Seelsorge gibt nicht die Antwort, sondern sie moderiert die „Antwort-Versuche“ des Patienten und begleitet ihn dabei. Bei dieser Neukonstruktion des Lebens bei einer tödlichen Erkrankung oder bei einem Todesfall begleitet Seelsorge nicht nur, sondern sie geht auf der Identitäts- und Spiritualitätsebene in Resonanz. Dabei erschließt sie dem Patienten Möglichkeiten, die eigene „kleine“ Transzendenz für den größeren – letztlich den großen – Horizont zu öffnen, so dass die im Patienten angelegten Ressourcen erweitert, vertieft und bereichert zur Verfügung stehen und als spirituelles „Depot“ mit ihm gehen.

*Seelsorge an Trauernden*¹³

In der Trauerzeit nach der Beerdigung spielt die Schuldgeschichte zwischen Lebenden und Toten immer noch eine zentrale Rolle. Man hat dem Verstorbenen in der Vergangenheit Unrecht getan, und man muss in der Gegenwart das, was man gegen ihn auf dem Herzen hat, unterdrücken. Die Schuldgefühle, die sich in dieser Krise einstellen, mögen in mancher Hinsicht übersteigert sein; aber an vielen Punkten steckt in ihnen ein erheblicher Realitätsgehalt. Gibt es Möglichkeiten, das Versäumte, das Zugefügte und das Erlittene, vor allem auch das todbringend Gewünschte zu überholen?

Für eine tiefenpsychologisch fundierte Seelsorge mit Trauernden kann es nur darum gehen, solche Gefühle mit den dahinter stehenden Beziehungsstörungen „aufzuarbeiten und aufzulösen, auch wenn das zunächst sehr schmerzhaft ist und einen Menschen bis ins Mark seiner Existenz berühren kann“¹⁴. Wie man die Erinnerungen an harte Realschuld los wird, können die Therapeuten letztlich nur offen lassen. Auch diese Erfahrungen müssen in die Identität abschiedlicher Existenz aufgenommen werden mit der positiven Folge, dass man sich von den idealen Selbstbildern trennen muss.

Eine tiefere Lösung für die Schuldproblematik bietet die Methode der *Familienaufstellung nach Bert Hellinger*.¹⁵ In der Praxis werden familiäre Konstellationen mit Hilfe des Therapeuten nicht nur erinnert und verbal aktualisiert, sondern durch Personen, die die relevanten Familienmitglieder darstellen, repräsentiert. Die Beziehungskonflikte, sei es mit lebenden, sei es mit toten Personen, können nur durch Versöhnung aufgelöst werden. Dazu gehört in vielen Fällen die leibliche Verneigung (68 u.ö.). Von einer verstorbenen Urgrossmutter kann man den Segen erbitten (424 f.). Die Eltern, mit denen man große Schwierigkeiten gehabt hat, kann man liebevoll anreden und anblicken (121 ff.). Und immer wieder wird zum Abschluss der Arbeit eine Formel sagbar, die zwischen den Familienangehörigen jenseits von Schuld und Vergebung Versöhnung stiftet: „Ich gebe euch die Ehre“. Mit dieser Formel geben Kinder das zurück, was sie von ihren Eltern an Kraft zum Leben empfangen haben. In den „Ordnungen der Liebe“ fließen Energieströme, die auch nach schrecklichen Ereignissen Frieden stiften. Die Anerkennung von Schuld, bei einem selbst und bei anderen, kann transzendierte werden. Dass und in welchem Sinn eine solche Versöhnung auch mit Verstorbenen möglich sein soll, die für eine kurze Zeit einen allen Beteiligten unbekanntem Stellvertreter gefunden haben, ist im popularisierten Weltbild der Moderne schwer zu begreifen. Was die Beteiligten an gespürter Erfahrung erleben, lässt sich wohl eher mit schamanistischen Ritualen¹⁶ als mit den psychologischen Kategorien von Übertragung und Gegenübertragung erhellen.

