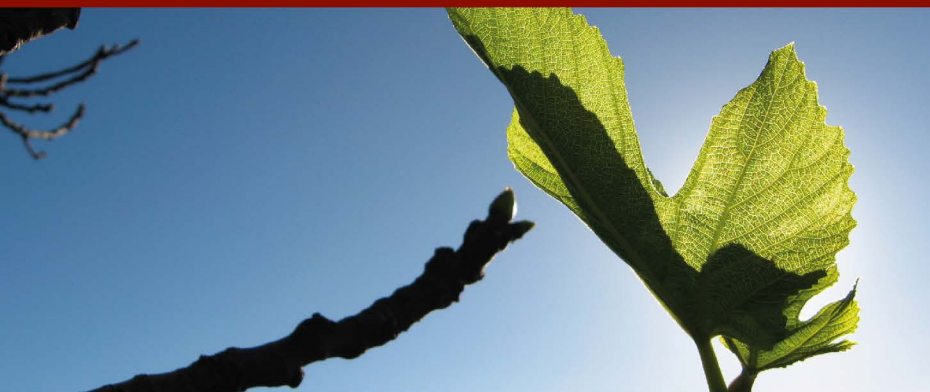


Sylvia Brathuhn / Thorsten Adelt



EDITION **Leid**faden

Vom Wachsen und Werden im Prozess der Trauer

Neue Ansätze in der
Trauerbegleitung

V&R



EDITION **Leid**faden

Hrsg. von Monika Müller

Die Buchreihe *Edition Leidfaden* ist Teil des Programmschwerpunkts »Trauerbegleitung« bei Vandenhoeck & Ruprecht, in dessen Zentrum seit 2012 die Zeitschrift »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« steht. Die Edition bietet Grundlagen zu wichtigen Einzelthemen und Fragestellungen im (semi-)professionellen Umgang mit Trauernden.

Sylvia Brathuhn / Thorsten Adelt

Vom Wachsen und Werden im Prozess der Trauer

Neue Ansätze in der Trauerbegleitung

Vandenhoeck & Ruprecht

*Unsere Gefühle verstummen in scheuer Befangenheit.
Alles in uns tritt zurück, es entsteht eine Stille, und das Neue,
das niemand kennt, steht mitten darin und schweigt.*

*Rainer Maria Rilke
(Briefe an einen jungen Dichter, 1903–1908)*

Mit 2 Tabellen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-40257-4

Umschlagabbildung: © Ute Meurer

© 2015, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, 37073 Göttingen /
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.
www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen
Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.
Produced in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Inhalt

Hinführende Gedanken	7
Teil A – Vom Wachsen und Werden	12
Selbstwerdung – Eine Reise zu sich selbst	12
Grenzsituation Tod – Ein geliebter Mensch stirbt	21
Wer bin ich?	24
»Werde, der du bist« – Trauerarbeit, Traueraufgaben, Werdeschritte	28
Die Werdeschritte des trauernden Menschen	30
Wahrnehmen und Sehenlernen – diffuser Nebel	31
Erkennen und Verstehen – der Nebel lichtet sich	40
Annehmen und die Entscheidung zum Ja – Wegscheide	44
Gestalten und Leben – Neuland: Alles ist anders	50
Teil B – Der Prozess des Trauerns anhand eines lebensgeschichtlichen Beispiels	56
Die Situation	56
So war Sven	56
Die Erkrankung	57
Die letzten Tage	57
Sven ist tot	58

Vernebelte Zeit	59
Totale Erschöpfung	59
Entscheidungen stehen an	60
Wer bin ich?	60
Manchmal geht es	61
Entscheidung für das (Über-)Leben	62
Sven ist tot und ich lebe	63
 Teil C – Neue Begleitansätze in der Vielfalt der Trauer	65
Wie wird begleitet?	65
Haltung als Grundlage für die Anwendung der verschiedenen Begleitansätze	66
Eisagogisch-hinführender Begleitansatz	68
Konsolatorisch-verstehender Begleitansatz	73
Stimulierend-provokativer Begleitansatz	78
Reflektierend-verstehender Ansatz	83
Evaluierend-nachgehender Begleitansatz	90
Weggedanken	94
Auszug aus einem beispielhaften Begleitgespräch	95
Zwei dokumentierte Stundenprotokolle einer Trauerbegleitung	97
 Tabellarische Übersicht über die Begleitformen	105
 Komprimierte Übersicht überdie Begleitformen	119
 Übersicht und Zusammenfassung der einzelnen Werdeschritte	124
 Literatur	127

Hinführende Gedanken

Leben und Tod gehören zusammen, heißt es, und wir Menschen nicken bei diesen Worten wissend und zustimmend. Bricht jedoch der Tod wirklich und real, also nicht denkerisch und unreal, ins eigene Leben ein, wird das bisher Gedachte und Dagewesene gleichsam außer Kraft gesetzt. Routinen und Gewohnheiten lösen sich schlagartig auf. Träume und Pläne werden zerschlagen. Hinter die gemeinsame Vergangenheit wird ein endgültiger Punkt, ein Ausrufezeichen gesetzt. Aus! Schluss! Vorbei! Für immer! Nichts kann mehr hinzugefügt werden. Endgültige, vollendete Vergangenheit. Das distanzierende Denkwissen weicht einem gefühlten Erfahrungswissen. Der Zurückbleibende wird durch den Tod aufgerufen – ja, gewissermaßen gezwungen –, in ein neues Leben einzutreten, eine neue Zukunft zu entwerfen, auch wenn dies manchmal und zunächst kaum vorstellbar erscheint.

