

Christian Metz:

„So funktioniert es nicht!“ - Trauer als Störfaktor und Unterbrechung unserer gesellschaftlichen und persönlichen Lebensmuster

1) "Man ging altbekannte Wege, und plötzlich tat sich ein Abgrund auf, in dem alles verschwand".

Das schreibt die niederländische Schriftstellerin Anna Enquist in ihrem Roman "Kontrapunkt". Eine Mutter trauert um ihre Tochter. Dieser Roman ist zwar Fiktion, also eine erfundene Geschichte, aber nicht nur. Er ist ein Kunstwerk, mit dem die Autorin einen eigenen Abgrund bearbeitet hat. Denn Enquist hat selbst ihre Tochter bei einem Unfall verloren. "Man ging altbekannte Wege, und plötzlich tat sich ein Abgrund auf, in dem alles verschwand". Wenn das eigene Kind oder der langjährige Lebenspartner auf einmal stirbt - wie kann man da die altbekannten Wege weitergehen? Und wenn man Schriftstellerin ist: Wie kann man weiterschreiben? Kann man weiter erzählen, erfinden, Romane verfassen?

Und wenn man Krankenschwester ist oder Therapeut, Lehrerin oder Geschäftsführer: wie kann man einfach so weiter tun?

Ich hatte eine Zeit lang einen Mann begleitet, Vater eines 21jährigen jungen Mannes, welcher wie aus heiterem Himmel an Leukämie erkrankt war. Seine Krankheit verlief trotz diverser Therapien und Behandlungen ziemlich rasch tödlich. Der Vater, ein erfolgreicher Geschäftsmann, hatte seinen Sohn schon seit langem als seinen künftigen Nachfolger erblickt, dieser hatte sich dazu entschlossen und mit Freude auf diesen Karriereweg vorbereitet. Alles war vorgezeichnet. -

Als der Vater nach dem Tod seines Sohnes wieder zu mir kam, meinte er: „All das, was ich da über Jahrzehnte aufgebaut habe, bedeutet mir nichts mehr.“ Er konnte nicht mehr einfach so weitermachen. Der Tod seines Sohnes hat seinen Lauf und seine Zukunft radikal unterbrochen, sein Zukunftsschema zerfallen lassen. Der Verlust einer Person kann auch einen „Verlust an Zukunft“ bedeuten.

„Wenn kognitive Schemata, in die die verstorbene Person funktionell eingebunden ist, nicht mehr gelebt werden können, behindert das sowohl den Lebensplan als auch den Trauerabschluss.“ (Ulrich Kropiunigg)

Schriftstellerinnen und Schriftsteller brauchen das Wort, sie schaffen mit Worten ihre Kunstwerke. Doch der Abgrund lässt plötzlich die Worte verlieren. Andererseits gibt es so etwas wie die Erfahrung der rettenden Kraft der Worte.

Wenn für dieses Symposium erneut der Übertitel TRAUER LEBEN gewählt worden ist, dann geht es – zum wiederholten Mal - darum, dass wir uns vergewissern wollen: wie lässt sich denn leben, und womöglich gar gut leben, trotz aller erlebten und erlittenen Verluste, trotz und mit allem TrauerSchmerz? Und was machen die erzählten und miterlebten Verlustgeschichten mit uns selbst, die wir Menschen in ihrer Trauer begleiten (wollen)? Führen Sie uns in ein intensiveres Er-Leben, lassen sie uns aufmerksamer dafür werden, wie kostbar die geschenkte Zeit ist, wie unwiderruflich die gegebenen Möglichkeiten sind? Im Wissen, wie schnell es anders sein kann. Damals hatte ich unmittelbar nach der Therapiestunde meinen Sohn Ben angerufen, gleichfalls

21 Jahre alt – und mich mit ihm zu einem gemeinsamen Mittagessen verabredet - bei allernächster Gelegenheit.

Welche Impulse entstehen, wenn Verluste, womöglich plötzlich und unerwartet, uns aufscheuchen, vielleicht in Angst und Schrecken versetzen, bisweilen lähmen und verstummen lassen, ratlos und verzweifelt sein lassen?

Kunst entsteht oft aus der Verlust-Trauer, die Trauer hinterlässt Spuren in der Literatur, in der Musik, in der bildenden Kunst. Denken Sie nur an JS Bach, Verdi, **Käthe Kollwitz** oder Rose Ausländer, **Mascha Kaléko**...

Die literarischen Werke bieten keine billigen Vertröstungen. Es ist Literatur, die den erfahrenen Abgrund als Abgrund benennt, sie baut nicht vorschnell Brücken, die dann nicht halten, sobald man darüber gehen möchte, sie beschönigt nicht, wo es nichts zu beschönigen gibt. Aber die aus der Trauer geborene Kunst kann paradoxerweise doch auch so etwas wie Trost schenken.

