



Leseprobe

Dr. Ludwig Burgdörfer

Mein Beileid!

Dasein und Anteil nehmen.
Ein Werkbuch für die
Begleitung Trauernder

Bestellen Sie mit einem Klick für 24,00 €



Seiten: 352

Erscheinungstermin: 26. April 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Ermutigende Texte, hilfreiche Methoden und erprobte Zugänge

Mitleid bedauert. Beileid trauert. Mitleid kommt vorbei, sieht sich alles an und sieht dann zu, dass es sich davonmachen kann. Beileid kommt und bleibt und schweigt. Nur wo Menschen Beileid erfahren, werden sie irgendwann auch getröstet sein.

Für alle, die Trauernden begegnen und sie begleiten, bietet dieses Werkbuch Mittel und Wege, Formen, Inhalte und Methoden, die dazu ermutigen und dabei helfen, Beileid zu erleben, auszudrücken, weiterzutragen und zu verschenken. Ein Buch voller Wörter, Gesten, Zeichen und Wege, um Trauernden nahe zu sein. Eine Ermutigung, sich auf den Weg zu machen zu Menschen, die zu Tode erschrocken sind.



Autor

Dr. Ludwig Burgdörfer

Dr. Ludwig Burgdörfer, geboren 1956, war Dekan an der Stiftskirche in Landau und Leiter des Missionarisch Ökumenischen Dienstes der Evangelischen Kirche der Pfalz. Seit 2004 gibt es *Anstöße* und bringt *Morgengrüße* in den Sendern SWR 1 und SWR 4. Obwohl und vielleicht gerade weil er ein lachender Christ ist nimmt er sich viel Zeit für trauernde Menschen.

Ludwig Burgdörfer

Mein Beileid!

Dasein und Anteil nehmen

Ein Werkbuch für die
Begleitung Trauernder



Dieses Werkbuch ist all den Menschen dankbar gewidmet,
denen ich auf ihrem Trauerweg begegnet bin.

Inhalt

Geleitwort.....	11
-----------------	----

Mein Beileid – Dasein und Anteil nehmen

Einführung.....	15
Vorbemerkung: Bei Leid.....	15
»Mein Beileid!« ist nicht Mitleid.....	19
Lieber Kummer als Lebensaufgabe.....	20
Trost- und Trauertraining am Model.....	23
Das Gethsemane-Drama.....	23
Einmal Emmaus und zurück.....	28

Trauer-Werkstatt

Hinführung.....	35
Beinahe bei Nähe!.....	36
Was langsam heilt, tut lange weh!.....	38
Zum weiteren Verlauf.....	39
Mit Trauernden in Kontakt kommen.....	39
Module für Begegnung und Gespräch.....	45

Mein Beileid – Die Werkzeugkiste

Erste Aspekte der Trauer.....	49
Thema: Trauerhaus.....	50
Thema: Todesanzeigen.....	52
Thema: Beileidskarten.....	54
Thema: Tränen.....	56
Thema: Grab.....	58

Thema: Danksagung	60
Thema: Trauerkleidung	63
Vokabeln für die Trauer	65
Thema: Abend und Morgen	66
Thema: So viele Abschiede schon	68
Thema: Alles hat seine Zeit	70
Thema: Frühling	72
Thema: Sommer	74
Thema: Herbst	76
Thema: Winter	77
Thema: Jahreslauf	79
Gefühle in der Trauerwelt	82
Thema: Mut	83
Thema: Wut	85
Thema: Leere	87
Thema: Schuldgefühle	90
Thema: Trotz!	92
Thema: Wehmütiges Erinnern	94
Thema: Dank	96
Fragen der Trauer	99
Thema: Warum?	100
Thema: Haben wir das verdient?	102
Thema: Wer ist schuld?	105
Thema: Wie soll ich weiterleben?	107
Thema: Was bleibt?	110
Thema: Wo sind die Toten?	112
Thema: Gibt es ein Wiedersehen?	114
Symbole der Trauer	117
Thema: Uhr	118
Thema: Baumscheibe	120
Thema: Fotoalbum	122

Thema: Rettungsring	124
Thema: Trauertöne	126
Thema: Fragezeichen	128
Thema: Nuss	130
O-Töne der Trauer	132
Thema: »Es ist nichts mehr, wie es war!«	133
Thema: »Ich zweifle an Gott!«	135
Thema: »Warum sind nicht alle Ampeln rot?«	137
Thema: »Tagsüber geht's! Gegen Abend wird es schlimmer! Die Nächte sind grausam!«	139
Thema: »Pflichten und Aufgaben sind wie ein Geländer!«	141
Thema: »Mir kann es niemand recht machen!«	143
Thema: »Ich glaub, ich bin verrückt!«	145
Zwischenbilanzen	148
Thema: Feder und Stein	149
Thema: Trauerkalender	151
Thema: Fieberkurve	153
Thema: Symbole-Koffer	155
Thema: Wer wohnt mit mir im Trauerhaus?	157
Thema: Wetterkarte	159
Thema: Bilder einer Einstellung	161
Bin im Garten (Gethsemane)	164
Thema: Sich zurückziehen	165
Thema: Engste Vertraute	167
Thema: Bitte um Verschonung	169
Thema: Schwerstarbeit	171
Thema: Hingabe	173
Thema: Aufrecht gehen	176
Thema: Mein Garten Gethsemane	178

Trauerlieder.....	181
Thema: Der Weg (Herbert Grönemeyer).....	182
Thema: Über sieben Brücken (KARAT).....	183
Thema: Ewig (Peter Maffay).....	185
Thema: Amoi seg ma uns wieder (Andreas Gabalier).....	187
Thema: Hinterm Horizont geht's weiter (Udo Lindenberg).....	189
Thema: Tears in heaven (Eric Clapton).....	190
Thema. So wie du warst (Unheilig).....	192
Trauerproviant (Trostattasche packen).....	194
Thema: Hautcreme.....	195
Thema: Kerze.....	197
Thema: Taschentücher.....	199
Thema: Süßigkeit.....	201
Thema: Trauer-Tagebuch.....	203
Thema: Seifenblasen.....	205
Thema: Perlen des Glaubens.....	208
Pausen für die Trauer.....	213
Thema: Schlechtes Gewissen.....	214
Thema: Zu erschöpft.....	216
Thema: Pause passiert.....	218
Thema: Ablenkung.....	221
Thema: Trost auf Zeit.....	223
Thema: Schmerz, lass nach ...	225
Thema: Erträglich.....	227
Kraftquellen.....	230
Thema: Natur/Garten.....	231
Thema: Beileidspost.....	233
Thema: Familie/Freunde.....	236
Thema: Erinnerungsstücke.....	238
Thema: Bewegung.....	241
Thema: Gespräch.....	243
Thema: Gebet.....	246

Abschiede.....	249
Thema: Kindheit.....	250
Thema: Jugend.....	252
Thema: Erwachsen.....	254
Thema: Mittelalter.....	257
Thema: Herbst des Lebens.....	260
Thema: November.....	262
Thema: Lebensende.....	264
Gegen-Sätze.....	268
Thema: Gegen-Satz 1: »War das schon alles?« --- »Das alles war schon!«.....	269
Thema: Gegen-Satz 2: Wer bin ich? --- Ich bin wer!.....	272
Thema: Gegen-Satz 3: »Wie geht das?« --- »Das geht (irgend)wie!«.....	275
Thema: Gegen-Satz 4: Nebel --- Leben.....	277
Thema: Gegen-Satz 5: Was soll das? --- Das soll was!.....	279
Thema: Gegen-Satz 6: Wohin gehe ich? --- Ich gehe wohin!.....	282
Thema: Gegen-Satz 7: Was ist von mir übrig? --- Von mir ist was übrig!.....	284
Trauerzeiten.....	287
Thema: Advent und Weihnachten.....	288
Thema: Silvester und Neujahr.....	290
Thema: Passion und Ostern.....	293
Thema: Himmelfahrt und Pfingsten.....	295
Thema: Sommerzeit.....	298
Thema: Herbst und Erntedank.....	300
Thema: Tod und Ewigkeit.....	302