Für viele Trauernde ist dieser Weg ins neue Leben schmerzhaft und kräfteraubend. Es ist ein Auf und Ab in den Gefühlen. Es ist ein Zurückwollen und doch Weitergehenmüssen. Es ist ein erzwungenes Ja-sagen-Müssen zu etwas, wofür der Mensch in seinem Herzen vielfach nur ein Nein hat. Wie intensiv ein Mensch trauert, wie lange die Trauer anhält, wie sehr sie sein Leben beeinträchtigt oder vielleicht streckenweise sinnlos erscheinen lässt, ist weder vorhersehbar noch berechenbar.

Wir möchten Trauer vor diesem Hintergrund als eine zutiefst individuelle, spontane, nachhaltige, den ganzen Menschen

durchtönende und durchprägende Gefühlsreaktion verstehen, als eine natürliche Wert-Antwort auf den unwiderruflichen Verlust eines nahestehenden Menschen, zu dem eine sinnstiftende Beziehung bestand. Im Erleben dieses Verlustes verbindet sich das Denkwissen *über* den Tod mit dem Erfahrungswissen *um* den Tod, und Endlichkeit wird unmittelbar erfahren.

Nicht immer brauchen Menschen auf ihrem Trauerweg professionelle Begleitung. Oftmals gelingt es mithilfe einzelner Begegnungen und einem gut funktionierenden Beziehungsgeflecht, diesen Weg auf eigene, individuelle Weise zu gehen und zu gestalten. Für andere wiederum ist der Weg nur gangbar mit professioneller Unterstützung und Begleitung. Der Begriff *Profession* ist dem lateinischen *professio* entlehnt. Das dazugehörige Verb *profiteri* heißt so viel wie »öffentlich bekennen, erklären«. Menschen, die Trauernde professionell begleiten, erklären demnach öffentlich, dass ihnen hierzu die erforderlichen Wissens-, Handlungs- und Haltungskompetenzen zur Verfügung stehen.

Immer wieder richten sich trauernde Menschen an professionell Begleitende, getragen von dem Wunsch, ihre gegenwärtige Situation zu verbessern und ihre zukünftige Situation zu gestalten. Um diesem Ansinnen annähernd gerecht werden zu können, ist dieses Buch geschrieben. Es soll denjenigen als Anregung und Impuls dienen, die Trauernden im Rahmen ihres beruflichen Alltags begegnen, sie beraten oder auf ihrem Trauerweg begleiten und die sich selbst in diesem Prozess nicht als Macher oder als Weg-Weiser für trauernde Menschen verstehen, sondern als Weg-Begleiter, als ein Stück des Trauerweges Mit-Gehende.

Das Buch zeigt in einem ersten Schritt, dass menschliches Sein immer zugleich auch menschliches Werden ist. Dass sich der Mensch im Laufe seines Lebens immer wieder und immer weiter entwickelt, dass es Phasen im Leben des Menschen gibt, in denen diese Weiterentwicklung sozusagen unbemerkt stattfindet, das sind die sogenannten »Ruhig-Phasen«. Und es gibt

die »Unruhig-Phasen«, in denen der Zerbruch von Bisherigem, das Stagnieren und Zurückhabenwollen, das ungewollte Werden, schmerzhaft spürbar werden. Einige dieser »Unruhig-Phasen« sind auf natürliche Weise in den menschlichen Lebenslauf eingeschrieben. Zu nennen sei hier nur der Übergang von der Kindheit zur Pubertät, von der Pubertät zum jungen Erwachsenenalter, vom Knaben zum Mann, vom Mädchen zur Frau oder vom Berufsleben in die Pensionierung. Auch diese Übergänge sind häufig mit Verunsicherung und Irritationen verbunden. Sie rufen jedoch den Menschen auf natürliche Weise dazu auf, sich in diesem Wandlungs- und Werdeprozess neu zu gestalten.

In einem zweiten Schritt wird die »Unruhig-Phase«, die mit dem Erleben und Erleiden des Todes eines geliebten Menschen einhergeht, besonders berücksichtigt. Der alte Lebenssinn ist – individuell unterschiedlich stark empfunden und erlebt – verloren. Dem Zurückbleibenden stellt sich die Aufgabe, sich und sein Leben neu zu gestalten, ihm »Eigen-Sinn« zu verleihen und sich auf diese Weise auf den Weg zu sich selbst machen: selbst zu werden.

In einem dritten Schritt werden die Werdeschritte – Wahrnehmen, Erkennen, Annehmen, Gestalten – als Aufgaben im Prozess der Trauer entwickelt. Diese Werdeschritte prägen und lenken das menschliche Fühlen, Denken, Sprechen und Handeln immer. So *nehmen* wir – als alltägliches Beispiel – *wahr*, dass wir Hunger verspüren, *erkennen*, dass wir seit dem Vormittag nicht mehr gegessen haben, sagen: »Ja, jetzt wird es aber Zeit«, und *gestalten* eine Mahlzeit beziehungsweise nehmen etwas zu essen zu uns. Diese vier Schritte laufen immer – vielfach unreflektiert – im Menschen ab.

Im Prozess der Trauer jedoch kann das zergliederte Wissen um die unterschiedlichen Werdeschritte dem Begleitenden hilfreiche Verstehensansätze bieten. Die Werdeschritte sind nicht als einzelne, nacheinander abzuarbeitende Schritte zu verstehen,

die zu einem vordefinierten Ziel führen, sondern als ineinander verzahnte Aufgaben, denen sich der Trauernde im Laufe der Zeit und in seinem Tempo wieder und wieder zu stellen hat. Diese Aufgaben werden dem Trauernden nicht von außen auferlegt, sondern sie wohnen der Trauer selbst als permanente Aufgaben inne. Sie sind harte innere Arbeit – Trauerarbeit¹ –, die den Trauernden zu sich selbst führen und dazu beitragen, dass er sich (wieder) in Richtung von Ganzheit entwickeln kann.