Manfred Josuttis schreibt am Ende seiner sehr interessanten Ausführungen: „Die Toten sind tot. Sie sind uns voraus. Und sie können uns, in Tag- und Nachträumen, in inneren Zwängen und in versöhnenden Situationen, heimsuchen. Die Bilder in der Wohnung und die Steine auf dem Grab bilden Treffpunkte einer Beziehung, die noch stärker als der Kontakt mit Lebenden der Balance zwischen Nähe und Abstand bedarf. In vielen Gemeinden wird auch bei uns am Ende des Kirchenjahres die *Liste mit den Namen der Verstorbenen* verlesen. Und es ist durchaus denkbar, dass man dabei dem Vorbild der lateinamerikanischen Basisgemeinden folgt. Nach jedem Namensaufruf erklingt dann, durch ein Familienmitglied oder einen Gemeinde-

¹³ Der ganze folgende Abschnitt beruht auf den Ausführungen von Manfred Josuttis, *Die Toten*, in: ders., *Heiligung des Lebens. Zur Wirkungslogik religiöser Erfahrung*, Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 2004, S. 253-268; bes. S. 266-267.

¹⁴ V. Kast, *Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*, Stuttgart 1982, 99.

¹⁵ Vgl. B. Hellinger, *Ordnungen der Liebe. Ein Kurs-Buch*, Heidelberg 1994; darauf beziehen sich auch die folgenden Seitenangaben.

¹⁶ Vgl. D. van Kampenhout, *Die Heilung kommt von außerhalb. Schamanismus und Familien-Stellen*, Heidelberg 2001, bes. 36 ff. und 118 ff.

vertreter, ein mehr oder weniger lautes: Hier! – Ja! – In Gottes Gnade lebendig! Die Toten erfüllen dann nicht nur die Erinnerung derer, die sie gekannt haben. Sie sind in der versammelten Gemeinde der Heiligen präsent. Und sie benötigen deshalb im Ritual auch eine Sequenz, durch die sie freundlich, aber bestimmt in ihre Welt wieder entlassen werden. Zur Heiligung unter dem Einfluss des dreieinigen Gottes gehört nicht nur das Lob seines Namens, sondern auch die Ehrung derer, die ihre letzte Konversion schon hinter sich haben und deren Ruhe in der anderen Welt respektiert werden muss.¹⁷

¹⁷ a.a.O. Seite 267 f.

Trauerbräuche¹⁸

Im ersten Thessalonicherbrief heißt es (4,13-14.18):

Brüder (und Schwestern), wir wollen euch über die Verstorbenen nicht in Unkenntnis lassen, damit ihr nicht trauert wie die anderen, die keine Hoffnung haben. Wenn Jesus – und das ist unser Glaube – gestorben und auferstanden ist, dann wird Gott durch Jesus auch die Verstorbenen zusammen mit ihm zu Herrlichkeit führen ... Tröstet also einander mit diesen Worten.

Damit ist nicht gemeint, dass Christen gar nicht traurig sein dürfen; aber ihre *Trauer* muss nicht in die Verzweiflung führen, muss nicht bodenlos sein.

Den Angehörigen drückt man durch Formeln wie „Herzliches Beileid“ oder „Aufrichtige Anteilnahme“ noch auf dem Friedhof sein *Mitfühlen* aus. Im Anschluss an die Beerdigung treffen sich häufig alle Teilnehmer zu einem Kaffeetrinken bei den Angehörigen oder in einer Gaststätte. Dieser „Leichenschmaus“ oder „Trösterwein“ ist eine alte Sitte, die heute oft geringgeschätzt wird. Mancher, der einen geliebten Menschen betrauert, möchte lieber allein bleiben. Die Zusammenkunft aller Trauernden soll Gemeinschaft herstellen. Beim *Essen und Trinken* erzählt man vom Verstorbenen, frischt Erinnerungen auf, holt sich aus der Nähe des Todes ins Leben zurück. Bei diesen Gelegenheiten trifft man Menschen – entfernte Verwandte, alte Bekannte, ehemalige Nachbarn –, die man sonst selten sieht.

Immer noch gebräuchlich ist schwarze, zumindest *gedeckte Kleidung*. In der Tradition stand „schwarz“ früher für Feier, nicht in erster Linie für Trauer. Die Bestattung eines Christen ist eine feierliche und ernste Sache. Denn der Tote ist allen, die zurückbleiben, auf einem Weg vorausgegangen, der ihnen noch bevorsteht. Wer kein unmittelbarer Angehöriger ist, legt die schwarze Kleidung meistens nach der Beerdigung wieder ab. Der Brauch, ein *Trauerjahr* zu halten, nimmt ab. Dabei sollten diese geregelten Verhaltensmaßnahmen die Trauernden schützen; heute erwartet man von ihnen vielmehr, dass sie sich baldmöglichst wieder „zusammenreißen“ und der täglichen Normalität zuwenden.