Bei Trost.....	305
Thema: Lust und Freude.....	306
Thema: Freundschaft.....	308
Thema: Tränen.....	311
Thema: Schlaf.....	313
Thema: Baden.....	315
Thema: Wahrheit.....	318
Thema: Beten.....	320
Bücher.....	323
Eric Emmanuel Schmitt, Oskar und die Dame in Rosa.....	325
Mitch Albom, Dienstags bei Morrie – Die Lehre meines Lebens.....	327
Barbara Pahl-Eberhart, vier minus drei.....	329
Esther Maria Magnis, Gott braucht dich nicht – Eine Bekehrung.....	331
Benedict Wells, Hard Land.....	333
Thea Dorn, TROST – Briefe an Max.....	335
Isabel Bogdan, LAUFEN.....	337
Zum Abschluss.....	340
Nachwort.....	340
Dank.....	343
Verwendete und empfohlene Literatur.....	345
Liste der Geschenke und Symbole.....	350
Textnachweise.....	351

Geleitwort

»Mein Beileid« – schon im Titel weist Ludwig Burgdörfer auf das Ziel seines Werkes hin: Es geht ihm um die nahe Kontaktaufnahme, die persönliche Begegnung zwischen Menschen, die trauern, und Menschen, die sich um Trauernde kümmern. Es geht ihm um diese jeweils einmalige, besondere, besonders emotionale und kognitiv anspruchsvolle Kommunikation an den Rändern des Lebens.

Das Buch liest sich wie ein Lebenswerk, geschrieben in Burgdörfers kreativ-bildhafter, oft verblüffend alltäglicher Sprache. Überraschend auch der Aufbau. Es lädt als Werkbuch in seine große, weite Werkstatt ein, in der er über Jahrzehnte als Pfarrer und Anleiter von Gruppen das Thema Trauerbegleitung bearbeitet und Menschen selbst in unterschiedlichen Widerfahrnissen der Trauer begleitet hat.

Es ist daher so ganz anders als die vielen Bücher zum Thema, die wir kennen. In dieser bunten Vielfaltswerkstatt gibt es zwar auch ein großes Bücherregal, doch das steht im Hintergrund. Ganz am Schluss darf man einen Blick hineinwerfen. Es geht im vorliegenden Buch nicht um theoretischen Diskurs, auch wenn Burgdörfer, wie jeder guter Werkstattmeister, den Entwicklungsprozess seines Arbeitsmaterials, den der Trauerforschung, kennt.

In der über hundertjährigen Geschichte der Trauerforschung gibt es unterschiedliche, einander ablösende Erkenntnisse, die allesamt unser Verständnis von Trauer geprägt haben und prägen. Am Anfang entdeckt Sigmund Freud, dass Trauer eine Reaktion auf einen bedeutenden Verlust ist, die den Menschen in seiner körperlichen, emotionalen und sozialen Existenz trifft. »Trauerarbeit« dient der Bewältigung dieser Verlusterfahrung mit dem Ziel des Loslassenkönnens. Dass dies seine Zeiten braucht, beschreiben die sich daran anschließenden unterschiedlichen und doch auch wieder ähnlichen Phasenmodelle der Trauer, die allerdings in der Folge oft als zu statisch und passiv empfunden werden. Diese Modelle wurden dann durch sogenannte Aufgabenmodelle abgelöst. In diesen Konzepten bewältigen Trauernde und ihre Begleitenden spezifische Aufgaben, um den erlittenen Verlust

zu begreifen und sich neuen Aufgaben und Möglichkeiten widmen zu können. Das wiederum wird in der weiteren Entwicklung als zu fordernd erlebt, und wir schauen in der Trauerbegleitung nun in ein buntes Kaleidoskop des Trauerns mit diversen Erlebnisbereichen und Facetten. Aus der Perspektive des eigen schmerzhaften Erlebens entwickelte sich daneben in der hypnosystemischen Trauerbegleitung ein breit ausdifferenzierter Entwurf einer doppelten inneren Bewegung: das Begreifen des Verlustes einerseits und gleichzeitig die Entwicklung einer neuen Beziehungsarbeit mit dem Verstorbenen. Halten und Gestalten ersetzen das zu Beginn der Forschung intendierte Loslassen.

Und das Nachdenken geht weiter und hat das Spielraummodell und das Duale Prozessmodell hervorgebracht. Dies erschließt in einem Schweizer Forschungsprojekt den phänomenologischen Horizont der Trauer- und Empathieforschung. Das alles ist gut zu wissen. Aber die Theorie kann bisweilen spröde und distanziert sein.

Wie wohltuend – Augen, Ohren, Herz und Sinne öffnend – ist dagegen Ludwig Burgdörfers Einladung zum Gang durch seine Werkstatt! Nach kurzen Einstimmungen führt er uns behutsam in diesen Raum mit seinen bald zwanzig Arbeitsecken, alle mit großem Themenschild überschrieben, wohlsortiert, gegliedert und gefüllt mit Texten, Symbolen, Liedern, Geschichten, Gesprächsanregungen, Impulsen zur Gruppenleitung, und was man sonst noch brauchen kann. Dabei hilft das durchgängige Gliederungsprofil den jeweils sieben Schritten durch ein Thema.

Trauer ist ja ein vielfältig komplexer Prozess, der individuell unterschiedlich durchlebt wird, fortschreitet, stagniert, wieder und wieder beginnt. Das vorliegende Werk hat etwas von dieser Struktur. Es beginnt immer wieder neu, geht mit; und ist man durch, will man zurückblättern, wieder beginnen, sich von Bildern, Narrativen und Praxisreflexionen erneut beschenken lassen.

Trauernde werden sich darin auf vielen Seiten selbst begegnen können, tröstende Texte und Symbole heilsam erfahren. Menschen, die Trauernde begleiten wollen, haben hier eine ideenreich sprudelnde Quelle, die in Dürrezeiten Lebenswasser für Leib, Seele und Geist in Fülle ausschüttet.

Ich wünsche diesem Handbuch aus der Werkstatt viele Lesende, die sich gern auf den Weg durch diesen umfassend eingerichteten Werkraum machen. Sie werden daraus reich beschenkt, mit sich selbst und mit andern in Kontakt und ins Gespräch kommen auf dem weiten Feld der Trauer!

Wolfgang Roth, Oktober 2021

Mein Beileid – Dasein und Anteil nehmen

Einführung

Vorbemerkung: Bei Leid

»Mein Beileid!« Menschen geben sich die Hand, umarmen sich, weinen, sind sich nahe. Kleine Geste, große Botschaft! Dabei bleiben aber viele Fragen: *Wie begegne ich einem Menschen, der zu Tode erschrocken ist? Gehe ich ihm aus dem Weg? Kann ich einen Besuch wagen? Darf ich da anrufen? Störe ich nicht doch zu sehr? Ist es nicht unhöflich, sich überhaupt zu melden? Und wenn wir uns treffen, spätestens auf dem Friedhof, am offenen Grab, auf der Straße, zufällig im Vorübergehen – wie um Gottes Willen verhalte ich mich? Wie mach ich es richtig?*

All diese Fragen und Zweifel sind gelöst mit dem kleinen kurzen symbolischen:

»*Mein Beileid!*«

Ein Mensch ist gestorben. Der Tod überfällt eine Familie. Jetzt wohnt sie im Trauerhaus und hat ihren Trauerfall. Nachbarn, Freunde, Angehörige hören es und sind betroffen. Weil es die Betroffenen direkt betrifft und weil es immer auch alle betrifft irgendwann, früher oder später, darum wird aus dem vermeintlich völlig privaten Schicksal immer auch ein allgemeines Erschrecken.

