

**Zeitschrift:** Infokara : Fachzeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

**Herausgeber:** Schweizerische Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

**Band:** 6 (2001)

**Heft:** 4

**Artikel:** Was wirklich tröstet : von der Lebenskraft des Trauerns und dem Umgang mit Schmerz, Leiden und Verlust (1)

**Autor:** Mettner, Matthias

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1091803>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Trennungen und Abschiede, Verlusterlebnisse und Trauergefühle gehören elementar zum Leben: jeder Mensch erfährt entwicklungsbedingte Abschiede im Lebenslauf; Beziehungen und soziale Systeme zerbrechen durch Trennung und Scheidung; Menschen verlieren ihre Arbeit oder ihren vertrauten Nahbereich durch Ortswechsel; Menschen werden mit Krankheit und Leiden konfrontiert, mit krankheitsbedingten Einschränkungen und dem Verlust von körperlichen und geistigen Fähigkeiten, mit Pflegeabhängigkeit und Autonomieverlusten; Menschen erfahren, dass sie oder ein geliebter Mensch unheilbar erkrankt ist, dass sie oder er zum Tode hin krank ist und sterben wird; Menschen erleiden den Verlust eines nahen Menschen durch Tod. Jeder schwere Verlust erschüttert von Grund auf unser Vertrauen ins Leben und macht uns die Abhängigkeit vom Leben anderer bewusst.

Matthias Mettner\*

## Was wirklich tröstet

Von der Lebenskraft des Trauerns und dem Umgang mit Schmerz, Leiden und Verlust (1)

In all den genannten Situationen werden Menschen gezwungen, Abschied von etwas zu nehmen, das zu Ende geht. Sie müssen sich mit dem Schmerz eines mehr oder weniger schweren Verlustes auseinandersetzen. Strukturell sind diese Erfahrungen – trotz spezifischer Unterschiede – sehr ähnlich. Die gesamt menschlichen, psycho – sozial – somatischen Reaktionen auf einen Verlustschmerz werden als Trauer bezeichnet (2). In der Konfrontation mit Krankheit und Pflegeabhängigkeit, Schmerz und Leiden, Sterben und Tod sind die unheilbar kranken und sterbenden Menschen selbst, ihre Angehörigen und auch die professionell Betreuenden trauernde Menschen; selbstverständlich in unterschiedlicher Form und Tragweite.

### Sterben als ein Prozess, in dem ein Mensch trauernd sein Leben verliert

Menschen, die von schwerer und unheilbarer Krankheit heimgesucht werden, sind trauernde Menschen. Sie erleiden in den verschiedenen Phasen ihres Krankheitsprozesses Verluste bzw. Verlustängste, die – je nach persönlicher Disposition, nach individueller Lebensgeschichte und aktuellen Lebensumständen, nach sozialem Umfeld und den in einer Gesellschaft dominierenden Werten – unterschiedlich erlebt und bewertet werden: Verlust von Lebensperspektiven und Hoffnungen, Aktivitäts- und Autonomieverluste, körperlicher und geistiger Kontrollverlust u.a. Sie müssen sich immer wieder auf neue Situationen einstellen und sich mit dem auseinandersetzen, was unerwartet und schwer im Zusammenhang mit der Krankheit in ihr Leben und das ihrer Angehörigen hereinbricht; eine meist zermürende Gratwanderung zwischen Hoffnung und Verzweiflung. Das Sterben eines Menschen ist ein Prozess, in dem ein Mensch trauernd sein Leben verliert.

### «Meine Seele weigert sich, sich trösten zu lassen.»

Der drohende bzw. eingetretene Tod eines nahestehenden und geliebten Menschen bedeutet für die trauernden Angehörigen fast immer die schwerste denkbare Lebenskrise. Vor allem die unmittelbar nahen Personen sind für das Selbstbewusstsein und das körperliche und seelische Wohlbefinden des Menschen wichtig. Niemand ist ein beziehungsloses Einzelwesen, eine «isolierte Monade ohne Fenster». Konstitutiv für das Leben und für das, «was wir Sinn nennen, ist eine Vielheit von Menschen, die in dieser oder jener Weise voneinander abhängig sind und miteinander kommunizieren» (3). Deshalb ist der Tod mehr als ein objektiv zu Ende gehendes individuelles Leben. Er verletzt die Angehörigen direkt, weil er die gemeinsame Lebensgeschichte und das Beziehungsgeflecht mit dem Verstorbenen unwiderruflich zerstört. Ist ein existentiell wichtiger Mensch gestorben, sind Schmerz, Verlassenheit und Verzweiflung gross.

In ihrer autobiographischen Erzählung «Wohin denn ich» schildert Marie Luise Kaschnitz die Zerstörungsgewalt des Todes und den Schmerz, der

\* Matthias Mettner, Katholischer Theologe und Sozialwissenschaftler, Kirchweg 3, CH – 8124 Maur ZH, Tel. P: 01 980 32 21 / Tel. Akademie: 01 381 30 15, E-Mail: paz.mm@bluewin.ch

sie beim Sterben und Tod ihres Mannes überfällt: «Tatsächlich hatte ich die Erde aufgekratzt, um dir zu folgen, und war mit Trauer unter den Nägeln zurückgeblieben, denn die Erde hatte sich gesperrt.» (4). Sie erzählt, wie sie sich nach der extremen Erschütterung ihres Lebens wie abgeschnitten von anderen Menschen erlebt. Auf den Tod ihres Mannes reagiert sie mit einem Schmerz, der sich in Stummheit, Erstarrung, Apathie und abgrundtiefer Resignation artikuliert. Ihre «Seele weigert sich, sich trösten zu lassen» (Psalm 77).

#### **Elementare Trauer – Bedürfnisse von professionell Betreuenden**

Auch professionell Betreuende von kranken und leidenden, pflegeabhängigen und sterbenden Menschen – Pflegende, ÄrztInnen, SeelsorgerInnen, MitarbeiterInnen von Alters- und Pflegeheimen, freiwillige BegleiterInnen – haben elementare Trauer – Bedürfnisse, weil der Tod der Patientin / des Patienten eine meist lange und intensive Beziehung mit dem kranken Menschen beendet. Professionell Betreuende haben am Leben und Leiden der ihnen anvertrauten Menschen teilgenommen. Sie waren unmittelbar mit der Spannung zwischen der Akzeptanz des Krankheits- und Sterbeprozesses einerseits und den persönlichen Ängsten, Bedürfnissen und Wünschen seitens des kranken Menschen andererseits konfrontiert. Mitzuerleben, wie ein kranker Mensch immer schwächer und hilfloser wird und schliesslich stirbt, konfrontiert die für die Betreuung des Patienten Verantwortlichen zudem mit ihrer eigenen Sterblichkeit und der Möglichkeit, irgendwann auch selbst von Krankheit und Demenz, Schmerz und Leiden betroffen zu werden. Dies kann und muss auf seiten der Pflegenden und Begleitenden einen Lernprozess anstossen, der fast immer schmerzlich, aber niemandem zu ersparen und für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit von elementarer Bedeutung ist. Voraussetzung dafür aber ist, dass sie mit ihren Erfahrungen und Gefühlen in der Pflege und Betreuung nicht allein gelassen werden, sondern in den Spitälern und Spitex – Organisationen, Kranken-, Alters- und Pflegeheimen z.B. regelmässige Gesprächskreise etabliert werden, in denen unter Mitwirkung aller Beteiligten über belastenden Situationen, Verlusterfahrungen

und Trauerbedürfnisse im geschützten Rahmen gesprochen werden kann. Die Überlastung von Pflegenden in Alters- und Pflegeheimen ist grundsätzlich gegeben und strukturell bedingt. Den Idealen und dem guten Willen der Pflegenden steht die erschöpfende tägliche Konfrontation mit konzentriertem menschlichen Leid und Verfall sowie der Todesnähe gegenüber.