Der Mittelteil des Buches (Teil B) ist geprägt durch die Erfahrungen und Gedanken einer Mutter, die ihren Sohn an den Tod verloren hat. Ihre geschilderten Erfahrungen stehen stellvertretend für das Erleben von trauernden Menschen. Jede Trauererfahrung, jedes Trauererleben ist einzigartig, besonders und unaustauschbar. Und dennoch gibt es in allen Trauererfahrungen grundlegende Gemeinsamkeiten. Das Wissen um beides – um Einzigartigkeit und um Allgemeingültigkeit, um Individualität und Universalität – ermöglicht es den Begleitenden, gute beziehungsweise angemessene Unterstützungs- und Begleitformen zu wählen, die den Wachstums- und Werdeprozess des Trauernden förderlich unterstützen. Mithilfe dieses Wissens kann der Begleitende mit dem trauernden Menschen in Kontakt kommen und sich mit ihm in seinem ganz persönlichen Takt bewegen. Dabei geben nicht die Begleitenden den Rhythmus vor, sondern die Trauernden.

Teil C des Buches stellt neue Begleitansätze in der Vielfalt der Trauer vor. Hier geht es darum, aufmerksam und genau die Gefühle, Worte, Gedanken und Handlungen des Trauernden zu beachten, ihnen Achtung, Wertschätzung und Bewertungsenthaltsamkeit entgegenzubringen. Des Weiteren ist es bedeutsam,

1 Der Begriff »Trauerarbeit« ist ein durch *Sigmund Freud* geprägter Begriff, den er erstmalig in seiner Schrift »Trauer und Melancholie« veröffentlichte. Er stellt hier die Frage: »Worin besteht nun die Arbeit, welche die Trauer leistet?« (Freud, 1917/1991(c), S. 430).

Schlüssel- und Herzwörter zu hören, Fragezeichen zu verstehen, gute Fragen zu stellen sowie existenzielle Fragen von lebenspraktischen Fragen unterscheiden zu können. Sinnfragen als Motor für Sinnsuche und somit als individuellen, lebenswichtigen Suchprozess zu begreifen, ohne sie beantworten zu wollen, sind weitere wichtige Ansprüche an den Begleitenden, die in diesem Kapitel erörtert werden. Komplettiert wird Teil C durch praktische Beispiele, die Begleitenden als Anregung dienen können.

Das Buch richtet sich an alle, die im professionellen Kontext dem trauernden Menschen begegnen, ihm Begleiter sein wollen; die Trauer nicht als Krankheit verstehen, sondern als eine stimmige und unvermittelte Reaktion auf das, was diesem Menschen widerfahren ist; die darauf vertrauen, dass diesem Menschen alles innewohnt, was er für seinen weiteren Weg braucht. Die Begleitunterstützung liegt im Verstehen der Trauer, das heißt im Wahrnehmen der jeweiligen Reaktionen und Strategien, im Erkennen, welche Unterstützungsangebote im jeweiligen Moment angemessen und hilfreich sind. Die Unterstützung liegt auch im Annehmen der Tatsache, dass der Trauernde all dies in seiner Zeit, in seinem Tempo und auf seine Art tun darf: Er darf sich verweigern oder annehmen, darf stehen oder gehen, darf ängstlich oder neugierig sein. Er darf seine Trauer (er-)leben. Und die Begleitung findet ihre Aufgabe im individuell angepassten Gestalten des Begleitprozesses.

Teil A – Vom Wachsen und Werden

Selbstwerdung – Eine Reise zu sich selbst

*»Es wird sich uns zeigen, daß Mensch nie
ein fertiges Etwas ist, sondern daß recht eigentlich
immer nur Menschwerdung geschieht.«*

Paul Ludwig Landsberg (1934, S. 48)

Eigenständigkeit und Selbstwerdung sind Themen eines jeden Menschen, die des Trauernden jedoch insbesondere. Er ist durch eine äußerste Erfahrung zu sich selbst aufgerufen. Der Tod zwingt ihm die Frage auf: »Wer bin ich (selbst)?« In einem ersten Schritt soll die Frage gestellt werden, was Selbstwerdung für den Menschen allgemein heißt, und erst in einem zweiten Schritt soll der Frage nachgegangen werden, was der Prozess der Selbstwerdung mit Blick auf die Situation des Trauernden im Besonderen heißt.

Grundsätzlich betrachtet verweist der Selbstwerdungsge-
danke darauf, dass der Mensch nicht nur *ist*, sondern dass er
gleichzeitig immer auch *wird*. Dies impliziert jedoch nicht, dass
der Werdeprozess als einmaliges Geschehen betrachtet wer-
den kann, das zu einem bestimmten Zeitpunkt abgeschlossen
ist, sondern es bedeutet, dass Selbstwerdung ein individueller
Entwicklungsgang ist, der sich in der gesamten menschlichen
Lebenszeit vollzieht. Im Bild gesprochen bedeutet Selbstwer-
dung, dass der Mensch sich auf eine Lebensreise begibt, dass

er einen Lebensweg beschreitet, der ihn immer näher zu sich selbst führen soll. Insofern kann die menschliche Verfassung als ein »Werde-Sein« (*Paul Ludwig Landsberg*) beziehungsweise als ein Unterwegs-zu-sich-selbst-Sein charakterisiert werden. Der Mensch ist gewissermaßen ein Reisender, ein Wanderer – ein »homo viator« (*Gabriel Marcel*, 1956, S. 69). Er ist ein Wesen, das auf dem Weg zu sich selbst ist.