Das wird so eindrucksvoll beschrieben in dem Lied von Martin Gotthard Schneider:

Kommt der Tod ins Nachbarhaus ...

*Kommt der Tod ins Nachbarhaus,
legt sich über uns ein Schatten.
Menschen gehen von uns, die wir kannten,
gar zu Freunden hatten.
Plötzlich löscht ein Leben aus,
kommt der Tod ins Nachbarhaus.*

*Kommt der Tod ins Nachbarhaus –
gestern konnten wir noch lachen,
heute ist das Spiel verstummt,
man kann nicht einfach weitermachen.
Um uns Trauer, Angst und Graus,
kommt der Tod ins Nachbarhaus.*

*Kommt der Tod ins Nachbarhaus,
schweigen wir und sind betroffen.
Denn, was können Worte sagen?
Worauf kann der Mensch noch hoffen?
Einen Sarg trägt man hinaus,
kommt der Tod ins Nachbarhaus.*

Trotz Individualisierung und Vereinzelung in Stadt und auf dem Lande gibt es nach wie vor die Sehnsucht nach Anteilnahme und Anteilgabe. Trauer will irgendwie einen Ausdruck finden, will festgemacht und abgearbeitet werden. Wer sich trauernden Angehörigen nahe fühlt, verbunden ist, vertraut womöglich, dem ist es ein Bedürfnis, möglichst bald, nachdem der Tod ins »Nachbarhaus« gekommen ist, sein Beileid dort auszurichten. Dafür gibt es vielerlei Möglichkeiten.

In überschaubaren Dorfgemeinschaften haben sich selbstverständlich die Leute besucht und auch von dem Verstorbenen Abschied genommen. Das ist ja auch deshalb möglich und im wahrsten Sinne naheliegend gewesen, weil die meisten Menschen früher ganz selbstverständlich zuhause gestorben sind und der Tod noch nicht »ausgelagert« in Krankenhäuser, Heime und Hospize gewesen ist. So sinnvoll und unersetzlich diese Einrichtungen heute auch sind, sie haben das Sterben auch in zum Teil unerreichbare Distanzen »evakuiert«.

Aber es gab und gibt natürlich viele andere Wege, wie »Mein Beileid!« auch heute noch ins Nachbarhaus kommt:

Ein Anruf, eine Beileidskarte, ein persönlicher Brief, analog und digital. Die Beerdigungsinstitute sind da längst hervorragende Profis und stellen entsprechende Portale zur Verfügung.

»Mein Beileid!« ist der im Grunde unverzichtbare Reflex des Umfelds der Trauerfamilie auf das, was passiert ist. Kommt da nichts, pas-

siert keine Reaktion, erreicht die Leute kein Zeichen dafür, dass das Unglück rundherum wahrgenommen worden ist: Dann stehen die vermeintlichen Zeitgenossen im Verdacht, selbst auch gestorben zu sein, zumindest mit ihrer ehemals wohl noch vorhandenen Begabung zur Empathie und Anteilnahme.

Ohne »Mein Beileid!« ist der Kontakt zu denen, die in die Trauer gefallen sind, gleich mitgestorben.

So unverzichtbar wie der Gruß am Morgen, am Tag, am Abend auf der Straße und im Treppenhaus, das Gratulieren zum Geburtstag sind diese komprimiertesten Kurzbotschaften gelingenden Mit-einanders. Genauso wie »Gute Besserung!«, »Gesundheit!«, »Gute Reise!«, »Auf Wiedersehen!« ist »Mein Beileid!« das genuin unverzichtbare Signal der Nähe und der Weggefährtschaft.

Die Betroffenen im Trauerhaus warten darauf. Das zumindest ist über Generationen ein wertvolles Stück unserer Trauerkultur gewesen. Aber lange vor Corona schon hat ein Traditionsabbruch in Sachen Beileid begonnen.

In den Todesanzeigen etablierten sich zunehmend konkrete Regieanweisungen, die den ausdrücklichen Verzicht auf »Mein Beileid!« einforderten. Das wurde immer mehr zum Standard. Aus »Mein Beileid!« wurde »Bitte Abstand halten!«.

Das erscheint umso unverständlicher, da sich gleichzeitig das Bedürfnis der Angehörigen nach möglichst individueller Gestaltung der Beerdigung immer mehr gegen traditionelle, eher unpersönlich empfundene Rituale durchgesetzt hat. Dieser Gegensatz von erwünschtem Abstand und biographischer Selbstdarstellung hat inzwischen zu merkwürdigen Szenen kompletter Verunsicherung auf dem Friedhof geführt. Immer öfter konnte man da die bodenlose Verlegenheit der Trauergemeinde erleben, wenn der Sarg abgesenkt das letzte Wort gesprochen war und nun – normalerweise – die lange und langsame Prozession zum Grab beginnen sollte, wo diejenigen, die ihr Beileid aussprechen und mit Erdwurf oder Blumen den Abschied zu begehren gedachten, nun aber plötzlich nicht mehr wussten, wie das Ganze jetzt weitergeht, ausgeht, endet.

Bis dann doch irgendjemand sich nicht mehr zurückhalten konnte, zum Grab ging, sich verneigte und verabschiedete, um dann zu den nächsten Angehörigen zu blicken. Und deren Signal ist keineswegs immer abweisend gewesen, sondern oft genug dankbar und erleichtert.

Und so brach sich zu Beginn dieses Umbruches der Beileids-Konvention oft und öfter doch noch die Wiederholung des Gewohnten Bahn, weil der Mensch gerne tut, was er kann. Und er kann gerade in schwierigen Situationen das am besten, was er eingeübt hat. Und so fingen wir an, es zu verlernen, einander »Mein Beileid!« auszusprechen.

Das hat sich schon dadurch dramatisch angebahnt, dass es auf einmal selbst nahen Verwandten nicht mehr erlaubt war, ihren sterbenden Angehörigen in den letzten Stunden am Sterbebett nahe zu sein und beizustehen. Das war natürlich auch Folge der Corona-Pandemie, die gerade in diesem Bereich unseres Zusammenlebens zum Teil dramatische Einsamkeit verursacht hat. Menschen mussten alleine sterben und ihre Angehörigen konnten sie nicht begleiten und sich darum auch nicht verabschieden. Das hat viele Wunden geschlagen und schwer zu überwindende Schuldgefühle ausgelöst. Wir werden sehr sorgsam darauf achten müssen, dass wir nach einer hoffentlich irgendwann überwundenen Pandemie wieder zurückfinden in ein aufmerksames Nahesein an Kranken- und Sterbebetten.

Dem einsamen Sterben folgte dann das auf wenige Menschen und mit Abstand reduziert erlebbare Abschiednehmen auf dem Friedhof. Damit wurden neue beinahe irreparable Bedingungen geschaffen für den bevorstehenden Trauerweg, weil versäumte Nähe und verpasster Abschied nie mehr wirklich nachgeholt und wieder geholt werden können. Es bleiben Bitterkeit, Schuldgefühle, Leere und Traurigkeit. Dem kann nur »Mein Beileid!« liebevoll nachgehen, nahekommen und bleiben und geduldig wartend eine Hilfe sein.

Noch weiß niemand, wie diese Entwicklung weitergehen wird. Was wir aber wissen, ist, dass trauernde Menschen immer und überall im Grunde ihres Herzens auf dem schweren Abschiedsweg nichts nötiger brauchen als »Mein Beileid!«

Das persönliche Zusprechen von aufmerksamem Anteilnehmen und Mitgehen, Dasein und Anteil nehmen ist für jeden Trauerfall geradezu die Voraussetzung, dass daraus ein Trauerweg werden kann, der begehbar wird und ein Ziel hat, in Bewegung versetzt und nicht in Schockstarre erstickt.

