

Den Tod begreifen?

Herausforderungen an die Seelsorge im Kontext von Sterben, Tod und Trauer

1. Einleitung: Die Unbegreifbarkeit des Todes

Eines, vielleicht nur eines, ist ganz gewiss: die Tatsache unseres Todes, unseres je eigenen Todes. „Incerta omnia, sola mors certa – Ungewiss ist alles, nur der Tod ist gewiss“¹ – dieser Satz des Augustinus drückt ganz knapp eine anthropologische Grundkonstante aus, die das Leben des einzelnen, aber auch der Gesellschaft wie keine andere bestimmt. Unsere Existenz ist eine endliche, eingespannt in die Zeitspanne zwischen Geburt und Tod, und diese Endlichkeit prägt all unser Erleben und Tun.

Allerdings können wir den Tod, unseren eigenen Tod, nicht selbst erfahren, er entzieht sich unserem Zugriff. Die Zeit nach unserem Tod ist für unsere Erfahrung verschlossen – genauso wie die vor unserer Geburt. Niemand kann sagen, wie es ist, tot zu sein. Wir besitzen keine Berichte von Menschen, die gestorben und wieder lebendig geworden wären und uns berichten könnten, wie der Tod ist. Es ist für ein Individuum auch völlig unmöglich, das eigene Ende zu denken oder sich die eigene Nichtanwesenheit vorzustellen. Denn selbst wenn ich dächte, „ich existiere nicht mehr“ oder „ich bin nicht mehr da“, wäre ja ich selbst immer noch das Subjekt dieses Gedankens, und dieses Subjekt muss weiterhin existieren, um überhaupt einen Gedanken denken zu können. Unser Tod ist also für uns nicht zugänglich und nicht begreifbar.

Nur in Klammern gesagt: Die Unzugänglichkeit des Todes lässt sich auch demonstrieren anhand der Forschungen zu Nahtod-Erfahrungen. Nahtod-Erfahrungen lassen sich interpretieren als Reaktion des Gehirns auf die Unmöglichkeit des Gedankens „Ich sterbe jetzt“. Menschen, die von der Schwelle des Todes zurückgeholt wurden, berichten von oft positiv getönten Erfahrungen der Leichtigkeit und des Friedens, vom Verlassen des eigenen Körpers, von beglückenden Visionen oder der Kommunikation mit bereits Verstorbenen. Forschungen zu solchen Nahtod-Erfahrungen kommen zu dem Schluss, dass diese besonderen Erfahrungen eine Reaktion des Gehirns auf die im Grunde paradoxe Situation des bevorstehenden Endes sind. Denn normalerweise funktioniert das Gehirn wie eine Vorhersagemaschine, die andauernd die Zukunft vorwegnimmt. Dieses

1 Augustinus, Ennarationes in Psalmos 38,19.

auf Fortdauer angelegte Gehirn wird nun durch den bevorstehenden Tod mit einer Unmöglichkeit konfrontiert: das eigene Ende zu denken. Zukunft und Gegenwart verschmelzen im Tod, so dass der normale, auf Zukunft angelegte Mechanismus des Gehirnapparates zusammenbricht. Diese außergewöhnliche Situation, in der sich das Gehirn befindet, führt dann zu der Hervorbringung der genannten außergewöhnlichen Erlebnisse².

Der Tod ist also niemals zu begreifen und nicht zu verstehen, und dies gilt nicht nur in kognitiver Hinsicht, quasi als philosophisches Problem, sondern auch und vor allem in emotionaler und in existenzialer Hinsicht. Der Tod beendet das Leben, er macht Möglichkeiten zunichte, er bricht Beziehungen und Kommunikation ab. Der Tod macht keinen Sinn – zumindest keinen, der glatt aufginge oder den wir ohne weiteres zu akzeptieren bereit wären.

Wie also kann die Pastoraltheologie auf dieses paradoxe Grundphänomen unserer Existenz umgehen? Wie können Seelsorgerinnen und Seelsorger reagieren, wenn sie Sterbende und Trauernde begleiten? Nebenbei bemerkt: Ich meine hier nicht nur die hauptamtlich angestellten Seelsorge Treibenden, sondern alle Gläubigen, die aufgrund ihres allgemeinen Priestertums aufgefordert sind, einander Seelsorger zu sein³.

Als erstes kann festgehalten werden: Wenn zwar auch der Tod unserer Erfahrung verschlossen ist, so ist aber doch das Sterben unserer Erfahrung zugänglich; erlebbar ist also der Tod des anderen. Genauso ist die Reaktion der Trauer empirisch greifbar. Im Folgenden möchte ich daher zunächst erheben, welche Ergebnisse verschiedene Humanwissenschaften zum Thema „Tod, Sterben und Trauer“ zutage gefördert haben. Im zweiten Schritt werde ich dann einige Aufgaben und Kompetenzen formulieren, die aus praktisch-theologischer Sicht in der Sterbe- und Trauerbegleitung wichtig sind und auf diese Erkenntnisse der Humanwissenschaften Bezug nehmen. Abschließend werde ich dann noch einmal fragen, welche Aufgabe Seelsorge angesichts von Tod, Sterben und Trauer haben kann.