#### **Symptome und Gesichter der Trauer**

Was tröstet in Zeiten der Verzweiflung, des Verlustschmerzes, der Trauer?

Was ist überhaupt Trauer? In welchen Symptomen artikuliert sich der Schmerz über einen Verlust? Welche Gesichter hat die Trauer? Wie kann die Trauer als ein Lebensgefühl erfahren werden, das auch sinnstiftend und segensreich sein kann? Was heisst Trost? Wie können wir andere trösten? Was nährt uns und was weckt die Kräfte des Lebens trotz und angesichts eingetretener oder drohender Verluste? Worauf kommt es in der Begleitung trauernder Menschen entscheidend an?

Der Beitrag konzentriert sich im Folgenden auf die Trauer und den Verlustschmerz beim Tod eines nahen Menschen. Im Wesentlichen lassen sich die Aussagen aber auf andere Situationen der Trauer übertragen, insbesondere auch auf die Frage des Umgangs mit Schmerz und Leiden, Krankheit und Pflegeabhängigkeit.

Trauer hat viele Ausdrucksmöglichkeiten und zeigt sich in einer Fülle psychischer und physischer Symptome, die in mehr oder weniger ausgeprägter Form bei fast allen Trauernden zumindest zeitweise auftreten. Trauernde leiden unter folgenden «typischen», allgemeinen Trauersymptomen, die den Charakter psychischer Störungen und psychosomatischer Krankheitsbilder annehmen können: Schock, Erstarrung, Schlafstörungen, Magen-Darm-Störungen, erhöhtes Infektionsrisiko, Atembeschwerden, Herz-Kreislauf-Störungen, Kopfschmerzen, Vergesslichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, nervöse Symptome wie Gefühle der Ruhelosigkeit und Getriebenheit. Dazu kommen oft ein verletztes Selbstvertrauen und Einbussen im Selbstwertgefühl, Gefühle der Hilflosigkeit, der Angst, des Überfordertseins, Gefühle der Depression und Ausweglosigkeit, Selbstvorwürfe und Schuldgefühle,

Sinnestäuschungen, visuelle und auditive Halluzinationen, Apathie, Einsamkeit, Kummer, Gram, Wut, Fremdaggressionen und Selbstaggressionen (soziale Selbstisolierung, Suizidalität, etc.).

#### Aufgaben des Trauerns

Trauern ist ein lebendiger Prozess, schmerzvoll und langwierig. Trauer ist eine lebenswichtige Reaktion und die Möglichkeit, Abschied vom Verstorbenen zu nehmen. Trauernde Menschen sind gezwungen, ihr Leben ohne die persönlichen Bindungen und Beziehungen zum Verstorbenen neu einzurichten. Sie müssen sich mit dem Verlust vielfältiger Anregungen und Bereicherungen, Spannungen und Konflikte auseinandersetzen, die in der Kommunikation mit dem Verstorbenen aufgetreten sind. Und sie sind konfrontiert mit dem Wegfall von Lebenswünschen und -zielen, die nur gemeinsam mit dem Verstorbenen zu realisieren waren. Trauern ist notwendig, um den akuten seelischen Ausnahmezustand, in den uns der Tod eines nahen Menschen stürzt, zu überleben. Aber es ist keinesfalls sicher, dass man sich von den schweren Verletzungen, die der Tod zufügt, in jedem Fall erholt. Die Heilungschancen hängen wesentlich von der persönlichen Disposition des Trauernden ab, der individuellen Lebensgeschichte, den aktuellen Lebensumständen, der Beziehungsqualität zum Verstorbenen zu Lebzeiten, dem sozialem Umfeld und dem gesellschaftlichen Umgang mit Sterben und Tod.

Immer wieder haben verschiedene PsychologInnen und AutorInnen versucht, den Verlauf jeder Trauer in deutlich unterscheidbare und mehr oder weniger chronologisch aufeinanderfolgende Phasen zu beschreiben (z.B. Verena Kast). Aus den folgen Gründen sind mehrere AutorInnen dazu übergegangen, die Phasenmodelle durch eine Reihe von Aufgaben des Trauerns zu ersetzen:

1. Trauer wird individuell ganz unterschiedlich erlebt und gestaltet. Jeder Mensch trauert anders. Jeder hat im Verlauf seiner Biographie ganz individuelle Strategien für den Umgang mit Krisen, Verlusten und Konflikten entwickelt. Der Versuch, die Trauer in einem Phasenmodell zu beschreiben, hebt die relativ gleichförmigen Aspekte der Trauer hervor und vernachlässigt tendenziell den individuellen Aspekt der Trauer.

2. Keines der Phasenmodelle wird der sehr komplexen Natur des Trauerprozesses gerecht, der sich eben nicht in aufeinander folgenden klar abzugrenzenden Phasen, sondern eher in wellenförmigen, mitunter auch scheinbar Rückschritte beinhaltenden Verlaufsformen darstellt.

3. Es besteht die Versuchung, «normale» bzw. «gesunde» Trauerprozesse von «kranken», pathologischen Trauerverläufen abzugrenzen. Damit besteht die Gefahr, zur Stigmatisierung der Trauer und der Trauernden auch von wissenschaftlicher bzw. von professioneller psychologischer Seite beizutragen. Statt von «pathologischer Trauer» sollte von komplizierten Trauerprozessen bzw. von Gesundheitsrisiken und zusätzlich belasteten Trauerverläufen gesprochen werden.

4. Die Beschreibung von aufeinanderfolgenden Trauerphasen lässt das Missverständnis aufkommen bzw. verstärkt die Einschätzung, Trauer sei etwas passives; man müsse also nur die verschiedenen Phasen der Trauer durchlaufen bzw. durchleiden. Dies aber ist falsch. Richtig ist, dass natürlich der Zeitfaktor, das heisst der zeitliche Abstand zum Verlust eine Rolle spielt, aber eben nur eine vergleichsweise geringe. Entscheidend ist: Trauern ist eine aktive psychische Handlung. Deshalb wählte und prägte Sigmund Freud treffend den Begriff der «Trauerarbeit». Jeder Trauernde muss seine eigenen, ganz individuellen Trauerreaktionen als Bestandteile einer jeweils personenspezifischen Trauerarbeit entwickeln.

Um die aktive Verpflichtung des trauernden Menschen zu betonen, hat Y. Spiegel acht Traueraufgaben (5) formuliert, die der Trauernde «bewältigen und lösen» muss: erstens die Auslösung der Trauer, das heisst, der Trauernde darf und soll sich «gehen lassen», seinen Verlustschmerz erleben und sich der Trauer überlassen; zweitens die Strukturierung der Trauer, also des Gefühlschaos; drittens die Anerkennung der Realität des Todes und des Verlustes; viertens die Entscheidung zum Leben; fünftens das Aussprechen von gesellschaftlich nicht akzeptierten Gefühlen; sechstens die Bewertung des Verlustes sowie die Einschätzung des unwiederbringlich Verlorenen; siebtens die Inkorporation («Einverleibung») des

Toten; und achtens die neue Lebensorientierung in einem Leben ohne den Verstorbenen.