II) Trauer – ein Störfall, der unter Kontrolle zu bringen ist?

Wenn Trauer als „Störfall“ beschrieben wird, bekommt die Erfahrung zu trauern, Verluste zu erleiden und damit umzugehen, eine entscheidende Rahmung: einen Rahmen, der bedeutsam dafür ist, **wie** Verluste erlebt und gedeutet werden, und wie mit Verlusten umgegangen wird bzw. umzugehen ist, um „in“ zu sein, um nicht rauszukippen aus der Gesellschaft und Gemeinschaft. Wenn und solange eine wesentliche und unvermeidliche Lebenserfahrung wie Trauer als Störfall gilt, wird zugleich deutlich, wie Leben generell verstanden und vollzogen wird: Wenn Ansehen, Erfolg und Zugehörigkeit davon abhängen, möglichst effizient und reibungslos zu funktionieren, den Output zu steigern; wenn es gut ankommt und entsprechend honoriert wird, möglichst oberflächenfreundlich zu erscheinen, eine gute Performance hinzulegen, solange „alles in Ordnung“, „alles bestens“ ist - andernfalls droht der Ausschluss, wenn ein solches Funktionieren nicht mehr gewährleistet ist. Also legt sich nahe: mach bloß keine Probleme, denk immer positiv, schau nach vorne, lass dich nicht hängen... – oder zumindest: lass dir nichts anmerken, stay cool.

Und so ist es ausgesprochen aufschlussreich und bezeichnend dafür, welchen Stellenwert Trauer in unserem persönlichen und gesellschaftlichen Leben hat. Inwieweit trauernde Menschen wahrgenommen und anerkannt werden, ob sie zugehörig sind und bleiben in unseren Gemeinschaften, Gruppen, Teams, Institutionen, in der Gesellschaft.

Framing & Reframing

Wie wird über Trauer gedacht und gesprochen? Wie werden Verluste erlebt und gedeutet?

„Trauer ist Liebe.“ „Trauer ist der Preis der Bindung“

> Wie wird mit Verlust und Trauer umgegangen?

Sehr oft wird Trauer zur Privatangelegenheit. Jede und jeder trauert schließlich anders, individuell verschieden – und so muss jede und jeder irgendwie selbst zurechtkommen. Aus Unsicherheit oder auch aus Gleichgültigkeit halten Menschen sich zurück, wollen

nicht zu nahe treten, nicht stören.

> „Schau wie du allein zurecht kommst“! – Das kommt bisweilen auch dort vor, wo alles reibungslos zu funktionieren scheint... (ohne Lotse...)

Oder es herrscht der Mythos vor, Trauer sei generell **behandlungsbedürftig** – „alle bräuchten etwas“: zumindest eine Trauerbegleitung (natürlich kompetent ausgebildet, sozusagen zertifiziert), oder man sollte gefälligst in eine Trauergruppe gehen oder wäre gar ein Fall für die Psychotherapie. Oder wer sich's nicht leisten kann oder mag: eben eine pharmakologische Lösung, die möglichst rasch wirkt und korrigiert oder besser noch repariert, was stört und einschränkt. Doch Trauer ist prinzipiell **keine Krankheit, die „behandlungspflichtig“ ist**. Allerdings gibt es sehr unterschiedliche Weisen, wie mit Trauer und mit trauernden Menschen umgegangen wird:

Wenn z.B. Menschen in einer Gruppe aufatmen können und sagen: *„Hier kann ich das sagen, was ich empfinde, was ich neulich geträumt habe, was mir durch den Sinn geht... – meine Freunde würden mich für verrückt erklären.“* – dann ist Raum und Zeit und Möglichkeit gewährt, sich auszusprechen, angehört zu werden, ernst genommen zu werden. Solche Erfahrungen müssen nicht gedeutet oder eingeordnet werden in Trauer-Phasen oder Symptomgruppen, sie müssen nicht bewertet werden. Es genügt, wenn sie gewürdigt werden. Das nimmt die Verunsicherung und stärkt.

Ist nicht jeder Mensch -von Geburt an- „Verlust-erfahren“?

Wir finden die **Unsicherheit bezüglich der Bewertung einer bleibenden Bindung an Verstorbene** auch in unserem Gesundheitswesen und in den für eine Diagnose und Therapie relevanten großen Klassifizierungs-systemen für psychische Störungen – dem **DSM** und dem **ICD** der WHO.

