

Sylvia Brathuhn



EDITION **Leid**faden

Wenn das Leben am Tod zerbricht

Philosophisch-praktische Impulse zur
Begleitung trauernder Menschen

V&R



EDITION **Leid** faden

Hrsg. von Monika Müller, Petra Rechenberg-Winter,
Katharina Kautzsch, Michael Clausing

Die Buchreihe *Edition Leidfaden – Begleiten bei Krisen, Leid, Trauer* ist Teil des Programmschwerpunkts »Trauerbegleitung« bei Vandenhoeck & Ruprecht, in dessen Zentrum seit 2012 die Zeitschrift »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« steht. Die Edition bietet Grundlagen zu wichtigen Einzelthemen und Fragestellungen für Tätige in der Begleitung, Beratung und Therapie von Menschen in Krisen, Leid und Trauer.

Sylvia Brathuhn

Wenn das Leben am Tod zerbricht

Philosophisch-praktische Impulse
zur Begleitung trauernder Menschen

Vandenhoeck & Ruprecht

*Für Christa und Terry
in großer Liebe und tiefem Respekt
vor ihrem allumfassenden Verlustschmerz.
Stephanie fehlt und Stephanie bleibt.
Für immer!*

Mit 2 Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2022 Vandenhoeck & Ruprecht, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen, ein Imprint der Brill-Gruppe

(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA; Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)

Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Hotei, Brill Schöningh, Brill Fink, Brill mentis, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau, V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Sylvia Brathuhn

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

EPUB-Produktion: Lumina Datamatics, Griesheim

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-99392-8

Inhalt

I Trauer-Ein-Sichten

- I.1 Der Mensch als Werde-Sein
- I.2 Alle Menschen sind sterblich – so auch ich und mein mir liebster Mensch
- I.3 Das Band der Liebe und die Erfahrung des Todes
- I.4 Der Einbruch des Todes und der Zerriss des Wir
- I.5 Leben in einer Fragewelt
- I.6 Wenn das Wesentliche verloren gegangen ist
- I.7 Trauerarbeit: Harte innere Anstrengung – Experiment und Wagnis

II Begleitung – Methodisch-praktische Zugänge

- II.1 Begegnungs- und Beziehungsraum
- II.2 Trauerbegleitung: Eine dreifache Feldkompetenz
 - II.2.1 Rollen- und Positionskompetenz
 - II.2.2 Wissenskompentenz
 - II.2.3 Menschkompetenz
- II.3 Begleitkompetenz – Sei da!
 - II.3.1 Situation
 - II.3.2 Einfühlung
 - II.3.3 Interesse
 - II.3.4 Durchhalten
 - II.3.5 Abschied

III WEGgeDANKEN

Literatur

»Wenn ein Seestern einen seiner Arme verliert, so wächst ihm dieser Arm wieder neu. Diese Tatsache mag uns ein Symbol dafür sein, dass am Ende des schmerzhaften Trauerweges Heilung möglich ist. Unser Seestern wird jedoch zeitlebens eine Narbe tragen. Seine Narbe ist beides: Zeichen für den Schmerz, den wir durch den Verlust eines geliebten Menschen tragen mussten, aber auch ein Zeichen dafür, dass dieser Mensch auf immer ein Teil unseres Lebens bleiben wird.«

(Leittext des »Hospice of Palm Beach County, Horizons Bereavement Center«, mit freundlicher Genehmigung der genannten Institution; übersetzt von Sylvia Brathuhn)

I Trauer-Ein-Sichten

»Ich habe keine Lehre. Ich zeige nur etwas. Ich zeige Wirklichkeit, ich zeige etwas an der Wirklichkeit, was nicht oder zu wenig gesehen worden ist. Ich nehme ihn, der mir zuhört, an der Hand und führe ihn zum Fenster. Ich stoße das Fenster auf und zeige hinaus.« (Martin Buber, 1978, S. 45)

Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mit gewollten oder nicht gewollten Trennungen und Verlusten konfrontiert. Beide Erfahrungen rufen dann Trauer hervor, wenn das Verlorengegangene eine sinnstiftende Bedeutung für das Leben des jeweiligen Menschen hatte. Trennungen gehen zwar vielfach mit der Erfahrung des Verlustes einher, können jedoch durchaus selbstbestimmt erfolgen und schon ab der frühesten Kindheit eingeübt und erlernt werden. Sie schmerzen, sie tun weh, sie sind jedoch oft genug auch begründet sowie verstehbar und werden damit handhabbar. Die Trennung durch den Tod und der damit einhergehende Verlust, den ein Mensch beim Tod eines nahestehenden, eines geliebten Menschen erfährt, ist jedoch ein existenzieller Einschnitt im Leben des Zurückbleibenden, der über die bisher beschriebenen Erfahrungen hinausgeht. Dieser Verlust hat den Charakter der »Grenzsituation«, wie sie durch den Existenzphilosophen Karl Jaspers entfaltet wird. Grenzsituationen überraschen, gleichen einem Überfall und überwältigen. Der Zurückbleibende steht diesem Erleben nicht selten ohnmächtig gegenüber. Das Verstehen

