

# Trauernde trösten – aber wie?

Dem Andenken an Willi Neu (1903–1975)

Thomas Meurer, Münster

„Wieder die tiefe Depression, jäh der Tränensturz. Wie einer an der Steilwand, der, zu müd, um sich hochzuziehen, am liebsten sich fallen ließe... Unsere Gedanken, Pläne, Träume – das alles hat keinen Ort mehr, irrt suchend umher, kehrt zurück und findet auch mich nicht mehr am gemeinsamen Ort, wo wir waren... Jemand, der ich bin, ist mit dir über die Schwelle getreten, und jemand, der ich auch bin, zurückgeblieben...“<sup>1</sup>. Der diese Zeilen unter dem 4. Oktober 1971 in eines seiner mit tagebuchähnlichen Aufzeichnungen gefüllten Wachstuchhefte notierte, gehört zu den wenigen Theologen unseres Jahrhunderts, deren Gedanken durch den eigenen Schmerz und die eigene Trauer zur Sprache gekommen sind und deren Antworten sich im Eingeständnis der eigenen sie umtreibenden Fragen verbergen. Das Gefühl, das der Tübinger Alttestamentler Fridolin Stier nach dem Unfalltod seiner geliebten Tochter beschreibt, wird jeder nachempfinden können, der schon einmal einen Menschen (und nicht nur an den Tod!) verloren hat: „Jemand, der ich bin, ist mit dir über die Schwelle getreten, und jemand, der ich auch bin, zurückgeblieben“. Diese Zerrissenheit zwischen „Nie mehr!“ und „Das Leben geht weiter!“, dieser Zustand, Bürger zweier Welten zu sein, ist es, der Menschen, die um einen Mitmenschen trauern, das Weiterleben so schwer macht.

Wenn Augustinus, seiner Trauer über den Verlust seines Freundes nachspürend, schreibt: „Ich war mir selbst zu einer einzigen großen Frage, und forschte ich in meiner Seele, warum sie traurig sei, warum sie mich so sehr verwirre, so wußte sie mir nichts zu antworten“<sup>2</sup>, so hebt er damit einen weiteren, von ihm schmerzlich empfundenen Charakterzug der Trauer hervor. Mit jeder Trauer stellt sich die Frage nach der Sinnhaftigkeit menschlichen Lebens überhaupt, werden „unsere Gedanken, Pläne, Träume“ einer vernichtenden Bestandsaufnahme unterworfen. Vor allem aber – und darauf scheint Augustinus abzuzielen – tragen die Katechismusantworten und Glaubenssätze plötzlich nicht mehr, die vielleicht gestern noch als hinreichend angesehen wurden.

<sup>1</sup> F. Stier, *Vielelleicht ist irgendwo Tag. Aufzeichnungen*. Freiburg, Heidelberg 1981, 94.

<sup>2</sup> A. Augustinus, *Confessiones* III, 4,9; 6,11, in: *Dreizehn Bücher Bekenntnisse*, übersetzt von C. J. Perl. Paderborn, 2. Aufl. 1964, 77ff.

*Ortlosigkeit* und *Wortlosigkeit* – diese beiden Gefühlszustände stellen sich auf jedem Trauerweg ein und werden – wenn auch mit individuell je anderen Erfahrungen gefüllt – von trauernden Mitmenschen immer wieder beklagt. Wer um den Verlust eines geliebten Menschen trauert, empfindet sich *ortlos* inmitten einer Umgebung, die trotz der Katastrophe, die über ihn hereingebrochen ist, zur Tagesordnung übergeht. Der Ort, an dem der Zurückbleibende bisher durch seinen Lebenspartner den ihm allein zukommenden Platz fand, ist unauffindbar geworden, das Beziehungsgeflecht, das ihn über Jahre und Jahrzehnte getragen hat, ist zerrissen. Das Alte ist noch nicht vergangen und Neues ist noch nicht geworden. „Ich weiß ja im Moment gar nicht, wie ich bin und wer ich bin“, äußert eine Frau nach dem Tod ihres Mannes<sup>3</sup> und deutet damit auf die große Orientierungskrise hin, die jeder trauernde Mensch erleben muß.