Bisher wurden im ICD Krankenschreibungen und Psychotherapieanträge für trauernde Menschen nur mit der Diagnose Anpassungsstörung oder Depression gestellt. Trauer als Symptom kam nicht vor. Der DSM, das für die USA maßgebliche Klassifizierungssystem, hat bereits seit 2013 den „**Trauvorbehalt**“ auf zwei Wochen verkürzt, d.h. eine Diagnose auf Depression kann in den USA bei Trauernden bereits zwei Wochen nach einem Verlust gestellt werden. Wenn im Mai 2018 die 11. Auflage des ICD erscheinen wird, ist zu erwarten, dass auch hier die Behandlung von Trauer mit der Diagnose **„anhaltende Trauerstörung“** bei bestimmten Symptomen bereits nach sechs Monaten diagnostiziert werden kann und so abrechenbar sein wird. Von einer „anhaltenden und tief greifenden Trauerreaktion“ wird dort gesprochen, *„wenn sie für einen untypisch langen Zeitraum nach dem Verlust andauert – mindestens sechs Monate (!) – und deutlich über erwartete soziale, kulturelle oder religiöse Normen der Kultur und des Umfelds der Person hinausgeht.“* Als Kriterien werden Aspekte genannt, die auf eine problematische und erstarrte Bindung an die Verstorbenen hinweisen wie z.B. *die Verleugnung des Todes, eine emotionale Taubheit oder die Schwierigkeit, sich auf soziale und andere Aktivitäten einzulassen.* Sozialer Rückzug ist jedoch nur dauerhaft ein problematisches Indiz. In den ersten beiden Jahren nach dem Tod eines nahen Menschen brauchen Trauernde Zeit, ihre Außenaktivitäten neu zu gewichten. Auch andere Kriterien zur Diagnose einer „anhaltenden Trauerstörung“ werden genannt, die m.E. auch in normalen Trauerverläufen vorkommen wie: *Sich Sehnen bzw. Verlangen nach der verstorbenen Person, gedankliches Verhaftet-Sein an die verstorbene Person, intensiver*

emotionaler Schmerz, Traurigkeit, Schuldgefühle, Wut, Vorwürfe, Schwierigkeiten, den Tod zu akzeptieren. Auch das Gefühl, ein Teil von einem selbst wäre gestorben, kennen sehr viele Trauernde.

Es gibt freilich Bindungen an die Verstorbenen, die professionelle Hilfe verlangen, weil sie erstarrt und lebensverhindernd sind. Die Trauerforschung weiß, dass dies jedoch nur ca. 10-20% der Trauernden sind. Und die Ursache für erschwerte Trauerverläufe ist weniger im aktuellen Verlust eines nahen Menschen als in **nicht bewältigten früheren biographischen Erschütterungen** oder in traumatischen Verlusterfahrungen zu sehen.

Die geplante Definition einer „Anhaltenden Trauerstörung“ geht weit zurück hinter die in Trauerfachkreisen gewonnene Differenzierung von nicht-erschwerter, erschwerter und traumatischer Trauer (BVT e.V.).

Problematisch ist auch der Zeitraum von sechs Monaten. Erfahrene Trauerbegleiterinnen und -begleiter warnen vor Diagnosen, bevor nicht wenigstens zwölf bis vierzehn Monate vergangen sind.

(vgl. A. Daiker: Er war immer dabei! – Ich habe ihm alles gezeigt!“ Die Trauer bleibt, aber sie verändert sich. In: PraxispalliativeCare 32 (2016)8f.)

"Du kannst noch so oft
an der Olive zupfen,
sie wird nicht früher reif".

(Toskanisches Sprichwort)]

III) Trauer wirkt: sie stört und irritiert unsere Lebenskonzepte – und womöglich wandelt sie uns und unsere Lebensvorstellungen

Wenn wir von klein auf der vorrangigen Bewertung unterstehen, „je schneller umso besser“, „zu gewinnen ohne Rücksicht auf Verluste“, „möglichst viel möglichst schnell“ - dann ist es kein Wunder, dass wir dies generell auf unser Leben beziehen. Wenn wir nicht mehr oder kaum noch in Kontakt sind mit unseren jeweiligen Gefühlen, mit unserer Intuition, wenig oder gar nicht auf unser jeweiliges Körperempfinden achten, uns übergehen, uns nicht recht kümmern um uns und um andere, so sind wir gewissermaßen nur halbiert vorhanden. Ein solcher reduzierter Modus – in Erstarrung oder dissoziiert – ist ein notwendiger und sinnvoller Überlebensmodus in Krisenzeiten. Um sich zu retten. **Doch dann braucht es Zeit und Raum, Sicherheit und Erlaubnis**, um einfach mit dem zu sein, was ist und wie es ist. Das zu spüren, zu bemerken, es freundlich zu beachten.