ist nicht mehr gegeben, der Verstand stößt an Grenzen, versucht sich in Erklärungen, stellt Fragen und muss doch passen. Der Verlust, der durch den Tod hervorgerufen wird, beinhaltet das Nie-wieder, das Nimmermehr, den endgültigen Schlusspunkt, den der Tod hinter ein (gemeinsames) Leben setzt. Nichts kann diesem Leben mehr hinzugefügt werden. Das Leben mit dem geliebten Menschen gehört der vollendeten Vergangenheit an. Mit dem Erleben des letzten und definitiven Abschieds ist ein Gefühl von Trauer verbunden, das Teil eines jeden Menschenlebens ist und das menschliche Dasein unabhängig von Alter, Geschlecht, Glauben oder religiöser Zugehörigkeit bis in die letzten Tiefen ersucht, verändert und dabei weder nach Wohlstand, Ausbildung oder Profession fragt.

Der Terminus »Gefühl« ist hier im Scheler'schen Sinne zu verstehen, der die Trauer nicht nur als rein seelisches Gefühl kennzeichnet, sondern auch als geistiges Gefühl. Er ordnet die Trauer einerseits dem Bereich der »rein seelischen Gefühle« zu, da sie »von Hause aus eine Ichqualität« sei, die in ihrer Bewusstheit über den stumpfen Schmerz hinausragt und zum Zustand des Ich wird (Ichzuständlichkeit). In Bezug auf den trauernden Menschen ist hierbei von Bedeutung, dass die »rein seelischen Gefühle« eine mannigfach intensivierete Färbung aufweisen können: Sie können unterschiedlich »ichfern« oder »ichnah« sein. Je näher die Trauer am Ich ist, umso mehr wird der Mensch sie spüren und erleiden. Wenn Scheler formuliert, dass in echter Verzweiflung - und so auch in der Trauer - »alles Ichzuständige wie ausgelöscht« (1954, S. 355) erscheint, dann wird deutlich, dass die Klassifizierung der Trauer als »rein seelisches Gefühl« nicht umfassend genug ist, sondern die Trauer andererseits auch im Gewand des »geistigen Gefühls« wirkt. Trauer erfüllt den zurückbleibenden

Menschen gleichsam vom Kern der Person her, sie durchtönt und durchprägt das Ganze seiner Existenz und seiner Welt.

Nahezu immer stellt sich beim Verlust eines geliebten Menschen ein durchdringendes und allumfassendes Gefühlschaos ein. In welchem Maße dieses Gefühlschaos ausgeprägt ist und wie es sich ausdrückt, das wird individuell empfunden und unterschiedlich erlebt. Hieran wird bereits deutlich, dass in diesem Buch kein einheitliches Trauerempfinden postuliert werden soll. Vielmehr geht es darum, zu verstehen, dass sich einerseits grundlegende Übereinstimmungen in dem Gefühlserleben »Trauer« finden lassen und dass andererseits jeder Mensch seine eigene Trauergeschichte hat, die ihm durch seine persönliche Biografie und die je eigene Beziehung zu dem verstorbenen Menschen aufgegeben ist. Die Trennung durch den Tod versetzt die Zurückbleibende¹ in einen Abgrund des Leides, in dem sie sich leer und ausgebrannt fühlt. Trauernde Menschen berichten immer wieder, dass sie angesichts der Abgründigkeit des erlittenen Verlustes den Boden unter den Füßen verloren haben, dass sie für einen Moment, für einen Augenblick, wie lang auch immer dieser dauern mag, nichts mehr haben, woran sie sich halten können, dass da nichts mehr ist, das ihnen Orientierung bietet. Das bisherige Leben zerbricht und stürzt ein. Zer-Bruch und Ein-Bruch zwingen die Zurückbleibende in eine Situation, die ihr bisheriges Welt- und Selbstverständnis im höchsten Maße erschüttert und sie – ob sie will oder nicht – dazu auffordert, sich zu bewegen, sich neu zu orientieren, den Auf-Bruch zu wagen und sich selbst sowie das eigene Leben neu- bzw. anders oder umzugestalten (vgl. Brathuhn u. Müller, 2020, S. 64 ff.).