Damit hängt unauflöslich die Erfahrung zusammen, *wortlos* geworden zu sein – und dies in einem zweifachen Sinne. Wer trauert, dem fehlen die Worte. Zu jeder Trauer gehört die Erfahrung, daß kein Wort stark und tief genug ist, um auszusagen, wie sehr der Verlust schmerzt, wie sehr die Erinnerung berührt und wie sehr die neue Lebenssituation ängstigt. Diese Sprachlosigkeit angesichts des erlebten Verlustes führt oft zu einer Erfahrung, die C. S. Lewis so umschrieben hat: „Zwischen mir und der Welt steht eine unsichtbare Wand. Es fällt mir schwer zu verstehen, was die Leute sagen; oder vielleicht, es verstehen zu wollen“<sup>4</sup>. Darum ist jede gelebte Trauer immer auch der Versuch, sich auf die Suche nach der verlorenen Sprache zu begeben. Der andere Aspekt dieser Erfahrung der Wortlosigkeit läßt sich auch mit dem Begriff Trostlosigkeit umschreiben. Kein Wort des Trostes erreicht den Menschen, der sich in seinem Verlustschmerz verzehrt. Wer aus tiefstem Herzen trauert, „will sich nicht trösten lassen“ (Jer 31,15; Mt 2,18) – um es mit einer biblischen Wendung auszudrücken – und kann auch mit keinem noch so gut gemeinten Wort des Trostes von seiner Trauer losgesprochen werden. Wahrscheinlich kann man dies nur dann verstehen, wenn man die Fähigkeit entwickelt hat, sich in die betäubte Hilflosigkeit und sinnlose Einsamkeit der Betroffenen einfühlen zu können, denen „die Welt arm und leer geworden“<sup>5</sup> ist. Angesichts des Abschieds von einem geliebten Menschen (und damit von all den an ihn und mit ihm geknüpften Plänen, Hoffnungen und gemeinsamen Erwartungen) werden die zur Konvention geronnenen Trostworte

<sup>3</sup> M. Lohner (Hg), *Plötzlich allein. Frauen nach dem Tod des Partners*. Frankfurt a. M. 1984, 18.

<sup>4</sup> C. S. Lewis, *Über die Trauer* (A Grief Observed, 1961). Zürich, Einsiedeln, Köln 1982, 5.

<sup>5</sup> S. Freud, *Trauer und Melancholie*. Gesammelte Werke X. Frankfurt a. M. 7. Aufl. 1981, 200.

des Glaubens bedeutungslos. Auch in den Sprachspielen des Trostes, der sich dem Glauben verpflichtet fühlt, kann das lebendige Wort zur Vokabel werden, die sinnlos verhallt, weil die Betroffenen sich in ihrer *Ortlosigkeit* und *Wortlosigkeit* nicht ernstgenommen fühlen.

Aber kann es dann überhaupt noch so etwas wie Begleitung und Beistand für Trauernde geben? Scheitert nicht jede noch so einfühlsame Anteilnahme daran, daß die Seelsorgerin und der Seelsorger, der Freund und die Freundin die Lebenswelt des Betroffenen doch nicht wieder in Ordnung bringen können, die durch die Katastrophe des Todes ins Tohuwabohu zurückgefallen ist? Um auf diesen Fragekreis eingehen zu können, ist es unerlässlich, tiefer in den Trauerprozeß einzudringen.

