

Martin Jochheim: „Selig sind, die da Leid tragen ...“ Trauer und Glaubenserfahrungen. Eine personenzentrierte Perspektive.¹

In: Hans Heppenheimer / Ingo Sperl (Hg.): Anders trauern. Neue Wege des Trauerns für Menschen mit geistiger Behinderung. Freiburg i. Br. (Kreuz Verlag) 2012

1. Trauer – ein mit tiefen Gefühlen verbundener Prozess des Loslassens

Einen geliebten Menschen, ein geliebtes Tier, die Heimat oder einen anderen sehr bedeutenden Teil unserer Existenz zu verlieren gehört zu den schmerzlichsten Erfahrungen, die ein Mensch machen kann. Es ist, als ob seine bisherige Welt zusammenstürzen würde. Der tragende Grund unter den Füßen ist verloren; die Sicherheit einer fest zusammengefügt Welt hat sich aufgelöst. Wenn wir mit etwas Abstand auf einen trauernden Menschen schauen, dann sehen wir, dass hier ein Prozess seinen Anfang genommen hat, in dem bedeutsame Gefühle für einen längeren Zeitraum das innere Erleben dieses Menschen bestimmen. Es sind unterschiedliche, ja zum Teil gegensätzliche Gefühle. Zu Recht redet die Tradition vom Trauerjahr, weil dieser Prozess einen längeren Zeitraum einnimmt. Der Mensch durchschreitet in diesem Prozess verschiedene Phasen, ohne dass man dies in festes Schema pressen könnte. Und es sind sehr tiefe Gefühle; es ist ein existentieller Prozess, der die Integrität der trauernden Person bedroht und der der Person auch Schaden bringen kann, wenn er misslingt.

1.1 Vera Kast: Trauern

Die Schweizer Psychotherapeutin Verena Kast hat vier Phasen beschrieben, in denen Menschen ihre Trauer durchleben und bewältigen. Die erste Phase nennt sie das „**Nicht-Wahrhaben-Wollen**“, den Zustand eines Gefühlsschocks, der von Stunden bis zu einer Woche dauern kann. Menschen scheinen wie eingefroren, starr, empfindungslos, wie innerlich tot. So wie der körperliche Schockzustand ein Hilfsprogramm ist, dass die Blutversorgung auf die notwendigsten Organe beschränkt, so ist der psychische Schock ein Überlebensprogramm, um ein übermächtiges, extrem bedrohliches Ereignis aushalten zu können. In dieser Phase brauchen Menschen Unterstützung bei der Bewältigung des Alltäglichen. Es ist gut, Trauernde nicht alleine zu lassen, aber auch nicht in Beschlag zu nehmen, sondern so zu lassen, wie sie sind und bei ihnen auszuharren.

Die zweite Phase ist bestimmt von **aufbrechenden Emotionen**. Ausbrüche von Angst und Ruhelosigkeit bestimmen den Trauernden. Er ist zornig und wütend und sucht nach einem Schuldigen für den Tod. Vielleicht ist er auch zornig auf den Verstorbenen, weil der ihn alleine gelassen hat. Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit können durch den Trauernden fluten. Schuldgefühle können auftauchen und Hinweise für nicht bearbeitete Probleme zwischen dem Trauernden und dem Verstorbenen sein.

Eine dritte Phase, die mehrere Jahre andauern kann, nennt Verena Kast „**Suchen und Sich-Trennen**“. Trauernde halten im Supermarkt Ausschau nach dem Toten oder suchen Ähnlichkeiten bei anderen. Sie übernehmen den Lebensstil des Verstorbenen, suchen Örtlichkeiten und Tätigkeiten, die der geliebte Mensch auch mochte. Sie führen Zwiegespräche mit dem Toten. Dieses Suchen kann man verstehen als den Versuch, das Leben mit dem Toten als Teil des eigenen Lebens zu verstehen. Träume, in denen man den Toten gehen lässt, signalisieren die Trennungsarbeit, die die Seele leistet.

¹ Vortrag am 8. Juni 2009 in den Mariaberger Heimen. Der Vortragsstil wurde beibehalten.

In der vierten Phase sucht der Mensch nach einem **neuen Selbst- und Weltbezug**. Es geht darum, sich nach dem Tod des nahen Menschen als eigenständige Person wiederzufinden. Der Trauernde muss ein eigenes Selbstverständnis aufbauen, das ohne den Toten auskommt. Der Verstorbene wird zu einem Teil des vergangenen Lebens, zu einem inneren Begleiter. Betreuende Menschen werden in dieser Zeit entbehrlich und müssen sich wieder zurückziehen.

