

aus: *Leben in Beziehungen - Beziehungen im Leben. Reader zum 32. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse. Hrsg. Peter Rudolph. 2011. Seite 83 – 90.*

Wenn ich anderen Menschen begegnet wäre,
dann wäre ich ein anderer geworden.
Hätte ich andere Bücher gelesen,
würde ich anders denken.
Von einer anderen Religion umfängen,
spräche ich andere Gebete.
In einem anderen Jahrhundert beheimatet,
strebte ich anderen Idealen nach.
Wäre ich auf andere Fragen gestoßen,
würde ich andere Antworten suchen.

(aus: Felicitas und Otto Betz, *Tastende Gebete*¹)

Dem Tod ins Gesicht sehen, trauern und weiter leben

Wer wir sind, sind wir durch unsere Beziehungsgeschichte. Wie schreiben wir die Geschichte weiter, wenn ein für uns wichtiger Mensch stirbt? Der Titel des Kongresses in Passau "Leben in Beziehungen - Beziehungen im Leben" regte mich an, über das Leben hinaus zu denken.

1. Beziehungen zu Toten

Wir alle kommen – ungefragt – dazu, auch in Beziehungen zu Toten zu leben, zu unseren Eltern, zu Geschwistern, zu Freunden. Als ich ein Kind war, starben meine Großeltern. Als junge Erwachsene starben zwei Schwestern und eine Freundin von mir. Meine Mutter starb. Mein Vater starb. Der kleine Sohn von Freunden starb. Ein Freund und eine Freundin starben in den vergangenen Jahren.

Mit diesen Toten erlebe ich beides, sehr lebendige Beziehung und zugleich schmerzlichen Beziehungsverlust. Sie gehören zu mir, sie prägen meine Biographie. Wie ich heute als Beraterin

¹ Otto und Felicitas Betz. *Tastende Gebete. Texte zur Ortsbestimmung.* München 1989

und Seelsorgerin arbeite, ist auch dadurch beeinflusst, dass ich mich mit ihnen auseinandergesetzt habe, mit dem Verlust ihrer Nähe, ihrem Sterben, meinem Trauern.

Endlichkeit zu fühlen, kann bewusster für den Wert der *Beziehungen im Leben* machen und intensiver *in Beziehungen leben* lassen.

2. Dem Tod ins Gesicht sehen

Kaum etwas bewegt uns so sehr wie die Begegnung mit dem Tod. Betreten wir den Raum eines Sterbenden, gehen wir zu ihm eine Beziehung ein, dann überschreiten wir eine Grenze des Alltäglichen. Ich behaupte, dass wir diesen Augenblick nicht vergessen werden. Einen Sterbenden oder einen Toten zu sehen schließt ein, sich die eigene Vergänglichkeit vor Augen zu führen. Dieses Erlebnis kann den Blick auf das weitere Leben und die Beziehungen in diesem Leben verändern. In Hannover war um die Jahreswende 2010-2011 eine Ausstellung mit Fotografien und Geschichten vom Lebensende zu sehen: „Noch mal leben vor dem Tod“. Eine Journalistin und ein Fotograf baten unheilbar Kranke, sie in den letzten Tagen und Wochen begleiten zu dürfen. Aus diesen Begegnungen entstanden einfühlsame Porträts von Menschen vor und nach ihrem Tod. Die großformatigen Bilder zu betrachten und auf diese Weise in eine Beziehung zu den abgebildeten Menschen zu gehen, stimmte nachdenklich. Tatsächlich wirkten die Toten auf mich erlöst und friedvoll, befreit von Verstörtheiten, die sie als Lebende gekennzeichnet hatten. „Das Leben ging und nahm die Enttäuschungen des Daseins gleichfalls mit sich fort.“²

Die gegenwärtige Trauerforschung spricht sich für eine möglichst frühe Unterstützung Trauernder aus, möglichst schon zur Sterbezeit am Sterbeort. Dadurch kann das Erleben der Trauer erleichtert werden. Diese Position korrigiert die Auffassung, am Beginn des Trauerprozesses stehe eine „Schockphase“, während derer eine Begleitung nicht möglich und nicht nötig sei.