2. Ergebnisse der Humanwissenschaften

Zu humanwissenschaftlichen Ergebnissen können natürlich nur einige Schlaglichter aufgezeigt werden; ich greife zurück auf die Sozial- und Mentalitätsgeschichte, auf die Soziologie und auf die Psychologie.

2 Vgl. Detlef B. Linke, An der Schwelle zum Tod, in: Gehirn & Geist 3/2003, 46-52.

3 Stephanie Klein hat hierfür den Begriff „Alltagsseelsorge“ verwendet, vgl. dies., Alltagsseelsorge, in: PThI 23 (2003-1) 62-65; vgl. auch Stefan Knobloch, Seelsorge – Sorge um das Menschsein in seiner Ganzheit, in: Herbert Haslinger u.a (Hgg.), Praktische Theologie. Bd. 2: Durchführungen, Mainz 2000, 35-46, hier 38-41.

2.1 Sozial- und Mentalitätsgeschichte

Die Einstellungen zum Tod haben sich über die Jahrhunderte der europäischen Geschichte immer wieder verändert; zwar nicht schlagartig, aber doch so, dass charakteristische Unterschiede der Modelle vom Tod in den verschiedenen Epochen deutlich werden. Wer sich damit beschäftigt, kommt nicht um Philippe Ariès herum und dessen „Studien zur Geschichte des Todes im Abendland“⁴. Ariès spricht von vier grundlegenden Orientierungen in der Einstellung zum Tod: dem gezähmten Tod, dem Tod des Selbst, dem Tod des anderen und dem verneinten Tod⁵.

Bis ins Mittelalter hinein herrschte nach Ariès das Modell des gezähmten Todes vor. Für den antiken und den mittelalterlichen Menschen gehört der Tod ganz selbstverständlich zum Leben hinzu; der Tod ist etwas, auf das man sich vorbereiten kann und auch vorbereiten muss. Sterben ist ein Vorgang, der vom Sterbenden bewusst gestaltet und öffentlich, „ohne jegliche Dramatik, ohne überschießende emotionale Reaktion“⁶ vollzogen wird. Ein schrecklicher Tod ist für den mittelalterlichen Menschen daher nicht der gewisse Tod, der alle Menschen mit Sicherheit ereilt, sondern der plötzliche Tod durch Krankheit oder Unfall, auf den man sich nicht vorbereiten kann. Heute ist es angesichts oft langer und qualvoller Sterbeprozesse zum Teil umgekehrt, dass man sich einen raschen Tod wünscht.

Im Hoch- und Spätmittelalter nimmt ganz allgemein das Bewusstsein der Individualität des einzelnen zu; dies führt zu der zweiten der Arièsschen Orientierungen, dem Tod des Selbst. Der Tod ist nun das Ende der individuellen Person, auch wenn es die Hoffnung auf ein Weiterbestehen nach dem Tod gibt. Das Interesse an einer individuellen Eschatologie steigt, ablesbar etwa an den Darstellungen des Erzengel Michael als des Seelenwägers, der dem Menschen je nach dessen persönlicher Lebensbilanz sein jenseitiges Schicksal zuordnet. Die Angst vor der Hölle macht den Tod nun auch zu einer furchterregenden Realität. Hinzu kommt das Bewusstsein vom physischen Tod und dem körperlichen Verfall, der sich seit dem späten Mittelalter in drastischen Darstellungen von Leichnamen ausdrückt, die verwesen und vermodern und von Würmern, Kröten und Schlangen befallen werden.

Springen wir ins 19. Jahrhundert, wird nach Ariès besonders in der Romantik eine dritte Orientierung erkennbar: der Tod des anderen. Da das Leben vor allem durch die privaten Beziehungen Bedeutung hat, wird

4 Philippe Ariès, Studien zur Geschichte des Todes im Abendland, München 1976; vgl. ders., Geschichte des Todes, München 1980.

5 Vgl. auch Rolf Winau, Einstellungen zu Tod und Sterben in der europäischen Geschichte, in: ders. / Hans Peter Rosemeier (Hgg.), Tod und Sterben, Berlin 1984, 15-26.

6 Ebd., 19.

der Tod als Verlust von Beziehungen erlebt. Der Tod wird daher betrauert als physische Trennung von geliebten Personen. Trauer als starke emotionale Reaktion gewinnt an Wichtigkeit, und die Bedeutung der Friedhöfe als Gedenkstätte für die Verstorbenen nimmt zu.

Im 20. Jahrhundert schließlich spricht Ariès von dem verneinten oder dem verbotenen Tod. Der Tod findet nun nicht mehr zuhause statt, man stirbt nicht mehr im Kreis der Familie, sondern im Krankenhaus, oft allein. Der Tod ist nicht mehr Anlass für ein bestimmtes festgefügtes Zeremoniell, sondern wird zu einem medizinisch-technischen Problem. Die Sphäre des Todes wird zunehmend tabuisiert, der Tod wird unbenennbar.