In der Trauerforschung und Trauertherapie ist vielfach versucht worden, die einzelnen Phasen und Schritte zu beschreiben<sup>6</sup>, die der Betroffene durchschreitet. Dabei hat in der Literatur vor allem die von Yorik Spiegel vorgeschlagene Einteilung in vier aufeinander aufbauende Phasen Beachtung gefunden<sup>7</sup>. Nach seinem Modell steht am Beginn des Trauerwegs der Schock, dem eine zweite, „kontrollierte“ Phase folgt. Diesen eher kürzeren Phasen folgt eine „regressive“, sowie abschließend eine vierte „adaptive“ Phase, die beide längerfristig zu veranschlagen sind. Geht der Schock mit z.T. starken psychosomatischen Reaktionen einher, die nicht selten als innere Betäubung und Nichtwahrhabenwollen der schmerhaften Wirklichkeit erlebt werden, so stellt sich der Zustand der Betroffenen in der zweiten Phase aufgrund der auf sie einstürzenden Formalitäten, die rasch erledigt sein wollen, sowie des jetzt (noch) besonders stark erfahrenen Beistands der nächsten Angehörigen und Freunde weitgehend „kontrollierter“ dar. Vieles scheint in dieser Phase nachgerade mechanisch zu funktionieren, ja manche Trauernde schildern in ihrer Erinnerung diese Zeit als einen Zustand, in dem sie „wie in Trance“ gehandelt hätten. Die „regressive“ Phase leitet die eigentliche Bewußtwerdung der durch den Verlust geprägten neuen Lebenssituation ein. Nun erst erfährt der Trauernde die alltägliche Komponente der Abwesenheit des Verstorbenen: „Sein Blick wird mich nie mehr treffen; seine Hand meine Hand nie mehr halten; er ist tot; er ist nicht mehr hier“<sup>8</sup>. Da die Betroffenen sich aus gesellschaftlichen Begegnungsformen immer mehr zurückziehen, setzt mit dieser Phase der Zirkel aus Einsamkeit, Abkapselung und Ausgrenzung ein. Nicht selten geht nun der Wunsch, von allen in

<sup>6</sup> Einen Überblick bietet R. Jerneizig, A. Langenmayr, U. Schubert, *Leitfaden zur Trauertherapie und Trauerberatung*. Göttingen 1991, 25f.

<sup>7</sup> Y. Spiegel, *Der Prozeß des Trauerns*. München 1973.

<sup>8</sup> Aus den Gebeten für verstorbene Angehörige und Freunde; in: *Gotteslob*. Katholisches Gebet- und Gesangbuch. Stuttgart 1975, 65 (26,3).

Ruhe gelassen zu werden, mit dem Wunsch, doch mit irgendeinem Menschen reden zu können, Hand in Hand. Wenn es dem traurig Zurückgebliebenen in dieser überaus entscheidenden Phase (wieder) gelingt, sich und sein eigenes Leben wertzuschätzen und den erlittenen Verlust in seiner Unabänderlichkeit anzunehmen, ja in das eigene Leben zu integrieren, dann geht diese „regressive“ relativ bruchlos in die „adaptive“ Phase über, in der der Trauernde sich sowohl für sein Schicksal als auch für die ihn umgebende Gesellschaft erneut zu öffnen imstande ist.

Der Münsteraner Liturgiewissenschaftler Clemens Richter hat versucht, die von Spiegel vorgeschlagenen Stationen des Trauerweges der kirchlichen Trauer- und Totenliturgie als Pendant gegenüberzustellen. Dabei sind der kurzen Schockphase die Sterbegebete, der „kontrollierten“ Phase die Totengebete, Totenwache und vor allem die Begräbnisfeier zugeordnet, während die „regressive“ Phase durch das Totengedenken nach sechs Wochen beschlossen werden könnte, wobei sich im günstigsten Fall das Jahresgedächtnis als „Abschluß der adaptiven Phase der Trauer darstellen (sollte), in der eine erneute Zuwendung zum Leben erfolgt, eine neue Beziehung zu dem Verstorbenen gefunden werden sollte“<sup>9</sup>.