### **Trauern ist der halbe Trost**

Die Forschung zur Psychologie der Trauer hat sich in den letzten zwei Jahrzehnten vor allem auf die individuellen Aspekte der Trauer konzentriert: die seelischen und körperlichen Symptome der Trauer; die besonderen Gesundheitsrisiken bei komplizierten Trauerverläufen, verursacht durch plötzlichen Tod oder Suizid; das Erleben der Trauer und die innerpsychischen Mechanismen der Trauer; die Phasen und Aufgaben des Trauerprozesses. Erst wenige Arbeiten thematisieren die sozialen und gesellschaftlichen Dimensionen der Verarbeitung von Verlusterlebnissen. Trauer aber ist mehr als nur ein persönliches Erlebnis, mehr als die Auseinandersetzung eines Individuums mit einer Verlusterfahrung. Trauer vollzieht sich innerhalb eines Beziehungsfeldes und erfasst Partnerschaft und Familie, soziale Gruppen und Gesellschaften. Deshalb muss die individuumszentrierte Sicht der Trauer durch eine differenzierte Wahrnehmung der sozialen und gesellschaftlichen Aspekte der Trauer ergänzt werden. Dazu gehört wesentlich, was sich in dem symbolisch-sinnhaften Wissen der Religionen über Tod und Leben sowie ihren rituellen Praktiken bei Trauer und Verlust tradiert hat.

«Trauer ist der halbe Trost» heisst ein kleines Buch, das Gespräche mit Margarete Mitscherlich dokumentiert (6). Was aber ist die andere Hälfte des Trostes? Was heisst eigentlich Trost? Welche Dimensionen des Trostes hält die Religion bereit? Welche Rituale und Symbole unterstützen den individuellen Trauerprozess und trösten, indem sie dem Einzelnen, den Angehörigen und der Gesellschaft Sprache und Ausdrucksformen für ihren Schmerz und ihr Mitgefühl, ihre Ängste und Hoffnungen ermöglichen? Wie können neue Lebenskräfte wachsen, die dem «Gefühl der Kälte, das der Tod überall mit sich bringt» (E. Durkheim) standhalten und Menschen, die einen schweren Verlust erlitten haben, am und im Leben halten?

### **«Ich sehe deine Tränen»**

Die grösste Gefahr für Menschen, die Schweres erleben, die auf das Äusserste belastet und häufig überfordert sind, die mit Krankheit und Leiden, Schmerz und Verlusten, Pflegeabhängigkeit und Demenzerkrankung, Sterben und Tod konfrontiert sind, ist meines Erachtens, dass sie in die Spirale der Einsamkeit geraten. Sie erfahren die kommunikationsbelastende und –zerstörende, die sozial isolierende Wirkung von Krankheit, Schmerz und Unglück. Während die im individuellen Leben als beglückend erfahrenen Ereignisse – wie zum Beispiel die Geburt eines Kindes, eine Hochzeit oder ein Jubiläum – dem sozialen Umfeld ein Lebensgefühl spiegeln, an dem teilzuhaben ebenfalls als lohnend und das eigene Wohlbefinden erhöhend wahrgenommen wird, zieht sich die soziale Umwelt bei Lebensereignissen wie Krankheit, Tod und Trauer, bei schweren und leidvollen Erfahrungen anderer Menschen verunsichert zurück. Viele Menschen meiden Orte wie Krankenzimmer und Friedhöfe, halten sich von sterbenden und trauernden Menschen fern als ob sie sich wie bei einer Art Grippe anstecken könnten, beschrieb Philippe Ariès dieses Verhalten in seiner grossen «Geschichte des Todes» (7). All dies führt in die Spirale der Einsamkeit: «Man kann «sonderbar», das heisst rede- und menschen-scheu werden. Man kann sich verschliessen, kann ganz in sich zurückfallen, wenn die Anrede oder Erwidern ausbleibt. Ich kenne Menschen, die, weil sie einsam sind, immer einsamer werden» (8), beschreibt Hans Jürgen Schultz seine Einsamkeit nach dem Tod seiner Frau.

Nicht selten finden Angehörige von kranken, behinderten und pflegeabhängigen Menschen «Geschmack an der Einsamkeit» ( Michel de Montaigne ). Indem sie ihre sozialen Kontakte einschränken, entziehen sie sich den Zumutungen vermeintlich tröstender Sätze des Typs «Die Zeit heilt alle Wunden», «Das Leben geht weiter», «Das wird schon wieder werden». Solche Sätze verraten nicht nur die Ahnungslosigkeit sogenannter guter Freunde und Bekannter gegenüber Krankheit und Schmerz, Tod und Trauer, sondern stellen eine Form verbaler Gewalt dar.

Was kann man der Einsamkeit entgegen setzen? Wie ist zu verhindern, dass man in den Tode des der Einsamkeit gerät? Nützlich, tröstlich und lebensstärkend ist, wenn wir die Anwesenheit von jemandem spüren, der da ist und gut zu mir ist, dem es nicht egal ist, wie es mir geht. In der Bibel wird diese tröstende Erfahrung in dem Satz zusammengefasst «Ich habe deine Tränen gesehen» (Jesaja 38,5). «Ich sehe Deine Tränen, Deinen Schmerz; Deine Angst, Deine Not; ich sehe, dass es Dir schlecht geht» – kann für einen Menschen in Not zur tröstlichen, heilsamen und stärkenden Erfahrung werden. «Ich bin bei Dir, wenn Dich der Schmerz überfällt, in der Nacht oder am Tag. Ich fühle mit Dir. Es ist mir nicht egal, wie es Dir geht.» – das ist die Zusage, auf die wir in Zeiten schwerer und drohender Verluste Erfahrungen angewiesen sind. Nicht billige Vertröstung, nicht Ratschläge und leichtfertige Wünsche helfen uns, sondern dass da jemand für mich da ist und mitfühlt.

#### **Sprache ist Hoffnung, gehört zu werden**

In aller Trauer, in allem Unglück und Verlustschmerz ist ein tiefer Hang zur Sprachlosigkeit. Deshalb ist es für den Prozess des Trauerns lebenswichtig, den Gefühlen, Ängsten und Hoffnungen auch mit Worten Ausdruck zu geben. Alle Religionen bergen in ihren Traditionen einen Sprachschatz, mit dem Menschen zu allen Zeiten ihren Erfahrungen die «Würde der Sprache» gegeben haben. Nelly Sachs nannte die biblischen Psalmen «Nachtherbergen für die Wegwunden», Orte der Zuflucht für die Verletzungen, die uns im Leben durch Krankheit, Verluste und Trennungen zufügt werden. Aber auch viele Gedichte bis in die neueste Zeit entfalten eine tröstende Kraft, weil sie wahrhaftig und damit befreiend die vielen Gesichter der Trauer in Sprache und Bilder zu bringen vermögen; Gedichte zum Beispiel von Hilde Domin, Erika Burkart, Ingeborg Bachmann, Paul Celan, Nelly Sachs, Rose Ausländer.

In der chassidischen Tradition heisst es: «Verlasst euch nicht auf Wunder, sondern rezitiert Psalmen». Psalmen haben vor allem dann eine lebensstärkende Kraft, wenn sie laut gesprochen werden und mit dem Akt des Betens verbunden sind (9).

«Gebet bedeutet: Der Mensch hat Sprache. Und Sprache ist Hoffnung, gehört zu werden. Der

Mensch antwortet auf das, was ihm widerfährt. Wo er erschrickt oder aufatmet, wo er aufschreit oder lacht, wo er seufzt oder klagt, da sind die Grundfunktionen erfüllt: nämlich das Loben und das Zagen, das Flehen und das Klagen.» (10).

