

Auf einmal ist alles anders... Vortrag für Samstag, 9.9.06

Meine sehr verehrten Damen und Herren,

Im Namen des Netzwerkes Hospizarbeit begrüße ich Sie alle ganz herzlich zu unserer Veranstaltung zum Thema

„Auf einmal ist nichts mehr wie es war.. Abschiede zwischen Geburt und Tod.

Mein Name ist Hans Günter Scheuer, ich bin Krankenhauseelsorger im Marienkrankenhaus und zur Zeit Sprecher des Netzwerkes. Ich darf Ihnen kurz das Programm für heute Nachmittag vorstellen: Nach einem einführenden Vortrag zum Thema werden die Arbeitsgruppen kurz vorgestellt. Im Anschluss wollen wir die Teilnahme an den einzelnen Gruppen klären, und dann in den Arbeitsgruppen bis maximal 16.30 arbeiten. Stärkung mit Kaffee und Kuchen steht dann an. Im Anschluss daran wird Gelegenheit zur Rückmeldung aus den Arbeitsgruppen sein. Der Nachmittag schließt mit einer kurzen Meditation.

Bevor ich fortfahre möchte ich mich jetzt schon bei den Mitgliedern des Netzwerkes bedanken die mit an der Vorbereitung und Durchführung dieses Nachmittags beteiligt sind.

Auf einmal ist nichts mehr wie es war... das ist das Thema dieses Nachmittages. Auf einmal ist nichts mehr wie es war.... wer sagt solche Sätze? Menschen die einen anderen durch den Tod verloren haben, ein Kind, ein Elternteil, einen Partner, einen Freund, sagen diesen Satz oder ähnliche Sätze. Aber auch Menschen nach einer Trennung sagen diesen Satz, auf einmal ist nichts mehr wie es war .... das normale Leben geht zwar weiter, aber der andere oder die andere ist nicht mehr da weil sie gegangen ist. Aber auch diejenigen, die selbst die Trennung vollzogen haben sagen diesen Satz.

Aber nicht nur bei Tod und Trennung von Menschen wird ein solcher Satz oder ähnliche Sätze gesagt, sondern auch dann, wenn es um die Kündigung des Arbeitsplatzes geht, oder um den Verlust der Heimat: man geht weg, weil man muss oder weil man sich vielleicht sogar selbst dafür entschieden hat, und die frühere vertraute Umgebung wird durch etwas Fremdes ersetzt, das erst wieder zur Heimat werden muss, wenn es überhaupt je geschieht.

Auf einmal ist nichts mehr wie es war: erst letzte Woche habe ich diesen Satz von einem Mann gehört, der an Leukämie erkrankt ist.

Mit Sicherheit werden einige von ihnen, vielleicht sogar alle diesen Satz in der einen oder anderen Form schon einmal gesagt haben, aus dem einen oder anderen Grund. Wahrscheinlich ist niemand hier, der noch nie Verluste erlitten hat, noch nie den Abschiedsweg gegangen ist. Denn darum geht es bei allen Beispielen die ich genannt habe: Um Verlust: durch Tod oder Trennung bei Menschen, durch Veränderung der Lebensumstände bei Beruf, Traum oder Heimat, und bestimmt noch anderem was nicht mit genannt worden ist. Die Reaktion auf den Verlust ist Trauer, das Ziel des Trauerweges der dabei gegangen wird, ist der gut vollzogene Abschied von Mensch, Traum, Heimat, Selbstverständnis oder Selbstbild; das heißt: die Integration des Verlustes in das Leben.

Verlust: die Rede ist von etwas, das nicht wie eine Krankheit den einen befällt und den anderen verschont, sondern von etwas, das gleichsam eine anthropologische Konstante ist, etwas, das zum Sein des Menschen dazugehört: Der Verlust, die Trauer, der Abschied. Nicht zuletzt deshalb, weil wir alle sterblich sind: Und verschonte das Leben uns auch von allen anderen Verlusten, so bliebe doch am Ende der Verlust des eigenen Lebens, der keinem weder arm noch reich, bedeutend oder unbedeutend erspart bleibt.