Ein solcher Analogieaufweis mag zwar für manche Pfarrer verlockend klingen, es läßt sich aber dennoch hinsichtlich solcher Phasenmodelle das im Rahmen der „Essener Trauertherapie“ vorgebrachte Bedenken nicht abweisen, daß „diese wissenschaftliche Beschreibungsform für den therapeutischen Prozeß und den Umgang mit Trauernden unmittelbar nur wenig hilfreich“<sup>10</sup> ist. Jegliches Phasenmodell der Trauer muß als Modell eines Trauerwegs erscheinen, der nur in seltenen Fällen so zügig begangen werden kann. Wenn die einzelnen Phasen zudem durch liturgische Eckdaten an idealtypische Grenzwerte angenähert werden, so gerät die einzelne Station gleichsam in Gefahr, zu einem Etappenziel zu werden, nach dessen Erreichen ein bestimmter Fortschritt in der persönlichen Trauer erzielt sein sollte. Was unterscheidet dann aber eine solche wissenschaftliche Erörterung noch von der alltagssprachlichen Bemerkung: „So langsam solltest du aber darüber weg sein!“? Zahlreiche Betroffene, die das Angebot einer Trauerberatung in Anspruch nahmen, äußern sich dahingehend, daß sie ihre Trauer nicht als eine zeitlich bestimmbare Größe und als einen in seinen einzelnen Stationen im Voraus disponierbaren Verlauf abwickeln konnten. Seelsorgerinnen und Seelsor-

<sup>9</sup> K. Richter, *Der Umgang mit Toten und Trauernden in der christlichen Gemeinde*. In: ders. (Hg.), *Der Umgang mit den Toten. Tod und Bestattung in der christlichen Gemeinde*, QD 123. Freiburg 1990, 9–26 (18f!).

<sup>10</sup> R. Jerneizig u. a., *Leitfaden* (Anm. 6), 27.

ger, die mit Trauernden oft über Jahre im Gespräch stehen, werden sich von einem vier- oder mehrstufigen Phasenmodell verabschieden, da sie immer wieder erleben, daß „es ... keine ‚Checkliste‘ eines ‚richtigen‘, chronologischen Trauerverlaufs (gibt), die diagnostisch ‚abgehakt‘ werden könnte und, den Stand des Trauernden im Phasenverlauf bestim mend, immer dort helfend eingreift, wo das Durchlaufen der Phasen ins Stocken geraten ist. Ein derartiges Vorgehen würde den Trauernden die Verantwortung und die Kompetenz zur Bewältigung ihrer Trauer absprechen“<sup>11</sup>.

Damit soll nun freilich keinesfalls bezweifelt werden, daß das langfristige Ziel der (professionell) begleiteten „Trauerarbeit“ des Betroffenen die „Annahme“ des schweren Schicksals, also die „adaptive“ Phase, ist. Darüber darf andererseits aber nicht die „Individualität der menschlichen Trauer“<sup>12</sup> vergessen werden. Jeder Mensch hat seine eigene „Geschwindigkeit“, den Trauerweg zurückzulegen, hat seine eigenen „Rückfälle“ bzw. „Fortschritte“ im Trauerprozeß und entwickelt seine ihm eigenen Rituale des Abschieds. Bei allen verbindenden Grundzügen menschlichen Trauerverhaltens bleiben letztlich doch die Varianten der einzelnen Trauerwege in der Überzahl. Wo ein Mensch trauert, ist seine gesamte Lebensgeschichte mit einbezogen, spielen die seit Kindertagen erlebten Abschiede eine ebenso große Rolle wie der Umgang mit diesen ersten Wunden. Wenn das stimmt, dann wird es letztlich wohl soviele Trauerwege wie Lebenswege geben: „Unter den vielen unterschiedlichen Untersuchungen über Trauerverläufe herrscht Übereinstimmung darüber, daß jeder Trauernde seine eigenen, ganz individuellen Trauerreaktionen als Bestandteile einer jeweils personenspezifischen Trauerarbeit entwickeln muß“<sup>13</sup>. Weder in der Liturgie noch in der ursprünglich davon ja nicht zu trennenden Praxis der seelsorglichen Trauerbegleitung ist dieser Aspekt m. E. bisher auch nur annähernd berücksichtigt worden.