1.2 Ruth Mrijke Smeding: Trauer erschließen.

Ein anderes Verstehens-Modell für den Prozess des Trauerns bietet Ruthmarijke Smeding. Sie unterscheidet die Schleusenzeit, die Januszeit, die Labyrinthzeit und die Regenbogenzeit.

Die **Schleusenzeit** zwischen Tod und Beerdigung teilt die Zeit in ein Vorher und Nachher: vor dem Tod des Menschen und nach seinem Tod. Es ist eine Zeit in der dem Trauernden in der westlichen Welt sehr viel an Entscheidungen abgefordert wird, obwohl er damit beschäftigt ist, den Tod des nahen Menschen zu realisieren.

Die **Januszeit** ist zwiespältig. Einesteils hat sich die Welt nicht verändert, anderenteils ist nichts mehr so, wie es einmal war. Die Alltagsstrukturen sind nicht mehr dieselben. Gefühle von Sinnlosigkeit brechen ein. Es gibt kein „wir“ mehr. Die Januszeit bringt die physische, emotionale, spirituelle und soziale Konfrontation mit der Schattenseite des Lebens.

Die **Labyrinthzeit** fordert dazu heraus, einen Weg zu finden, um mit dem erlittenen Verlust umzugehen. Sie ist eine Zeit der Weg-Suche (Labyrinth) nach neuem Leben. Der Weg muss wegführen vom Wir, das nicht mehr existent ist, hin zum eigenen Ich, zur Mitte des Lebens in dem Vertrauen, dass es eine solche Mitte gibt. Der Trauernde muss sich einen neuen Lebenskontext erschließen.

Die **Regenbogenzeit** weist eine Perspektive für die Zukunft. Sie trägt das Hoffnungszeichen, den Regenbogen, den Noah nach der Sintflut von Gott als Zeichen des erneuerten Bundes mit der Erde bekam. Der Verstorbene bekommt nun einen festen Platz im Leben der Trauernden. Die Hinwendung zum Leben wird ein Lernprozess, den die Trauernde zu bestehen hat.

2. Trauer in personenzentrierter Perspektive

Die Humanistische Psychologie kann uns verstehen helfen, warum der Prozess des Trauerns oft ein so schwieriger und schmerzhafter Wandlungsweg ist. Sie lehrt uns, dass Menschen sich und ihr Leben aus einer Mitte heraus steuern, die „Selbstkonzept“ genannt wird. Das Selbstkonzept eines Menschen besteht aus seinen inneren Bildern und Identifikationen: Den Bildern von sich selbst und wer er ist; den Bildern der nahen Menschen; den Bildern der Beziehung zu diesen nahen Menschen; und den Bewertungen, die mit diesen Bildern zusammenhängen. Das Selbstkonzept eines Menschen ist ihm nicht in jedem Augenblick bewusst, es kann aber mit wenig Mühe bewusst gemacht werden.

Der Tod eines nahen Menschen stellt etliche dieser inneren Bilder und Werte des Trauernden, die das Selbstkonzept bilden, in Frage. Trauer können wir verstehen als die Verarbeitung eines Verlustes, der wesentliche innere Bilder des Selbstkonzeptes tangiert, was – wie beschrieben - mit starken Affekten einhergehen kann. Ein solcher Verlust kann aber auch mich selbst (z.B. ein Körperteil oder eine Fähigkeit) betreffen; der Verlust einer wichtigen Person sein; der Verlust einer bedeutsamen Beziehung (einer Freundschaft); aber auch der Verlust einer tragenden Überzeugung (Glaubenskrise).

Die Psychologie unterscheidet, ob das Selbstkonzept eines Menschen mehr starr oder mehr „flüssig“ und beweglich ist, ob es sich also an Veränderungen leicht anpassen kann oder mit

Abwehr und Starre auf Veränderungen reagiert. Ein „fluides“ Selbstkonzept erleichtert den nötigen „Umbau“, den der Verlust eines Menschen nötig macht, ein starres Selbstkonzept erschwert diesen. So wird verständlich, weshalb Menschen, die trauern, so unterschiedlich reagieren. Dies hat nicht nur mit der Bedeutung, die der Verstorbene im Leben des Trauernden hatte, zu tun, sondern auch mit der Art und Weise, wie das Selbstkonzept des trauernden Menschen gestaltet ist.