An den *Jahrestagen* des Todes feiert man einen Gottesdienst mit, auch an den kirchlichen *Gedenktagen* für die Toten: das ist der Totensonntag bei den evangelischen und das Allerseelenfest bei den katholischen Christen. Außerdem besucht man das Grab auf dem *Friedhof*.

Die Gestaltung von Friedhöfen trägt überall die Spuren vergangener und gegenwärtiger Kulturen.¹⁹ Aufwendige Grabanlagen²⁰ oder schlichte Reihengräber sind nicht nur Ausdruck finanzieller Kraft, sondern auch zeitbedingter Interpretationen des Todes.

Wurden die Toten in alter Zeit aus hygienischen Gründen außerhalb der Besiedlungen bestattet, legte man die Gräber im Mittelalter um die Kirchen herum an („Kirchhof“). Der Friedhof – im Sinne von eingefriedeter, umschlossener Raum – wird auch „*Gottesacker*“ genannt, was einen Zusammenhang mit dem Jesuswort herstellt:

Amen, Amen, ich sage euch: Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein. Wenn es aber stirbt, bringt es reiche Frucht. Wer an seinem Leben hängt, verliert es;

¹⁸ Vgl. zum Folgenden: Georg Schwikart, *Tod und Trauer in den Weltreligionen*, Gütersloh: Gütersloher 1999, S. 71-74.

¹⁹ Vgl. dazu: Otto W. John/ Hans H. Schlund, *Was ihr noch seid, bin ich gewesen. Grabinschriften*, Stuttgart: J.E. Steinkopf 1983.

²⁰ Vgl. dazu: Pflock, Rose Elisabeth (Hg.), *Glück der Engel, wo geblieben. Alte Grabdenkmäler. Trauer- und Trostgedichte des 19. Jahrhunderts*, Hanau: H. Peters 1983 (mit Fotografien von Gerhard Jost); Ohlbaum, Isolde, *Denn alle Lust will Ewigkeit. Erotische Skulpturen auf europäischen Friedhöfen in 77 Lichtbildern. Mit einem Essay von Gerrit Confurius*, Nördlingen: F. Greno 1986; Karl Hauschildt, *Bejahtes Leben und Sterben. Gedanken zu den sieben Steintafeln auf dem Friedhof Neumünster*, Neumünster: Karl Wachholtz 1975.

wer aber sein Leben in dieser Welt gering achtet, wird es bewahren bis ins ewige Leben. (Johannes 12,24-26)

Martin Luther hat dieses biblische Bild²¹ vom „Gottesacker“ einmal so aufgenommen:

„Wir müssen uns vormalen lassen und ins Herz bilden, wenn man uns unter die Erde scharrt, dass es nicht heißen muss gestorben und verdorben, sondern gesät und gepflanzt und dass wir aufgehen und wachsen sollen in einem neuen, unvergänglichen und ungebrechlichen Leben und Wesen. Wir müssen eine neue Sprache lernen, von Tod und Grab zu reden, wenn wir sterben, dass es nicht gestorben heißt, sondern auf den zukünftigen Sommer gesät, und dass der Kirchhof nicht ein Totenhaufen heißt, sondern ein Acker voll Körnlein, nämlich Gottes Körnlein, die jetzt sollen wieder hervorgrünen und wachsen, schöner als ein Mensch begreifen kann. Es geht nicht um eine menschliche, irdische Sprache, sondern eine göttliche und himmlische.“²²

Wenn möglich, errichten Christen kirchliche Friedhöfe²³, in deren Mitte ein *Kreuz* steht. Aber auch auf allen anderen Friedhöfen können Christen bestattet werden, da ja jedes Grab gesegnet ist. Von Land zu Land ist die Intensität des *Gräberkultes* unterschiedlich. Im deutschsprachigen Raum werden die Gräber regelmäßig gepflegt und mit *Blumen* versorgt. Bei einem Besuch wird in einer Laterne ein Licht entzündet. Man spricht ein stilles Gebet.²⁴

Christen leben ganz in dieser Welt und sind doch orientiert auf das *Reich Gottes*. Sie teilen Freuden und Leiden im Bewusstsein, einst zu ihrem Schöpfer zu gelangen. Das lässt sie auch den Tod erdulden und alle Schrecken, die ihm vorausgehen können.²⁵

Im letzten Buch des Neuen Testaments, der Offenbarung des Johannes, heißt es in einer Verheißung tröstlich:

Dann sah ich einen neuen Himmel und eine neue Erde, denn der erste Himmel und die erste Erde sind vergangen, auch das Meer ist nicht mehr. Ich sah die heilige Stadt, das neue Jerusalem, von Gott her aus dem Himmel herabkommen; sie war bereit wie eine Braut, die sich für ihren Mann geschmückt hat. Da hörte ich eine laute Stimme vom Thron her rufen: Seht, die Wohnung Gottes unter den Menschen! Er wird in ihrer Mitte wohnen und sie werden sein Volk sein; und er, Gott, wird bei ihnen sein. Er wird alle Tränen von ihren Augen abwischen: der Tod wird nicht mehr sein, keine Trauer, keine Klage, keine Mühsal. Denn was früher war, ist vergangen. Er, der auf dem Thron saß, sprach: Seht, ich mache alles neu! (Offenbarung 21,1-5a)

²¹ Vgl. dazu: Das Wort Gottes zum Tode, ausgelegt von Hans Wulf, Berlin: Luth. Bibelhaus 1973.

²² Martin Luther zitiert nach: Jörg Zink, Die Mitte der Nacht ist der Anfang des Tages. Bilder und Gedanken zu den Grenzen unseres Lebens, Kreuz: Stuttgart ¹¹1986, S. 43.

²³ Nordelbisches Kirchenamt (Hg.), Der kirchliche Friedhof – Stätte des Friedens und der Verkündigung. Ein Leitfaden für Friedhöfe in kirchlicher Trägerschaft (Nordelbischer Konvent 20/1981), Kiel: Ev. Presseverband Nord 1981.

²⁴ Vgl. dazu Christian Rietschl, Unsere Ruhestätte, Berlin: EVA ⁴1973.

²⁵ Vgl. dazu Reinhard Brandt/ Peter Godzik/ Ulrich Kühn, Hoffnungsbilder gegen den Tod, Hannover: Luth. Verlagshaus 1994.

Anhang: Jüdische Trauerbräuche²⁶

Einführung

Die jüdische Tradition teilt die Trauerzeit in vier grundlegende Perioden, in denen verschiedene Bräuche beobachtet werden. Die erste Periode wird „aninut“ genannt und ist die Zeit zwischen Tod und Begräbnis. Nach dem Begräbnis beginnt die Schiwa, die erste Trauerwoche. Danach folgen Schloschim (das erste Monat) und das erste Jahr. Danach wird einmal im Jahr an den Verstorbenen erinnert, am hebräischen Datum seines Todes. Trauerbräuche und -zeichen werden weniger, je mehr man sich dem Ende der vier Perioden nähert. Der Zweck der Trauerbräuche ist es, dem Trauernden zu helfen, einen geeigneten Ausgleich zu finden zwischen dem Wunsch und dem Bedürfnis zu trauern und der Notwendigkeit, die die jüdische Tradition in der Rückkehr ins tägliche Leben sieht. Trauerbräuche führen den Trauernden in ein passendes Verhalten in der Zeit von Trauer und Kummer und helfen, Verzweiflung und Zweifel zu lösen. Im Laufe der Zeit wird erwartet und gehofft, dass sich die Menschen vom überwältigenden Kummer erholen und immer weniger äußere Führung benötigen.

Die jüdische Tradition unterscheidet auch bezüglich der Länge Trauer zwischen verschiedenen Verwandten. Für Eltern trauert man ein Jahr, während man für andere Verwandte (Bruder, Schwester, Kind, Ehepartner) 30 Tage trauert. Diese Tradition entwickelte sich aus der Annahme, der Tod der Eltern im Allgemeinen natürlich ist und der Trauernde daher zur Trauer ermutigt wird. Da andere Tode unerwartet sind, ist es üblich, dass jemand exzessiv trauert. Die jüdische Tradition versucht daher, ihn zur Erholung und zur Rückkehr zur Routine zu ermutigen. Für einen Säugling, der innerhalb von 30 Tagen nach der Geburt stirbt, wird keine der Trauerperioden eingehalten. Der Grund dafür war die hohe Kindersterblichkeit früherer Epochen.

Schiwa

Schiwa beginnt unmittelbar nach dem Begräbnis. Sie ist der traditionelle jüdische Weg, den Trauernden anzuleiten, mit seinem Kummer fertig zu werden und ins Leben zurückzukehren. Die Trauernden werden in ihrem Schmerz nicht allein gelassen, sondern sind von Freunden, Familie und anderen Trauernden umgeben. Die Trauernden bleiben eine Woche lang zu Hause und werden von Freunden und Bekannten besucht. Im Allgemeinen sind sie nur kurze Augenblicke allein.