Schmerz, Leiden, Tod sind schweigsam. Sie verschlagen uns die Sprache, für kurze oder längere Zeit. Aber Sprache ist gross. Sprache gibt es nicht nur als gesprochenes Wort. Zur «Sprache» gehört auch die nichtverbale Kommunikation: der Tonfall, die Sprachmelodie, die Mimik, die Gestik, die Körperhaltung eines Menschen, die Sprache der Tränen, wie in dem Gesicht «Aufhebung» von Erich Fried formuliert:

*Sein Unglück ausatmen können  
tief ausatmen, so dass man wieder  
einatmen kann.  
Und vielleicht auch sein Unglück  
sagen können in Worten in  
wirklichen Worten,  
die zusammenhängen und Sinn haben  
und die man selbst noch verstehen kann  
und die vielleicht sogar irgendwer sonst  
versteht oder verstehen könnte und  
weinen können. Das wäre schon  
fast wieder Glück*

#### **Das Lob der Tränen**

Die jüdische, christliche und islamische Tradition kennt das Lob der Tränen, den Dank für die Gabe des Weinens. In der alten katholischen und orthodoxen Liturgie gibt es die Bitte um Tränen, um den gefährlichsten, den tränenlos starren Schmerz zu mildern und zu lösen. Augustinus notiert in seinen «Bekennnissen», wie sein Herz nach dem Tod eines guten Freundes im Schmerz und vor Not versteinert, alles Leid im Innern verschränkend, so dass nichts mehr nach aussen trat. Wortlos, klaglos, und tränenlos war er. Er verlor jede Kraft, jeden Mut zum Leben. Wo der Tränenquell versiegt, die lebensspendende Kraft des Augenregens ausbleibt, liegt die Seele unbewachsen und verdorrt darnieder. Die Kräfte des Todes greifen in der öden Leere Raum. Es ist dann eine «Landschaft» der Seele, in der «dem Tod mehr geglaubt wird als dem Leben» (M.L. Kaschnitz). Augustinus notiert später aber auch, wie er freudig Gott dankt, als er wieder weinen

kann, wie ihn die Tränen aus der Starre des Verlustschmerzes erlösen.

Alle Mystikerinnen und Mystiker weisen den Tränen lebensspendende Kraft zu (11). Wenn das Erdreich der Seele durch Schmerz ausgemergelt, trocken und deshalb unfruchtbar ist, kann allein der Regen der Tränen diese Not lindern, neues Wachstum und Leben bewirken: «Und so erhebt sich aus Seufzern und Tränen die grünende Lebenskraft» (Hildegard von Bingen).

Tränen sind das «verlässliche Grundwasser der Seele» (Rose Ausländer). So gehören die Tränen den «Wundern des Innen» an und besagen wie diese, dass Menschen sich ändern, neu werden können und dass diese Verwandlung zu neuer Lebenskraft bisweilen wie ein Wunder ist. Tränen sind leibliche und seelische Erfahrung zugleich. War der Mensch zuvor im Schmerz mit sich selbst entzweit, wird er im Weinen wieder eins. Tränen lösen die qualvolle starre Trauer. Das sagt auch Goethes Faust: «Die Träne quillt, die Erde hat mich wieder.»

Aber während heute das öffentliche Weinen – wenn nicht medial inszeniert – im sozialen Umfeld eher Gefühle der Verunsicherung und Peinlichkeit hervorruft, gehört das Wehgeschrei und das Trauerweinen, die zeremonielle Totenklage und das Weinen als Sitte zur Grundausrüstung archaischer und religiöser Kulturen.

#### **Von der Gnade, danken zu können, und von der Kraft des Erinnerns**

Jeder Mensch ist auf Erfahrungen der Geborgenheit, der rückhaltlosen Liebe, der Aufmerksamkeit und Zärtlichkeit angewiesen. Diese können das Glück der Gegenwart ausmachen. Sie können aber auch weit in der Vergangenheit der Biografie liegen; in der Bewusstheit fast vergessen, aber doch in unseren Körper- und Seelenwelten vorhanden. In schweren Zeiten der Krankheit, der sozialen Isolation und Einsamkeit, der Trauer und des Verlustes, kann die Erinnerung an die Momente der Geborgenheit und Zärtlichkeit lebensstärkend, ja lebensrettend, sein.

Bei Jean Paul (1763 – 1825) ist zu lesen: «Die Erinnerung ist das einzige Paradies, aus welchem wir nicht getrieben werden können.» Und der spanische Schriftsteller Jorge Semprum bemerkte: «Das Gedächtnis ist vielleicht der wichtigste

Ort von Heimat». Beide Sätze fassen eine Erfahrung zusammen, die Rose Ausländer in «Wir sind Erinnerung. Gedächtnis und Persönlichkeit», heisst die deutsche Übersetzung des Buches «Searching for Memory» des Psychologen Daniel L. Schacter (12). Aus der Neurowissenschaft, der Gehirnforschung und Gedächtnisforschung fasst Schacter zusammen, dass Erinnerungen nicht einfach passiv nach Art eines Videorecorders oder einer digitalen Aufzeichnung abgespeichert werden. Erlerntes und Erlebtes, Erkenntnisse und Erfahrungen sind wesentlich verknüpft mit sinnlichen Eindrücken. Erinnern ist die am stärksten subjektiv und emotional gefärbte psychische Aktivität, die – verknüpft mit unzähligen anderen Hirntätigkeiten und –funktionen – die Entwicklung lebensgeschichtlicher Kontinuität und damit so etwas wie ein Ich, eine Persönlichkeit ermöglicht.

Anders, schlichter und ahnungsvoller sagt Rose Ausländer dies in ihrem Gedicht «Nicht vorüber»: «Was vorüber ist / ist nicht vorüber / Es wächst weiter / in deinen Zellen / ein Baum aus Tränen / oder / vergangenem Glück». (13)

Trost und Hoffnung im Angesicht des Todes wachsen auch nach der biblischen Tradition vor allem aus der Erinnerung an vergangene Wohltaten. So zeigt der Psalm 22 wie die Verzweiflung und die Klage «Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?» in die Aufzählung der in der Vergangenheit erfahrenen Gnade Gottes übergeht. Trost ist das Lebendigwerden von Erinnerung und damit von Dankbarkeit. Trost im biblischen Verständnis ist all das, «was den Menschen dazu befähigt, das Leben in seiner ganzen Fülle, aber auch in seiner Zerbrechlichkeit und Endlichkeit, vor allem aber angesichts der Übermacht des Bösen, in das alles Dasein verstrickt ist, vertrauend und doch ohne Illusion zu leben» (14).

Von der Lebenskraft des Erinnerns und von der Gnade, danken zu können, spricht auch das Gebet des Theologen Dietrich Bonhoeffer: «Je schöner und voller / die Erinnerung, / desto schwerer ist die Trennung. / Aber die Dankbarkeit / verwandelt / die Erinnerung / in eine stille Freude. / Man trägt das vergangene Schöne / nicht wie einen Stachel, / sondern / wie ein kostbares Geschenk / in sich.»

## « .... immer versehrter und immer heiler» -

Maxie Wander, die mit 44 Jahren an Brustkrebs starb, hat in über tausend Briefen und Tagebuchaufzeichnungen über ihre Auseinandersetzung mit den einzelnen Stationen der Krankheit, über ihre Hoffnungen und Verzweiflungen, ihren Schmerz und ihr Leben im Angesicht des Todes berichtet. Die Texte dokumentieren die lebenspraktischen Reflexionen einer jungen Frau, die «erfüllt ist von der Leidenschaft zu erkennen, was das Leben ist und was es sein könnte» (Fred Wander). Die Konfrontation mit ihrer Krankheit wird für Maxie Wander zur Erfahrung äusserster Zeitverdichtung. Sie fühlt mit allen Sinnen die Kostbarkeit des Lebens: «Wie bewusst ich auf einmal das Leben liebe. ( .... ) Diese letzten Wochen waren die dichtesten in meinem Leben, ich möchte sie nicht missen – vorausgesetzt, dass ich davonkomme!»