Zu massiven Störungen im Trauerprozess kann es kommen, wenn die Selbststruktur des trauernden Menschen zu schwach ausgeprägt ist (z.B. bei bestimmten Menschen mit Behinderung oder psychiatrischer Erkrankung) oder wenn der Verlust eines Menschen mit traumatischen Erfahrungen verknüpft ist (z.B. bei einem schweren Unglück). In diesem Fall brauchen trauernde Menschen psychotherapeutische Unterstützung.

Um Menschen, die trauern, in ihrem Prozess zu unterstützen, ist alles hilfreich, was dem Trauernden erlaubt, die mit dem Verlust verbundenen persönlich-emotionalen Inhalten seines Erlebens zu fühlen und – wenn er will – auszudrücken. Damit sind hier gemeint: Gefühle, gefühlsmäßige Bewertungen, Wünsche, Interessen, Erleben der eigenen Person und Erleben der Wirkung der eigenen Person auf andere Menschen.

3. „Glauben“ – eine zweifache Perspektive

Es gehört zu den klassischen Unterscheidungen in der Theologie zwischen dem Glauben als einer existentiellen Haltung (vertrauensvolle Hinwendung zu Gott) und dem Glauben als bestimmte Glaubensaussage (Dogmen, Glaubensbekenntnisse) zu unterscheiden. In Variation dazu möchte ich zwischen dem Glauben als spiritueller Erfahrung und dem Glauben als religiösem Handeln unterscheiden.

„**Spirituell**“ nenne ich all jene Erfahrungen, die es mit einem Größeren, als der Mensch es selber ist, mit dem Ewigen, dem Unendlichen zu tun haben. Spirituell sind jene Erfahrungen, die über das begrenzte menschliche ICH hinausgreifen, die den Menschen mit einem umfassenderen, größeren Ganzen in Kontakt bringen. Heute nennt man solche Erfahrungen auch transpersonale Erfahrungen, also die Person-Grenze überschreitende Erfahrungen. In diesem Sinne verstanden gehören spirituelle Erfahrungen zum Kern des Menschen als eines Lebewesens, das im Bewusstsein sich selbst überschreiten, sich selbst transzendieren kann.

Der **Glaube als religiöse Praxis** ist der Versuch, die spirituellen Erfahrungen einzuordnen, zu bändigen, Orientierung und Sicherheit zu geben, Regeln für das Zusammenleben zu erstellen, die Gemeinschaft durch eine Hierarchie (was wörtlich übersetzt: Heilige Ordnung heißt) zu gliedern, ein Oben und ein Unten zu schaffen, das dem einzelnen Menschen Orientierung gibt, wo er hingehört und seinen Platz in der Gesellschaft hat. Religion versucht, dem Menschen Orientierung zu geben, um dadurch angstmindernd zu wirken. Heilige Schriften wie die Bibel, eine Kirche als soziale Größe, Liturgie, Rituale, Moralvorstellungen – all dies hat die Funktion, dem Menschen bei der Bewältigung seiner Verhaltensunsicherheit zu helfen, gemeinschaftliches Handeln zu ermöglichen, Sinn und Orientierung in einer unendlich großen Welt zu geben.

Beide Perspektiven können sich für trauernde Menschen hilfreich bei der Bewältigung ihrer Verlusterfahrung auswirken. Sowohl die spirituelle Dimension (die Erfahrung der Verbundenheit mit dem „Großen“) als auch eine religiöse Praxis (wie Beten, Singen, liturgische Handlungen) können einem trauernden Menschen hilfreich für seinen Prozess der Verarbeitung eines existentiellen Verlustes sein.

4. Kriterien für Glaubenserfahrungen, die in der Trauer hilfreich sind

Es lassen sich vier grundsätzliche Kategorien unterscheiden, in denen Glaubenserfahrungen hilfreich für einen trauernden Menschen sind.

Zum einen helfen einem trauernden Menschen alle Glaubenserfahrungen, die ihm erlauben, **freier im Ausdruck seiner Gefühle** von Trauer zu werden. Das Zulassen von Gefühlen unterstützt den Trauernden dabei, sein Bild von sich in einer Welt ohne den gestorbenen Menschen zu verändern, sein Selbstkonzept „fluid“ werden zu lassen. Normierungen, welche Gefühle ein trauernder Mensch fühlen darf und welche nicht, sind nicht hilfreich. Moralische Bewertungen voller Unverständnis für den Prozess des Trauernden („Wie kann der nur so gefühllos reagieren, wenn gerade sein Kind gestorben ist.“) verletzen, tun weh und behindern den Prozess des Trauerns.