Schiwa dauert sieben Tage lang. Sieben ist das Symbol für die Anzahl der Schöpfungstage.

Der Tag des Begräbnisses zählt als erster Schiwatag, auch wenn das Begräbnis vor Sonnenuntergang stattgefunden hat. (In der jüdischen Tradition beginnt und endet der Tag mit Sonnenuntergang.) Schiwa endet am Morgen des siebenten Tages nach dem Begräbnis, nachdem die Trauernden nur für wenige Minuten gegessen sind.

Bräuche in der Schiwawoche

Sofort nach der Rückkehr vom Friedhof, nehmen die Trauernden an einem Mahl teil, das Se'udat Havra'ah genannt wird. Bei diesem Mahl ist es üblich, runde Lebensmittel wie Eier, Linsen oder Beigel zu essen, die den Kreislauf des Lebens symbolisieren. Da die normale Lebensroutine in der Schiwawoche eingeschränkt ist, ist es Brauch, dass dieses Mahl den Trauernden von anderen vorbereitet und serviert wird. In der Woche nehmen die Trauernden auch von Baden, Haare schneiden und rasieren, die Verwendung von Makeup oder Cremes, das Tragen von Lederschuhen und ehelichen Beziehungen Abstand. Sie verlassen auch nicht das Haus. Einige haben auch den Brauch, kein Fleisch zu essen und keinen Wein zu trinken – Lebensmittel, die Freude und Festlichkeit symbolisieren. Trauernde lernen außer den Passa-

²⁶ <http://www.jafi.org.il/education/german/lebensweg/Beerdigung/9.html>

gen, die sich mit Trauer beschäftigen, nicht. Sie grüssen andere nicht und fragen nicht nach deren Wohlergehen. Trauernde sitzen nur auf niedrigen Stühlen.

Einige verbringen die gesamte Schiwa in einem Haus und sogar nur in einem Zimmer, auch wenn das Haus klein ist und es viele Trauernde gibt. Andere verbringen den Tag gemeinsam, gehen aber am Abend nach Hause. Auch die Bräuche bezüglich Waschen und Eincremen variieren. Waschen und Eincremen um des Wohlbefindens willen oder das Tragen von neuen Kleidern ist verpönt. Einige waschen sich jedoch wenigstens mit kaltem Wasser und reinigen ihre Kleider in der Nacht, damit sie sie am nächsten Tag wieder tragen können.

Gebet, Segen und Lernen im Trauerhaus

Um das Kaddisch sagen in einem Minjan zu ermöglichen, organisieren einige regelmäßige Gebete in dem Haus, in dem die Trauernden Schiwa sitzen. Dafür braucht man Kippot, eine Torahrolle und Siddurim sowie zehn Männer, die sich verpflichten, zu den Gebetszeiten zu kommen. Die Ordnung der Gebete im Trauerhaus ist normativ, außer des zusätzlichen Kaddisch der Trauernden und der Psalmen 49 oder 16. Tachanun, LaMenatzeach und Priestersegen werden ausgelassen. Es sollte auch von freudigen Tönen im Gebet Abstand genommen werden. Wenn im Trauerhaus keine Gebete abgehalten werden können, kann Kaddisch auch in der Synagoge gesagt werden.

Beim Tischgebet, das im Trauerhaus gesagt wird, gibt es einige Unterschiede.

Einige verwenden die folgende spezielle Formulierung, wenn Simun (die Einladung zum Segnen vor dem Tischgebet, wenn mindestens drei Männer anwesend sind) gesagt wird: „Gelobt sei (unser Gott), der Trauernde tröstet und von dessen Eigentum wir gegessen haben“ statt „Gelobt sei (unser Gott), von dessen Eigentum wir gegessen haben.“

Einige fügen folgende Passage im dritten Segen als Ersatz für „Wiedererrichtung Jerusalems“ hinzu:

Tröste, Ewiger, unser Gott, die Trauernden um Jerusalem und jene, die diesen traurigen Anlass betrauern. Tröste sie in ihrer Trauer und erfreue sie in ihrem Schmerz, wie es heißt: Wie einen, den seine Mutter tröstet, will ich euch trösten. Durch Jerusalem sollt ihr getröstet werden (Jesaja 66, 13). Gelobt seist du, Ewiger, Tröster der Trauernden und Erbauer Jerusalems schnell und in unseren Tagen, Amen.