Vor allem der vorgeprägten liturgischen Form gelingt es nicht – und kann es vielleicht auch nicht gelingen! – die ganz individuell geprägte Trauersituation der Betroffenen aufzunehmen und diese analog zu begleiten. Vielmehr hat es den Anschein, als sei die liturgische Trauerbegleitung in Liedern und Gebeten den Betroffenen immer schon mehr als einen Schritt voraus. Auch wenn Christen in ihrer Trauer- und Totenliturgie nicht trauern sollen „wie die anderen, die keine Hoffnung haben“ (1 Thess 4, 13), so bleibt doch die Frage, ob neben der notwendigen Betonung und Erinnerung der christlichen Hoffnung nicht die *Ortlosigkeit*

<sup>11</sup> R. Jerneizig u.a., *Leitfaden* (Anm. 6), 28.

<sup>12</sup> R. Jerneizig u.a., *Leitfaden* (Anm. 6), 27.

<sup>13</sup> R. Jerneizig u.a., *Leitfaden* (Anm. 6), 27.

und *Wortlosigkeit* der Betroffenen zu wenig zur Sprache kommt. So sprechen die liturgischen Texte zumeist nicht die Fragen und Ängste aus, die die Betroffenen umtreiben, sondern begegnen diesen vielmehr vorrangig mit den spezifischen Wendungen der Verkündigungssprache. Kann eine solche Form liturgischer Trauerbegleitung aber noch therapeutisch wirksam werden?

Anhand zweier exemplarisch ausgewählter literarischer Zeugnisse von Betroffenen habe ich die beiden Grunderfahrungen menschlicher Trauer mit den abstrakten Begriffen *Ortlosigkeit* und *Wortlosigkeit* zu umschreiben versucht. In Anlehnung an diese kann der Versuch, die beiden entscheidenden Momente der (liturgischen) Trauerbegleitung zu benennen, zu den – vielleicht etwas konstruiert erscheinenden - Vokabeln *Verortung* und *Verwortung* gelangen. Die Aufgabe jeder sinnvollen Trauerbegleitung lässt sich letztlich über diese beiden Formeln beschreiben.

Jede Trauerbegleitung hat die Aufgabe, die Betroffenen zu *verorten*, d. h. sie hat ihren Beitrag dazu zu leisten, daß Trauernde sich in ihrer neuen Situation wahrnehmen lernen, daß sie sich für die sie umgebende Gesellschaft wieder zu öffnen vermögen und daß sie auf diese Weise ihren Platz wieder zu finden imstande sind. In jeder Trauerarbeit muß so etwas wie Identitätsfindung geschehen, muß der Mensch, der durch den schmerzhaften Verlust zutiefst erschüttert worden ist, wieder ein Leib und ein Geist werden mit dem, der er vorher war.

Jede Trauerbegleitung hat zudem die Aufgabe, die Betroffenen zu *verworten*, d. h. sie hat ihren Beitrag dazu zu leisten, daß Trauernde die sie bedrückenden Fragen und Ängste in Worte fassen können, daß sie ihr als einsam empfundenes Dasein auszusprechen vermögen und daß sie auf diese Weise ihre Sprache zu finden imstande sind. Doch die Aufgabe der *Verwortung* geht noch weiter: es geht nicht nur darum, aussprechen zu können, sondern auch darum, Zuspruch zu erfahren. Trauernde trösten, das heißt auch, Worte des Trostes zu finden, die die Betroffenen anzusprechen imstande sind. *Verortung* und *Verwortung* – beide gehören (nicht nur sprachlich) eng zusammen und umfassen die entscheidenden Momente der (professionellen) Trauerbegleitung.