Der leicht veränderte Text einer Danksagung dieser Tage mag dies eindrucksvoll unterstreichen:

*»In unserer tiefen und fassungslosen Trauer
fühlen wir uns getragen
von der liebevollen Anteilnahme wunderbarer Menschen,
die ihn als fürsorglichen Verwandten, treuen Freund, hilfsbereiten
Nachbarn, engagierten Kollegen kannten und wertschätzten.
All ihre Zeichen des Beileids in mitfühlenden Anrufen,
behutsamen Trauerkarten
und zärtlichen Briefen, den willkommenen Besuchen,
zahlreichen Hilfsangeboten und Botengängen,
vorbeigebrachtem Essen, selbstgebackenem Kuchen,
Geld und Blumenspenden sind für uns tröstlich und kostbar.
Sie stärken uns für eine hoffentlich getröstete Zukunft
in gemeinsamer liebevoller Erinnerung.«*

»Mein Beileid!« ist nicht Mitleid

Da besteht ein großer Unterschied. Mitleid ist zwar auch eine beachtliche Form von Anteilnahme. Sie nimmt immerhin wahr, wenn Leid und Tod passieren, und geht nicht achtlos daran vorbei. Mitleid ist durchaus eine menschlich wertvolle Reaktion, denn Mitleid sieht hin, immerhin, es beachtet, beobachtet, beurteilt und bedenkt. Mitleid ist sogar in der Lage, zu deuten, zu ergründen und dem Leid seine Ursachen und Hintergründe zuzuweisen. Selbst wenn das gar nicht gewünscht, angebracht oder zutreffend ist. Mitleid will das aber alles tun, und zwar unbedingt. Unbedingt deshalb, weil es sich abarbeiten und dann abhauen möchte. Was es tut, tut es nicht uneigennützig, sondern um einen gehörigen Anlauf zur Distanzierung zu nehmen, um sich abzusetzen und in Sicherheit zu bringen. Mitleid geht nicht lange mit, ist kurz angebunden – und verschwunden. Mitleid bedauert, Beileid trauert. Mitleid vertröstet womöglich, gibt Ratschläge, die auch als Schläge empfunden werden können. Mitleid kann empfindlich belagern, beschuldigen, beklagen, aber es kann es nicht aushalten, zu bleiben und zu schweigen und zu ertragen, dass es vorerst keine plausiblen Auflösungen und Sinnhaftigkeit gibt. Mitleid kommt vorbei, sieht sich alles an und sieht dann zu, dass es sich davon machen kann, ist vorübergehend zugeneigt, durchaus nicht abgeneigt, aber doch im Grunde auf der Flucht. Es ist wenig geeignet zum verweilenden, bleibenden, vorerst trostlosen Dabeisein. Mitleid will seine Botschaft absondern und dann heißt es: »Nichts

wie weg!« Beileid kommt und bleibt und schweigt. Nur wo Menschen Beileid erfahren, werden sie irgendwann auch wieder bei Trost sein können. Darum will dieses WERKBUCH Mittel und Wege, Formen und Inhalte, Methoden und Versuche anbieten, die womöglich dazu ermutigen und helfen, »MEIN BEILEID!« angemessen auszudrücken, weiterzutragen, zu erleben und zu verschenken.

Das könnte für alle, die betroffen zuschauen, wie der Tod ins »Nachbarhaus« kommt, eine Unterstützung sein, wenn sie hier Wörter, Gesten, Zeichen und Wege finden, um Trauernden nahe zu sein und sie zu begleiten. Alles, was dieses Werkbuch anbietet, soll eine Ermutigung sein, sich auf den Weg zu machen und unterwegs zu Menschen zu sein und zu bleiben, die zu Tode erschrocken sind.

Lieber Kummer als Lebensaufgabe

Das geht nicht weg, das geht mit. Und das geht gut.

Neben der Begleitung trauernder Menschen in Gruppen und/oder in Einzelseelsorge habe ich in der Evangelischen Familienbildungsstätte HAUS DER FAMILIE in Landau (Pfalz) auch ein sogenanntes »Trauertelefon« angeboten. Zu immer gleichen Zeiten, in regelmäßigen Abständen konnten sich da Menschen melden, denen es (vorerst) noch nicht möglich war, persönlichen Kontakt aufzunehmen. Diese Anrufe sind oft anonym geblieben, manchmal führten sie zu regelmäßigen Kontakten, fanden mitunter eine Fortsetzung in persönlichen Begegnungen im Rahmen einer »Trauersprechstunde«, und manchmal mündete dieser Austausch auch in der Teilnahme an einer offenen Trauergruppe.

So unterschiedlich die Gesprächsthemen auch gewesen sind, eine Gemeinsamkeit hat sich doch immer wieder in Variationen gezeigt – nämlich die Frage nach dem möglichst schnellen Überwinden der Trauer. Dahinter steckte meist die weitverbreitete Annahme, bei dem massiven Gefühl der Trauer handle es sich um eine Art »Krankheit«, die es bei möglichst fachgerechter »Behandlung« zu heilen gilt. Niemand geht im Umgang mit seiner Trauer wirklich ernsthaft davon aus, dass es sich hier um ein nie mehr ganz zu überwindendes Lebensthema handelt, das zukünftig zum persönlichen Profil und zur biographischen Signatur gehört. Die Trauer kommt mitunter mit

einer derart alles überdeckenden Wucht über die Menschen, dass es nur verständlich und menschlich ist, darauf zu hoffen, dass dieses möglichst bald ein Ende nimmt. Dass es aber künftig ein genuiner Bestandteil des Lebens ist und bleiben wird, das möchten die meisten Ratsuchenden nicht hören. Probleme sind dazu da, dass wir sie lösen. Das Problem der Trauer soll demnach auch professionell angepackt und dementsprechend wirksam »entsorgt« werden. Die Idee, die Trauer sei womöglich nicht als Problem zu betrachten, sondern als unverzichtbarer Teil einer Lösung, einer Suche, einer Herausforderung sinnerfüllten Lebens, die erscheint den meisten geradezu abwegig, wenn nicht sogar »verrückt«.

Es ist darum schon gleich bei der Kontaktaufnahme mit Trauernden eine erste ernsthafte Vertrauenskrise, wenn wir es wagen, keine blitzartige »Heilung« in Aussicht zu stellen, sondern damit zu konfrontieren, dass jede Trauer mit viel Geduld und liebevoller Selbstbeteiligung gelingende Horizonterweiterung werden kann.

Dass sie so wenig endlich ist und verloren gehen kann, wie die Liebe, deren Bestandteil sie ja zu werden anstrebt, das zu vermitteln als glaubhaftes, ernst gemeintes und vielversprechendes Angebot, wird die Gratwanderung jeder Begleitung.

Exemplarisch dafür gebe ich Einblick in ein Telefonat. Ich habe es mit einem Mann geführt. Das ist nicht ganz unwichtig, weil die Arten und Weisen zu trauern in der Tat auch zum Teil geschlechtsspezifisch gekennzeichnet sein können. Dazu gehört zweifellos die eher von Männern gestellte Frage nach der Dauer der Trauer.

Männer sind durchaus motiviert zur Trauerarbeit. Sie soll meinetwegen heftig und schmerzhaft sein. Aber sie soll ein möglichst klar anzudeutendes Ziel und vor allem ein Ende haben. Und deshalb gibt es Gespräche wie das Folgende recht häufig:

Anruf beim Trauertelefon. Ein Mann ist dran. Das ist eher selten. Typisch: kein Name, kein Ort. Er möchte anonym bleiben.

Bin ich da richtig bei der Trauer?

Und ob, *sage ich.

Sie machen doch diese Trauergruppen ...

Das stimmt, *bestätige ich.

Ich hätte da mal eine kurze Frage:

Sagen Sie mal, wie oft muss ich da hinkommen, bis es weg ist?

Oh, *sage ich.* Das kann man so nicht sagen.