Der vierte Segen lautet folgendermaßen:

Gelobt seist du, Ewiger, unser Gott, König der Welt, Gott, unser Vater, unser König, unser Erhabener, unser Schöpfer, unser Erlöser, unser Bildner, unser Heiliger, Heiliger Jakobs, unser Hirt, Hirt Israels, gütiger König, der du gütig gegen alle, an jedem Tage hast du Gutes erwiesen und wirst du Gutes erweisen. Du bist der lebendige König, der gütig gegen alle, Gott der Wahrheit, Richter der Wahrheit, der mit Gerechtigkeit richtet, der Seelen mit Gerechtigkeit nimmt, der das All regiert und damit tut, was er wünscht, denn alle seine Wege sind Gerechtigkeit, und wir sind sein Volk und seine Diener. Für alles sind wir verpflichtet, ihm zu danken und ihn zu loben. Er heilt die Wunden Israels, möge er auch die Wunde des Trauernden heilen, Leben und Frieden und alles Gute, kein Gut wirst du uns fehlen lassen.

In den meisten Trauerhäusern, in denen die drei täglichen Gebete gesagt werden, ist die Zeit zwischen Mincha und Maariw dem Studium gewidmet, um die Seele des Verstorbenen zu erhöhen. Es ist üblich, Mischna zu lernen, wegen der Ähnlichkeit zwischen den Worten Mischna und Neschama. Es ist Tradition, Kapitel zu lernen, deren Anfangsbuchstaben den Vornamen des Verstorbenen buchstabieren, außerdem die vier letzten Mischnaot, das siebente Kapitel des Traktates Mikwaot, dessen Anfangsbuchstaben „Neschama“ buchstabieren.

Technische Arrangements

Vielleicht wurde bereits vor dem Begräbnis mit den Vorbereitungen für die Schiwa begonnen. Es sollte nicht gezögert werden, Freunde und Verwandte, die nicht in Trauer sind, die Vorbereitungen zu übernehmen.

Auswahl des Ortes

Es zahlt sich aus, den besten Ort für die Schiwa auszusuchen. Manchmal ist es klar, dass es sich um das Haus des Verstorbenen handelt. Manchmal gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die Entfernung, Raum und Einrichtungen für Gebet und Ruhe sollten in Betracht gezogen werden. Wenn es nicht genug Platz gibt, errichten manche Trauerzelte neben dem Haus.

Notwendige Ausstattung

Der gewählte Ort für die Schiwa muss mit Stühlen, Erinnerungskerzen, die die ganze Woche brennen, und – falls Gebete abgehalten werden – einer Torahrolle, Siddurim und Kippot ausgestattet werden. Diese Gegenstände können von der Chewrah Kaddischa oder einem Gemach (eine wohltätige Organisation) ausgeliehen werden. Vor allem in sephardischen und orientalischen Gemeinden ist es üblich, den Gästen, die die Trauernden trösten, Mahlzeiten zu servieren. Die Segen, die von den Gästen laut vor dem Essen gesprochen werden, werden als Segen für die Seele des Verstorbenen betrachtet. Falls dieser Brauch beobachtet wird, braucht man genügend Teller, Tische und Stühle. Nachbarn helfen im allgemeinen bei der Zubereitung der Mahlzeiten. In anderen Gemeinden (aschkenasischen) ist es Brauch, nur Getränke, Gebäck und Obst zu reichen, aber auch hier braucht man jemanden, der die nötigen Vorkehrungen trifft.

Ausstattung des Ortes

Es ist üblich, dass die Trauernden niedrig sitzen: entweder auf Matratzen, die auf dem Boden aufgelegt werden, auf Sofas oder Fauteuils, deren Kissen entfernt wurden oder auf Stühlen, die ausgeborgt werden können. Es ist auch üblich, alle Spiegel im Trauerhaus zu verhüllen. Die Tür wird während der Besuchszeiten offen gelassen. Um es den Besuchern zu erleichtern, die richtige Wohnung zu finden, sollten Anzeigen an der Tür aufgehängt werden. Auf den Anzeigen kann auch geschrieben werden, zu welchen Stunden Gäste erwartet werden.

Besuch des Grabes

Nach einem kurzen Schiwa Sitzen am siebenten Tag, sind die Schiwa Vorschriften beendet. Es ist üblich, dass die Trauerfamilie das Grab besucht. Am Friedhof wird eine kurze Zeremonie ausgeführt in der verschiedene Psalmen (33, 16, 72, 91, 104 und 130) und Verse (aus dem 119. Psalm), deren Anfangsbuchstaben den Namen des Verstorbenen und das Wort „Neschama“ buchstabieren, gesprochen werden. Die Zeremonie wird mit dem Kaddisch der Trauernden (Minjan vorausgesetzt) und dem El Malei Rachamim abgeschlossen. Nach der religiösen Zeremonie, ist es üblich, persönliche Gedanken und Erinnerungen zu teilen, falls dies die Familie wünscht.