Ariès beschreibt somit die Geschichte des Umgangs mit Sterben und Tod als eine Verfalls- und Verlustgeschichte. Damit hat er ein Erklärungsmuster geprägt, das viele kulturkritische Stimmen aufgenommen haben. Diese kritischen Stimmen beschreiben die gegenwärtige Thanatokultur, also den gesellschaftlichen Umgang mit Sterben und Tod, als defizitär. Die Thanatokultur der westlichen Gesellschaften sei vor allem durch die Verdrängung des Todes geprägt – anders als in früheren Zeiten, in denen ein angemesseneres und gesunderes Verhältnis zu Tod und Sterben vorgeherrscht haben soll. Diese kulturkritische Sicht erkennt aber, dass sich vor „dem Hintergrund des [allgemeinen] gesellschaftlichen Wandels ... die Entwicklung der Thanatokultur weniger als Verlustgeschichte, sondern als Resultat eines spezifischen Verlagerungs- und Transformationsprozesses begreifen“ lässt⁷. Was ist mit dieser Aussage gemeint? Zur Erläuterung ist ein kurzer Blick auf soziologische Aspekte der Auseinandersetzung mit Sterben und Tod nötig.

2.2 Soziologie

Veränderungsprozesse, die in der Gesellschaft der Spätmoderne festzustellen sind, prägen die gesamte Lebenswelt und somit auch den Umgang mit Sterben und Tod. Die hier gemeinten Veränderungen können beschrieben werden als Spezialisierung, als Pluralisierung und als Privatisierung:

a) Mit dem Prozess der *Spezialisierung* ist hier gemeint, dass Kompetenzen, die in bestimmten Handlungsfeldern benötigt werden, nicht bei allen Mitgliedern der Gesellschaft gleichermaßen vorhanden sind, sondern in die Zuständigkeit von Spezialisten verlagert werden. Dies führt zu einem

7 Ursula Roth, Art. Bestattung, in: Wilhelm Gräb / Birgit Weyel (Hgg.), Handbuch Praktische Theologie, Gütersloh 2007, 458-469, hier 461; vgl. dazu auch Volker Drehsen, Tod – Trauer – Trost. Zur christlich-religiösen Kultur des memento mori zwischen Verdrängung und Vergewisserung, in: ders., Wie religionsfähig ist die Volkskirche? Sozialisationstheoretische Erkundungen neuzeitlicher Christentumspraxis, Gütersloh 1994, 199-219.

System der Arbeitsteilung, die für moderne Gesellschaften typisch ist. Was im Todesfall zu tun ist, wissen die betroffenen Angehörigen meist nicht mehr aufgrund eines tradierten Handlungswissens, sondern es werden Spezialisten wie Ärzte, Bestattungsunternehmen oder Seelsorger und Seelsorgerinnen hinzugezogen, die mit ihrem Expertenwissen die nötigen Schritte vorgeben.

b) Der Prozess der *Pluralisierung* besagt, dass Ausdrucksmuster und Lebenskonzepte in einer Gesellschaft nicht mehr durch eine monopolartige Institution festgeschrieben werden, sondern dass sie vielschichtig sind. Entsprechend plural sind die Vorstellung darüber, was der Tod bedeutet, wie Bestattungen vorzunehmen sind oder auf welche Weise man zu trauern hat. Von bestimmten Ausdrucksformen kann man heute nicht mehr zwingend auf bestimmte Lebensdeutungen oder Weltanschauungen zurückschließen; z.B. ist an einer Feuerbestattung nicht mehr die Mitgliedschaft in einem freigeistigen Bund ablesbar⁸. Der Tod und der Umgang mit ihm ist also mehrdeutig geworden. Mit dieser Pluralisierung und Ausdifferenzierung der Thanatokultur ist weiterhin die Tendenz zu einer Individualisierung verbunden. Dies bedeutet, dass Sterbe- und Trauerprozesse nicht mehr nach den Vorgaben der Tradition, sondern viel stärker nach den persönlichen Vorlieben, Empfindungen und Lebensgeschichten der einzelnen Betroffenen gestaltet werden. So z.B. bemühen sich Angehörige oft, Trauerfeiern auf die individuelle Lebensgeschichte oder das individuelle Stilempfinden des/der Verstorbenen auszurichten.

c) Ein dritter Prozess wird mit *Privatisierung* beschrieben, die nicht mit der Individualisierung gleichzusetzen ist, sondern teilweise sogar einen gegenläufigen Trend bezeichnet. Unter Privatisierung ist in diesem Zusammenhang zu verstehen, dass Sterbe- und Trauerprozesse nicht im öffentlichen Raum, quasi wie auf einer Bühne, sondern in der Privat-, ja in der Intimsphäre stattfinden. Ein Beispiel ist die manchmal in Todesanzeigen geäußerte Bitte, nach der Bestattung von Beileidsbekundungen abzusehen. Eine solche Bitte muss nicht notwendigerweise dahingehend verstanden werden, dass hier eine Unfähigkeit zu trauern vorläge, sondern kann einfach anzeigen, dass – im Rahmen eines übergreifenden gesellschaftlichen Wandlungsprozesses – eine Neuverortung von Trauer stattfindet. Offensichtlich kann die Trauer über den erlittenen Verlust von einer so hohen Intimität und Intensität sein, dass sie sich nicht zur öffentlichen Präsentation eignet, sondern in hohem Maße diskretionsbedürftig ist⁹.