Das Thema der Vergänglichkeit und der Irreversibilität des Lebens hat Menschen von alters her beschäftigt: Ein Beispiel für Viele ist die Stelle aus dem Prediger Salomos, einem Weisheitsbuch des alten Testaments: Alles hat seine Zeit (Lesung).

Die Psychotherapeutin Verena Kast hat in unserer Zeit den Begriff des abschiedlichen Lebens geprägt. Damit ist gemeint: Abschied ist eine Lebensaufgabe, allen in unterschiedlicher Weise, aber dafür auch **allen** gestellt. Abschiedlich leben, das bedeutet mit dem Abschied rechnen, ihn als Teil des Lebens nicht nur notgedrungen zu akzeptieren, sondern ihn zu integrieren, das abschiedliche Leben nicht als psychologische Überlebenstechnik aufzufassen, die im Falle des Verlustes aktiviert wird, sondern eine Lebenshaltung zu entwickeln, die dieser Konstante menschlichen Lebens angemessen wäre. Aber was ist das für eine Lebenshaltung? Denn um diese Lebenshaltung, sie aufzuspüren, einen Weg zu ihr zu finden, darum geht es heute Nachmittag auch, so sehr zunächst auch der Erfahrungsaustausch, die Solidarität von Menschen, die Verluste erlitten haben oder dabei sind sie zu erleiden uns wichtig ist, und so sehr es auch darum geht, den Verlust zunächst einmal schlicht und ergreifend zu überleben. Wie oft habe ich nicht den Spruch gehört: „Das Leben geht weiter“; ich sage diesen Satz selten, denn manchmal erlebe ich auch, dass das Leben nach einem Verlust eben nicht weitergeht, Menschen dem geliebten Anderen nachsterben, Mann, Frau, Kind, sei es durch Suizid, oder häufiger durch Suizid auf Raten.

Jeder ernstere Verlust ist eine Bedrohung unserer selbst, er bedroht nichts weniger als unseren Ort in Welt, unseren Platz in ihr, denn wir existieren niemals isoliert, sondern wir sind immer in Beziehungen. Beziehungen machen unser Sein aus. Beziehungen zu Menschen, Beziehungen zu Sinn und Werten, zu Raum und Zeit – hier denke ich an das Stichwort Heimatverlust - , Beziehung aber auch zu uns selbst. Jeder ernstere Verlust bedroht dieses Beziehungsgefüge, nicht nur die unmittelbare Beziehung zum Verlorenen selbst, sondern auch alle anderen. Weil uns jeder Verlust uns mit der radikalen Ungeborgenheit unseres Seins und der Zerbrechlichkeit aller Beziehungen konfrontiert, die wir in der Regel gut verdrängen können.

Jeder, zu dessen Lebenserfahrung der Verlust eines Menschen durch Trennung oder Tod gehört, weis, dass mit dem Tod des geliebten Anderen zugleich der Lebenssinn abgestorben zu sein scheint, das Leben scheint seinen Sinn verloren zu haben, und eine Aufgabe des Trauerprozesses ist, diesen Sinn wieder neu zu finden. Eine lebenswichtige Aufgabe: Ich denke dabei immer an die Frau, für die das Grab ihres im Erwachsenenalter verstorbenen Sohnes das Zentrum ihres Lebens wurde, der Ort zu dem sie täglich pilgerte, der einzige Ort an dem es für sie noch Licht gab. Der Verlust ihres Sohnes war gleichbedeutend mit dem Verlust ihres Lebenssinnes, und so war es von schrecklich,

aber konsequent, dass sie ihren Tumor in der Brust ignorierte, so lange das ging, und dann an Brustkrebs verstarb.