Was aber animiert einen Menschen dazu, sich auf den Weg zu sich selbst zu machen, was ist der Motor seiner Selbstwerdungsreise? Gibt es so etwas wie einen geheimnisvollen Appell, der zu dieser Reise aufruft, und wo soll diese Reise hinführen? Was sucht der Mensch, wenn er »er selbst werden« will, und was ist das »Selbst«? Was bedeutet es, sich auf den Weg zu machen, und welche Konsequenzen bringt dies mit sich? Fragen über Fragen.

Erkenne dich selbst – Werde, der du bist

Mit der Inschrift am Tempel des Apoll in Delphi »*Erkenne dich selbst!*« und dem antiken-orphischen Aufruf »*Werde, der du bist!*« werden zwei wesentliche Antriebskräfte des menschlichen Selbstwerdungsweges dargestellt. Sie fordern den Menschen auf und sie sind herausfordernd: Das »*Erkenne dich selbst!*« fordert zum Nachdenken auf, das »*Werde, der du bist!*« zum Handeln. Zusammen betrachtet fordern sie den Menschen zur *reflektierten Aktivität* auf. Gleichzeitig ist in diesen Aufrufen auch das Ziel der »Werdereise« enthalten. Einerseits soll eine Einsicht beziehungsweise eine Erkenntnis in das eigene Selbst gewonnen werden, und andererseits soll die gewonnene Einsicht Orientierung geben und der Lebensführung – und somit dem Handeln – dienen. Beide Aufforderungen stehen in einer unmittelbaren Wechselwirkung und sind miteinander verschränkt: Selbsterkenntnis ohne Tun bleibt nutzloses Wissen, Tun ohne Selbsterkenntnis bleibt bloßer Aktionismus. *Selbstwerdung vollzieht sich im reflektierten Tun.*

Das eigene Menschsein zu begreifen (und zu gewinnen), beinhaltet einen Auftrag an die eigene Lebensführung. Doch was genau bedeutet das? Die nähere Betrachtung der beiden Appelle zeigt, dass der Mensch durch den Aufruf »Erkenne dich selbst!« unmissverständlich zur *Gedankenarbeit* aufgerufen wird. Es ist ein Ansporn, sich auf eine denkerische Reise zu begeben, sich auf das Abenteuer Vernunft einzulassen. Sich selbst zu erkennen, bedeutet das Wagnis einzugehen, sehen zu lernen (*Rainer Maria Rilke*), zu sehen, was *ist* – unverhüllt und unverstellt, ohne Beschönigung und ohne Deckmantel: »Erkenne, dass du ein Mensch bist. Das heißt: kein Gott. Sterblich, nicht unsterblich. Gebrechlich, nicht unverletzlich. Fehlerhaft, nicht vollkommen. Ohnmächtig, nicht allmächtig. Unwissend, nicht allwissend« (*Wilhelm Schmid*, 2004, S. 79). Sich selbst zu erkennen und das zu sehen, was ist, ist also nicht im Sinne einer persönlichen Innenschau zu verstehen, die eine aktuelle Zustandsbeschreibung erreichen möchte, sondern dieser Appell zielt auf eine anthropologische Selbsterkenntnis des Menschen ab. Diese fordert den einzelnen Menschen dazu auf, Grenzen, Bedingungen und Möglichkeiten, innerhalb derer er zu leben hat, wahrzunehmen und zu erkennen. Eine solche Erkenntnisreise birgt Schwierigkeiten und Unwegsamkeiten in sich, mit denen der individuelle Mensch mal mehr und mal weniger gut umgehen kann.

Das »Werde, der du bist!« zielt auf das *Tun*. Es repräsentiert gewissermaßen die ethische Seite dessen, was der Einzelne erkannt hat. Es sagt: Setze dein Leben dem Ein-Gesehenen aus und schaue, ob es dadurch ein stimmigeres Leben wird! Sei nicht nur im Denken unterwegs, sondern bewege dich im Leben: *experimentiere, wage, durchleuchte, prüfe!*

Die eingehendere Betrachtung des Aufrufs »Werde, der du bist!« verweist auf ein dem Menschen innewohnendes Spannungspotenzial: »Werden« und »Sein«. Einerseits soll der Mensch »werden«, er soll sich entwickeln und entfalten.

Er ist nicht fertig, sondern er befindet sich – zu jedem Zeitpunkt seines Lebens – in einem unvollendeten Zustand. So spricht Rainer Maria Rilke: »Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen, die sich über die Dinge ziehn. Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen, aber versuchen will ich ihn.« Und andererseits soll er der werden, der er ist. Der Mensch scheint demnach etwas in sich zu bergen, das es zu entdecken beziehungsweise zu erkennen gilt. Der orphische Appell weist darauf hin, dass Leben Bewegung und Veränderung bedeutet, dass der, der lebendig lebt, sich immer und immer wieder wandelt. Sich bewegen, sich verändern heißt, dass der Mensch sich in bestimmten Situationen seines Lebens nicht als fertiges Sein wahrnimmt, sondern dass er sich als ein Werden, als ein Mensch mit ausstehender Zukunft versteht, eine Zukunft, auf die hin er sich entwickeln kann und soll. In diesen Ausführungen wird deutlich, dass die beiden Appelle aufeinander verweisen und in einem zwingenden, unaufhebbaren Zusammenhang stehen: »Erkenne dich selbst *und* werde in diesem Erkennen, der du bist!« Dieser Zusammenhang lässt sich bereits in der platonischen Philosophie ausmachen: *Erkenne dich selbst und tue das Deine!*

Selbst und Ich – Musik und Pianist

Immer wieder wurde nun das Stichwort *Selbst* genannt. Doch was ist das eigentlich, das Selbst? Welches Verständnis haben wir vom Selbst? Was bedeuten Sätze wie »Ich kenne mich *selbst* nicht wieder«, »Ich will zu mir *selbst* finden?« »Ich habe mich *selbst* verloren?«, »Ich bin mir *selbst* untreu geworden?« Was verbirgt sich hinter solchen Aussagen? Zunächst ist das Selbst ein diffuses Phänomen, von dessen genauer Bedeutung wir kein konkretes Wissen haben. Am ehesten können wir uns vielleicht der Bedeutung des Selbst nähern, wenn wir es anhand seines Mitspielers, dem *Ich*, zu erschließen versuchen.