Als Fazit zu den besprochenen soziologischen Phänomenen des Umgangs mit Sterben und Tod lässt sich festhalten, dass sie nicht schlechthin als Belege für die Hypothese von der Verdrängung des Todes in der moder-

8 Vgl. Drehsen, Tod – Trauer – Trost (s. Anm. 7), 207.

9 Vgl. ebd., 206.

nen Gesellschaft interpretiert werden müssen. Alternativ ist es genauso möglich, sie als Anzeichen für strukturelle Verlagerungen anzusehen, die alle Bereiche der Gesellschaft betreffen und die nicht von vornherein als negativ bewertet werden müssen.

Schwer verträglich mit der Verdrängungshypothese ist zudem die Tatsache, dass in den letzten Jahren und Jahrzehnten eine Vielzahl von kulturellen Beiträgen zu verzeichnen ist, die sich einer hohen Rezeption erfreuen: Sie thematisieren unterschiedliche Aspekte des Todes – man denke nur Filme wie *Dead man walking*, *Dancer in the dark*, *Das Meer in mir* oder *Mein Leben ohne mich* – um nur einige zu nennen. Ebenso kann man auf den Bestseller-Erfolg von Literatur zu dieser Thematik verweisen, z.B. von Elisabeth Kübler-Ross, Yorick Spiegel oder Verena Kast. Diese Namen führen uns in den Bereich der Psychologie, die nun als nächstes danach befragt werden soll, was sie über Tod und Trauer zu sagen hat.

2.3 Psychologie

In der Psychologie hat sich in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts eine eigene Disziplin entwickelt, die so genannte Thanatopsychologie, die sich mit psychologischen Aspekten des Umgangs mit Sterben und Tod befasst¹⁰. Zu ihren Fragestellungen zählen u.a.: Wovon hängt die Angst vor Tod und Sterben ab? Was beeinflusst die Intensität der gedanklichen Beschäftigung mit Tod und Sterben? Welche Abwehrmechanismen gibt es als Reaktion auf Tod und Sterben? Wie entwickeln sich Todesvorstellungen bei Kindern und Jugendlichen? Wie ist die psychische Verfassung unheilbar Kranker und Sterbender zu beschreiben? Was ist bei der Betreuung von Menschen am Ende des Lebens zu beachten? Was lässt sich über die psychische Situation des Pflegepersonals bei der Betreuung Sterbender sagen?

Aus der Fülle der Befunde kann natürlich nur eine sehr begrenzte Auswahl getroffen werden; ich konzentriere mich hierbei vor allem auf besonders prominente Theorien, die trotz ihrer hohen Bekanntheit der Revision bedürfen. Dazu zählen Phasenmodelle sowohl des Sterbe- als auch des Trauerprozesses sowie die psychoanalytische Theorie der Trauer.

a) Psychoanalytische Trauertheorie

Freud definiert Trauer folgendermaßen: „Trauer ist regelmäßig die Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person oder einer an ihre Stelle gerückten Abstraktion wie Vaterland, Freiheit, ein Ideal usw.“¹¹. Diese

¹⁰ Vgl. Joachim Wittkowski, Tod und Sterben. Ergebnisse der Thanatopsychologie, Heidelberg 1978; ders., Psychologie des Todes, Darmstadt 1990; ders. (Hrsg.), Sterben, Tod und Trauer. Grundlagen, Methoden, Anwendungsfelder, Stuttgart 2003.

¹¹ Sigmund Freud, Trauer und Melancholie (1917), in: ders., Studienausgabe, Bd. 3, Frankfurt a. M. 2000, 197.

Definition kann auch heute noch Geltung beanspruchen, und sie hat eine grundlegende Einsicht befördert: Dass Trauer als Verlustreaktion nicht nur normal ist, sondern zur Bearbeitung des Verlustes auch notwendig ist. Zu revidieren ist jedoch die Annahme, man trauere nur um *geliebte* Personen: Man trauert dann, wenn jemand für das eigene Leben bedeutsam war, selbst wenn die Beziehung zu dieser Person ambivalent oder negativ gewesen sein mag.

Noch ein zweiter Aspekt der psychoanalytischen Trauertheorie bedarf der Revision, er bezieht sich auf das *Ziel* des Trauerprozesses: Nach Freud war die möglichst vollständige Ablösung von der geliebten Person anzustreben, um sich wieder neuen Beziehungen zuwenden zu können. Heute wird aber statt der Ablösung eine andere Voraussetzung für einen gelingenden Trauerprozess angesehen: nämlich eine sinnvolle Neuverortung des/der Verstorbenen im Leben der Trauernden. Dafür ist es wichtig, dass Vorstellungen entwickelt werden, welchen Platz die Verstorbenen nach ihrem Tod haben und welche bleibende Bedeutung sie weiterhin für die hinterbliebenen Angehörigen haben.