Als zweites unterstützen den Trauernden solche Glaubenserfahrungen, die ihm helfen, einen Ausdruck für seine Trauergefühle zu finden, **die mehr mit seinem Selbst als mit seinem Idealselbst** zu tun haben. Alles, was einem Menschen hilft zu fühlen, was gerade in ihm ist, ohne dass dies bewertet wird, ist eine wichtige Unterstützung für den trauernden Menschen. Dazu kann es gehören, Gefühle auszudrücken, auch wenn dies gesellschaftlich als unpassend erlebt wird (als Mann zu weinen, zu klagen). Die Forderung nach gesellschaftlich angepassten Ausdrucksformen der Trauer („Reiß dich am Riemen.“) ist nicht hilfreich für den Prozess des Trauerns.

Drittens sind solche Glaubenserfahrungen hilfreich, die den Trauernden dabei unterstützen, immer mehr die Trauergefühle zu leben, **die vorher seinem Bewusstsein gegenüber verleugnet wurden**. Manche Trauernde können ihnen unliebsame Gefühle wie Wut oder Ärger auf den Verstorbenen erst nach und nach zulassen. Eine Trauerbegleitung, die den Trauernden darin unterstützt, diese Gefühle zuzulassen und auszuhalten, fördert den Fortgang des Trauerprozesses. Es ist nicht hilfreich, diesen Unterdrückungsmechanismus auch noch zu stärken, indem unangemessen scheinende Gefühle von Begleitern „weggeredet“ werden („Es gibt doch gar keinen Grund wütend zu sein.“).

Viertens sind solche Glaubenserfahrungen hilfreich, die das Selbstbild des Trauernden dabei unterstützen, **sich zu verändern und zu reorganisieren**, um zuvor verleugnete Verluste und Verlustgefühle zu assimilieren. Die Trauerbegleitung kann eine wichtige Unterstützung für die Neuorientierung sein, die ein trauernder Mensch in seinem Leben leisten muss. Es ist nicht hilfreich, ein starres, externes (von außen zugeschriebenes) oder idealisiertes Selbstbild festzuschreiben, wie sich ein trauernder Mensch „richtig“ verhält („Ein Christ legt alles in Gottes Hand!“).

5. Trost-Texte, die einen hilfreichen Raum eröffnen

Die Bibel, insbesondere die Psalmen, das Gebetbuch von Juden und Christen, bietet zahlreiche Texte, die die bedingungslose Zuwendung Gottes zum Menschen in Not und Trauer ausdrücken. Diesen Texten kommt in der Begleitung trauernder Menschen eine besondere Bedeutung zu, weil sie den inneren Raum öffnen, in dem alles da sein darf, was der Trauernde als inneres Erleben in sich findet. Die religiöse Praxis unterstützt dadurch den Prozess des Trauerns, in dem der trauernde Mensch durch all die an- und abbrandenden Gefühle hindurchgehen muss.

Beispiele für solche Texte sind:

Habe keine Angst, denn ich habe dich befreit, ich habe deinen Namen gerufen, zu mir gehörst du. (Jes 43,1)

Deine Hand vertraue ich meinen Lebensatem an. Du hast mich befreit, Lebendige, du treue Gottheit. (Psalm 31,6)

Ich aber, auf dich vertraue ich, Lebendige. Ich spreche: Mein Gott bist du! In deiner Hand ruht meine Zeit. (Psalm 31,15)

Trotz allem bleibe ich immer bei dir. Du hast meine rechte Hand ergriffen. (Psalm 73,23)

6. Literatur

Biermann-Ratjen, Eva-Maria u.a.: Gesprächspsychotherapie. Verändern durch Verstehen. 9/2003

Kast, Verena: Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. 6/1986

Rogers, Carl: Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen. Entwickelt im Rahmen des klientenzentrierten Ansatzes. 3/1991, Nachdruck 1998

Smeding, Ruthmarijke / Margarete Heitkönig-Wilp (Hg.): Trauer erschließen: Eine Tafel der Gezeiten. 2010

Spiegel, Yorick: Der Prozess des Trauerns. Analyse und Beratung. 7/1989