In der Krankenhauseelsorge bieten wir nach dem Tod das Ritual der Aussegnung an. Ich gestalte es so, dass ich mir erzählen lasse, wer der/die Verstorbene für die Dazugehörigen war. Alle Gefühle haben Raum und genießen Schutz. Dann halte ich mich an die christliche Agende, die ein tröstliches Bibelwort, Abschiedssegnen, Gebet und Segen für die Anwesenden vorsieht. Betrachten wir die Gefühle im Angesicht des Todes als wild strömenden Fluss, kann solch ein Innehalten einen Trittstein in der Strömung anbieten. Wenn ich Angehörige bei dieser Begegnung begleite, sage ich manchmal: „Ihre Liebe kann bleiben.“ Ich habe das gerade als hilfreich erlebt, wenn Eltern bei ihrem

² Proust. Auf der Suche nach der verlorenen Zeit, zitiert nach: Beate Lakotta, Walter Schels. Noch mal leben vor dem Tod. München 2010. S. 7

toten Kind standen. Zugleich offenbart diese sinnliche Art der Verabschiedung von der toten Person, dass die Beziehung nun anders sein wird.

Als professionelle Trauerbegleiterin in der Klinik kann ich in der Beziehung vielleicht als eine tröstende, behütende und haltende Instanz wahrgenommen werden und eine symbolische Beziehungsbedeutung bekommen. In der Extremsituation des Todes leiste ich das nötige „Containment“, - um dieses hilfreiche psychoanalytische Konzept von Wilfried Bion aufzunehmen.³ Wenn TrauerbegleiterInnen ihre trauernden Gegenüber länger kennen, können sie noch persönlicher ihre Trauer begleiten und an Bekanntes anknüpfen.

3. Trauer erschließen und weiter leben

Wir nehmen die Beziehung zum Verstorbenen in den Prozess des Trauerns mit hinein. Beraten oder begleiten wir Trauernde, so gehört es zur beraterischen Arbeit, die Beziehung zum Verstorbenen in angemessener Form ins Weiterleben zu integrieren.

Trauer braucht ihren Ausdruck. Traditionelle Rituale strukturieren, wie Menschen bei der Beerdigung ihre Trauer äußern. Zugleich suchen sich Menschen ganz individuell ihren persönlichen Weg. Viele bringen als Erstes die nun nicht mehr notwendigen Medikamente in die Apotheke, räumen auf. Andere lassen alles möglichst lange beim Alten, das Klingelschild, den Anrufbeantworter. Für mich war nach dem Tod meiner Mutter das Lied der Toten Hosen „Nur zu Besuch“ sehr tröstlich. Text und Musik führten mir unerbittlich vor Augen, dass sich die Beziehung zu meiner Mutter nun noch mehr ändern wird als sie sich in ihren letzten Jahren schon geändert hatte. Campino singt – nach dem Tod seiner Mutter:

„...Und so rede ich mit dir wie immer,
so als ob es wie früher wär’,
so als hätten wir jede Menge Zeit
Ich spür dich ganz nah hier bei mir...“