b) Phasenmodelle

Das wohl bekannteste Modell stammt von der 2004 verstorbenen Schweizer Ärztin und Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross, einer Pionierin der Sterbebegleitung. Ihr Anliegen und Verdienst war es, die Probleme und Bedürfnisse Sterbender in das Bewusstsein der Öffentlichkeit zu bringen und, wie sie sagte, „den Tod von der Toilette zu holen“. Sie entwickelte ihr fünfstufiges Modell aufgrund intensiver Beobachtungen und Befragungen Sterbender¹². Das Modell nimmt fünf Phasen an: Verleugnung, Zorn, Verhandeln, Depression und Zustimmung. Auf die Diagnose einer unheilbaren Krankheit wird demnach zunächst mit Unglauben oder Verleugnung reagiert, gefolgt von wütender Ablehnung bzw. Anklage an vermeintlich Schuldige. Dann wird versucht, das Unvermeidliche durch einen Handel (z.B. ein Gelübde) oder eigene persönliche Anstrengung doch noch abzuwenden, bevor eine Phase der Depression anbricht, wenn die Realität des bevorstehenden Todes nicht mehr länger geleugnet werden kann. Am Ende steht, nach der Überwindung der vorigen Phasen, idealerweise die Akzeptanz des Todes nach der Erledigung bislang noch unerledigter Aufgaben.

Neben diesem Modell gibt es viele weitere mit diversen Modifikationen; auf Einzelheiten braucht in diesem Zusammenhang nicht näher eingegangen zu werden. In Deutschland sind vor allem zwei Modelle bekannt geworden, die sich im Gegensatz zu dem von Kübler-Ross nicht auf den Prozess des Sterbens, sondern den Prozess der Trauer beziehen; dies sind die Modelle von Yorick Spiegel (mit den vier Phasen Schock, Kontrolle, Regression und Adaptation) und von Verena Kast (mit den ebenfalls vier

12 Elisabeth Kübler-Ross, Interviews mit Sterbenden, Gütersloh 1979.

Phasen Nicht-Wahrhaben-Wollen, Aufbrechende Emotionen, Suchen und Sicht-Trennen, Neuer Selbst- und Weltbezug)¹³.

Wie sind die verschiedenen Phasenmodelle zu bewerten? Sie können als hilfreiche Heuristiken angesehen werden, die einen ersten wichtigen Zugang zu Sterben und Trauer ermöglichen. Ihren Autorinnen und Autoren kommt das Verdienst zu, diese Thematik überhaupt in die Öffentlichkeit getragen und hervorgehoben zu haben, dass es sich bei Sterben und Trauer nicht um statische Phänomene, sondern um Prozesse handelt. Außerdem haben sie ein Bewusstsein dafür geschaffen, dass scheinbar problematische Aspekte wie z.B. Verleugnung oder Zorn normale Bestandteile des Sterbeprozesses sind.

Es sind jedoch auch eine Reihe problematischer Aspekte der Phasenmodelle festzuhalten, die die neuere Forschung zutage gefördert hat und die daher auch zu deutlicher Kritik an ihnen geführt haben. Folgende Schwachstellen müssen genannt werden:

1. Phasenmodelle sind zu einfach und pressen die Realität in ein zu grobes Raster ein. Sie laufen damit Gefahr, die enorme Bandbreite der Trauerreaktionen im körperlichen, im psychischen und im Bereich des Verhaltens zu unterschätzen und auf ein zu uniformes Bild zu reduzieren.

2. Auch wenn es die Autorinnen und Autoren dieser Modelle wahrscheinlich nicht beabsichtigen: Die Modelle mit ihrer Stufenfolge legen nahe, dass es einen bestimmten richtigen Weg zu sterben („Orthothanasie“¹⁴) bzw. zu trauern gebe. Einstige Trauerverbote können nun in Trauergebote umschlagen – nach dem Motto: „Du hast nicht richtig getrauert, wenn du nicht ...“ – mit gleichermaßen kontraproduktiven Folgen.

3. Es besteht die Gefahr, dass die Helfenden zu stark in eine diagnostische Rolle schlüpfen. Sie sehen ihre Aufgabe darin, die Sterbenden bzw. Trauernden in eine Phase einzuordnen und ihnen zu helfen, in die nächste, vermeintlich „höhere“ Phase zu gelangen. Damit aber verlieren sie den eigentlichen Kontakt zu ihnen. Wittkowski bringt das Beispiel von „offensichtlich verzweifelten Schwestern, die darüber sprachen, der Patient müsse zum Fortschreiten von Phase 3 (‚Verhandeln‘) nach Phase 4 (‚Depression‘) veranlaßt werden, weil sich sein Zustand so rapide verschlechtere, daß ihm möglicherweise keine Zeit mehr bleibe, um Phase 5

13 Vgl. Yorick Spiegel, Der Prozeß des Trauerns. Analyse und Beratung, München 1973; Verena Kast, Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses, Stuttgart 1982.

14 Vgl. Reimer Gronemeyer, Orthothanasie – Vorschläge für einen therapeutisch gesicherten Abgang aus dem Leben, in: Götz Eisenberg / Marianne Gronemeyer (Hgg.), Der Tod im Leben. Ein Lesebuch zu einem ‚verbotenen‘ Thema, Gießen 1985, 102-114.

(„Akzeptieren“) zu erreichen“¹⁵.

