

Tod und Trauer

Trauerforschung und Trauerbegleitung am Lehrstuhl für Pastoraltheologie,
Universität Regensburg

Die zunehmende Verdrängung von Tod und Trauer aus dem „normalen“ Leben macht es immer schwerer, Trauer als eine Grunddimension menschlichen Daseins zu verstehen, sie als solche anzunehmen und darüber hinaus in das eigene Leben zu integrieren. Hier setzt das pastoraltheologische Projekt Trauerforschung und Trauerbegleitung an mit dem Ziel, die Praxis der Trauerbegleitung und damit die Situation von Trauernden zu verbessern. **Wolfgang Holzschuh**

Wenn ein Mensch stirbt, bricht sich Trauer ihre Bahn. Angehörige trauern unterschiedlich, abhängig von Faktoren wie dem psychosozialen Umfeld, der Persönlichkeit, der körperlichen Konstitution, den bisherigen Erfahrungen mit Tod, der Qualität der Beziehung zum Verstorbenen, dem Alter und Geschlecht. Trauer zu systematisieren ist daher schwer, besonders in einer individualisierten Gesellschaft, in der die gemeinschaftlichen, z.T. öffentlichen Aspekte von Tod und Trauer nicht mehr selbstverständlich sind und Trauer zunehmend ins Private abgedrängt wird. „Schmerz und Klage sind unsre erste, natürliche Antwort auf den Verlust eines geliebten Menschen. Sie helfen uns durch die erste Trauer und Not, sie genügen aber nicht, um uns mit dem Toten zu verbinden.“ Hermann Hesse redet der privaten Erinnerung, dem Wiederaufbau des geliebten Wesens in unserem Innern das Wort, damit der Tote in uns weiterlebt, sein Bild gerettet ist und der eigene Schmerz fruchtbar wird. Natürlich *eine* Sicht von Trauer, doch was können wir sagen, wenn – wie so oft in Seminaren für Trauernde – die Frage auftaucht: „Wo *ist* jetzt mein Mann?“ Dies führt

sogleich zur Gretchenfrage: Wie hältst du es selbst mit der Religion, mit deinem Glauben? Nicht nur das innere Bild und die Erinnerung zählen dann, Trauernde bewegt vielmehr die Frage des Lebens nach dem Tod. Dürfen wir auf Auferstehung hoffen, auf ein Leben bei Christus? Gibt es ein „Wiedersehen“ mit den Verstorbenen? In unserer Gesellschaft wird diese Hoffnung milde belächelt, gilt manchmal sogar als Todes- oder Trauerverdrängung. Für den Trauerverlauf spielen nachtodliche Vorstellungen eine große Rolle. Es macht einen Unterschied, ob jemand glaubt, dass der Verstorbene bei Gott geborgen ist, oder das Leben ins Nichts fällt. Die christliche Deutung und das Verstehen der biblischen Hoffnungsbilder zählen zum Proprium des Projekts Trauerforschung und Trauerbegleitung.

— **Wolfgang Holzschuh**

Dr. theol., Studien in Sozialpädagogik, seit 1991
in der Jugend- und Erwachsenenbildung tätig,
Diakon, Supervisor (DGSv).

SELBSTVERSTÄNDNIS DES PROJEKTS

Viele Trauernde kommen mit ihrer Trauer allein nur schwer zurecht. Sie sind tief betroffen vom Verlust des geliebten Menschen. Gesellschaftlich und kirchlich nehmen sie eine Randposition ein. Daher stellt die strukturelle Verankerung einer angemessenen Form von Begegnung mit und Begleitung von Trauernden eine dringliche Aufgabe der Kirchen dar.

Das Projekt Trauerforschung und Trauerbegleitung am Lehrstuhl für Pastoraltheologie bei Prof. Dr. Konrad Baumgartner, das 1997 ins Leben gerufen wurde, nimmt sich des Themas Trauer in veränderter Gesellschaft an, leistet Reflexionsarbeit, um innovative Impulse zur Verbesserung der Situation von Trauernden zu geben, und führt dazu Aus- und Fortbildungen durch.