Der Verlust des Partners nach langer Ehe durch Tod oder Trennung stellt unter anderem auch das Selbstbild, also wie ich mich selbst verstehe, in Frage. Denn in Beziehungen neigen wir dazu, uns nach und nach auch über den anderen zu definieren, Eigenschaften, Persönlichkeitsmerkmale, auch Interessen, Neigungen werden durch den anderen mit geprägt, wir identifizieren uns **immer** mehr oder weniger mit dem anderen. Nach dem Verlust stellt sich dann die Frage: Wer bin ich – ohne den anderen? Der Trauerprozess stellt vor die Aufgabe, auch auf diese Frage eine Antwort zu finden.

Aufgabe, Antworten finden ... das hört sich an als sei das Trauern eine Sache des Verstandes, noch war keine Rede von den Gefühlen, denen wir ausgesetzt sind, wenn wir trauern: Trauerschmerz, der uns zerreißt, so dass wir schreien möchten, Ärger oder sogar Zorn auf den anderen, Verlorenen, nicht nur bei Trennung, sondern auch bei Verlust durch den Tod des anderen. Schmerz zu empfinden, Tränen des Kummers zu weinen gestatten wir uns noch am ehesten, aber Ärger, oder gar Zorn auf einen Verstorbenen: das scheint verboten zu sein.

Zu trauern ohne diese und – oder - andere Gefühle zuzulassen, ist nicht möglich, es gibt keine Verstandes-Trauer. Erlauben wir uns nicht diese Gefühle zu fühlen, versteinern wir, der innere Trauerweg wird nicht weiter gegangen, trotz vielleicht aller äußeren Aktivitäten, der Weg, der letztlich aus der Krise, aus der Wüste, aus der Todeszone in die wir selbst durch den Verlust geraten sind, wieder zurück ins Leben führt.

Manchmal trägt unsere Umgebung ihr Teil dazu bei, dass wir uns nicht gestatten zu fühlen: „Sie trägt es gut“, sagten einige von einer Witwe, „bewundernswert“, sagten andere, „wie tapfer sie doch ist“, wieder andere. Die Witwe hörte das was die anderen sagten, und sie gab sich Mühe, ihrem Lob gerecht zu werden. UND sie war tapfer, sie trug es gut, sie war bewundernswert, bis es nicht mehr ging. Bis sie krank wurde. Bis ihr klar wurde, dass sie nicht dazu da ist, die Erwartungen der anderen zu erfüllen.

Es gilt zunächst, den Verlust schlicht und einfach zu **überleben**. Schon das ist schwer genug. Schon das Überleben des Verlustes gelingt keineswegs immer. In den Workshops werden wir uns erzählen, wie wir überlebten, oder wie wir vielleicht noch immer in der Todeszone des Verlustes umherirren. Wir werden einander zu hören, vielleicht hören wir einen Satz, ein Wort das uns hilft weiter zu gehen.

**Wenn** wir den Verlust überlebt haben, wenn wir über den Trauerweg, unseren eigenen Trauerweg, wieder zurück ins Leben gelangt sind, dann KANN es sein, dass wir auf diesem Weg etwas für uns selbst gewonnen haben, dass wir uns weiter entwickelt haben, das die Trauerkrise, wie manchmal gesagt wird, zu einer Reifungskrise geworden ist, in der wir etwas Kostbares hinzugewonnen haben für uns selbst. Manchmal wird so getan, als sei das immer der Fall: Aber dann wird die Realität verkannt, dass der Verlust eben nicht immer ohne Schaden überlebt wird, wenn überhaupt, dass der Weg in ein gutes Leben nicht wieder gefunden wird, sondern Menschen für den Rest ihres eigenen Lebens in der Wüste des Verlustes umherirren. Und manchmal wird gar der Ernst des

Verlustes beinahe zynisch dadurch heruntergespielt, in dem man die Betroffenen darauf hinweist, wie viel sie doch für sich daraus lernen können. Dass ein solcher Hinweis Wut auf den Ratgeber auslöst ist nur allzu verständlich.