4. Schließlich gibt es Annahmen vor allem der Trauermodelle, die empirisch nicht haltbar sind: Die meisten gehen von einer Schockphase zu Beginn des Trauerprozesses aus, die den Trauernden wie betäubt sein lässt. Ihnen sei es dann erst einmal kaum möglich, ihre Umwelt wahrzunehmen und mit ihr zu kommunizieren. Tatsächlich aber ist die große Diversität von Trauerreaktion schon direkt zu Beginn des Trauerns festzustellen.

3. Aufgaben und Kompetenzen in der Sterbe- und Trauerbegleitung

Diese Beobachtung hat natürlich sofort Konsequenzen für die Trauerbegleitung, und damit wären wir angelangt bei der Frage nach den Konsequenzen aus den Forschungsergebnissen zu Sterben und Trauer für die Begleitung von Sterbenden und Trauernden. Ich konzentriere mich hier auf die Begleitung von Trauernden, wobei aber vieles, was für die Trauerbegleitung zutrifft, auch in der Begleitung Sterbender wichtig ist (und umgekehrt). Ein weiterer Grund für die Konzentration auf die Trauerbegleitung liegt darin, dass sie in der Praxis rein quantitativ ein höheres Gewicht hat als die Sterbegleitung, denn rechnerisch gesehen kommen auf einen Sterbefall jeweils sehr viel mehr Trauerfälle. Außerdem wird in der hauptamtlich-seelsorglichen Praxis die Seelsorgerin oder der Seelsorger in vielen Fällen erst während oder nach dem Tod hinzugerufen, so dass eine Sterbebegleitung gar nicht mehr möglich ist, wohl aber die Begleitung der Trauernden.

Dass dies nicht allein die Aufgabe der Hauptamtlichen ist, sondern dass die eingangs erwähnte Alltagsseelsorge eines jeden Christenmenschen hier eine große Rolle spielt, sei noch einmal hervorgehoben. Ich werde in einem ersten Schritt Aufgaben der Trauerbegleitung skizzieren, die keineswegs nur für professionelle Seelsorger gelten, und in einem zweiten Schritt stärker auf Kompetenzen fokussieren, die eher in den Bereich der Trauerbegleitung durch Hauptamtliche fallen.

3.1 Aufgaben der Trauerbegleitung

Noch einmal kurz zurück zum eben Gesagten: Wenn eine quasi obligatorische Schockphase zu Beginn des Trauerns ein empirisch nicht belegbarer Mythos ist, dann ist es auch falsch anzunehmen, Interventionen zu Beginn des Trauerprozesses seien unnötig oder unsinnig, weil die

15 Wittkowski, Psychologie des Todes (s. Anm. 10), 128.

Betroffenen im Schockzustand sowieso nicht ansprechbar seien¹⁶. Gerade das Gegenteil ist richtig: Trauerbegleitung sollte möglichst früh einsetzen, denn sie „hat eine wichtige präventive Funktion, um spätere Pathologisierungen im Trauerprozess zu verhindern“¹⁷. „Was in den ersten Minuten und Stunden nach dem Tod geschieht oder nicht geschieht, ist von prägender Bedeutung für den Verlauf von Trauerprozessen“¹⁸.

Welche Anforderungen sind nun an die Trauerbegleitung zu stellen? Zur Beantwortung dieser Frage greift man statt auf die eben besprochenen und auch kritisierten Phasenmodelle besser auf so genannte Aufgabenmodelle zurück. Solche Aufgabenmodelle gewinnt man retrospektiv aus der Beobachtung gelungener Trauerprozesse, innerhalb derer die Trauer bewältigt wurde. Sie benennen also Aufgaben, die auf Trauernde zukommen, die sie während der Trauerarbeit zu leisten haben. Sie können auch so formuliert werden, dass die jeweilige Aufgabe der Trauerbegleiter deutlich wird. Ich greife hier zurück auf ein etwas vereinfachtes Modell von Kerstin Lammer¹⁹, das sie in Aufnahme früherer Modelle entwickelt hat.

- Als Voraussetzung für alle weiteren Schritte ist es zunächst wichtig, den Tod be-greifen zu helfen. Dies bedeutet ganz konkret, dass man lernen muss, die Tatsache des Todes überhaupt zu *realisieren*. Diese Aufgabe kann am besten ganz körperlich angegangen werden, direkt am Totenbett, wo die Veränderungen am toten Körper sinnenfällig werden und der Tote berührt werden kann. Außerdem kann es hilfreich sein, die Tatsache des Todes schlicht und einfach auszusprechen in direkter, nicht verschleiender Sprache; also etwa „sie ist tot“ statt „wir konnten nichts mehr für sie tun“.

- Unter dem Stichwort „Reaktionen Raum geben“ geht es darum, Hilfen und Gelegenheiten zur Trauer-Auslösung, zur *Initiation von Trauer* zu bieten; dabei lautet die Devise „Trauerreaktionen fördern, nicht fordern!“²⁰. Der Trauerbegleiter soll sich also an den Bedürfnissen der Trauernden orientieren, nicht an seinen eigenen Erwartungen.