Dazu zwei Bilder: Stellen wir uns zunächst einmal das Ich als einen Pianisten an einem Flügel vor und das Selbst als die ganze Musik, die je schon gemacht worden ist und noch gemacht werden kann. Wenn wir das Ich im Bild des Pianisten visualisieren, müssen wir jedoch gleichzeitig mitdenken, dass sich der Pianist selbst letztlich aus Akkorden, aus Klängen, aus Tönen der *ganzen* Musik entwickelt hat. Blicken wir nun einmal näher auf das Ich und das Selbst.

Das Ich (das ja streng genommen selbst Musik ist – wenn auch nur ein kleiner Teil der ganzen möglichen Komposition) ist nur in der Lage, die Töne zu spielen, die ihm vertraut, geläufig und abrufbar sind. Vieles hat das Ich vergessen, manche Töne kennt es noch nicht und bei den meisten weiß es gar nicht, dass es in der Lage wäre, sie zu Musik – zum Leben – zu erwecken, würde es sich nur trauen. Jedes Ich, also jeder einzelne Mensch, hat seine eigene biographische Musikgeschichte. Die meisten von uns spielen jedoch nur wenige Töne, so dass die gesamte Klaviatur beziehungsweise das ganze musikalische Spektrum nie genutzt wird. Bleiben wir in der bildhaften Betrachtung, dann dürfen wir das Selbst als das im Menschen schlummernde, vergessene und (noch) unentdeckte Potenzial beschreiben. Das Selbst ist vor allem die Musik, die noch nie gemacht wurde, aber erklingen würde, wenn wir alle Töne entdecken könnten. Es ist das, was noch aussteht und wozu wir uns – wenn der Ruf an uns ertönt – sozusagen aufmachen können.

Versuchen wir nun dieses erste Bild zu *Ich* und *Selbst* zu übersetzen. Das *Ich* ist das Sein im Menschen, das sich selbst erfasst und sich auf sich selbst zurückbeziehen kann (»Ich bin es, der diese Musik macht«). Es ist die treibende Kraft im Menschen, die sich selbst zu erhalten sucht, über integrative Fähigkeiten verfügt und dabei Struktur und Ordnung im eigenen Dasein schafft (»Ich lasse die Musik nicht verklingen, ich ordne die Töne nach der Melodie, die mir vertraut ist«).

Das *Selbst* hingegen ist weit mehr. Es ist einerseits das Ganze dessen, was jeder einzelne Mensch war, was er ist und was er sein kann. Andererseits ist das *Selbst* das Besondere und Einzigartige, es ist das, was den einzelnen Menschen von jedem anderen unterscheidet (denn jeder Mensch hat sein individuelles und unverwechselbares Spiel). Das Phänomen *Selbst* ist also geprägt durch zwei Facetten: das *Ganze* und das *Besondere*. Totalität und Allumfassendheit, Eigenheit und Individualität. Es verweist darauf, dass wir unverwechselbar, einzigartig und einmalig sind (»Dieses Spiel kannst nur du so spielen«). Was bedeutet diese Erkenntnis nun für den Prozess der Selbstwerdung?

Selbstwerdung bedeutet, im Laufe seines Lebens immer mehr mit sich in Kontakt zu kommen. Es bedeutet, dass das »Ich« sich immer mehr in Richtung Ganzheit und Besonderheit zu entwerfen versucht. Das *Selbst* ist also weder Gegenständliches noch Zustand, sondern es scheint als etwas Eigenständiges und Dynamisches auf. Wir können es vielleicht an dieser Stelle als *Quelle und Ziel* der individuellen Menschwerdung bezeichnen. Der Mensch ist in der Regel bestrebt, wenn er den Appell zur Selbstwerdung (in den vorher beschriebenen »Unruhig-Phasen«) vernimmt, sein *Selbst* immer mehr zu erhellen, das *Erhellte* in sein Ich zu integrieren (dieses also zu weiten und zu tiefen), um aufmerksamer, wacher, lebenszugewandter, vertiefter, ja vielleicht sogar lebensfreudiger zu leben.

Ein Mensch, der sich (beabsichtigt) auf die Reise macht, selbst zu werden, erlaubt sich, das zu sehen, *was ist*, und bemüht sich in bewusster Weise darum, den vielfältigen Verschleierungs- und Verdrängungstendenzen entgegenzuwirken. Das scheint auf den ersten Blick sowohl einfach als auch plausibel, und doch ergreift den Menschen häufig eine Scheu, dem Appell zur Selbstwerdung zu folgen. Was hindert ihn daran? Welche Motive liegen diesem Verhalten zugrunde? Warum fällt es dem Ich oft so schwer, sich zu öffnen und zu weiten?

Zuvor wurde gesagt, dass das Ich geprägt ist von der Bestrebung zur Integration. Aber dies ist nur eine Seite der Ich-Bewegung. Das Ich hat auch eine andere Seite, nämlich das Bestreben, sich vor Auflösung und Auslöschung zu schützen. Jedes Ich möchte sich bewahren und erhalten. Versuchen wir diese Seite des Ichs in ein zweites Bild zu bringen, dann könnte das Ich als eine Art Trutzburg (*Eduard Zwierlein*) erscheinen, als ein Schutz gegen das, was von außen, als (Zer-)Störungstendenz, auf das Ich einströmt. Was ist der Grund für dieses *Sicherungsstreben*?