Richtiges Benehmen während der Trauerbesuche

Besuchstage

Wer kein naher Verwandter oder Freund des Verstorbenen oder der Trauernden ist, sollte von einem Besuch am ersten und zweiten Schiwatag Abstand nehmen. Den Trauernden sollte Zeit mit der Familie gewährt werden.

Besuchsstunden

Obwohl man vielleicht einen gedrängten Zeitplan hat, sollte doch auf die Bedürfnisse der Trauernden Rücksicht genommen werden. Sie empfangen den ganzen Tag Besuche und sind

körperlich und seelisch erschöpft. Ein Besuch nach 22 Uhr sollte vermieden werden. Wenn man sich spät in der Nacht im Trauerhaus aufhält, sollte der Besuch kurz gehalten werden. Viele Familien ruhen zwischen 14 und 16 Uhr. Wenn man bemerkt, dass man der einzige Besucher ist, sollte man daran denken, später zu kommen, damit die Trauernden Gelegenheit haben, ein wenig zu ruhen. Wenn man sieht, dass der Trauernde isst, sollte er bestärkt werden. Man kann einige Minuten warten. Man sollte immer daran denken, dass der Zweck des Besuches Trost und nicht Störung ist.

Was bringt man mit?

In vielen Gemeinden, vor allem in sephardischen und orientalischen, ist es üblich, zubereitete Speisen mitzubringen. Die Trauerfamilie trägt eine schwere Last mit der Zubereitung der Mahlzeiten, der Reinigung des Hauses, der Sorge um Kinder, den Gastgeberpflichten, speziell wenn den Gästen Mahlzeiten serviert werden. Alles, was man für sie kocht, wird geschätzt. Wenn man die Mahlzeiten in Wegwerfgeschirr bringt, muss niemand daran denken, Schüsseln zurück zu geben. Wer nicht koscher hält, sollte gekauftes Essen mitbringen. Viele Trauernde essen während der Schiwa kein Fleisch, daher sollte man vorher fragen. Es ist nicht üblich, Blumen in das Trauerhaus zu bringen und könnte sogar als gefühllos betrachtet werden, da Blumen mit Glück und Freude und nicht mit Trauer assoziiert werden.

Was sagt man?

Gewisse Trauerbräuche verstärken die Unsicherheit, die im Allgemeinen einen Besuch in einem Trauerhaus charakterisiert. Wenn das Haus betreten wird, grüsst man nicht. Die jüdische Tradition schlägt vor, dass der Trauernde das Gespräch beginnt. Es kann eine unangenehme Stille herrschen, bis der Trauernde zu sprechen beginnt. An diesem Punkt kann man verschiedene Themen ansprechen: Todesumstände, Fragen zum Leben des Verstorbenen. Im Allgemeinen haben Trauernde das Bedürfnis über den Verstorbenen zu sprechen. Man kann bitten, Photos des Verstorbenen zu sehen. Gemeinsam in einem Photoalbum zu blättern, führt oft zu einem Gespräch. Wenn Essen angeboten wird, sollte man es nicht ablehnen, da der Segen, der vor dem Essen gesprochen wird, von vielen als Respekt vor dem Verstorbenen betrachtet wird. Wenn man das Trauerhaus verlässt, sagt man:

המקום ירחם אתכם בתוך שאר אבלי ציון וירושלים

Passende Kleidung?

Für den Besuch in einem Trauerhaus gibt es keine speziellen Kleidungsvorschriften, aber man sollte es vermeiden, festliche, auffällige oder unübliche Kleidung zu tragen. Männer sollten eine Kippa aufsetzen.

Schloschim

Schloschim, die dreißig Trauertage, beginnen mit dem Begräbnis und nicht nach dem Ende der Schiwa. Daher beziehen sich alle Vorschriften für Schloschim auf nur drei Wochen nach der Schiwa und nicht auf vier.