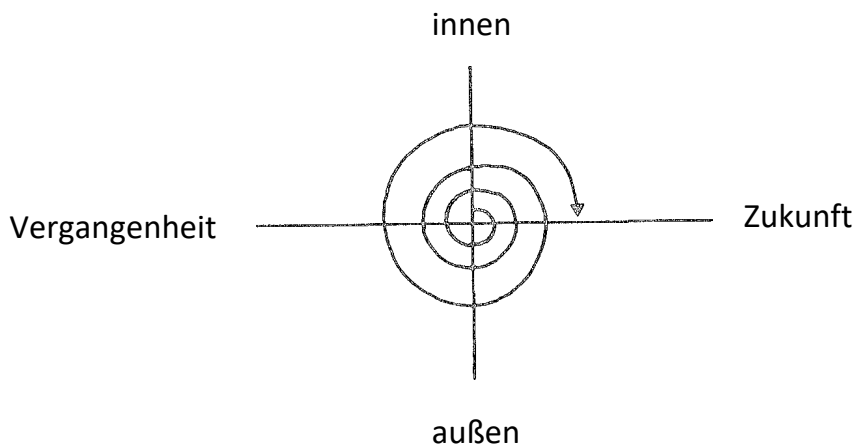
Die drei Zeitperspektiven Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft werden thematisiert und in unterschiedlichen Augenblicken bedeutungsvoll. Zum Schluss singt das Lied von einer Zukunft im Jenseits:

³ Der britische Psychoanalytiker Wilfred Ruprecht Bion (1897–1979) fand für die haltende Funktion der Mutter das Bild „Containment“: die Mutter ist für die Gefühle des Kindes eine Art „Container“. Sie hält und verarbeitet sie und gibt sie ihm in reifer, denkbarer Form zurück. Aus diesem Zusammenspiel lernt das Kind später, seine Gefühle selbst zu verarbeiten.

„Dann werden wir uns wiedersehen.“

Der persönliche Trauerweg führt hier beim Lied von Campino nicht nur durch die Zeit. Er führt nach innen, in die Begegnung mit der Verstorbenen, in den Rückzug von sozialen Beziehungen. In einem nächsten Augenblick kann es gut tun, sich nach außen zu richten und sich den Tagesgeschäften und „den Lebenden“ zuzuwenden.

In ihrer Suche nach Orientierung geschieht es immer wieder, dass Trauernde sich nicht frei fühlen, ihre Gefühle und ihr Verhalten so zu leben, wie es für sie selbst stimmt. Der erlebte Stress im Angesicht des Todes kann sie einschränkende Muster stimulieren. Das folgende Modell gibt Trauernden Raum, für sich persönlich einen Ausdruck ihrer Trauer zu suchen, selbstbestimmt, jenseits jeder Normierung. Den Entwicklungsweg stelle ich spiralförmig dar.



4

Sind wir in der Rolle von Beratenden, können wir die trauernde Person unterstützen zu klären, welche Dimension sie gerade in den Vordergrund stellen möchte:

- die Beziehung zum Verstorbenen in der Vergangenheit, sie hat ein Ende gefunden - links auf der waagerechten Achse;
- das Erleben des Verlusts in der Gegenwart, im Schnittpunkt der Achsen,
- Gedanken an die Zukunft, an zu lösende Aufgaben im Leben ohne die verstorbene Person - rechts auf der waagerechten Achse;
- die innere Beziehung zum Verstorbenen oben auf der senkrechten Achse oder
- das Weiterleben mit den „übrigen“ sozialen Beziehungen unten auf der senkrechten Achse.

Neue Entwicklungen werden in allen Aspekten durchschritten. Die sich öffnende Spirale mit ihren Kurven und Windungen als Bild für den Trauerprozess erscheint mir angemessener als eine

⁴ vgl. Michael Schibilsky. Trauerwege, Beratung für helfende Berufe. Düsseldorf 2003. S. 233

lineare Darstellung, die das Phasenmodell nahelegt. Trauernde gehen ihren Weg nicht nur aktiv und gestaltend vorwärts; sie lassen das Leben auch geschehen und erleiden es mit einer gewissen Passivität. Angesichts des Todes gerät vieles ins Wanken.