Maxi Wander ist sich bei ihrem Nachdenken darüber, was das Leben ist und sein könnte, bewusst: «Worte drücken nicht annähernd aus, was ich empfinde, was mit mir geschieht. Aber ich fange ja gerade erst an zu leben.» Die schmerzhafteste und tödliche Konfrontation mit ihrer Krankheit lässt diese Frau begreifen, in welcher Richtung Lebenskraft, Lebensfülle und Lebenssinn zu suchen ist: «Welchen Sinn hat das Leben für Sie, wo ist Ihre Mitte? Bei mir bildet sich nach und nach etwas wie ein Sinn heraus, eine Mitte, nach der ich lange gesucht habe und ohne die ich vielleicht nicht leben könnte. Benennen kann ich es noch nicht, nur in die Richtung zeigen; es ist der Glaube an eine Kraft, die in allem wohnt, ein Lebensgesetz in allem Lebendigen, das man nicht ungestraft verletzen darf. Man muss dem Leben auf die Schliche kommen und herausfinden, was es eigentlich will, man muss seine Augen öffnen und auch die Nase öffnen und das Ohr an die Bäume legen wie an den Mutterleib ....».

Zentral wird für Maxie Wander auch die Frage nach der Bedeutung, dem Sinn des Schmerzes, um den sie in seinen physisch – psychisch – sozialen Zusammenhängen weiss: «Wie willst Du ein Mensch werden ohne Schmerzen?»

Dass es sich grundsätzlich verbietet, «von aussen» einem unter schmerzen leidenden Men-

schen «gute Ratschläge» in Sachen Haltung gegenüber dem Schmerz zu geben, sollte jedem klar sein, der irgendwann in seinem Leben eine Ahnung davon bekommen hat, was der Schmerz mit einem Menschen machen kann. Nur jeder einzelne für sich weiss, wie er dem Schmerz begegnen kann, ob und wie er sein Leben bejahen kann. Auf die Frage, wie Menschen «Ja» zu ihrem Leben sagen können, gibt es keine allgemeingültigen Antworten. In jedem Fall aber kann sich dieses «Ja» innerlich erst in einem langen schmerzhaften Prozesses herausbilden, zu dem immer auch das «Nein» zur Krankheit gehört, das Aufbegehren gegen Gott oder irgendwelche Schicksalsmächte, der Zorn und die Wut gegen die Krankheit und die Schmerzen.

Dass der Schmerz ein Geheimnis ist, aber auch Wahrheit birgt, lässt das Gedicht «Bitte» von Hilde Domin ahnen (15):

*Wir werden eingetaucht  
und mit dem Wasser der Sintflut gewaschen,  
wir werden durchnässt  
bis auf die Herzhaut.  
Der Wunsch nach der Landschaft  
diesseits der Tränengrenze  
taugt nicht,  
der Wunsch, den Blütenfrühling zu halten,  
der Wunsch, verschont zu bleiben,  
taugt nicht.  
Es taugt die Bitte,  
dass bei Sonnenaufgang die Taube  
den Zweig vom Ölbaum bringe.  
Dass die Frucht so bunt wie die Blüte sei,  
dass noch die Blätter der Rose am Boden  
eine leuchtende Krone bilden.*

*Und dass wir aus der Flut,  
dass wir aus der Löwengrube und dem feuri-  
gen Ofen immer versehrter und immer heiler  
stets von neuem  
zu uns selbst  
entlassen werden.*

### **Von der Gnade einer neuen, befreienden Wahrhaftigkeit**

Die Konfrontation mit einer schweren Krankheit und der Unausweichlichkeit des Sterbens, die Erfahrung von Leiden und Schmerz kann sowohl für die Kranke bzw. den Kranken als auch für die Angehörigen und Freunde zur Gnade einer neuen und befreienden Wahrhaftigkeit werden; vor allem dann, wenn über die mit Krankheit, Sterben und Tod verbundenen Gefühle und Fragen offen kommuniziert werden kann. Schwerkranke, Sterbende und ihre Angehörigen erleben die Zeit der Krankheit neben allem Schmerz, aller Verzweiflung, Not und Angst häufig auch als verdichtete und kostbare Zeit. Im Prozess der Krankheit und des Sterbens wird oft das Beste im Menschen freigelegt: «ein Mehr an Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit sich selbst und anderen gegenüber; eine Bereitschaft zur Überprüfung des eigenen Lebens – zum Eingeständnis von Selbsttäuschungen und Verdrängungen; eine Bereitschaft aber auch, sich für andere und anderes zu öffnen, herausgeworfen aus dem ritualisierten Pflichtenleben; eine Erfahrung nie gekannter Tapferkeit, Klarheit und letzter Lust am Leben» (16).

### **Von der Würde menschlicher Bedürftigkeit – Abhängigkeit und Lebenssinn**

Warum, so habe ich mich immer wieder gefragt, empfinde ich in der Begegnung mit schwerkranken, pflegeabhängigen, hochbetagten, altersverwirrten, sterbenden und trauernden Menschen, überhaupt Menschen, deren Leben verletzt, beschädigt, behindert und eingeschränkt ist, die physische, psychisch - soziale Schmerzen erleiden, die das erträgliche Mass übersteigen, – warum empfinde ich eine tiefe Ehrfurcht. Ich glaube, dass diese Menschen uns die Würde menschlicher Bedürftigkeit zeigen. Der Kern des Lebenssinnes ist, dass wir mit allen Sinnen begreifen, dass und wie wir aufeinander angewiesen, voneinander abhängig sind, wie wir einander brauchen, nötig haben. Häufig lernen wir dies erst schmerzhaft, wenn wir am eigenen Leib erkranken oder ein uns naher Mensch erkrankt. Deshalb wird die Zeit der Krankheit und die letzte

Phase des Lebens von allen Beteiligten oft auch als besonders kostbare Zeit erlebt, als verdichtetes Leben. Aus der Biographiearbeit mit unzähligen Menschen wissen wir, was im Rückblick auf ein Leben wirklich zählt: nicht oder nur begrenzt Titel, Geld, Besitz, Leistungen aller Art. Was zählt ist die Qualität und Intensität von persönlichen Beziehungen zu anderen Menschen, zu den Kindern, Eltern, Verwandten, Freundinnen und Freunden.

Die grösste Angst der Menschen vor einer unheilbaren Krankheit, vor dem Sterben, ist die Angst vor Pflegeabhängigkeit, die Angst, den Angehörigen und Pflegenden nur noch zur Last zu fallen. Die verzweifelte Frage des Menschen, der pflegeabhängig ist oder den Tod vor Augen hat, lautet: Wer bin ich noch, wenn alles an Bedeutung verliert: mein Geld, meine berufliche Stellung, mein Aussehen, meine Titel? Was bin ich noch wert für meine Angehörigen, für die Gesellschaft, wenn ich «nichts mehr bringe», weder leiste noch konsumiere? Allein die Nähe und Liebe, Freundschaft und Solidarität von Menschen setzt diesem «Wertverlust» etwas entgegen, die uns erfahren lässt: «Du bist geliebt um deiner selbst willen. Du hast einen Wert und eine Würde jenseits der Frage «was Du bringst». Du bist wichtig für uns, was immer auch geschieht.»