Das Dozententeam befasst sich sowohl aus sozial- und humanwissenschaftlicher als auch aus philosophischer und biblisch-, systematisch- bzw. praktisch-theologischer Perspektive mit Tod und Trauer. Ziel ist eine anthropologisch gewendete Theologie, die sich um eine Antwort aus dem Glauben angesichts existentieller menschlicher Probleme bemüht.

AUFGABEN DES PROJEKTS: FORSCHUNG UND AUS- BZW. FORTBILDUNG

Die Aufarbeitung von Ergebnissen der Trauerforschung für pastoraltheologische Handlungsmodelle und die Verfolgung aktueller Entwicklungen im Bereich von Trauerforschung und -begleitung sind für die Arbeit des Projekts grundlegend. Grundsätzlich weiß sich das Projekt der Vermittlung von Theorie und Praxis verpflichtet, wobei zwischen beiden ein dynamischer Austausch angestrebt wird. Es geht um

wissenschaftliche Forschung für die Praxis der Trauerbegleitung, die an die Praxis rückgebunden ist und von dieser her korrigierbar ist. For-

*Viele Trauernde kommen
mit ihrer Trauer allein
nur schwer zurecht.*

schungsbeiträge liegen u.a. zu folgenden Themen vor:

- Umfrageergebnisse zu Erfahrungen und zum Verhältnis trauernder Eltern zu ihrer christlichen Gemeinde, woraus der Handlungsbedarf in kirchlichen Gemeinden ersichtlich wird;
- eine Studie zum Verhältnis von Religiosität und Todesangst als Faktoren, die für die weit verbreitete Verdrängung von Tod und Trauer verantwortlich sind;
- ein Sammelband zum Thema Geschwister-Trauer, der einerseits eine noch wenig beachtete Form der Trauer beleuchtet, andererseits anregt, interdisziplinäre Perspektiven wahrzunehmen und die Kooperation zwischen den Berufsgruppen zu forcieren.
- Demnächst erscheint eine Untersuchung zum Verhältnis von Raum und Trauer, näherhin zu Abschiedsräumen für trauernde Angehörige (s. Beitrag von S. Holzschuh in diesem Heft).

Zielgruppen der Aus- und Fortbildungen sind Studierende, in der Praxis tätige Sozial- und Pastoralberufe sowie die Berufsgruppe der Bestatter. Neben der Fortbildung Hauptamtlicher in der Pastoral wurde die Weiterbildung Ehrenamtlicher in Gemeinden und die Arbeit mit Be-

troffenen immer wichtiger. Durch Seminare, Vorträge, Arbeitshilfen (s.u. Literatur) und Beratung wird dem nachgekommen.

Der Schwerpunkt der Aus- und Fortbildungen liegt auf:

- Vermittlung und Aneignung von Inhalten und Ergebnissen der Trauerforschung für die Pastoral (Theoretische Information, Impulse für Liturgie und Homilie),
- Erlernen von ‚therapeutischen‘ Hilfen im Einzel- und Gruppengespräch mit Trauernden (Reflexion, Praxisbezug),
- Auseinandersetzung mit eigenen Verlustkrisen und Trauererfahrungen (Selbsterfahrung).

Die Pastoral mit und an Trauernden als unverzichtbares Werk der christlichen Barmherzigkeit ist eine große Chance für eine personale Seelsorge, wenn sie auch viel Kraft und Zeit beansprucht. Die Veränderungen innerhalb der pastoralen Dienste (Priestermangel und zunehmender Einsatz von anderen pastoralen Mitarbeitern – Diakone, Pastoral- und GemeindereferentInnen) – geben der Trauerpastoral neue Akzente. Die Mitverantwortung der Gemeinde für die Trauerpastoral muss zudem aktiviert bzw. vertieft und die Kooperation zu anderen mit Tod und Trauer befassten Berufsgruppen hin verstärkt werden. Kirchliche Trauerbegleitung findet ihren Ausdruck vorrangig in der Verkündigung, im Trauer- und Bestattungsgottesdienst. Pastorale Kontaktgespräche und Trauerbegleitung über die Bestattung hinaus, Trauergruppen oder -seminare müssen als Stützen in Gemeinden bzw. auf Dekanatebene vermehrt etabliert werden.