4. Trauern in Beziehungen

Als transaktionsanalytische Konzepte für die Trauerbegleitung nenne ich, dem Beschriebenen folgend, besonders

- die Bedeutung der Beziehung der Trauernden zur professionellen Trauerbegleiterin. Ergänzend zum psychoanalytischen Containment-Modell nenne ich hier als transaktionsanalytisches Modell die 3 P, die von Pat Crossman geprägten Begriffe in der Übersetzung von Leonhard Schlegel:

- Permission, Erlaubnis
- Protection, ermutigender Rückhalt
- Potency, Überzeugungskraft durch Autorität

Permission nimmt die wertschätzende Grundposition +/- auf. Trauernde werden ermutigt, bei sich zu sein und nicht Normvorstellungen von Trauerphasen oder andere fremdbestimmte Vorgaben zu erfüllen.

Trauernde erfahren Schutz in ihren turbulenten Gefühlen und in ihren Verhaltensunsicherheiten.

Trauernde erleben eine Person, die innerlich sicher und fachlich kompetent ist, die sie unterstützt herauszufinden, was ihnen gut tut, die sie versteht und ihnen Orientierung gibt.

- die sorgfältige Vertragsarbeit: Was genau ist das gegenwärtige Thema der/s Trauernden?
- die Auflösung antreibergesteuerter Verhaltensweisen bzw. die Erschließung der in ihnen steckenden Ressourcen, die in der Beziehungsgestaltung zur Umgebung, zum Selbst, im Raum-Zeitgefühl, im Vollkommenheitssinn und im Durchhaltevermögen liegen.
- die drei S: angesichts des extremen Stimulus durch den Tod brauchen Trauernde Struktur in einer Situation, in der oft alle Beteiligten überfordert sind, Rituale, um Orientierung zu finden, professionelle und privater UnterstützerInnen, die ihre Rolle angemessen einnehmen; manchmal benötigen sie „Felsen in der Brandung“. Trauernde brauchen „Strokes“, d.h.

verständnisvolle Beziehungsangebote, Menschen, die ihnen zuhören und ihnen Raum für unterschiedliche Gefühle geben. Trauern ist ein sozialer Prozess, schreibt Hans Jellouschek.⁵

Begegnen wir Trauernden als BeraterInnen und Berater, können sie in der wärmenden und akzeptierenden Beziehung die scheinbar zerbrochene Lebensgeschichte einer/m anderen mitteilen und sie auf diese Weise betrachten und würdigen. Indem Menschen beim Darstellen ihrer Geschichte vorbehaltlose Aufmerksamkeit erfahren, können sie sie neu erleben und deuten. Aus der Geschichte, der Biographie mit Daten, Fakten und Ereignissen, kann eine innere Lebensgeschichte werden, die Trauernde für sich emotional und kognitiv deuten und vielleicht zunehmend bejahen können. „In diese innere Kommunikation von Gegenwärtigem mit Vergangenen und Zukünftigem wirkt jede tiefer gehende Begegnung hinein als geschichtsverändernde Dynamik.“⁶

5. Als Person wachsen

„An der Emotion der Trauer, so paradox es klingt, können wir „gesunden“, denn sie bewirkt Wandlung.“⁷ Eine Möglichkeit, in der Trauer persönlich zu reifen, finde ich in dem Begriff des „wounded healers“, den der niederländische Priester Henri Nouwen geprägt hat.⁸ Er schreibt über die Arbeit in einer verwundeten, aus den Fugen geratenen Welt, die von einer entwurzelten Generation bewohnt wird. Der „verwundete Heiler“ kümmert sich um seine eigenen Wunden und ist *gleichzeitig* bereit, die Wunden der anderen zu heilen. Das reflektierte Bewusstsein der eigenen Wunden im Ich-Bezug wird beziehungsgenerierend im tiefen, mitgefühltem Verständnis für andere. Indem sich Trauernde um ihre Verwundung, ihren Schmerz und ihren Verlust kümmern, können sie einen Weg der Persönlichkeitsentwicklung gehen und für andere „heilend“ werden. Trauer um einen geliebten Menschen kann zur Kraft des „verwundeten Heilers, der verwundeten Heilerin“ werden.