Dass jeder Mensch einzigartig und wertvoll ist, qualifiziert als innere Haltung die Menschen, die anderen in Krankheit, Leiden, Sterben, Tod und Trauer Begleiterin oder Begleiter sein und als Freundin oder Freund zuhörend, mitfühlend, schmerzlindernd und zuverlässig helfend beizustehen wollen. Es ist die Grundhaltung der Hospizpraxis und der palliativen Medizin, Pflege und Begleitung, die Cicely Saunders gegenüber einem sterbenden Menschen wie folgt zusammenfasste: «Sie sind wichtig, weil Sie eben Sie sind. Sie sind bis zum letzten Augenblick Ihres Lebens wichtig, und wir werden alles tun, damit Sie nicht nur in Frieden sterben, sondern auch leben können bis zuletzt.» Die englische Krankenpflegerin und Ärztin Saunders entwickelte, genährt aus den Quellen des jüdisch-christlichen Glaubens an die Barmherzigkeit, Liebe und Gerechtigkeit Gottes, das moderne Betreuungskonzept Hospiz für unheilbar kranke und sterbende Menschen, das den kranken Menschen in seiner letz-

ten Lebensphase mit seinen physischen, psychisch – sozialen und spirituell – religiösen Bedürfnissen ins Zentrum aller Bemühungen stellt.

#### Der Tod als Verwandlung in ein neues Leben

In seinem Buch «eigenes Leben. Ausflüge in die unbekannte Gesellschaft, in der wir leben» stellt der Soziologe Ulrich Beck (17) lapidar fest: «Alle historisch früheren Epochen waren nicht so leichtsinnig, das Leben mit seinem Ende enden zu lassen.» Der Preis für weit vorangetriebene Individualisierung sei «eine durch nichts gemilderte Konfrontation mit der eigenen Vergänglichkeit». Der Tod als absolutes und unerbittliches Ende habe «alle Sicherheiten der Transzendenz verloren». Das eigene Leben als «der Versuch, die Versuchung, in sich selbst Grund, Kraft, Ziel der Selbst- und Weltgestaltung zu finden», sei, von seinem Ende her gesehen, unausweichlich vom Scheitern bedroht. Dies gebe dem «eigenen Leben seine Konturen: seine Flüchtigkeit, seinen Lebenshunger, seinen Geschmack von Bitternis, Trostlosigkeit».

Im Gegensatz zu dem von Beck skizzierten radikal individualisierten Todesbild waren und sind Bestattungsriten und Trauerrituale Ausdruck des Glaubens an ein wie auch immer vorgestelltes Fortleben nach dem Tod. Sie vergegenwärtigen einen über das irdische Leben hinausweisenden Sinn. Der Tod wird als Übergang oder Verwandlung in das Leben aller in und mit Gott verstanden, als Befreiung von den Schmerzen und der Mühsal irdischen Lebens.

Häufig drücken sterbende Menschen ihr Wissen um ihren in absehbarer Zeit bevorstehenden Tod und ihre Sehnsucht nach Geborgenheit in Bildern aus (verbale Symbolsprache). Sie äussern den Wunsch, «heimgehen» zu dürfen. Mit diesem «Heimgehen», das den Wunsch nach Geborgenheit über den Tod hinaus ausdrückt, verbindet sich fast immer die Vorstellung einer Wiederbegegnung mit geliebten, bereits früher verstorbenen Menschen. Der Kälte und dem Schmerz des eigenen Todes ist die tröstende Hoffnung auf die Schönheit eines Lebens nach dem Tod entgegengesetzt. Die menschliche Phantasie aber ist zu beschränkt, unsere Sprache reicht nicht aus, um z.B. jenes «Leben in Fülle und Gerechtigkeit» in Worten zu beschreiben, von dem z.B. in der Bibel erzählt wird.

#### Die tröstende Kraft von Ritualen

Bestattungsriten zählen zu den «rites de passages», zu den Übergangs- und Initiationsriten, die in Rituale der Trennung («séparation»), des Übergangs («marge») und der Eingliederung («agrégation») aufgeteilt werden (18).

Riten und rituelle Handlungen sind symbolische Handlungen, die Neues, Ausserordentliches und Bedrohliches «begreifbar» machen und integrieren, indem sie auf die Kontinuität tradierter religiöser Vorstellungswelten und symbolischer Sinn-systeme rekurrieren. Dabei vergegenwärtigt sich der Mensch das Heilige und Heilende im Leben (M. Eliade). Riten und Symbole erfüllen eine zweifache Funktion: Einerseits wird der Verstorbene in ein neues Leben nach dem Tode «eingeweiht». Der Verstorbene erhält den neuen sozialen Status eines Toten zugewiesen, in dem er geehrt und seiner gedacht wird. Andererseits mildern Ritus und Kult die Verlustschmerzen der trauernden Angehörigen, indem sie den Ausdruck von Gefühlen, Hoffnungen, Wünschen, Ängsten und Gedanken unterstützen, verdichten, regulieren und kommunizieren. Die Hinterbliebenen werden kollektiv darin unterstützt, «Trost und innere Sicherheit zurückzugewinnen, die durch die Katastrophe des Verlustes eines Angehörigen bedroht oder zerstört wurde und ohne die innerliche Stützung durch rituelle Akte zur völligen Desorganisation der Persönlichkeit führen kann» (A. Hahn). Zugleich erhalten die Trauernden einen neuen sozialen Status, der besondere Rechte und einen besonderen Schutz umfasst.

Der ganze materielle Umgang mit den Toten wird heute überwiegend an ein professionelles Personal delegiert. Handlungen wie das Waschen der Leiche, das Einkleiden und Einsargen werden in modernen Gesellschaften als Dienstleistungen von ExpertInnen erledigt. Die moderne Form der Bestattung bedeutet für die trauernden Angehörigen den Verlust verschiedener Möglichkeiten des Abschiednehmens, die sich erfahrungsgemäss günstig auf den individuellen Trauerprozess auswirken.

Indem der Umgang mit der Leiche fast ausschliesslich in der Hand von Experten liegt und für die Hinterbliebenen die Möglichkeit zur sinnli-

chen Erfahrung des toten Körpers durch die Hinterbliebenen weitgehend fehlt, wird ihnen die Begegnung mit der Wirklichkeit des Todes vorenthalten. Aus der Psychologie der Trauer und der Praxis der Trauertherapie ist bekannt, dass die sinnliche Konfrontation mit dem Leib des Verstorbenen den Trauernden handgreiflich, körperlich erfahrbar machen kann, dass die oder der Verstorbene wirklich tot ist. Ein Akzeptieren der Realität des Todes wird erleichtert.

Die Struktur der modernen Bestattung lässt die Angehörigen passiv werden. Sie haben in der Regel nicht mehr die Möglichkeit, angesichts der Hilflosigkeit gegenüber dem Tod etwas so Praktisches tun zu können wie das Schliessen der Augen beim Toten oder sich an der rituellen Waschung, der Aufbahrung zu Hause und am Tragen des Sarges zum Grab zu beteiligen. Diese Handlungen wurden als «letzte Liebesdienste» bezeichnet. Die meisten Gesetze und Rituale im Judentum, Christentum und Islam sind um gemeinschaftliche soziale Strukturen etabliert worden. Heute aber ist die Bestattung kaum mehr eine Gemeinschaftsaufgabe. Die Tradition der gemeinschaftlich organisierten Selbsthilfe im Trauerfall (Nachbarschaftshilfe, Genossenschaften, Bestattungsbruderschaften), der im Leben des einzelnen und der Gesellschaft eine gemeinschaftsstiftende Bedeutung und Kraft innewohnt, ist erodiert. Damit reduziert sich für Trauernde die Möglichkeit zur Erfahrung solidarischer Milieus durch gemeinsames Tun, auf die er in seinem Verlustschmerz angewiesen ist.

#### Vom Recht, öffentlich zu trauern

Die Trauer über den Verlust eines nahen und geliebten Menschen ist in den letzten Jahren und Jahrzehnten immer stärker zu einem privaten, isolierten und individuellen Ereignis geworden. Beisetzungen «in aller Stille», im engsten Familienkreis und unter Ausschluss der Öffentlichkeit nehmen zu.