Wieso? Fragt er ungeduldig. *Sie müssen sich doch da auskennen und wissen, wie es funktioniert.*

Ja, *entgegne ich vorsichtig.* Ich kenne mich da schon ein bisschen aus und deswegen muss ich Ihnen sagen: Das geht gar nicht wieder weg.

Wie soll ich das denn verstehen? reagiert er enttäuscht. *Wenn's nicht klappt, dann brauch ich doch auch gar nicht erst kommen ...*

Doch schon!, *sage ich,* das klappt schon, das lohnt sich allemal, aber wahrscheinlich ganz anders, als Sie jetzt denken und erwarten. Wenn man einen lieben Menschen verloren hat und um ihn trauert, dann geht das nie wieder ganz weg. Das bleibt da. Es wird nur anders mit der Zeit. Die Trauer geht nicht weg, sie geht mit. Und das geht gut!

Darauf kann ich verzichten! Wehrt er entschieden ab. *Ich will nur eins, dass es aufhört. Und zwar bald!*

Das verstehe ich, *versuche ich beschwichtigend die Verbindung zu halten,* aber, sehen Sie, wenn etwas so wichtig ist wie Ihre Trauer jetzt, das kann nicht einfach verschwinden wie ein übler Schmerz nach guter Behandlung. Denn die Trauer hebt ja etwas ganz Wichtiges für Sie auf, nämlich Ihre Liebe. Und die soll doch nie verloren gehen, oder?

Das wird sie auch nicht! höre ich ihn sagen.

Wenn wir um jemanden trauern, dann bleibt das immer da, aber es verändert sich, es verändert uns. So, dass wir es irgendwann gut damit aushalten, es besser tragen können ...

Stille in der Leitung Sind Sie noch da?

Ja, bin ich!

Sie werden sehen, dass Ihre Trauer zu Ihnen gehört. Sie ist ein Teil von Ihnen, aber nicht alles

Mein Gott, ist das kompliziert ... stöhnt er am anderen Ende.

Wann trifft sich denn die Gruppe?

Freitags, alle 2 Wochen.

Und was kostet das?

Überwindung.

Trost- und Trauertraining am Model

Zwei biblische Anleitungen zum Untröstlich sein

Ehe wir in die reine Praxisbetrachtung einsteigen, soll zunächst der biblische Doppelpunkt davor gesetzt werden. Wie eine Präambel steht vor allem der jesuanische Weg zur Hingabe und zur Anteilgabe. Das Vorzeichen vor der Klammer heißt nämlich: Alles, was wir im Erleben und Erleiden von Abschied, Tod und Trostlosigkeit antreffen, ist bereits im biblischen Befund niedergelegt und profiliert beschrieben. Wir tun also gut daran, diesen Vorgaben die gebührende Achtung zu schenken und mit Respekt und Demut auf das zu schauen, was uns bereits vorgegeben und angezeigt ist, ehe wir uns auf den Weg zu den Untröstlichen machen.

Das Gethsemane-Drama

6 Stationen auf dem Weg zur Hingabe

1. Rückzug

Wer einen schweren Weg antreten muss, kann nicht mehr unbegrenzt Teil der freien Wildbahn des ahnungslosen Lebens der Anderen sein. Die Bedeutsamkeit der Normalität wird da sehr relativ. Der Small Talk zum Beispiel, die schmerzfreie Kommunikation im Vorübergehen, ist plötzlich unerträglich. Angesichts von Angst, Abschied und Trauer drängt es die Betroffenen in Verschön-Räume der Einsamkeit. Das Schutzbedürfnis wächst, die Lärmempfindlichkeit auch. Ehe die Passion passiert, sucht auch Jesus einen Rückzugsort auf. Er wählt den Garten Gethsemane. Im Schutz der uralten Olivenbäume entzieht er sich der Öffentlichkeit und geht in die Konzentration:

Da kam Jesus mit ihnen zu einem Garten, der hieß Gethsemane, und sprach zu seinen Jüngern: Setzt euch hierher, solange ich dorthin gehe und bete.

(Matthäus 26,36)

Im Rückzug braucht es nicht nur Abstand, sondern unbedingt auch Nähe. Die Vielen müssen vom Leib gehalten werden, um Wenige ganz nahe bei sich zu haben. Wir sind nicht die geborenen Solisten, auch nicht im Erleiden von Grenzen aller Art. Wir brauchen immer Menschen, die beistehen, ohne einem zuzusetzen, die aushalten ohne Geschwätzigkeit. Deren Nähe allemal mehr gut- als wehtut. Denen nicht weiter erklärt werden muss. Die gar nicht erst anfangen mit Vertrösten und Verdrängen. Die bereit sind, die Schwerstarbeit der Ausweglosigkeit klaglos mitzuertragen. Die sagen: »Ich mag dich leiden!« Die es gleichsam als Freundschaftsdienst verstehen, das Leiden mitanzuschauen, ohne die Flucht zu ergreifen. Die vom Balkon mitzugehen bereit sind in die Kammer.

2. Nur Drei!

Gut, wenn man Menschen hat, die da sind, wenn es eng wird. Das müssen nicht viele sein. Im Gegenteil. Zum Anteilgeben und Anteilnehmen braucht es nur ganz wenige. Darum heißt es in der Bibel bei Matthäus auch, dass Jesus nicht etwa alle Jünger ganz ins Vertrauen zieht. Er bittet sie, in seiner Nähe zu bleiben, aber mitnehmen in den *inner circle* tut er nur drei: Petrus und die Söhne des Zebedäus. Das sind Jakobus und Johannes. Sie haben Namen. Sie bleiben nicht anonym. Das ist wichtig, denn ich will die Namen der Menschen in mir aussprechen können, die ich nahe bei mir haben will. Im Gethsemane-Schutzraum öffne ich mich ihnen dann. Rückhaltlos. Wie Jesus. Leid braucht offene Klage. Es muss möglich sein, auszusprechen, wie schlecht es mir geht. Jesus macht das. Macht das vor. So:

Und er nahm mit sich Petrus und die zwei Söhne des Zebedäus und fing an, zu trauern und zu zagen. Da sprach Jesus zu ihnen: Meine Seele ist betrübt bis in den Tod; bleibt hier und wachet mit mir.

(Matthäus 26,37-38)

Wie gut das tut, wenn wir so etwas Großes zueinander sagen können. Wenn Fassaden der Stärke fallen dürfen, wenn die Kulisse der Unverwüstlichkeit nicht mehr aufrechterhalten werden muss. Es braucht dazu viel Mut, diesen Schritt zu gehen. Es ist eine ganz große Stärke, sich zu der unermesslichen Schwäche zu bekennen. Leidenswege, auf denen der Blick in Abgründe der Angst geteilt werden, sind wo-

möglich einer der wertvollsten und gottvollsten und menschlichsten Möglichkeiten unserer Existenz. Wir betreten Heiliges Land, wenn wir uns diese Nähe zutrauen und zumuten.

3. Bitte nicht!

»Da hilft nur noch beten!« Sprichwörtlich liegt das ultimative Greifen nach dem Strohalm der Hoffnung in der Hinwendung zu Gott. In Gethsemane ist das Gebet zuhause. Wörtlich übersetzt heißt Gethsemane so viel wie »Olivenpresse«, weil es wohl zur Zeit Jesu hier eine Plantage gab, auf der direkt Öl gepresst wurde. Und mit Pressing hat das Drama allemal etwas gemeinsam. Viele Menschen beten, wenn es eng wird. Jesus tut das auch. Und wie. Er wirft sich auf den Boden und sagt:

Mein Vater, ist's dir möglich, so gehe dieser Kelch an mir vorüber!
(Matthäus 26,39)

Bitte NICHT! Nicht ich, nicht jetzt! Der Gottessohn und Menschenfreund ist keineswegs von vornherein einverstanden mit dem, was ihm da zugemutet werden soll: Verhaftung, Verhör, Spott und Hohn, Kreuz und Leid, Tod und Sterben. Bitte nicht diesen Kelch!