- Bei sozial nicht sichtbaren Beziehungen nimmt die Umwelt einen Anlass zur Trauer meist gar nicht wahr, z.B. bei nicht-ehelichen oder bei gleichgeschlechtlichen Partnerschaften oder auch bei perinatalen Todesfällen, wenn Eltern ihr Kind bei oder kurz nach der Geburt verlieren²¹. Dann kann

16 Vgl. Kerstin Lammer, Den Tod begreifen. Neue Wege in der Trauerbegleitung, Neukirchen-Vluyn 2003, 201.

17 Michael Klessmann, Pastoralpsychologie. Ein Lehrbuch, Neukirchen-Vluyn 2006, 365.

18 Lammer, Den Tod begreifen (s. Anm. 16), 203.

19 Vgl. dies., Trauer verstehen. Formen, Erklärungen, Hilfen, Neukirchen-Vluyn 2004.

20 Ebd., 111.

21 Vgl. Andrea Morgenstern, Gestorben ohne gelebt zu haben. Trauer zwischen Schuld und Scham (Praktische Theologie heute 66), Stuttgart 2005.

es wichtig sein, die *Anerkennung des Verlusts* zu äußern, ihn so zu validieren und zu würdigen.

- Weiterhin sollen Trauernde in der Situation der *Übergänge unterstützt* werden, etwa durch rituelle Übergangshilfen zur Gestaltung des Abschieds (Uhr anhalten, Spiegel verhängen, Trauerkleidung anziehen, ...). Damit ist zum einen die Hinwendung zum Verstorbenen, dann aber auch wieder die Abwendung von ihm und die Hinwendung zum Leben gemeint. Dazu bedarf es in der Trauerbegleitung oft der expliziten Erlaubnis und Ermutigung.

- Durch das *Anregen von Erinnern und Erzählen* soll die Rekonstruktion von Lebensgeschichte und damit Biographiearbeit ermöglicht werden. Dabei geht es „nicht nur um die Biographie der *Verstorbenen*, sondern auch um die der Hinterbliebenen und um die *Verflechtung und Entflechtung beider*“²².

- Eine letzte, präventive Aufgabe besteht darin, *Risikofaktoren einzuschätzen*, um gegebenenfalls weitere Begleitung oder Therapien zu empfehlen. Es sollen aber auch *Ressourcen* zur Bewältigung der Trauer angesprochen und aktiviert werden.

3.2 Kompetenzen in der Trauerbegleitung

Während diese skizzierten Aufgaben der Trauerbegleitung sich grundsätzlich jeder Person stellen, die Trauernde begleitet, will ich in einem zweiten und abschließenden Schritt auf Kompetenzen eingehen, die vor allem von hauptamtlichen Seelsorgerinnen und Seelsorgern in der Trauerbegleitung erwartet werden. Diese Kompetenzen verweisen auch auf das Proprium christlich-kirchlicher Trauerbegleitung.

Bevor ich die Aufgaben näher beschreibe, ist ein grundlegender Hinweis wichtig: Voraussetzung für eine Trauerbegleitung ist aufseiten der begleitenden Person, dass sie sich selbst mit ihrem eigenen Verhältnis zu Tod, Sterben und Trauer auseinandergesetzt und ein adäquates Maß an Selbsterfahrung absolviert hat.

Ich bündele diese Kompetenzen folgendermaßen: deutende, begleitende und performative Kompetenzen²³.

a) Zunächst sollte der Seelsorger in der Lage sein, das Leben, das Sterben und den Tod des Menschen vor dem Hintergrund der christlichen Botschaft *deuten* zu können. Eine solche Deutungskompetenz setzt bestimmte biblische und systematisch-theologische Kenntnisse voraus. Hier

22 Kerstin Lammer, Fortschritte der Trauerforschung – Herausforderungen an die kirchliche Praxis der Trauerbegleitung (Texte aus der VELKD 125), Hannover 2004, 18.

23 Vgl. Lammer, Den Tod begreifen (s. Anm. 16), 234-258; Roth, Bestattung (s. Anm. 7).

ist also eine Auskunftsfähigkeit gefragt, die nicht auf einer abstrakt-theologischen Ebene bleibt, sondern auf die existenziellen Fragen zu antworten versucht, die von den betroffenen Personen in konkreten Situationen gestellt werden. Dabei ist es wichtig, die Trauernden nicht vorschnell auf eine bestimmte Deutung des Todes festzulegen, sondern möglicherweise unterschiedliche Perspektiven und damit Deutungsräume anzubieten.

b) Die seelsorgliche *Begleitung* Trauernder setzt grundlegend die Fähigkeiten voraus, das Gegenüber aufmerksam wahrnehmen und empathisch mit ihm umgehen zu können. Über die Begleitung bei den oben beschriebenen Aufgaben im Trauerprozess hinaus geht es in diesem Zusammenhang auch um die Bedeutung, die Trauergottesdienste und Beerdigungen für die Trauernden haben. Der Seelsorger sollte im Blick haben und entsprechend dafür sorgen, dass der konkrete Todesfall durch die liturgischen Feiern in einen öffentlichen Rahmen gestellt wird. Dadurch wird er zu einer gesellschaftlich verbürgten und solidarisch getragenen Wirklichkeit.