> Trauer als Lebens-Ausdruck

Die gute Nachricht: **Trauer ist immer 100%ig vorhanden** – und so zu bemerken und anzuerkennen, wie sich Trauer äußert: in **Gedanken** (oft rasend oder auch wie leer), in **Gefühlen** (unterschiedlich und nicht selten rasch wechselhaft), in **Körperempfindungen** (nicht selten befremdlich für mich selbst und für andere ungewohnt), im Trauer-**Verhalten**, wo ich mich selbst nicht mehr so recht kenne und mir fremd bin.

> Umgang mit Trauer: fühlen – denken – tun – vermeiden

So gesehen kann uns ein Verlust-Erleben mit dem Leben in seiner erweiterten Fülle in Kontakt bringen. **Leben ist zyklisch**, dialogisch, **kooperativ** angelegt,

Wachstumsverläufe sind **rhythmisch** – so wie im Jahreskreislauf Werden und Vergehen und Werden geschieht. Einbahnige, einseitig lineare, monologische Formen und Vollzüge wirken – zumindest auf Dauer – destruktiv oder kommen schlichtweg an ein Ende.

Insofern stört und verstört Trauer unsere Konzepte vom Leben, von uns selbst, wie wir glauben zu sein oder sein zu sollen, unsere Bilder von grenzenlosem Wachstum, Fortschritt um jeden Preis, vom ungebrochenen Sinn, vom leistungssteigernden Elan. In dieser radikalen Erschütterung liegt eine große Chance, dem wirklichen Leben (wieder) auf die Spur zu kommen, uns berühren zu lassen vom Geheimnis des Lebens.

> Theodor Weißenborn: **Weg und Ziel**

An der **Gabelung** trennen und einen sich die Wege.

Sie ist der Ort der Begegnung, des Wiedersehens und des Abschieds. Der Ort der Ankunft, der Besinnung und des Aufbruchs.

Das Ziel des Weges ist der Weg. Das Ziel ist bei ihm und er ist das Ziel. Er endet, wo er beginnt und er beginnt, wo er endet.

Alle Wege treffen sich wieder und enden im Unendlichen.

Der geradeste Weg ist ein Kreis.

Es gibt eine anregende theologische Position, die Gott als Geheimnis des Lebens eher **als Chaos-Prinzip**, als subversive Kraft beschreibt – und eben nicht als eherne Ordnung, die unerschütterlich und unverrückbar besteht. > (*Leben: Chaos – Ordnung*)

Das Leben wandelt sich. Es entzieht sich immer wieder unserer Kontrolle. Lässt sich als Ganzes nicht nur plangemäß und projektförmig abwickeln. Leben entspricht nicht unseren Checklisten (zumindest nicht nur und immer), entzieht sich unseren Planungsüberlegungen. Immer wieder kommt uns das Leben in seiner Unberechenbarkeit in die Quere.

IV) Verlust-Erfahrungen unterbrechen den Strom des Gewohnten – und eröffnen womöglich eine neue lebensfreundliche Haltung, Einstellung und Alltagspraxis

Verluste konfrontieren uns und unsere heimliche Hoffnung, unverwundbar zu sein („so was passiert mir mal nicht“), abgesichert zu leben, gegen alle Eventualitäten und Risiken versichert zu sein. Wer kritische Lebensereignisse möglichst unbemerkt überwinden will, wer so tut, als sei nichts gewesen, wer möglichst intakt („unberührt“ – vom Leben?!) bleiben möchte, unerschütterlich und robust, ist in Gefahr zu brechen. Wer meint, Trauer möglichst rasch bewältigen zu müssen, läuft Gefahr, sich und anderen Gewalt anzutun.

Solange wir Trauer allenfalls als kurzen Boxenstop gelten lassen, wo alles versucht wird, um die Sache möglichst schnell wieder flott zu kriegen, -oder weniger Formel 1-abgehoben: „wo wir bemüht sind, die regelmäßigen Zugsfolgen möglichst rasch wiederherzustellen“, solange wir Trauer so reglementieren, in bestimmte Fristen und Symptombeschreibungen pressen, die erhoffte oder verordnete Normalisierung, die gewohnte Routine beschleunigend wiederherstellen wollen, möglichst schnell wieder „zur Tagesordnung übergehen“ wollen, wird Trauer uns gewaltig stören. Und das auf Dauer.

