

Das „Triptychon“ der Trauer (Ruthmarijke Smeding)

Die Kultur des Abschiednehmens beim Sterben, beim Tod und Jahre danach

Die Komplexität und Differenziertheit von Trauer veranschaulicht RM Smeding anhand des Bildtypus des Triptychons. Wir kennen Triptychen aus Kirchen als dreiteilige Gemälde oder Relieftafeln, die zum Aufklappen verbunden sind. Sie dienen als Andachts- oder Altarbild. Die Mitteltafel ist jeweils von zwei, häufig schmälere, symmetrischen Flügeln flankiert. Die Dreiteilung erlaubt eine Betonung von bestimmten Figuren oder Handlungen auf der Mitteltafel. Die beiden Seiten-Flügel werden nur zu bestimmten Zeiten geöffnet. Es ist bedeutsam, was gerade zugeklappt und was im Vordergrund ist. Präsent sind immer alle drei Tafeln, aber man kann und will sie nicht immer alle sehen.

Die Trauerforscherin RM Smeding veranschaulicht an diesem 3-teiligen Bildtypus folgende drei unterschiedliche Qualitäten von Trauer:

- in der Zeit des Sterbens (Sterbetrauer)
- beim Tod (Todestrauer)
- in den Monaten und Jahren nach dem Tod (Weiterlebenstrauer)

Diese unterschiedlichen Trauerqualitäten werden nacheinander durchlebt, beeinflussen sich gegenseitig, können sich zeitweise überdecken und sind in unterschiedlicher Intensität immer wieder präsent und wollen wahrgenommen werden.

1. Die Sterbetrauer

Die **Trauer in der Zeit des Sterbens** ragt dadurch heraus, dass es noch eine gemeinsamen Zeit ist: Sterbende und Angehörige trauern zusammen, meistens jedoch ganz unterschiedlich. Immer noch ist es ein gemeinsamer Weg! Geprägt von der Hoffnung, dass vielleicht noch ein Wunder geschieht und durchwirkt von vielen kleinen Abschieden und dem langsamen Zurückweichen des sterbenden Menschen. Manchmal auch von überraschender Abwehr. Man entdeckt aneinander Dinge, die vorher verborgen oder überspielt waren. Bei langen Prozessen gibt es auch Ambivalenzen und manchmal den Wunsch: Wenn es doch endlich zu Ende wäre!

Die Zeit kann als kostbar aber auch als belastend erlebt werden: Die Ohnmacht, angesichts des Verfalls, der Schmerzen etc. nichts mehr tun zu können, ist schwer auszuhalten. Manchmal kommen auch alte Verletzungen hoch, die angeschaut werden wollen. Die Trauer um „Versäumtes“, das nicht gelebt werden konnte, wird gemeinsam schmerzhaft erlebt. Es ist oft noch eine gute Zeit, um für das gemeinsame Leben zu danken und sich Liebevollnes zu sagen! Man weiß das Wenige zu schätzen und zu genießen und erlebt es als besonders intensiv. Es ist eine Zeit durchwoben von Trauer und letztem Glück, in der ein Blick in die gemeinsame Vergangenheit möglich ist. Viele trauernde Menschen sagen später, die Zeit des Sterbens war eine besonders intensive Zeit und gehört zu den kostbarsten in unserer Beziehung. Wir waren uns auf besondere Weise nahe.

Wenn Angehörige das Gefühl haben, dass alles getan wurde, was möglich war, hilft es, mit dem Verlust weiterzuleben. In der Zeit des Sterbens wird für den späteren Trauerweg vieles grundgelegt, R.M. Smeding sagt, es werden für später „Trittsteine“ gelegt. Viele Menschen konnten in Corona-Zeiten ihre Angehörigen beim Sterben nicht begleiten, es fehlt ihnen deshalb die Erfahrung der Sterbestrauer und sie erleben deshalb möglicherweise später eine erschwerte Trauer. Für uns als Seelsorgerinnen und Seelsorger ist es wichtig, um die Bedeutsamkeit dieser Zeit zu wissen und wahrzunehmen, dass Angehörige an diesem Defizit schwer zu tragen haben.