Für die Trauer hat es in früheren Zeiten allgemeingültige Normen und öffentliche Rituale, sichtbare Zeichen und feste Ausdrucksformen gegeben: Die Waschung und Einkleidung des Toten, das Einbetten in den Sarg, die Aufbahrung zu Hause oder im Sterbehaus, die Totenwache, das häufig mehrtägige Abschiednehmen der Ver-

wandten, Nachbarn und Freunde, das Geleit des Verstorbenen in einer feierlichen Prozession zum Friedhof, das nach Alter und Familienstand differenzierte Totengeläut, die Trauerkleidung und das liturgisch begangene Totengedenken. Der Tod war nicht ein auf privates Erleben beschränktes Schicksal, sondern er wurde öffentlich zur Kenntnis genommen als ein menschliches Geschick, dem niemand entkommt und das alle miteinander solidarisiert. Mit diesem Bewusstsein räumte die Allgemeinheit dem Trauernden einen sozialen Status ein, in dem er als Trauernder respektiert wurde. Mit dem Trauernden und durch ihn betrauernten alle die Fatalität unserer Sterblichkeit.

Die Erosion der Trauer- und Bestattungsriten gehört zu den Folgen der galoppierenden Individualisierung in modernen Gesellschaften, die eine radikale Individualisierung der Todeserfahrung einschliesst. Viele Formen und Rituale, die noch vor wenigen Generationen den trauernden Angehörigen Möglichkeiten und Verhaltensmuster für die Expression der in der Trauer erlebten Gefühle vermittelten, indem sie ihnen Halt, Schonung und Entlastung gaben, einen Rahmen für den persönlichen Trauerprozess, haben heute ihre allgemein verbindliche Kraft verloren. Die meisten Trauernden sind heute weitgehend auf sich allein gestellt. Sie sind – in einer durchaus wohlwollenden Gesellschaft – mit der Gewalt des Todes und dem Schmerz des Verlustes häufig «mutterseelenallein» konfrontiert. In den archaischen und religiösen Kulturen trauerte das «Wir», in der modernen Gesellschaft das «Ich». Trauernden werden de facto bewährte Hilfsmittel für den Trauerprozess gesellschaftlich vorenthalten.

Musste die konkrete gesellschaftliche Wirklichkeit des Umgangs mit Sterben und Tod lange Zeit auch sozialwissenschaftlich als «Verdrängung des Todes» beschrieben werden, so lässt sich heute beobachten: Zunehmend mehr Menschen sind bereit zum «solidarischen Aushalten eines fremden Sterbens» ( 19 ) und der damit verbundenen Trauer bei den Angehörigen. Dies ist Folge der in allen modernen Industriegesellschaften entstandenen Gruppen und Initiativen, die Sterben, Tod und Trauer als Bestandteil des Lebens begreifen und sich für einen zugewandten und menschenfreundlichen Umgang mit diesem Grenzbereich menschlicher Existenz engagieren (Hospizgrup-

pen, Initiativen zur Begleitung in Leid und Trauer, Fachgruppen für palliative Betreuung). Gewachsen ist damit auch eine neue Aufmerksamkeit für alle Fragen im Zusammenhang von Totenfürsorge und Bestattungsriten, Trauerkultur und Totengedächtnis.

Auch die Kirchen und andere Religionsgemeinschaften stellen der extrem individualisierten Trauer in modernen Gesellschaften ihre Solidarität und Gemeinschaft entgegen, in dem sie das Gedächtnis der Toten in ihren Liturgien lebendig halten, mit den Hinterbliebenen trauern und das «Recht, öffentlich zu trauern» hartnäckig behaupten.

#### Wenn ein Mensch sagt, dass er nicht mehr leben will

Wenn es uns als Einzelnem, als Pflegende, als Betreuende nicht gelingt, eine Spiritualität des Trauerns zu entwickeln, dann verschlechtert sich die Situation für den kranken Menschen, für die Angehörigen und für das Pflegepersonal. Dann kann sich eine Gruppendynamik, ein Gruppenprozess der Aussonderung zwischen dem Pflegeabhängigen, den erschöpften Angehörigen und einem überforderten Personal abspielen, an dessen Ende die Beihilfe zum Suizid oder die aktive Sterbehilfe unter dem Titel «würdiges Sterben» unvermeidbar scheint. Wie immer man zur Frage der Sterbehilfe oder der Beihilfe zum Suizid stehen mag, in jedem Fall wäre dies ein unkontrollierter, unbewusster Gruppenprozess, eine nicht ausreichend reflektierte, eine unfreiwillige Entscheidung, die in jedem Fall ethisch fragwürdig, meines Erachtens fahrlässig wäre.

Viele schwer kranke Menschen erfahren sich in ihrem Trauerprozess nicht angemessen psychosoziale und religiös – spirituell begleitet. Sie fühlen sich innerlich und äusserlich im Stich gelassen. In der Verantwortung für jeden schwerkranken und sterbenden Menschen, aber auch im Blick auf die aktuelle Debatte zur aktiven Sterbehilfe und Suizidassistenten ist zentral zu beachten:

Wenn ein Mensch sagt, dass er nicht mehr leben will, wenn er ein Verlangen nach Tötung äussert, nach Suizidbeihilfe oder aktiver Sterbehilfe, dann ist dies meist nicht das Verlangen nach dem künstlichen Gnadentod, ist also nicht als direkte Handlungsabsicht bzw. –anweisung

zu verstehen, sondern als ein Hilferuf, ein Schrei aus grosser Not und Verzweiflung. Dieser Mensch äussert, dass er so (!) nicht mehr leben will. Er leidet unter Defiziten in der palliativen Medizin, Pflege und psycho-sozialen oder religiös-spirituellen Begleitung. Es ist also fast immer der verzweifelte Schrei nach besserer Begleitung, nach palliativer Betreuung, nach Linderung von Schmerzen und Beschwerden, die ihm das Leben zur Hölle machen, vor allem auch nach vermehrter Zuwendung, nach mehr Nähe und Zärtlichkeit, nach Erlösung aus unerträglichem Alleinsein im Prozess des Trauerns, nach für ihn spürbarer Solidarität.

Allgemein wurde bisher angenommen, Schmerzen und Beschwerden seien die wichtigsten Motive für den Wunsch nach aktiver Sterbehilfe oder assistiertem Suizid. Das trifft nicht zu. Wesentlich häufiger als körperliche Leiden stehen psychosoziale Leiden im Vordergrund: Vereinsamung, Verlust wichtiger familiärer Beziehungen, Sinnlosigkeit des Daseins, Kontrollverlust u.a. «Das wichtigste Motiv für den Wunsch nach assistiertem Suizid ist die Vereinsamung.» (20)