Das Ich hat Angst. Es fürchtet sich vor Desorganisation, vor Verletzung, es fürchtet sich vor dem Tod und will sich vor jeder Form von Zusammenbruch bewahren. Die Befürchtungen des Ichs sind dergestalt, dass der Mensch sich unbewusst sagt: »Ich muss aufpassen, dass mir nichts passiert, dass ich nicht verunglücke, dass ich nicht sterbe« und so weiter. (In der Praxis heißt dies, ich passe auf, wenn ich die Straße überquere, ich baue das Haus so, dass mir nicht das Dach auf den Kopf fällt, ich gehe zum Arzt, wenn ich krank bin etc.) Das heißt, in jedem einzelnen Erleben des Menschen ist seine fragile und mortale Struktur als eine Struktur des Selbstschutzes, als eine Struktur der ihm innewohnenden Lebens(ver)sicherung wirksam.

Das *Sicherungsstreben* des Ichs speist sich aber auch aus immanenten Befürchtungen, die signalisieren: »Menschen sollen nicht einfach in mich eingreifen und mich verletzen können, auf welche Art auch immer.« Das Ich funktioniert – in diesem Bild gesprochen – als Schutzwall, der eine Art Bewahrung, eine Art Selbsterhaltung zur Sicherung seiner Machtansprüche übernimmt. Indem das Ich im physischen *und* psychischen Sinn Gegenwehr leistet, können wir es auch als eine *psychosomatische Trutzburg* bezeichnen, die immer die latente Tendenz zum Abbruch von Verbindung und damit von Beziehung in sich birgt.

Und doch hat das Ich – bei allen Bewahrungs- und Sicherungsabsichten – zugleich die Tendenz, über seine Begrenzungslinien

hinauszuweichen. Es will bewahren und steigern. Es will sich entgrenzen, will die Verteidigungslinien sprengen, will sich weiten (zum Beispiel in der Liebe). Es versucht in Verbindung, in Berührung – mit sich selbst und mit anderen – zu kommen. Es versucht Beziehungen aufzubauen und Kontakt aufzunehmen. Das Ich erkennt auf eine ganz spezifische Art und Weise, dass es in Relation zu etwas anderem steht, dass es mit diesem *Anderen*, diesem *Fremden* in Verbindung kommen muss, um zu wachsen, um *selbst-sicher* zu werden, um – im weitesten Sinne – eins zu werden. Ich und Selbst sind also keine nebeneinander stehenden Wesenselemente, sondern jedes kann nur in Verbindung mit dem anderen geweitet und erhellt, also zum Leben erweckt werden.

Dies wirft weitere Fragen auf: Wie gelingt es dem Menschen, mit seinem Stil, mit seinem Anderen, mit seinem Selbst in Kontakt zu kommen? Wie kann er mit sich selbst eins werden? Wann vernimmt der Mensch die Aufforderung zur Selbstwerdung? Sind dies Appelle, die ihn fortwährend begleiten, die er immer wieder wahrnimmt und denen er regelmäßig oder beständig seine Aufmerksamkeit schenkt? Oder erreicht ihn das Rufen vielmehr nur dann, wenn alles andere schweigt, wenn die Betriebsamkeit und Geräuschkulissen des Alltags verstummen, weil etwas so Unfassbares – wie zum Beispiel der Tod eines nahestehenden, eines geliebten Menschen – geschehen ist? Ist es die dann über ihn hereinbrechende (Todes-)Stille, die hellhörig macht?

Grundsätzlich gilt für jeden einzelnen Menschen zu jedem Zeitpunkt seines Lebens der Appell, sich selbst zu erkennen und der zu werden, der er ist. Jeder Mensch ist jederzeit aufgerufen, sich der Aufgabe seines wachsenden *Werde-Seins* zu stellen, das heißt, sich in Richtung (s)einer Ganzheit und Einheit zu entwickeln. Diese Aufgabe in ihrer tiefen Bedeutung wahrzunehmen, ihr nachzukommen, fällt dem Menschen im geregelten und geordneten Dasein nicht immer leicht. Er lebt sein Leben

in einer mehr oder weniger unhinterfragten Naivität, die ihm suggeriert, dass alles so ist, wie er es sieht, interpretiert und einordnet. Er hört nur die Fragen, auf welche er imstande ist, eine Antwort zu finden. Sich auf seine eigene Weise wohl und aufgehoben fühlend, lebt er in einer Art naiven Kindheitsvertrauens vor sich hin. Funktionierend, planend und organisierend, wiegt er sich – eingebunden in einen Zustand der Routine, Gewohnheiten und Ablenkungen – in einer scheinbaren Daseinssicherheit und entfremdet, entfernt sich dabei – ohne dies bewusst wahrzunehmen – von sich selbst. Sich von sich selbst entfremden und entfernen geschieht immer dann, wenn die Ich-Bewegungen starke Tendenzen zum Bewahren und Erhalten oder zum Steigern und Entfalten entwickeln. Hierdurch wird der Bewegung des Ichs als treibender Kraft, die das In-Kontakt-Treten ermöglicht, entgegengewirkt. Der Mensch wird sich selbst fremder – wird sich ein Fremder –, jedoch ohne dies zu bemerken und ohne sich selbst in Frage zu stellen.