Wie gut, dass es so in der Bibel steht. Wie gut, das uns da nicht ein Heldenepos vorgezeichnet wird. Jesus reagiert menschlich. Genau wie wir alle. Er bittet um Verschonung. Um was denn sonst? Es ist ihm zu viel, zu bitter. Und damit zeigt er, dass es erlaubt ist, dass Menschen aufbegehren gegen das Leid. Jesus adelt hier das Gebet, das widerspricht. Die Gottesbeziehung hält das aus. Das ist kein praktizierter Unglaube, das ist tragfähige Gottesahnung. Überhaupt nicht gottlos. Im Gegenteil! Ein wesentliches Stück herzinniger Gottesbeziehung ist es, NEIN zu sagen zu dem Kelch des Leids. Wer in seinem Gethsemane auf den Knien liegt, soll das wissen: Es ist ein unveräußerliches Menschenrecht, dem zugemuteten Weg den Gehorsam zu verweigern. Gott zu widersprechen ist keine Majestätsbeleidigung, sondern Ausdruck einer ausgesprochen haltbaren, weil belastbaren Beziehung.

4. Überfordert

Menschen begleiten im Trauergarten Gethsemane fordert über die Maßen. Es überfordert auch, weil es gilt, das Unbegreifliche in den Griff zu bekommen. Und das ist nur bedingt möglich. Überforderung ist kein Defizit, sondern ein Qualitätsmerkmal der Trauerbegleitung, weil es abbildet und unmissverständlich markiert, dass es bei Grenzgängen der Seelennot immer über das hinausgeht, was wir potenziell zu leisten imstande sind. Es ist ein Teil angewandter Professionalität, das anzuerkennen und geschehen zu lassen. Mitleiden, Not sehen, Sterben erleben, das bedeutet immer auch eine Überdosis an Betroffenheit. In der Nähe bleiben, das frisst alle Energie auf. Auch bei den drei Freunden, die im Epizentrum der Verzweiflung bei Jesus sind. Sie fallen vor purer Erschöpfung in den Schlaf. Die Bibel gewährt den Einblick in diesen Teil des Dramas und sagt:

Und er kam zu seinen Jüngern und fand sie schlafend und sprach zu Petrus: Konntet ihr denn nicht eine Stunde mit mir wachen?

(Matthäus 26,40)

Beharrlich präsente Trauerbegleitung ist immer nur begrenzt möglich und braucht den barmherzig demütigen Blick auf das unvermeidliche Versagen im Verzagen.

5. Widerwillig wollen

Doch nicht wie ich will, sondern wie du willst!

(Matthäus 26,39)

So lautet das finale Hingabegebet Jesu. Aber man beachte: Es gibt da noch immer zwei Willen. Nicht nur den einen. Das hat etwas mit Würde und Recht zu tun. Das bedeutet viel für die Gottesbeziehung. Sie fordert nämlich keinen willenslosen Untertanen, sondern gesteht das Recht auf eigenwilliges, widerwilliges Wollen zu. Hier wird kein vorbehaltloses Einverständnis propagiert, schon gar keine völlige Übereinstimmung. Das Gerücht, Jesus sei in selbstloser Kapitulation gegenüber seinem himmlischen Vater willenslos ergeben, darf als solches enttarnt werden. Und schon taugt die Geschichte zum tatsächlich belastbaren, dunkelheitstauglichen Trost. Weil es so etwas gibt

wie das komplett widerwillige Vertrauen in Gottes unbegreiflichen anderen Willen für mich. Jesus stürzt sich mit seinem Widerwillen in den Gotteswillen. Und das lässt er seine Leute bis heute im VATER UNSER unaufhörlich wieder-holen: »Dein Wille geschehe!« Damit ist und bleibt es (auch Gott gegenüber) ein Recht auf das Beibehalten eines gegenteiligen Willens im Seelen-Gethsemane jedes einzelnen Menschen. Die Hingabe und das Vertrauen werden dadurch nicht etwa verweigert, sondern authentisch und profiliert. Dazu zu ermutigen ist eine Bringschuld jedweder Trauerbegleitung.

6. Selbstbestimmter Aufbruch

Jesus bleibt nicht in Gethsemane und versteckt sich darin. Dieser Garten ist kein Wohnort, sondern nur ein vorübergehendes Trainingslager für bahnbrechendes selbstbestimmtes Weitergehen. Kein Fluchtpunkt, sondern Sammelpunkt der Klärung. Nachdem sich Jesus durchgerungen hat zur widerwilligen Hingabe in Gottes Willen, wird der eben noch Zitternde und Zagende ganz stark und selbstbewusst. Er wartet nicht passiv, bis die Passion passiert. Im Gegenteil: Er sagt zu seinen Leuten:

Steht auf, lasst uns gehen!

(Matthäus 26,46)

Es ist ein Unterschied, ob sich jemand geschlagen gibt, sich in sein Schicksal kraftlos fügt, oder ob er aufsteht und aufrecht dem Unvermeidbaren entgegengeht. Stolz, entschlossen, bereit. In der Begleitung todkranker Menschen und ihrer Angehörigen kann man mitunter eine solche Dynamik und Entschlossenheit miterleben. Wenn Menschen abschiedlich werden und entschlossen aufbrechen, dann umgibt sie auf einmal eine Aura der Souveränität, die niemand aufhalten kann und soll. Da kommt es sogar vor, dass sie liebevoll klammernde Angehörige wegschicken, ablehnen und klar abgewendet zugehen auf die andere Seite der Wirklichkeit und uns damit zu Hinterbliebenen machen. In diesem Hoheitsgebiet entsteht ein Tabu, das jede Rückrufaktion untersagt. Sie ist unumkehrbar wie eine schwere Geburt, weil sie nichts anderes ist.

Einmal Emmaus und zurück

Trauerschritte zwischen Jerusalem und Emmaus

Jesus als Trauerbegleiter to go

1. Zum Davonlaufen

Am selben Tag gingen zwei, die zu den Jüngern von Jesus gehört hatten, nach dem Dorf Emmaus, das zwölf Kilometer von Jerusalem entfernt lag. Unterwegs unterhielten sie sich über alles, was geschehen war.

(Lukas 24,13-14, GNB)

Karfreitag ist vorbei. Jesus ist tot. Die Hoffnung ist mit ihm gestorben. Und obwohl die Frauen am Ostermorgen bereits die verwirrende Nachricht vom leeren Grab in Umlauf gebracht haben, finden die beiden die ganze Lage einfach zum Davonlaufen. Sie haben resigniert. Das Sterben des Freundes hat alle Lebensperspektiven zerstört. Und weil sie von alledem nichts mehr sehen und hören wollen, schon gar nichts von dem unglaublichen Gerücht eines leeren Grabes, laufen sie weg. Wer in die Trauer gefallen ist, sieht keinen Stern mehr leuchten, erlebt den Weltuntergang. Und da ist Weglaufen eine nur natürliche Fluchtreaktion. Sie ist psychohygienisch wertvoll und absolut nötig. Ein Glück, wenn jemand diese Bewegung auf Abstand nicht ganz alleine machen muss. Zu zweit hoffnungslos sein, das ist erträglicher, denn sie können miteinander reden. Reden gegen den hoffnungslosen Trauerfall, das ist eine erste Möglichkeit im Umgang mit der Trauer. Wirklich helfen tut es scheinbar gar nichts. Aber es ist allemal besser, als sich einsperren zu lassen. Trauer hat das Recht zum Weglaufen, zum Distanzieren, zur Flucht. Der Ort des Geschehens kann so abstoßend sein, dass frisch verletzte Hinterbliebene mit Abstand laufend am besten klarkommen. Um nicht ganz verrückt zu werden, dürfen sie abrücken vom gewohnten Weg der Normalität, den es ohnehin nicht mehr gibt.