LEITFADEN FÜR DIE GEMEINDE

→ *Postulat einer sensiblen Wahrnehmung*

Besuche aus einem Herzensanliegen, Dasein, Nähe schenken, Zuhören und empathisches Mitgehen rangieren an oberster Stelle der Wünsche und Erwartungen Trauernder an die kirchliche Gemeinde. Trauernde wollen in ihrer Person und Situation gesehen und gehört werden. Es braucht Mut, den Leidenden zu begegnen und die Hemmschwelle der eigenen Unsicherheit zu überwinden. Erfahren Trauernde Trost dadurch, dass sie angenommen sind, sind sie zunehmend in der Lage, sich auf ihre Trauer einzulassen und sie loszulassen. Gemeinde hat die Aufgabe, für Trauernde Foren zu schaffen bzw. sie in bestehende gemeindliche Gruppen einzuladen und einzubinden, die von vertrauensvoll-wohlwollender Atmosphäre geprägt sind. Durch die Integration Trauernder in gemeindliche Kommunikationsstrukturen werden Begegnungen der Trauernden untereinander und mit der Gemeinde ermöglicht. Gemeindeglieder werden so für Trauernde sensibilisiert, da ihre tatsächliche Existenz in der Gemeinde wahrgenommen wird.

→ *Postulat eines vertrauensvoll-persönlichen Kontakts von Trauerbeginn an*

Dem Verhalten von Gemeindegliedern und -verantwortlichen um den Zeitpunkt der einsetzenden Trauer der Hinterbliebenen kommt für deren weiteres Verhältnis zur Gemeinde zentrale Bedeutung zu. Im Glauben an Jesu Tod und Auferstehung wird der Tod nicht ungeschehen, aber in Hoffnung auf Leben verwandelt. Die Begräbnisliturgie kann Zeichen der Hoffnung im Sinn der Auferstehung Jesu setzen: Trauernde dürfen hoffen, dass ihre Verstorbenen in Ge-

meinschaft mit Christus stehen und leben. Liturgie eröffnet neben dem aktiven Mitleiden der Mitfeiernden ein gnadenhaftes Geschehen zwischen göttlichem und menschlichem Du. Liturgie muss in die „persönliche“ Bedürfnislage der Trauernden hinein konkret werden, wozu die Einbeziehung von Trauernden und Gemeinde bei der Gestaltung der Totenliturgie gehört. Gemeinde muss ihre Möglichkeiten und die der Trauernden zur aktiven Teilnahme an der Totenliturgie ausschöpfen und – besonders in städtischen Gebieten – Riten und Bräuche beleben: *in der Zeit zwischen Tod und Bestattung* z.B. Nachbarschaftshilfe und -gebet (z.B. in Form einer Materialmappe), Sterberosenkranz oder Totenan-dacht mit Namensnennung des Verstorbenen und unter Einbeziehung biblischer Texte zu Tod und Auferstehung, Gestaltung der Totenwache, Ermöglichung des Zugangs zum Verstorbenen, Aufbahrung sowie Hilfestellung im Umgang mit dem toten Körper und beim Abschied vom Verstorbenen; *bei der Bestattung* z.B. Auswahl der liturgischen Texte und Lieder, Formulierung von Fürbitten, musikalische und liturgische Mitwirkung (z.B. in Form von Lektorendienst, Kirchenchor-Beteiligung); *nach der Bestattung* z.B. Sechswochenamt, Gedenkgottesdienste für Verstorbenen mit Namensnennung – eventuell in Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen –, Segnung der Trauernden und Gebet für sie, Totengedenken in Gebet und Gottesdiensten, Jahresabschlussgottesdienst mit Namensnennung aller Verstorbenen und Getauften, thematische Gottesdienste zu Tod und Trauer. Eine besondere Gedenkform stellt ein „Buch der Namen“ dar, in welchem alle nach dem Todestag geordneten Verstorbenen der Gemeinde verzeichnet sind. Dieses kann Gemeindemitglieder zum Gebet für die am jeweiligen Tag Verstorbenen anregen.