In ihrem Buch „Trauer erschließen“ bekräftigt R.M. Smeding diesen Gedanken mit einer Passage aus einem Theaterstück von Thornton Wilder.⁹

Ein Arzt versucht, einen Engel, der Kranke heilt, zu überzeugen, dass auch er als Arzt krank sei und der Heilung bedarf. Er verliere die Kraft: „Wenn ich von der Krankheit, von dieser

⁵ Hans Jellouschek. Bis zuletzt die Liebe. Als Paar im Schatten einer tödlichen Krankheit. Freiburg 2002. S. 148.

⁶ Alice Bernhard-Hegglin. Die therapeutische Begegnung. Verinnerlichung von Ich und Du. Göttingen 1999

⁷ Verena Kast. Trauern. Stuttgart 1982. S.164

⁸ Henri J.M. Nouwen. Geheilt durch seine Wunden. Wege zu einer menschlichen Seelsorge. Freiburg 1987.

⁹ aus: Thornton Wilder. Der Engel, der das Wasser bewegte – zitiert nach Rm.E.W. Smeding und M. Heitkönig-Wilp, (Hg.) Trauer erschließen - eine Tafel der Gezeiten, der hospiz verlag Wuppertal 2008. S. 126.

Versklavung befreit würde, was könnte ich dann im Sinne der Liebe noch alles vollbringen!“ Doch der Engel gibt eine erstaunliche Antwort: „Ohne deine Wunde, wo bliebe deine Kraft?“ Gerade durch seine vermeintlichen Schwächen könne er die Herzen der Menschen erreichen. Der Engel sagt zu dem Arzt: „Im Dienst der Liebe sind nur die verwundeten Krieger tauglich“ und schickt ihn fort.

Trauernde entdecken nicht selten mit oder wegen ihrer Verwundung überraschende Kraftquellen in sich, gestalten neue Beziehungen, schätzen den Wert des Lebens, nehmen Verantwortung wahr und vermögen, Freude zu verbreiten.¹⁰

Benutzte Literatur:

Felicitas und Otto Betz. *Tastende Gebete. Texte zur Ortsbestimmung*. München 1989

Alice Bernhard-Hegglin. *Die therapeutische Begegnung. Verinnerlichung von Ich und Du*. Göttingen 1999

Hans Jellouschek, *Bis zuletzt die Liebe. Als Paar im Schatten einer tödlichen Krankheit*. Freiburg 2002

Verena Kast. *Trauern*. Stuttgart 1982. S.164

Beate Lakotta, Walter Schels. *Noch mal leben vor dem Tod*. München 2010

Henri J.M. Nouwen, *Geheilt durch seine Wunden. Wege zu einer menschlichen Seelsorge*. Freiburg 1987

Michael Schibilsky. *Trauerwege, Beratung für helfende Berufe*. Düsseldorf 2003

Nora Borrís. *Geschrieben für den Kongress der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse in Passau 2011*.

<http://www.noraborris.de>

¹⁰ In solch einer bezogenen autonomen Haltung verwirklicht sich auch eine weltbezogene Spiritualität in der Spannung von Kontemplation und Aktion, wie ich sie bei Jesuiten schätzen gelernt habe. Der spanische Theologe und Jesuit José Ignacio González Faus nimmt das „kontemplativ in der Aktion“, „contemplativos en la acción“ der ignatianischen Spiritualität auf und erweitert es zu einer menschlich bezogenen Spiritualität: „Kontemplativ in der Beziehung“ (Contemplativos en la relación). Diese Beziehungsausrichtung ist spezifisch christlich, nicht nur allgemein „religiös“.

Werden wir unseres "Lebens in Beziehungen – unserer Beziehungen im Leben" gewahr, öffnen wir uns auch dieser spirituellen Dimension im Leben.