2. Kein Durchblick

Als sie so miteinander sprachen und alles hin und her überlegten, kam Jesus selbst hinzu und ging mit ihnen. Aber sie erkannten ihn nicht; sie waren wie mit Blindheit geschlagen.

(Lukas 24,15-16)

Wer die Hoffnung verloren hat, weil ein geliebter Mensch gestorben ist, hat erst einmal keinen Durchblick mehr. Von Blindheit geschlagen, nehmen Betroffene nur noch sehr selektiv wahr, was um sie herum geschieht.

Da kann es sein, dass Menschen in ihre Nähe kommen und sie nehmen es nicht wahr. Geleisteter Beistand in den ersten Wochen der Trauer passiert oft unbemerkt. Nachbarn bringen tagelang etwas zu essen, stellen es hin und gehen. Es werden Besorgungen erledigt, Kinder versorgt, Tiere gefüttert, ganze Haushalte am Laufen gehalten, ohne dass die unmittelbar Betroffenen es tatsächlich beachten oder gar honorieren. Wer den Kopf hängen lässt, niedergeschlagen ist und gebeugt, kann die Sterne nicht sehen, dem fällt nichts mehr auf oder ein, sieht und hört nicht mehr gut, ist blind für Zuwendung und achtsame Nähe. So ist das. Und es ist keine bewusste Entscheidung oder Ablehnung. Es ist Trauermauer. Beim Begleiten trauernder Menschen kann man lange Zeit komplett übersehen werden.

3. Wieder-holen

Jesus fragte sie: »Worüber redet ihr denn so erregt unterwegs?« Da bleiben sie stehen und blickten ganz traurig drein und der eine – er hieß Kleophas – sagte: »Du bist wohl der Einzige in Jerusalem, der nicht weiß, was in diesen Tagen geschehen ist!« – »Was denn?«, fragte Jesus. »Das mit Jesus von Nazareth«, sagten sie. »Er war ein Prophet; in Worten und Taten hat er vor Gott und dem ganzen Volk seine Macht erwiesen. Unsere führenden Priester und die anderen Ratsmitglieder haben ihn zum Tode verurteilt und ihn ans Kreuz nageln lassen. Und wir hatten doch gehofft, er sei der erwartete Retter, der Israel befreien soll. Aber zu alledem ist heute schon der dritte Tag, seitdem dieses geschehen ist. Und dann haben uns auch noch einige Frauen, die zu uns gehören, in Schrecken versetzt. Sie waren heute früh zu

seinem Grab gegangen und fanden seinen Leichnam nicht mehr dort. Sie kamen zurück und erzählten, sie hätten Engel gesehen, die hätten ihnen gesagt, dass er lebt.«

(Lukas 24,17-23, GNB)

Wenn die Trauer nicht zu Wort kommt, dann erstickt sie daran. Trauer will, muss, soll reden. Nicht nur einmal. Sie darf wieder-holen, was doch unwiederbringlich ist. Sie muss es tun. Darum ist es ein Akt der Barmherzigkeit, Räume zu eröffnen, in denen viel Platz ist für das empörte Aussprechen des Unfassbaren. Trauernde sind oft von Menschen umgeben, die ihnen signalisieren, dass sie es nicht noch einmal hören wollen, das ganze Geschehen. Die Trauer braucht aber das Recht auf unendliches Wieder-Holen, wie die Wunde den Verbandswechsel. Das ist zwar schmerzhaft, aber für die Wundheilung einfach unverzichtbar. Also erlaubt die Trauerbegleitung, die Wunden immer wieder auszupacken, zu zeigen, zu beklagen und zu versorgen. Jesus, als das scheinbar ahnungslose Gegenüber, lässt dafür ganz viel aufmerksame Erlaubnis. Unterbundene Klage, ausgebremstes Entsetzen, unterdrückte Wut machen krank, weil sie kränken. Es ist ein gutes Trauerrecht, sich immer und immer wieder zu empören. Trauer muss ausreden dürfen. Sie will nicht unterbrochen werden.

Angedeutete Osterhoffnung bleibt (zumindest vorerst) unerhört und bedeutungslos. Trauer in der Unmittelbarkeit gerade erlebter Tragik will und kann nichts wissen von einer möglichen Wende zu etwas Gutem. Sie hat ihr Ergebnis und will sich nicht von vermeintlich anderen Fakten irritieren lassen. Wer trauert, darf die Hoffnung los sein. Und wer begleitet, muss das ertragen und erst einmal unwidersprochen teilen, anerkennen, stehen lassen. Die Resignation hat ein Recht darauf, hin und wieder das Geschehen zu dominieren. Und Jesus wartet ab, bis die ganze Flutwelle der untergegangenen Hoffnung aufgewühlt und abgerollt ist. Erst dann sagt er etwas. Er geht mit, obwohl die Jünger im Grunde in die »falsche Richtung« gehen. Er hält sie nicht auf, er weiß es nicht besser und er schlägt deshalb auch nicht voreilig schleunigst den Rückweg vor. Er ist einfach mitreisend dabei, ohne sich in den Weg zu stellen. Das bedeutet für unsere Trauerbegleitung:

Jeder Trauerweg ist ein intensives Repetitorium, das entrüstetes, unzähliges Darstellen und Beschreiben des Unfassbaren anberaumt

und ermöglicht. So passiert ein wertschätzendes Aufnehmen und Aufhören, das zunächst völlig unkommentiert einfach nur eine Bühne bietet für die gebührende Inszenierung der erlebten Enttäuschung. Trauerbegleitung ist bereit, Umwege zu gehen, weitgehend still dabei zu sein, auf Widerspruch erst einmal zu verzichten. Sie hält lange den Mund und alle einseitige Sichtweise aus. Sie ist nicht voreilig. Sie will nichts besser wissen. Sie hat keinen demonstrativen Vorsprung. Sie verzichtet auf jede Arroganz einer abschließenden Bewertung. Sie deutet nicht von oben herab. Sie hält den bedeutsamen Augenblick alternativlosen Trauerns solidarisch aus. Sie hat keine Angst, in den Abgrund zu schauen. Aber sie springt nicht auch mit hinein. Sie kann warten. Sie hält sich bereit.

4. Angebot machen

Da sagte Jesus zu ihnen: »Was seid ihr doch schwer von Begriff! Warum rafft ihr euch nicht endlich auf zu glauben, was die Propheten gesagt haben? Musste der versprochene Retter nicht dies alles erleiden und auf diesem Weg zu seiner Bestimmung gelangen?« Und Jesus erklärte ihnen die Worte ... durch die ganzen Heiligen Schriften.

(Lukas 24,25-27, GNB)

Trauer verträgt Widerspruch durchaus. Trauerbegleitung ist darum nicht nur Nähe, Zuhören und Zustimmung. Es kommt auch zu dem Punkt, an dem es notwendig ist, einen Gegenvorschlag zu machen. Das ist nicht zu verwechseln mit einem rückwärtigen Entwerten des bisher Gesagten. Aber es mutet zu, dass es noch nicht alles ist, was dazu gesagt werden kann. Trauer verkraftet Widerspruch und Provokation, ja, sogar massive Gegenrede, weil sie selber ja so massiv und deutlich ist. Schonungslos Hoffnungslos sind durchaus belastbar. Die müssen nicht mit Samthandschuhen angefasst werden. Es gilt auch hier die gute biblische Weisheit: »Alles hat seine Zeit!« (Prediger 3). Es wird der Sensibilität und Empathie der Begleitenden zugemutet, hier feinfühlig zu entscheiden, ob und wann wie viel urteilsfreier Widerspruch angemessen ist. Auf jeden Fall halten aktiv Trauernde es aus, dass sie mit neuen Gedanken konfrontiert werden. Ja, das beatmet sogar ihre Trauer und gibt ihnen Bewegung, die aus der Starre führen kann.