#### ANMERKUNGEN

- 1 Vgl. zum Thema ergänzend vom Autor / Matthias Mettner: *Von der Lebenskraft des Trauerns. Individuelle Aspekte und Aufgaben des Abschiednehmens*, in: *Neue Zürcher Zeitung* – 16.117. Dezember 2000 / Nr. 294; ders.: «Ich sehe deine Tränen» Trauerriten und Tröstungspotenziale in den monotheistischen Religionen, in: *NZZ* – 16.117. Dezember 2000 / Nr. 294. Vgl. insgesamt auch: ders.: *Mitten im Leben. Zur Spiritualität und Sinnfindung in der Pflege und Betreuung kranker und sterbender Menschen*; in: ders. (Hrsg.): *Wie menschenwürdig sterben? Zur Debatte um die Sterbehilfe und zur Praxis der Sterbebegleitung*. Zürich 2000 f., S. 177 – 218.
- 2 Vgl. insgesamt zur *Psychologie der Trauer und der Praxis der Trauerbegleitung*: Ralf Jerneizig / Arnold Langenmayr / Ulrich Schubert: *Leitfaden zur Trauertherapie und Trauerberatung*. Göttingen 1991; Ralf Jerneizig / Ulrich Schubert: *Der letzte Abschied. Ratgeber für Trauernde*. Frankfurt a. M. 1994; Yorick Spiegel: *Der Prozess des Trauerns: Analyse und Beratung*. München 1989; Waldemar Pisarski: *Anders trauern – anders leben*. Gütersloh 1993; Hans Goldbrunner: *Trauer und Beziehung. Systemische und gesellschaftliche Dimensionen der Verarbeitung von Verlusterlebnissen*. Mainz 1996; Verena Kast: *Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*. Stuttgart 1982; Monika Specht-Tomann / Doris Tropper: *Zeit des Abschieds. Sterbe- und Trauerbegleitung*. Düsseldorf 1998.
- 3 Norbert Elias: *Über die Einsamkeit der Sterbenden in unseren Tagen*. Frankfurt a. M. 1982. S. 83 f.
- 4 Marie Luise Kaschnitz: *Wohin denn ich*; in: *Gesammelte Werke. Zweiter Band: Die autobiographische Prosa I*. Frankfurt a. M. 1981. S. 379 – 555.

## Terminale Krebskranke äussern oft den Wunsch zu Hause sterben zu können

- 5 Yorick Spiegel: a.a.O.
- 6 Zürich 1998.
- 7 München, Wien 1980. Vgl. auch: Armin Nassehi, Georg Weber: *Tod, Modernität und Gesellschaft. Entwurf einer Theorie der Todesverdrängung*. Opladen 1989; Marianne Mischke: *Der Umgang mit dem Tod. Vom Wandel in der abendländischen Geschichte*. Berlin 1996.
- 8 Hans Jürgen Schultz : *Sprache ist Hoffnung, gehört zu werden, in: Derselbe (Hrsg.) : Einsamkeit*. Stuttgart 1980, S. 228 – 239, 230.
- 9 Vgl. zur Theologie der Psalmen insgesamt: Erich Zenger: *Mit meinem Gott überspringe ich Mauern. Einführung in das Psalmenbuch*. Freiburg i.B. Basel, Wien 1991; Frank-Lothar Hossfeld und Erich Zenger: *Psalmen 1 – 50; und dies. Psalmen 51 – 100 (Herders Theologischer Kommentar zum Alten Testament HThK AT)*. Freiburg i.B., Basel, Wien 1998 und 2000.
- 10 Hans Jürgen Schultz: a.a.O. S. 238.
- 11 Vgl. insgesamt: Michaela Diers: *Vom Nutzen der Tränen. Über den Umgang mit Leben und Tod im Mittelalter und heute*. Köln 1994; Tom Lutz: *Tränen vergiessen. Über die Kunst zu weinen*. Hamburg, Wien 2000.
- 12 Reinbek bei Hamburg 1999.
- 13 Rose Ausländer: *Wieder ein Tag aus Glut und Wind. Gedichte 1980 – 1982*. Band 6 der Gesammelten Werke. S. 42.
- 14 Robert Leuenberger: *Trost im Verständnis des christlichen Glaubens*; in: *Christlicher Glaube in moderner Gesellschaft*. Hrsg. von Franz Böckle, Franz-Xaver Kaufmann, Karl Rahner, Bernhard Welte. Teilband 10. S. 127 – 139; S. 127.
- 15 Hilde Domin: *Gesammelte Gedichte*. Frankfurt a. M. 1987. S. 117.
- 16 Karl-Josef Kuschel: *Was macht der Krebs mit den Menschen? Literarische Spiegelungen – theologische Reflexionen, in: Stimmen der Zeit Jg. 216 / 1998. S. 453 – 470, 468.*
- 17 Ulrich Beck: *eigenes Leben. Ausflüge in die unbekannte Gesellschaft, in der wir leben (gem. mit Wilhelm Vossenkuhl und Ulf Erdmann; mit Photos von Timm Rautert)*. München 1995. S. 171 – 174.
- 18 Hannes Stubbe : *Formen der Trauer. Eine kulturanthropologische Untersuchung*. Berlin 1985; Vgl. auch Yorick Spiegel: a.a.O.
- 19 Franco Rest: *Sterben und Tod in unserer Gesellschaft, in: Diakonia. Internationale Zeitschrift für die Praxis der Kirche. Themenheft «Sterben und Tod»; 30. Jahrgang, Heft 5 / September 1999. S. 308 – 312, S. 308.*
- 20 Cécile Ernst: *Bedingte Straffreiheit der aktiven Sterbehilfe? Gefährliche Konsequenzen für die Gemeinschaft werden ausgeblendet, in: NZZ – 18. September 2001 / Nr. 216.*

## Angaben zur Person

MATTHIAS METTNER  
Kirchweg 3  
CH – 8124 Maur ZH  
Tel. P: 01 980 32 21 / Tel. Akademie: 01 381 30 15  
E-Mail: paz.mm@bluewin.ch

Katholischer Theologe und Sozialwissenschaftler,  
verheiratet mit Jacqueline Sonego Mettner, Pfarrerin der Ev.-ref. Kirchengemeinde Maur ZH (70%); lebt mit fünf Kindern in Maur bei Zürich.

Seit 1986 Mitglied der Leitung der Paulus-Akademie Zürich und Studienleiter für den Programmbereich «Theologie / Religion und Gesellschaft»; verantwortlich u.a. für den Themenkreis «Sterben und Tod / Sterbe- und Trauerbegleitung, medizinische Ethik und Fragen der Gesundheitspolitik»;

Dozent in der beruflichen Weiterbildung für Krankenschwestern und KrankenpflegerInnen, Ärztinnen und Ärzte, HeimleiterInnen, SeelsorgerInnen und MitarbeiterInnen von Spitälern, geriatrischen und palliativen Abteilungen, Spitex-Organisationen, Kranken-, Alters- und Pflegeheimen;

Publikationen ( Bücher, Zeitungen, Zeitschriften ) zum Thema zuletzt:

- Matthias Mettner (Hrsg.)  
*Wie menschenwürdig sterben?*  
Zur Debatte um die Sterbehilfe und zur Praxis der Sterbegleitung.  
Zürich 2000, 2. Auflage 2001; 380 Seiten; NZN Buchverlag.
- Matthias Mettner  
*Mitten im Leben. Zur Spiritualität und Sinnfindung in der Pflege und Betreuung kranker und sterbender Menschen.*  
In: Derselbe: *Wie menschenwürdig sterben*. A.a.O.; S. 177 – 218.
- Matthias Mettner / Regula Schmitt-Mannhart (Hrsg.)  
*Wie ich sterben will. Autonomie, Abhängigkeit und Selbstverantwortung am Lebensende. Beiträge zur Debatte um die Sterbehilfe und Suizidbeihilfe.*  
Zürich 2002 (erscheint März 2002); NZN Buchverlag.
- «Ich sehe deine Tränen»  
*Trauerritten und Tröstungspotenziale in den monotheistischen Religionen.*  
in: *Neue Zürcher Zeitung NZZ – 16. / 17. Dezember 2000 / Nr. 294, S. 95.*
- *Von der Lebenskraft des Trauerns. Individuelle Aspekte und Aufgaben des Abschiednehmens.*  
in: *Neue Zürcher Zeitung NZZ – 16. / 17. Dezember 2000 / Nr. 294, S. 93.*
- *Was wirklich tröstet. Von der Lebenskraft des Trauerns und den Tröstungspotenzialen in den monotheistischen Religionen.*  
In: *Bibel und Liturgie – Heft 3 / 2001.*

(Stand – September 2001)