2. Die Todestrauer

Die **Todestrauer** ist ganz anders. Plötzlich steht man allein da und meistens ist man auch nach einer langen Zeit des Sterbens vom Tod „überrascht“. Jetzt ist es tatsächlich passiert! Unfassbar! Plötzlich! Unerwartet! Und es ist ganz anders als man es sich vorgestellt hat.

Es gibt unterschiedliche Gefühle, manchmal gleichzeitig und widerstreitend: zustimmend, auflehnend, dankbar, fassungslos, erleichtert, schockiert, erstarrt...

Die Todestrauer hat oft etwas Irreales, es ist wie ein „neben sich stehen“, das Gefühl, hinter einer Glaswand zu sein. Und man ist wie herausgehoben, es ist ein „heiliger Moment“, ein großes Staunen.

Die Todestrauer beginnt mit dem Moment des Todes und endet mit der Beerdigung. Es ist die Zeit, Abschied zu nehmen vom Leib des Verstorbenen und den Tod zu „begreifen“, indem der Verstorbene berührt wird, auch Zärtlichkeiten noch möglich sind. Man will verweilen, aber jetzt steht an, funktionieren zu müssen: Beerdigung vorbereiten, Trauergäste benachrichtigen, Behördengänge machen... In dieser Zeit des Abschieds vom Leib des Verstorbenen gibt es auch eine schmerzliche Wahrnehmung der nachlassenden Präsenz dessen, der gestorben ist. Kurz nach dem Tod ist er ganz präsent, wie wenn er noch leben würde. Bald verändert sich sein Aussehen. Er wird fremd.

Auch diese Erfahrung der Todestrauer wurde in Coronazeiten verhindert oder zumindest erschwert und von den Angehörigen wie eine große Lücke erlebt.

3. Die Weiterlebenstrauer

Nach der Beerdigung fängt für trauernde Angehörige eine ganz neue Lebensetappe an. Bis zur Beerdigung waren möglicherweise noch viele Menschen präsent, die Unterstützung war groß. Jetzt beginnt ein langer Weg in ein neues Leben ohne den Verstorbenen. Oft ein sehr einsamer Weg.

Man muss neue Alltagsrituale finden. Das ganze Leben sortiert sich neu. Jetzt ist man für alles zuständig und muss immer um Hilfe bitten.

Der Blick zurück in eine weit zurückliegende Zeit holt einen immer wieder ein und man lernt den Umgang mit schönen und schwierigen Erinnerungen. Das „Nie wieder“ taucht immer wieder auf: Trauer um das, was in Zukunft nie mehr möglich sein wird und unwiederbringlich vorbei ist. Es gibt kein Anknüpfen an das alte Leben.

Die ganze Dimension des Verlusts wird erst langsam bewusst und als zunehmend schlimmer erlebt! Der Kontrast zur Umwelt, für die die Erinnerung an den Verstorbenen langsam schon verblasst, macht das eigene Erleben zusätzlich schwer.

In die Trauer um das Verlorene mischt sich auch die Angst vor der Zukunft.

Die Weiterlebenstrauer ist wie eine schwierige Gratwanderung, um dem Verstorbenen auch weiterhin einen Platz zu geben und doch ein eigenes Leben führen zu dürfen.

Und immer wieder tauchen schmerzliche oder auch schöne Erinnerungen an die Zeit der Sterbens- und Todestrauer auf, wollen erzählt, beschrieben und wahrgenommen werden.

Ohne diese guten Erfahrungen, diese „Trittsteine“, kann die Weiterlebenstrauer erschwert sein.

Dr. Angelika Daiker 17.08.2020,

zusammengestellt auf der Basis des Artikels: Ruthmarijke Smeding, Das Triptychon der Trauer, in: die hospizzeitschrift. 14. Jhg., Nr.52, 2-2012, S.6-11

und ergänzt durch Erfahrungen und Reflexionen mit Trauernden und Trauerbegleiterinnen.