Sie können eine ungeheure Unterstellung hören, nämlich die, dass im vermeintlich komplett Sinnlosen dennoch ein Sinn stecken kann. Den zu erkennen und zu gewichten, das bleibt im Hoheitsgebiet jedes Einzelnen. Aber christliche Trauerbegleitung wäre nicht christlich, wenn sie nicht mit der skandalösen Behauptung aufkrezte, Gott habe immer einen Plan und trage deshalb auch in die scheinbare Sinnlosigkeit einen Wert ein. Jesus spricht die waghalsige Vermutung aus, dass der Glaube an Gott am Ende doch immer mit der These arbeitet, dass es Gott gut meint und richtig macht. Das ist natürlich weniger logisch als vielmehr theologisch. Und wir hören kein Wort, ob es und wie es ankommt bei den trauernden Davonläufern. Es kommt auch nicht zur Abstimmung. Das Angebot ist offen und das bleibt es auch. Trifft es auf massive Hoffnungsresistenz, kann es womöglich überhaupt nicht beeindrucken. Und dann darf das auch so sein. Trauerbegleitung ist immer ergebnisoffen und vertraut auf eine nachhaltige Inkubation einer wieder aufkeimenden, gottvollen Hoffnung, irgendwann. Sie verzichtet auf Ergebnissicherung und Zustimmung. Sie bleibt das Postulat geglaubter Gottesnähe nicht schuldig, aber sie überlässt die Wirkung und Trefferquote ganz dem Heiligen Geist.

5. Angebot und Nachfrage

Inzwischen waren sie in die Nähe von Emmaus gekommen. Jesus tat so, als wollte er weitergehen. Aber das ließen sie nicht zu und sagten: »Bleib doch bei uns. Es geht schon auf den Abend zu, gleich wird es dunkel!« Da folgte er ihrer Einladung und blieb bei ihnen. Als er dann mit ihnen zu Tisch saß, nahm er das Brot, sprach das Segengebet darüber, brach es in Stücke und gab es ihnen. Da gingen ihnen die Augen auf und sie erkannten ihn. Aber im selben Augenblick verschwand er vor ihnen. Sie sagten zueinander. »Brannte es nicht wie Feuer in unseren Herzen, als er unterwegs mit uns sprach und uns den Sinn der Heiligen Schriften aufschloss?« Und sie machten sich sofort auf den Rückweg nach Jerusalem.

(Lukas 24,28-33)

32 Der Zauber, dieses Momentum, ist groß. Diese Trauerbegleitung wird nicht zur fürsorglichen Belagerung. Kein Anzeichen einer feindli-

chen Übernahme gibt diese Geschichte her. Jesus will nicht aufdringlich sein. Schon gar nicht übergriffig. Wie vielen Hoffnungslosen wurde schon die letzte Hoffnung genommen, weil ihre Begleitung so distanzlos trösten wollte. Jesus lässt Spielraum. Er überlässt den beiden die Souveränität und das Vorkaufsrecht. Angebot und Nachfrage regeln auch hier das Geschäft. Nur wer eingeladen ist, darf hereinkommen. So ist das auch mit der Trauerbegleitung. Die Würde des trauernden Menschen gebietet es, dass er regulierend eingreifen, beenden oder fortsetzen darf. Und so wird Jesus zum Träger eines Gastmandates. Er nimmt die Einladung an. Er genießt die Gastfreundschaft.

Und was geschieht? Verlängerung des begonnenen Trauergesprächs etwa? Supervision? Coaching? Therapie? Nein! Sie machen das, was Menschen schon immer am besten gemacht haben, wenn sie zusammengekommen sind: Sie essen. Sie setzen sich an einen Tisch. Sie hören auf zu diskutieren und fangen an zu feiern. Miteinander essen, das ist die schönste Art und Weise, wie wir uns gut tun können. Mit Trauernden zusammen zu essen, das ist wunderbar. So wie das Zusammen-unterwegs-Sein. Es geschieht unaufdringlich, so wie es passt. Im Teilen von Brot erkennt man sich. Nicht daran, was man sich so alles draufschmiert, sondern an der Art und Weise des Gebens und Nehmens. Aber es ist auch riskant und kann schnell zu dicht werden, zu übertriebener Nähe führen. Darum ist es so unbedingt wichtig, rechtzeitig zu gehen. Sich zu entziehen.

Die Nähe, der Trost, die Hilfe, der Neubeginn, der Sinn, das ist alles nicht zu begreifen. Jesus auch nicht. Er verschwindet in genau dem Augenblick, da er erkannt und zum Greifen nah ist. Der Hoffnungsträger grüßt im Vorübergehen, aber er zieht nicht in Emmaus ein. Er ist Gast auf Zeit. Bis die beiden große Augen machen. Jesus weiß offenbar, dass die Hoffnung nur dann eine Chance hat, bei den beiden wieder auf die Welt zu kommen, wenn sie dabei auf eigenen Beinen stehen, in eigener Verantwortung selbstbestimmt aufbrechen. Zurück nach Jerusalem werden sie nicht getragen. Sie gehen eigenmächtig. Der Helfer hat nur so lange da zu sein, bis die Hilfe anfängt, in den Augen der Hilflosen zu glänzen. Keine Abhängigkeit, keine Nabelschnurexistenz, nur punktuell, und sequenziell und souverän zugleich, das macht Trauerbegleitung aus. Ihr Ziel ist die rechtzeitige Verabschiedung in die wiedergewonnene Selbstständigkeit.

Trauer-Werkstatt

Hinführung

In einer Werkstatt findet das Werk statt. Zumindest liegen dort alle Werkzeuge, um ein Werk anzupacken und zu bewältigen. Eine Werkstatt ist nur so gut, wie sie bestückt und aufgeräumt ist. Griffbereit müssen alle Schlüssel und Schrauben sortiert und auffindbar sein. Da muss man sich ganz schnell greifen können, was jetzt gerade zu werkeln ist. Dass Tischler, Schlosser, Schmiede, Schneidereien etc. eine Werkstatt brauchen, das weiß jedes Kind. Und natürlich muss das Auto in die Werkstatt. Alles, was gewartet, repariert, gefertigt und gepflegt werden soll, hat Werkstattbedarf. Und die Trauer? Was soll die mit einer Werkstatt?

Udo Lindenberg singt: »Ein Herz kann man nicht reparieren ...!« Kommt aber selbst am Ende doch auch zum Gegenteil und sagt: »Ein Herz, das kann man reparieren ...« Mit Liebe nämlich. Mit dem wunderbarsten aller »Werkzeuge«, der liebevollen Zuwendung und Begleitung, die sich Menschen gegenseitig schenken können, um beschädigtes Leben wieder zu versorgen und auf einen heilsamen Weg zu bringen.

Alles, was in diesem WERKBUCH an Werkzeugen angeboten wird, kommt aus der Trauerwerkstatt, die ich im Laufe meines kirchlichen Dienstes in über vier Jahrzehnten sortiert habe, bei dem immerwährenden Versuch, zu Tode erschrockene Herzen zu »reparieren«. In der seelsorglichen Begleitung im Gemeindepfarramt auf dem Dorf und in der Stadt, im gesamtkirchlichen Dienst, bei der Ausbildung von Besuchsdiensten und Trauerbegleitenden, bei Seminaren für Mitarbeitende in der Hospizarbeit und bei kontinuierlichem Aufbauen und Begleiten von Trauergruppen hat sich diese Werkstatt immer weiter sortiert und erweitert. Die Werkstatttür steht offen, sie zu betreten ist herzlich erwünscht.

Es sei hier ausdrücklich darauf hingewiesen, dass dieses Werkbuch an jeder beliebigen Stelle aufgeschlagen und gelesen werden kann. Es will gar nicht romanhaft durchgearbeitet und exakt von vorne nach hinten konsumiert werden. Stattdessen ist dieses Buch eine thematische Sammlung von Hilfen, aufgeteilt in verschiedene »Werkstatträume«. Wer dringend auf der Suche nach praxisnahem