Die in dieser Aufgabe enthaltene Schwierigkeit ergibt sich daraus, dass die Hinterbliebene durch den Einbruch des Todes auf passive Weise einem Wandlungszwang ausgesetzt ist. Wie ihre Antwort auf diesen Zwang zur Wandlung

ausfallen wird, ist von ihrer aktiven Reaktion abhängig. Da jedoch mit dem Tod des geliebten Menschen alle Aktivität zunächst einmal eingefroren scheint, wird hier schon deutlich, wie schwierig gerade zu Beginn des Trauerweges eine konstruktive Trauerantwort sein kann. All das, was dem trauernden Menschen bis zu diesem Zeitpunkt selbstverständlich und auch verstehbar war, wird durch den erlebten Tod infrage gestellt. Selbstverständlichkeit und Verstehbarkeit sind aufgehoben. Für die Zurückbleibende entsteht eine umfassende Unsicherheit ihrer Bestimmung, und es ist gerade diese Unsicherheit, die sie zunächst einmal lähmt. Unsicherheit kann Lähmung hervorrufen und gleichzeitig Fragen aufwerfen. Die Fragen, die sich in dieser Situation dem Menschen aufdrängen, können ihm zum Motor werden, die ihn auf eine Suchreise schicken: Wer bin ich jetzt noch? Was hat mein Leben für einen Sinn? Wo ist mein geliebter Mensch hingegangen? Wird es je wieder hell werden? Was soll das alles noch? Wie kann ich ohne ihn leben? Wer ist jetzt für mich da? Welche Bedeutung hat unsere Beziehung für mich gehabt? – Solche und viele Fragen mehr kennzeichnen die Situation der Betroffenen. Die Zurückbleibende erlebt sich selbst als Suchende, erlebt ihr Handeln als ein Ringen um Sinnerfüllung und macht sich sowohl allein als auch in der Begegnung und Begleitung mit anderen auf den Weg, sich selbst und ihr Leben – ohne den verstorbenen Menschen – wahrzunehmen, zu erkennen und anzunehmen, um so ein neues Selbst- und Weltverständnis aufzubauen und zu gestalten. Dieser Trauerweg hält sich nicht an Regeln oder Gebote, nicht an Zeitpläne oder zur Verfügung stehende Kräfte. Er entsteht mit dem Tod und will gegangen werden: Trauerschritte sind Werdeschritte.

Fassen wir das bisher Gesagte zusammen, um zu verdeutlichen, dass die Auseinandersetzung mit dem Thema »Tod und Trauer« letztlich aus einem philosophisch-praktischen Kontext heraus erfolgen muss: Der Tod eines

geliebten Menschen reißt die Zurückbleibende mit Gewalt aus dem bisher geführten Alltagsleben heraus, verweist auf die Brüchigkeit und Begrenztheit des eigenen Lebens und zeigt auf, wie verletzlich und endlich dieses ist. Der erlebte Tod lässt sie etwas spüren von der Ambivalenz des Lebens, der Kontingenz des Seins, der Ausgesetztheit der menschlichen Existenz. Er bringt sie in Berührung mit ihren eigenen Begrenzungen, holt ihre eigene Sterblichkeit aus der Überschattung durch den Alltag heraus, stellt sie ungefragt in eine Grenzsituation hinein und fordert sie auf schmerzvolle Weise zu einer Auseinandersetzung mit existenziellen Fragen auf.

Um dieser Aufgabe nachkommen zu können, bedarf die Trauernde des Mitmenschen. Sie ist meist nicht in der Lage, den Weg der Verwirklichung eines Lebens ohne den geliebten Verstorbenen, den Weg der Verselbstung, allein, das heißt nur im Rückgang auf sich selbst, zu gehen, sondern sie braucht den Mitmenschen, um im begleiteten Gehen ihres Trauerweges Schritt für Schritt ein neues Verständnis ihrer selbst zu entwickeln, sich selbst wieder Gestalt, Kontur und Eigen-Sinn zu geben. Das Begleitungsgeschehen soll hier jedoch nicht per se auf den Vorgang der professionellen Begleitung eingeengt werden, denn »Trauerbegleitung ist nicht etwas, was ausschließlich professionellen Helfern vorbehalten bleibt – Trauerbegleitung wird für jeden Menschen in seinem Leben zu einer speziellen Beziehungsaufgabe und betrifft somit alle!« (Specht-Tomann u. Tropper, 2001, S. 239). Auch Müller und Schnegg verstehen unter Trauerbegleitung »zunächst und in erster Linie die Einbettung der Trauer in das Gemeinwesen, in den Familien- und Freundeskreis, in Nachbarschaften, Kollegengruppen, Kirchengemeinden und andere Gemeinschaften« (1997, S. 144 f.). Vor diesem Hintergrund richtet sich dieses Buch an Trauerbegleiterinnen und an dem Thema »Trauer« Interessierte.