Wünschenswert sind Bildung und Koordination ehrenamtlicher Kreise. Sie können Trauernde stützen und über einen längeren Zeitraum begleiten. Dafür eignen sich Gemeindemitglieder mit eigenen Trauererfahrungen und erworbe-

Die Pastoral mit Trauernden – eine große Chance für eine personale Seelsorge.

nem Lebenswissen. Gemeinde muss sich um Qualifikation und Unterstützung solcher Begleiter kümmern. Jedes Gemeindemitglied ist eingeladen, trotz möglicher eigener Widerstände auf Trauernde zuzugehen und in geeigneten Momenten Bedürfnisse und Wünsche Trauernder zu erfragen. (Ein Beispiel: Frau Maier hat vor vier Wochen ihren Mann verloren. Auf dem Gehsteig kommt ihr Frau Müller entgegen, diese denkt: „Was sag’ ich nur, denn ich will ihre Wunde ja nicht wieder aufreißen!“ Frau Müller kommt die Idee, einfach die Straßenseite zu wechseln. Frau Maier sieht dies, wird traurig und denkt: „Habe ich denn eine Krankheit, dass mich die Leute meiden.“ Ratsam ist, die Begegnung zu suchen und die inneren Anliegen zu verbalisieren. Frau Müller begegnet Frau Maier und sagt: „Frau Maier, ich weiß nicht, was ich sagen soll; ich bin ziemlich unsicher. Was mit Ihrem Mann geschehen ist, tut mir leid. Und irgendwie würde ich Ihnen gerne was Gutes tun.“ Dann ist der Kontakt hergestellt.) Darüber hinaus ist eine gemeindliche Organisation praktischer Hilfen für Trauernde zu deren Entlastung anzuraten (z.B. bei alltäglichen Erledigungen, Behördengängen, im Haushalt oder bei der Grabpflege).

→ *Postulat einer verstärkten Thematisierung von Leben, Tod und Trauer*

Da die Gottesbeziehung mit dem Tod des geliebten Menschen meist in eine Krise gerät, suchen Trauernde sinnstiftende Antworten auf eine Vielzahl aufbrechender existentieller Fragen. Trauernde wünschen sich aber keine Glau-

Trauernde wünschen keine Glaubensbelehrung, sondern eine im Dialog mit ihnen an ihrem Leben ausgerichtete Verkündigung.

bensbelehrungen, sondern eine im Dialog mit ihnen an ihrem Leben ausgerichtete Verkündigung. Hilfestellung zu geben, damit Züge von Gottes Heilsgeschichte mit den Menschen in der je eigenen persönlichen Biographie entdeckt werden können, ist Aufgabe des christlichen Zeugnisses.

Dass das Leben mit dem Tod am Ende, nicht aber am Ziel ist, „das“ Hoffnungsangebot über den Tod hinaus, kann Gemeinde durch ihr Glaubenszeugnis aufzeigen: Tage in der Fastenzeit, Karwoche, Osterfest, Allerseelen, Allerheiligen und Toten- bzw. Ewigkeitssonntag eignen sich zur Thematisierung von Tod und Trauer. Durch Gedenkfeiern und Gräbergang bezeugt Gemeinde die Verbundenheit zwischen Toten und Lebenden in Christus. Die Förderung von Gruppen und Arbeitskreisen, die den Austausch über existentielle Themen zu ihrem Gegenstand machen, ist Aufgabe der Gemeinde. Durch diese Kreise leistet Gemeinde zugleich präventive Hilfe, indem sie Vorbereitung auf Verlusterlebnisse im persönlichen Umfeld ermöglicht. Besonders Verantwortlichen obliegt es, Themen

um Leben, Tod und Trauer in der Gemeinde zu etablieren durch thematische Predigtreihen, Seminare für Trauernde unter Einbezug kreativer und ästhetischer Ausdrucksmöglichkeiten (z.B. Malen, Tönen, Lesen, Schreiben, Musik und Tanz), Öffentlichkeitsarbeit zur Situation von Trauer und Aufklärung über Phänomene des Trauererlebens in gemeindlichen Medien, spirituelle Angebote für Trauernde (z.B. Meditations-, Gebets-, Besinnungsstunden und -tage), thematische Einheiten im Religionsunterricht, in