Auch ist zu beachten, dass es bei einer Beerdigung unterschiedliche Beteiligungsrollen und Rezeptionsmuster gibt. So wird die Kerngruppe der Trauernden für die entfernteren Trauergäste möglicherweise zur Identifikations- und Projektionsfläche: Es kann die gedankliche Auseinandersetzung mit eigener Trauer, auch vergangener oder antizipierter Trauer, oder mit dem eigenen Tod angeregt werden²⁴.

c) Schließlich ist mit der liturgisch-rituellen Kompetenz der *performative* Aspekt anzusprechen. Hiermit ist die Fähigkeit gemeint, in der liturgischen Feier den kommunizierten Inhalten der beiden anderen Bereiche Gestalt zu verleihen. Bei der Beerdigung etwa werden Schwellen der Lebensgeschichte auf performative Weise begehbar. „Begehbar“ kann z.B. ganz konkret bedeuten, dass der zu Fuß zurückgelegte Weg von der Trauerhalle zum Grab den Übergang des Verstorbenen vom Leben zum Tod symbolisieren und erlebbar machen kann. Den in den liturgischen Feiern begangenen Ritualen wohnt also „ein transformatives, Lebenswelt veränderndes Potential“²⁵ inne, dem der Seelsorger durch seine bewusste Gestaltung Ausdruck verleihen soll.

4. Schluss: Den Tod begreifen?

Meine Eingangsfeststellung war, dass der Tod unbegreifbar ist. Blicken wir auf die beschriebenen Erkenntnisse der Humanwissenschaften und auf die Aufgaben der Trauerbegleitung zurück, so sind konnten viele Informationen und viele Handlungsanweisungen zum Umgang mit Sterben und Trauer zumindest angedeutet werden. Ist dadurch der Tod

²⁴ Vgl. Roth, Bestattung (s. Anm. 7), 463-465.

²⁵ Ebd., 465.

begreifbarer, handhabbarer geworden? Nein, es bleibt natürlich dabei, dass der Tod selbst uns unzugänglich bleibt, empirisch zugänglich sind uns „nur“ die Prozesse des Sterbens und Trauerns. Hier ist Sterbe- und Trauerbegleitung wichtig und hilfreich.

Aber ich möchte abschließend eine – auch selbstkritische – Frage stellen: Kann diese Beschäftigung mit der Frage, wie angemessen mit Sterben und Trauer umzugehen sei, vielleicht auch der Versuch sein, den Tod zu zähmen, ihm den Stachel der Unverstehbarkeit und des Schreckens zu nehmen? Ihn zu zähmen durch eine Thanatodidaktik, die durch das Wissen von Experten versucht, die Irrationalität, die Fremdheit und Widerspenstigkeit des Todes zu beherrschen? Besteht nicht die Gefahr, die Trauernden vielleicht zu schnell wieder lebens- und funktionstüchtig machen zu wollen?

Ich möchte als Ausblick eine praktisch-theologische Reflexion über die Aufgabe von Seelsorge andeuten: Seelsorge hat immer auch eine kritische Funktion – kritisch zu sein gegenüber einer Lebensgewissheit, die „allein der Realitätserüchtigung, der Wiederherstellung zur Fähigkeit zu normalem, angepaßtem Verhalten“²⁶ dient. Zu fragen ist daher, ob nicht nur die vordergründig Betroffenen, die Sterbenden und Trauernden, sondern genauso immer auch die Lebenden und Nichttrauernden von der Seelsorge in den Blick genommen werden müssten. Gerade die Nichtbetroffenen bräuchten Zuwendung, um in ihrem Lebenskonzept angefragt zu werden und um die – noch oft genug anzutreffende – Tabuisierung des Todes im Lebensalltag zu überwinden. Damit problematisiere ich ein Defizitmodell der Seelsorge, das die Adressaten der Seelsorge als mit einem Defizit behaftet sieht, dem andere, die gleichsam defizitfrei sind, abzuhelpen versuchen²⁷. Umgekehrt ist es oft so, dass die Sterbenden und Trauernden es sind, die den Lebenden und Nichttrauernden etwas voraus haben und die eigentlichen Lehrmeister, Helfer und Tröster für die Starken und Gesunden sein können.

Der Tod stellt uns vor eine paradoxe Aufgabe: über ihn weder ins Gerede zu verfallen und ihn dadurch letztlich doch zu verdrängen, noch angesichts seiner zu verstummen und ihn dadurch ebenso zu vergessen. Der Anspruch lautet, um eine Formulierung von Henning Luther zu gebrauchen: den Tod zu wissen, ihn nicht zu verdrängen, und gleichzeitig ihn nicht zu wollen, gegen ihn zu protestieren und den Anspruch der Menschen auf Glück und auf Leben nicht gering zu achten²⁸.

26 Henning Luther, Alltagssorge und Seelsorge. Zur Kritik am Defizitmodell des Helfens, in: Wege zum Menschen 38 (1986) 2-17, hier 10.

27 Vgl. ebd., 12f.

28 Vgl. ders., Tod und Praxis. Die Toten als Herausforderung kirchlichen Handelns. Eine Rede, in: Zeitschrift für Theologie und Kirche 88 (1991) 407-426; vgl. auch ders., Die Lügen der Tröster. Das Beunruhigende des Glaubens als Herausforderung für die Seelsorge, in: Praktische Theologie 33 (1998) 163-176.