Aber könnte die Verlusthaftigkeit allen menschlichen Lebens nicht den Hinweis beinhalten, dass es gut wäre, eine andere Lebenshaltung zu entwickeln? Und was wäre das vielleicht für eine Haltung?

Die Haltung um die es geht ist oft als der Gegensatz zwischen festhalten und loslassen beschrieben worden, wobei das Festhalten ausgesprochen schlecht wegkommt: Du musst einfach loslassen... wie oft habe ich diesen Satz nicht schon gehört, und vielleicht geht es ihnen ähnlich. Es ist ein Satz, den wir einander nicht mehr sagen wollen. Denn er hilft nicht nur nicht, sondern gibt dem Trauernden auch noch die Schuld für seine Trauer, und das die nicht innerhalb einiger Wochen erledigt ist, denn er lässt ja einfach nicht los! Menschen, die von einem Verlust betroffen worden sind, benötigen unsere Solidarität. Sie müssen nichts, und schon gar nicht einfach.

Festhalten: schlecht – loslassen: gut: so einfach ist das Leben nicht! Oft lassen wir da los, wo es noch nicht dran ist, wo festhalten angemessen wäre, sich den Schwierigkeiten zu stellen. Ohne hin und wieder etwas fest zu halten, auch im Sinne von aushalten, standhalten, den Weg fortsetzen auch wenn er schwer ist, versinkt unser Leben in Bindungslosigkeit und Verantwortungslosigkeit und ich frage mich ob die Gesellschaft – wenn sie mir die Pauschalierung nachsehen – nicht sowieso auf dem Wege zu einer loslass- und Wegwerf-Gesellschaft zu werden. Loslassen und Festhalten, oder zutreffender und angemessener formuliert: Abgeben und Behalten bilden zusammen eine **Polarität**, das heißt: Im Prozess der Trauer geht es keineswegs nur um das Abgeben, sondern auch um dessen anderen Pol, um das Behalten. Was könnte denn in der Trauer abgegeben und was behalten werden? Wie hilft denn diese Polarität auf dem Weg aus der Wüstenzone des Verlustes wieder zurück ins Leben?

Abgegeben werden könnte – nicht müsste – mit der Zeit der brennende Wunsch, alles wäre doch wieder wie vorher – abgegeben werden könnte mit der Zeit die Sehnsucht, den anderen wieder berühren, mit ihm sprechen zu können – abgegeben werden könnte mit der Zeit, dass das eigene Leben nur noch um den oder das Verlorene kreist: Was wäre das Leben schön, wenn ich nur wieder in der Heimat wäre. Was wäre das Leben schön, wenn sich nur meine beruflichen Träume erfüllt hätten. So lange dies alles nicht abgegeben wird, ist es nur schwer möglich anderes, was das Leben wieder lebenswert machen würde zu entdecken. Abgegeben werden könnte – mit der Zeit- der brennende Schmerz.

Behalten werden darf vor allen die Erinnerung an das, was war. Die Erinnerung an die glücklichen Stunden, an die Stimme des anderen, was er oder sie sagen würde. Behalten werden darf der Verlorene als innerer Ratgeber. Behalten werden darf die Erinnerung an gemeinsames Lachen und Weinen. Behalten werden darf das Gute, das mit den anderen in unser eigenes Leben gekommen ist, und das wir sonst nicht – jedenfalls nicht so – erfahren hätten. Behalten werden dürfen die Einsichten die wir auf dem Weg gewinnen.

Damit all das geschieht, damit sich Behalten und Abgeben in guter Polarität vollziehen kann bedarf es der Achtsamkeit hier und jetzt, der Achtsamkeit auf

das Gegenwärtige, was ich jetzt erlebe an Beziehung, an Sinn. Das ist die Lebenseinstellung für die ich werbe, die es gilt zu erlernen. Achtsamkeit für das Kostbare das uns hier und jetzt in unseren Beziehungen begegnet, damit es für uns zum Wasser in der Wüste des Verlustes und ein Quell neuen Lebens werde.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.