der Jugend- und Ministrantenarbeit (z.B. Seelsorger-Ministranten-Erlebnisaustausch nach einer Bestattung), Zusammenarbeit mit Krankenhäusern und Selbsthilfegruppen sowie Hinweise auf Trauerliteratur (z.B. in der Pfarreibibliothek und im Schriftenstand). Im Pfarrgemeinderat sollte über die Gestaltung kirchlicher Friedhöfe als einzig offiziellen Trauerorten beraten werden: Im Zusammenhang mit dem Friedhof als Stätte christlicher Verkündigung, der glaubensvoll-zuversichtlichen Erwartung der kommenden Welt und Hoffnung auf das Leben bei Gott stellt sich die Frage nach der Zusammenarbeit mit Bestattern und anderen an der Friedhofskultur beteiligten Berufsgruppen.

→ *Postulat einer Orientierung an Jesu Beispiel*
Die theologische Legitimation für die Begleitung Trauernder in der Gemeinde leitet sich von Jesu Beispiel ab und orientiert sich daran. Im Emmausgang kommt das Moment christlicher Wegbegleitung als gemeindliches Handlungsmuster zum Tragen: Für die Jünger wird erfahrbar, dass Christus der Weg, die Wahrheit

und das Leben ist. Die Jünger erkennen in der Begegnung mit Christus sich selbst als neugestiftete Gemeinde, die Zeugnis vom Auferstandenen geben kann. Orientierung an Jesu Beispiel bedeutet für Gemeinde, selbst Weggefährte zu werden, d.h., eigene Lebenswirklichkeit mit der Trauernder zu konfrontieren. Dadurch haben Trauernde die Möglichkeit, das ihnen vom Leben auferlegte „Kreuz“, den Tod ihres lieben Verstorbenen, anzunehmen und in Hoffnung verwandeln zu lassen: Jesu Auferstehung wird Anlass zur Hoffnung auf die Auferstehung aller Menschen. Gemeindliche Trauerbegleitung kann so zum Trost für Trauernde werden, bis das „neue Jerusalem“ anbricht: „Siehe, das Zelt Gottes bei den Menschen! Und er wird bei ihnen wohnen, und sie werden sein Volk sein,

und Gott selbst wird bei ihnen sein. Und er wird jede Träne von ihren Augen abwischen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Trauer, noch Geschrei, noch Schmerz wird mehr sein ...“ (Offb 21,3b-4).

LITERATUR

- Bischöfl. Ordinariat Regensburg** (Hg.), Arbeitshilfe: Trauerbegleitung. Kinder und Trauer, Regensburg 2003 (Anregungen für die Trauerpastoral in den Gemeinden).
- Holzschuh, W.**, Die Trauer der Eltern bei Verlust eines Kindes. Eine praktisch-theologische Untersuchung, Würzburg 2000.
- (Hg.), Geschwister-Trauer. Erfahrungen und Hilfen aus verschiedenen Praxisfeldern, Regensburg 2000.
- Kaufmann, J. u.a.**, Ein Quell in unserer Wüste. Wegbegleitung in einem Trauerkreis, Würzburg 2000.
- Langenmayr, A.**, Trauerbegleitung. Beratung – Therapie – Fortbildung, Göttingen 1999.

KURZ NOTIERT

Termine: Seminar für Trauernde in Haus Werdenfels, Bistum Regensburg vom 2.–5. 11. 2004; Wiederholungstermin: 26.–29. 5. 2005
Fortbildung „Trauerbegleitung“ für Pastoralberufe in Haus Werdenfels vom 27. 2.–4. 3. 2005
Grundkurs in „Trauerbegleitung“ für Ehrenamtliche in der Gemeinde in Haus Werdenfels, Intervallkurs mit 5 Wochenenden und Gruppentreffen, Beginn: 7. 10. 2005 (Infos unter: www.Haus-Werdenfels.de)