Einige Trauerbräuche werden in Schloschim fortgesetzt, einige hören am Ende der Schiwa auf. Die strengeren Vorschriften bezüglich Kleidung, Waschen, Lederschuhe, das Haus verlassen und nicht arbeiten gelten nicht länger. Für die gesamte Zeit gilt jedoch, dass das Haar nicht geschnitten wird, Männer rasieren sich nicht und man trägt keine neue Kleidung. Auch an festlichen Mahlzeiten, Hochzeiten und Vergnügungsveranstaltungen wird nicht teilgenommen. Manche Leute tragen keine frisch gebügelte und festliche Kleidung, baden nicht warm und hören keine Musik. Trauernde sprechen in der ganzen Periode das Kaddisch der Trauernden. Auch wer nicht regelmäßig die Synagoge besucht, hält daran fest. Männer tragen eine Kopfbedeckung, Erinnerungskerzen werden entzündet.

Am Ende von Schloschim besucht die Familie das Grab. Einige errichten an diesem Punkt den Grabstein, andere warten bis zum ersten Jahrestag. Am Grab ist es üblich, Psalmen, das Kaddisch der Trauernden und El Malei Rachamim zu sagen. Man kann diese Zeremonie entweder selbst ausführen oder einen Rabbiner bitten.

Die Trauerzeit für alle Verwandten (ausgenommen die Eltern) ist mit dem Ende von Schloschim abgeschlossen.

Jahr (12 Monate)

Wer für einen Elternteil trauert, für den gelten gewisse Vorschriften von Schloschim das ganze Jahr. Der Trauernde besucht keine festlichen oder gesellschaftlichen Veranstaltungen, er trägt keine neue Kleidung. Männer rasieren sich nicht, das Haar wird nicht geschnitten, aber die Praxis kann variieren. Einige dehnen diese Verbote auf das ganze Jahr aus, andere hören nach Schloschim auf. Das jüdische Gesetz fordert, dass ein Mann seinen Bart wild wachsen lässt, bis ihn seine Freunde tadeln. Wenn es daher der persönliche Status erforderlich macht, kann man sich bereits am Ende von Schloschim rasieren. Elf Monate lang, ab dem Begräbnis wird das Kaddisch der Trauernden gesagt. Zu diesem Zweck geht man in die Synagoge. Am Ende des Trauerjahres, besuchen Familie und Freunde das Grab und führen eine kurze religiöse Zeremonie aus. Es ist üblich, jedes Jahr am Todestag auf den Friedhof zu gehen.

Jahrestag (Jahrzeit) und Jiskor Tage

Jedes Jahr, am hebräischen Datum des Todes (nicht des Begräbnisses) begeht die Familie diesen Tag und erinnert sich an den Verstorbenen. Es ist üblich, eine Kerze zur Erinnerung zu entzünden. Diese Kerze brennt 24 Stunden lang. Das Grab wird besucht und es wird gebetet. Danach kommt die Familie des Toten zusammen, teilt Erinnerungen und lernt Mischna (oder andere Texte), um die Seele des Verstorbenen zu erhöhen.

Vier Mal im Jahr ist es üblich, Jiskor (Erinnerungsgebete) zu sagen: Jom Kippur, siebenter Tag von Pesach, Schawuot und Simchat Torah. Dies geschieht nach der Torahlesung, vor dem Mussafgebet. In diesem Gebet wird an alle Verstorbenen der Gemeinde erinnert, an die Märtyrer des Holocaust, an gefallene Soldaten und an persönliche Verwandte und Freunde. Es ist auch üblich, an diesen Tagen zu Hause Erinnerungskerzen anzuzünden.

Trauer an Schabbat und Feiertagen

Schabbat beendet weder Schiwa noch Schloschim, aber dennoch gibt es am Schabbat keine öffentliche Trauer. Daher verlassen Trauernde am Schabbat das Haus, ziehen saubere Kleider an und baden. Einige baden nicht warm. Die Trauernden betreten die Synagoge am Freitagabend nach dem Lecha Dodi. Bevor sie eintreten, ruft einer der Betenden: „Geht, um die Trauernden zu grüßen.“ Die Gemeinde steht auf und begrüßt die Trauernden auf dem Weg zu ihren Plätzen. Die traditionelle Formel für Trauernde wird gesagt.

Im Gegensatz zu Schabbat beenden oder verschieben einige Feiertage die Schiwa: Wenn das Begräbnis vor Pesach, Sukkot, Schawuot, Rosh Hashana oder Jom Kippur stattfand, verschieben diese Feiertage die Schiwa oder beenden sie völlig. Wenn andererseits das Begräbnis an einem Zwischenfeiertag stattfand, wird der Beginn der Schiwa bis nach den Feiertagen aufgeschoben. Wegen Purim wird die Schiwa nicht verschoben, obwohl die Kleidung gewechselt und das Haus verlassen wird.