Sich selbst in Frage stellen, sich selbst zur Frage werden, das ereignet sich erst dann, wenn der Mensch seine Selbst-Verständlichkeit(en) verliert, wenn er nicht mehr versteht, was oder wer er selbst ist. Wenn er sich bewusst und voller Ratlosigkeit die Frage stellt: »Wer bin ich (eigentlich)?« Ein solches Sich-in-Frage-Stellen geht vielfach mit dem Erleben einer existenziellen Krise beziehungsweise mit dem Eintreten in eine Grenzsituation einher. Grenzsituationen setzen die Regelmäßigkeit des Alltages außer Kraft und lassen das, was vorher sicher und haltgebend war, im Nebel des Nichtwissens verschwinden.

Grenzsituation Tod – Ein geliebter Mensch stirbt

»Obwohl mein Mann älter war als ich und die Statistik einem Überleben seinerseits widersprach, haben wir gelebt als wären wir von der Ewigkeit geküsst worden ... und das, obwohl ich seit Jahren sterbende Menschen im Hospiz begleite. Ich stehe morgens auf und weiß nicht, wie es weitergehen soll. Ich kenne mich einfach nicht mehr aus« (Ingrid H., 58 Jahre, ehrenamtliche Hospizmitarbeiterin, fünf Monate nach dem Tod ihres Mannes).

Einen geliebten Menschen durch den zu Tod verlieren, ist ein solch krisenhaftes Lebensereignis, ist eine *Grenzsituation* (Karl Jaspers) für den, der zurückbleibt. Sie setzt den Zurückbleibenden einer schmerzhaften Erfahrung aus, die den Verlust der bisherigen Selbst-Verständlichkeit in aller Härte und Unausweichlichkeit demonstriert. Durch die Konfrontation mit der Grenzsituation Tod wird der Zurückbleibende aus seinen tragenden Bezügen herausgerissen und muss in bestürzender Deutlichkeit erfahren, dass das bislang für nicht möglich gehaltene – nämlich der Tod des geliebten Nächsten – zur unentrinnbaren Realität geworden ist. »Er ist tot!« Das bis zu diesem Zeitpunkt Selbstverständliche und Vertraute hält und trägt nicht mehr. Der vordergründige Halt an äußeren Lebensbedingungen – die ihm bis zu diesem Zeitpunkt gleichermaßen Boden und Ziel waren – ist zerbrochen. Der Hinterbliebene findet sich auf unmittelbare Weise in die Situation hineingestellt, die zuvor erlebte Wirklichkeit mit ihren konstitutiven Strukturen, die ja den Kern seiner Erfahrung bilden, anzweifeln zu müssen. Der Tod des Nächsten reißt den Zurückbleibenden aus dem Alltags(er)leben heraus und führt ihn in unbekannte Grenzbereiche.

Nicht jeder Zurückbleibende erfährt und erlebt diesen (Zer-) Bruch in gleicher Weise als etwas Bedrohliches, als etwas das bis-

herige Leben Zerstörendes, doch der, der angesichts des Todes die eigene Schwäche und die damit einhergehende Ohnmacht erfährt, der vom Tod eines nahestehenden Menschen im Inneren berührt wird, der wird auf eigentümliche Weise *hellhörig* für existenzielle Fragen und die Rufe zur Selbstwerdung werden.

Der Zurückbleibende kann auf diese Hellhörigkeit unterschiedlich reagieren. Er kann seine Ohren (wieder) vor ihr verschließen und versuchen, sein Leben in alter und gewohnter Weise fortzusetzen. Die Mahnungen »Erkenne dich selbst!«, (»Schau genau in dich hinein, sehe dich, *wie* du bist, nehme deine blinden Flecken wahr!«) und »Werde, der du bist!« (»Werde, der du noch nicht bist!«, »Nimm den wahr, der du schon einmal warst«), die er vielleicht schwach vernommen hat, werden dann immer mehr verblassen. Der Mensch wird sein Leben weiterleben und versuchen so zu tun, als wäre nichts gewesen – obwohl sich doch alles verändert hat. Viele Trauernde spüren noch nach Jahren einen inneren Widerstand gegen den neuen Zustand oder eine Form von Passivität, die sie am neuen Lebensentwurf hindert.

»Als mein Mann starb, konnte ich es kaum glauben. Doch das Leben muss weitergehen. Ich will mich nicht hängen lassen. Ich mache halt immer weiter und irgendwie geht es auch« (Doris L., 74 Jahre, 13 Monate nach dem Tod ihres Mannes).

Der Zwang der Krise kann jedoch so stark sein, dass der Trauernde *hinhört*, dass er sich nicht der Grenzsituation verschließt, sondern *wach wird*. Wach werden bedeutet in diesem Fall, auf eine erschütterte Weise bewegt zu werden, sich selbst wahrzunehmen und sich selbst zu erkennen. Grenzsituationen dienen somit der Wirklichkeiterschließung. Sie zwingen zu neuem *Sehen*, zu einem *Sehenlernen*, das immer tiefer geht und ein Inneres entdecken lässt, von dem man nichts wusste (Rainer

Maria Rilke). Sie lassen den Menschen auf schmerzhaft Weise erfahren, dass Selbstwerdung wesentlich an der Grenze geschieht. Sie bewirken, dass der Mensch sich entscheiden muss. Entweder versucht er – wie oben beschrieben – sein Leben trotz des Erfahrenen so weiterzuleben wie bisher oder er versucht, aus dem Wahrgenommenen Einsichten zu gewinnen, zu sehen, zu erkennen, um so den – wenn auch zutiefst schmerzhaften – Weg des »Werde, der du bist« zu gehen. Grenzsituationen rufen den Menschen – und hier speziell den trauernden Menschen – zu einem bewussten inneren Tun auf, zu einem Tun, das ihn befähigt, aus einem Vorher in ein Nachher, aus der Vergangenheit in (s)eine – wenn auch manchmal kaum vorstellbare – Zukunft zu treten.