Im Durchleben ihrer Trauer, im bewussten Erleben der Grenzsituation, erhält die Trauernde Einblicke in sich selbst, die ihr nicht nur bisher ungekannte Einsichten in ihr individuelles Selbst, sondern auch Einsichten in das Wesentliche, in ihr Menschsein überhaupt, gewähren. Indem im Verlauf dieses Prozesses nicht nur die zerstörerische Seite des Todes gesehen, sondern auch sein konstruktiver und sinngebender Aspekt betrachtet wird, kann das Phänomen »Trauer« als ein Existenzial gefasst werden, das es der Zurückbleibenden ermöglicht, »sich selbst zu erkennen« und so »die zu werden, die sie ist«. Wenn Nietzsche in »Die fröhliche Wissenschaft« (1882/1959, S. 93) postuliert: »Das Rezept gegen die ›Not‹ lautet: Not«, dann kann hier analog festgehalten werden: »*Das Rezept gegen ›die Trauer‹ lautet: Trauer.*« Trauer ist ein natürlicher Selbstheilungsprozess, und jeder Schritt führt ins Leben, auch wenn sich dies streckenweise nicht so anfühlt und auch nicht so aussieht: Trauerschritte sind »Werdeschritte« und damit Lebensschritte.

Die in diesem Buch ausgeführten grundlegenden und orientierenden Gedanken zur Begleitung Trauernder sollen demnach nicht nur für den professionellen Bereich gelten, denn nur ein geringer Teil der trauernden Menschen wendet sich an professionelle Trauerbegleiterinnen. Die meisten trauernden Menschen versuchen, ihre Trauer im alltäglichen Umfeld »irgendwie« durchzustehen, und sind dabei auf die begleitende Unterstützung aus dem nahen und persönlichen Umfeld angewiesen. Deshalb wäre laut dem Psycho- und Thanatologen Joachim Wittkowski »eine routinemäßige Zuweisung von Personen mit einem akuten Verlusterlebnis zu einer Trauerberatung [...] nicht nur mit Blick auf den Nutzeffekt fragwürdig, sondern sogar kontraproduktiv, wenn sich Familienangehörige und Freunde als überflüssig erleben und sich vom Trauernden zurückziehen« (2003, S. 279).

Der Untertitel dieses Buches heißt: »Philosophisch-praktische Impulse zur Begleitung trauernder Menschen«. Um wirklich nah an der Praxis zu sein, habe ich an vielen Stellen Gesprächsauszüge aus der Begleitung trauernder Menschen eingefügt, und hier insbesondere Auszüge aus den Gesprächen mit der trauernden Marla Meesters, die zwei Jahre in meiner Begleitung war, und der trauernden Mutter Anna Kalweit, die ebenfalls fast zwei Jahre von mir begleitet wurde. Einige Gespräche wurden aufgenommen und in Teilen transkribiert. Die Namen sind aus Datenschutzgründen verändert. Die Gefühle, Gedanken, Worte und Reaktionen der Betroffenen sind jedoch unverändert und werden im Verlauf des Buches immer wieder herangezogen, um theoretische Gedanken und praktisches Erleben in Einklang zu bringen. Eine Theorie ist dann gut, wenn sie sich an der Praxis bewährt und diese befruchtet. Die Erfahrungen der hier zitierten Menschen sollen sozusagen als Verstehensfolie das Erleben von trauernden Menschen abbilden, um die daraus folgenden Überlegungen zur Begleitung Trauernder nachvollziehbar zu machen: »Das Individuelle erleuchtet das Universelle« (Landsberg, 2009, S. 55). So gilt die Trauer von Marla Meesters ihrem Ehemann und die von Anna Kalweit ihrer Tochter. An den Trauererfahrungen der beiden Frauen können entscheidende Einsichten in das Thema »Trauer« gewonnen werden, die auch dann ihre Gültigkeit haben, wenn ein Mensch um seinen Freund, Bruder, seine Mutter, Schwester, seinen Vater, Sohn, seine Tante oder einen anderen von ihm geliebten Menschen trauert. Jede dieser Trauererfahrungen wird individuelle Eigenheiten haben, und doch gibt es grundlegende Gemeinsamkeiten, die hier dargestellt werden.

Marla Meesters ist 54 Jahre alt, als ihr Mann an einem Prostatakarzinom erkrankt. Das Ehepaar ist seit 31 Jahren verheiratet, die Ehe ist kinderlos geblieben. Marla Meesters