Freilich: wenn etwas länger nicht so funktioniert, wie wir gerne möchten oder uns

vorgestellt haben, werden wir ärgerlich, möchten wir am liebsten aussteigen oder umsteigen auf Alternativen, die uns besser und schneller befördern. Wer ausfällt oder einfach nur wartet, scheint auf der Strecke zu bleiben. Oder wir werden - wenn es anders kommt als gedacht oder erhofft - abgestumpft, lethargisch, gleichgültig, lassen mit uns machen, was andere wollen, geben unsere Verantwortung ab und damit die Möglichkeit, unser Leben neu und kreativ zu gestalten. So werden wir uns und dem Leben fremd.

Was ist zu tun – oder besser zu lassen, was bietet sich an?

> **Verlust-Erfahrungen unterbrechen den Strom des Gewohnten** (*Überblick lesen: drei ausgewählte Aspekte: ZEIT – Gangart – wieder Vertrauen fassen*)

> Ein wunderbarer Ansatzpunkt ist unser **Umgang mit der Zeit**.

Was könnte es bedeuten, aktiv zu warten, bewusst stehen zu bleiben, innezuhalten (ein Modewort?!), auf Resonanzen zu achten, in mir selbst, bei anderen, bei dem, was gerade passiert – und wie es erlebt wird, wie die Wirkungen sind und die Folgen etc. Diese Vorgehensweise ist gerade in Zeiten, wo ich eben nicht genau weiß, wie und wo es weitergeht, unsicher bin, mich wie verloren fühle, äußerst angezeigt und wirksam.

Ein System ohne Pause generiert destruktive Pausen. Das gilt **makroökonomisch** [Weltwirtschaftskrise; übersehene oder vertuschte Fehler; geplatzte Börse-Blasen (Immobilien); Manie & Depression; Angst & Panik(mache)] wie im **Mikrobereich** des persönlichen Lebens, der sog. „privaten Haushaltsführung“ (→“Arbeiten rund um die Uhr“: Schlafstörungen; Essstörungen; Bewegungsmangel; Erschöpfung; „Burn out“ etc.; Die Folgen der „soziale Beschleunigung“ sind dramatisch für unser Leben (vgl. Hartmut Rosa).

Hier ließe sich ein längerer Exkurs zum **Sabbat** anschließen, die gebotene Unterbrechung des Ununterbrochenen („7x24“), des ständigen standby, des alltäglichen Hamsterrades: der Auszug aus dem Sklavenhaus des Neokapitalismus. Radikale **Unterbrechung** - nach JB Metz die kürzeste Beschreibung von ‚RELIGION‘: Es heißt: „Der Sabbat ist um des Menschen willen gegeben“. Die dritte Lebens-Weisung des Dekalog, im Spannungsfeld von Leben und Tod, Fluch und Segen, will auf Entscheidendes aufmerksam machen und stellt radikale existenzielle Fragen: Wozu ist das Ganze gut?

Was ist der Sinn der Schöpfung, der Sinn deines Schaffens und Wirkens? Was heißt gutes Leben? Für dich, für mich, für uns, für Andere? Worauf kommt es an? Was zählt letztlich? Hast du Freude am Leben? Freude am Schönen? Wann ist es genug? Gut genug?

> **Ansprüche und Spannungsfelder** in unserer alltäglichen Arbeit

> **Trauer.Wege.Finden**

Die amerikanische Schriftstellerin Joyce Carol Oates spürt dem Geruch der Erinnerung in ihrem Buch "Meine Zeit der Trauer" nach. Dieses Buch ist keine Fiktion, obwohl Oates viele Romane geschrieben hat, hier geht es aber um ihr eigenes Leben und Überleben. Das Schreiben ist der Versuch, den Tod ihres Mannes literarisch zu bewältigen.

Das kürzeste Kapitel trägt den Titel "Das Handbuch der Witwe". Es besteht nur aus einem Foto und aus einem Satz. Dieser lautet: "Von den zahllosen Pflichten, die die Witwe dem Tod gegenüber hat, ist im Grunde nur eine von Belang: am ersten Todestag ihres Mannes sollte die Witwe denken: **Ich lebe noch.**"

- > **Zugehörig:** Die Aufmerksamkeit anderer benötigen wir wie die Luft zum Atmen.
- > **Trauern bedeutet: entbinden und binden**
- > „Es ist kein Anzeichen von seelischer Gesundheit, sich an eine zutiefst gestörte Gesellschaft anpassen zu können.“ (Krishnamurti)
- > Den gesellschaftlichen Anforderungen widersprechen. Anpassungsstörungen können ein Lebens-Zeichen sein!
- > Dorothee Sölle
- > Leonard Cohen: „*There is a crack in everything...*“
- > Rumi
- > Danke!