Entsprechend können wir sagen, dass Grenzsituationen Wachmacher sind, dass sie den Menschen *aufwecken*, seinen Blick für das Wesentliche und Echte schärfen, für das, worauf es (ihm) wirklich ankommt. Der Trauernde hat angesichts des erlittenen Verlustes die Möglichkeit, sein Leben neu zu deuten und zu sich selbst – zu seinem noch unbestimmten, möglichen Selbst – durchzudringen.

»Meine Mutter starb, als ich 32 Jahre alt war und gerade ein Baby bekommen hatte. Mir wurde in dem Spagat zwischen Abschied und Ankunft klar, dass ich jetzt für meinen Sohn die Mutter bin, die er irgendwann verlieren kann. Das hat mich auf besondere Weise bewegt, ihm eine gute Mutter zu sein und alles in das Jetzt zu geben und nicht auf ein Irgendwann oder Später zu verschieben« (Frida V., 44 Jahre, 12 Jahre nach dem Tod ihrer Mutter).

Der *Weckruf*, der durch die Konfrontation mit dem Tod ertönt, wird dem Zurückbleibenden zum Impuls, sich auf den Weg zu machen und *Trauerarbeit* zu leisten. Der Weg, den er nun geht, ist sein Weg der Selbstwerdung, die Arbeit, die er dabei leistet,

ist seine Trauerarbeit. Sich auf den zu Weg machen und Trauerarbeit zu leisten, bedingen einander. Zu sich selbst erwachen, aufbrechen und auf die Reise gehen, bedeutet, *aktiv* zu werden und aus der Naivität der unbewussten Unsterblichkeitsillusion sowie aus den zu Fesseln gewordenen Alltagsantworten hervorzutreten. Es bedeutet, die Fragen, die sich mit und in dem erlebten Tod des geliebten Menschen aufdrängen, zu hören und sich ihnen zuzuwenden. Es bedeutet, sowohl veränderte innere als auch äußere Einsichten zu erlangen und sie zuzulassen. Es bedeutet, mit diesen schmerzhaft gewonnenen Einsichten neue Schritte ins Leben zu wagen und einen Weg zu gehen, auf dem das bisherige Selbst- und Weltverhältnis neu strukturiert, geordnet und definiert wird. Es bedeutet, dem Bisherigen, dem Gewesenen, einen neuen Platz einzuräumen, neue Sinnstrukturen zu erschließen und neue Zukunftsperspektiven zu entwickeln.

Wer bin ich?

Doch wie kann der trauernde Mensch sich auf die ausstehende Zukunft hin entwickeln, wo er diese doch gerade mit dem geliebten Menschen »begraben« hat? Wie kann er aktiv werden, wo er doch glaubt, nur noch »hälftig zu leben«? (*Augustinus*). Wie kann der Mensch wissen, wer er ist, wo er sich doch selbst gerade verloren hat, und welche Konsequenzen hat dies für seine gegenwärtige und zukünftige Lebensführung? Wie soll er der werden, der er ist, wo er sich doch angesichts des Todes seines Nächsten selbst zur großen Frage – zur *magna quaestio* (*Augustinus*) – wurde?

Das Aufbrechen dieser Fragen ist Ausdruck eines peinigenden, schmerzhaften Irritationsprozesses. Bisher gegebene, für gültig erachtete (Lebens-)Antworten werden verworfen oder in Frage gestellt.

»Bevor mein Mann starb, hatten wir Pläne. Diese waren konkret. Wenn er in den Ruhestand geht, dann ziehen wir zu unserem Sohn und seiner Familie nach Bayern. Wir wollten Vollzeit-Opa-und-Oma werden. Dann starb er. Für mich allein ist dieser Plan nicht mehr gültig. Ich will mich nicht zumuten. Will erst wieder Klarheit für mich und mein Leben erlangen« (Cordula M., 59 Jahre, zehn Monate nach dem Tod ihres Mannes).

Der betroffene Mensch wird von einer nicht zu beruhigenden Unruhe heimgesucht, in der sich ihm die Frage aufdrängt: »Wer bin ich?« Ein Mensch, der sich selbst als »magna quæstio« begreift, erkennt, dass er nicht nur Fragen aufwirft und Fragen *hat*, sondern er entdeckt darüber hinaus, dass er als Mensch eine Frage *ist* (Eduard Zwierlein, 2013). Er muss sich, will er in Bewegung und im Werden bleiben und nicht in der trügerischen Ruhe von Resignation, Ersatzhandlungen oder konstruierten Sicherheiten verhaftet bleiben, der Erkenntnis stellen, dass er als Mensch nicht alles, was er ist, in ein helles, ihn ganz und gar zur Betrachtung bringendes Licht stellen kann. Es ist die Aufgabe zu akzeptieren, dass immer etwas von ihm im Dunkeln und Verborgenen bleibt, dass für alle Zeit ein Rest von Intransparenz, also Nichtwissen fortbestehen wird. Und genau dieses Nichtwissen wird ihn immer wieder auf die Suche schicken und weiteres Wachsen und Werden überhaupt erst möglich machen.

Obwohl diese Forderung im ersten Moment unbefriedigend und kaum bewältigbar anmutet, ist – und bleibt – sie der Schlüssel zur Selbstwerdung. Denn ein Mensch, der sich nicht als ein durchschaubares und erklärtes Wesen betrachtet, wird die aufbrechenden Fragen hören und sich für den Gedanken öffnen, dass er möglicherweise *mehr* oder *anders* ist, als er bisher geglaubt hat, dass er ein Inneres hat, von dem er bisher nichts wusste. Immer wieder hören wir in der Begleitung von Trauernenden: »So bin ich eigentlich gar nicht.« »So kenne ich mich gar