Wo Trauerbegleitung gelingen will, da sollte sie sich angesichts dieser beiden Aspekte darum bemühen, auf die Betroffenen zu hören und ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen, anstatt direktiv in ihren Trauerprozeß eingreifen zu wollen<sup>14</sup>. Jemanden zu begleiten, bedeutet ja: mitzugehen – und nicht vorauszueilen!

---

<sup>14</sup> Insofern bleibt auch die (professionelle) Trauerberatung – wie letztlich jedes „helfende

Eine hilfreiche Möglichkeit solch einer Begleitung stellen neben den Einzelgesprächen mit Trauernden die in jüngster Zeit als eine Spielart der „Encountergruppe“<sup>15</sup> häufig angebotenen „Gesprächskreise für Trauernde“ dar. In diesen Gesprächskreisen eröffnet sich den Betroffenen die Möglichkeit, sich in einem Kreis von Menschen, die vergleichbare Erfahrungen gemacht haben, aussprechen zu können. Dadurch kann die Selbstwahrnehmung des Trauernden angeregt werden, so daß er sich seines (veränderten) Standorts bewußt wird. Insofern leisten sowohl trauerbegleitende Einzelgespräche als auch Gesprächskreise die zentralen Aufgaben der *Verortung* und *Verwortung*. Beide Formen des Beistands sollten jedoch im Blick behalten, daß die Schrittgeschwindigkeit der Trauerbegleitung von den Betroffenen selber vorgegeben wird. Dazu kann auch gehören, daß sich Trauernde – vor allem in der „regressiven“ Phase – über einige Zeit ganz und gar dem Gespräch entziehen. Vielleicht fürchten sie dann genau das, was der Freiherr von Risach in Adalbert Stifters Roman „Der Nachsommer“ nach dem Tod seiner Mutter so ausdrückt: „(ich) hielt mich aber von den Menschen ferne, weil sie immer von meinem Verlust redeten und mit den Worten in ihm stets wühlten“<sup>16</sup>. Auch solch eine „Verweigerung“ hat derjenige, der den Betroffenen therapeutisch oder freundschaftlich begleitet, zu akzeptieren. Trauernde trösten kann darum am ehesten wohl der, der sich ganz und gar lossagen kann von den Vorstellungen und Plänen, die er mit seiner Aufgabe verbindet, der vielmehr bereit ist, zum Resonanzboden der Bedürfnisse und Fragen dessen zu werden, den er im beratenden Gespräch begleitet. Darum kann das Ziel, die *Ortlosigkeit* und *Wortlosigkeit* des Trauernden als Chance zu nutzen, nur von Therapeut und Klient, von Begleiter und Betroffenem gemeinsam erreicht werden.

---

Gespräch“ – an den von Carl R. Rogers erarbeiteten Maßgaben einer nicht-direktiven Beratung orientiert (vgl. etwa nur die für die Seelsorgepraxis hilfreiche Anleitung von J. Schwermer, *Das helfende Gespräch in der Seelsorge*. Paderborn, 2. Aufl. 1983, 13–21 oder – allerdings weit umfassender – neuerdings auch P. Frenzel, P. F. Schmid, M. Winkler (Hg.), *Handbuch der personenzentrierten Psychotherapie*. Köln 1992).

<sup>15</sup> Eine übersichtliche Einführung für den deutschsprachigen Raum bietet nach wie vor R. und A.-M. Tausch, *Gesprächs-Psychotherapie*. Göttingen, Toronto, Zürich 9. Aufl. 1990, 16–19.

<sup>16</sup> A. Stifter, *Der Nachsommer* (1857), Insel-TB 653. Frankfurt a.M. 1982, 678.