

24. Mai 2011 Artur K. Vogel

Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer

Ihnen geht es bestimmt ebenfalls so: Man sagt etwas zu, das sich noch in weiter Ferne befindet, irgendwann in einer nebulösen Zukunft – im konkreten Fall reden wir von einer Einladung, die Mitte November 2010 erfolgt ist. Doch plötzlich, viel schneller, als man gedacht hat, rückt die Veranstaltung näher, ganz nah, ist fast schon da und man realisiert, dass man überhaupt nicht vorbereitet ist und eigentlich zum Thema auch nichts zu sagen hat.

Denn das Thema lautet bekanntlich: Zukunft? Zukunft! Und da ich mich leider nicht zu den Propheten zählen darf, habe ich das Gefühl, zu diesem Thema nichts wirklich Neues oder Originelles beitragen zu können.

Gleichzeitig haben wir, als ich für diese besinnliche Stunde eingeladen wurde, über ein Bibelzitat geredet – nicht geredet, sondern gemault, wie man das heutzutage tut. Dieses Zitat stammt aus Jesus Sirach, und der Ausdruck „Bibelzitat“ ist etwas umstritten, denn das Buch Jesus Sirach wird nur von den katholischen und orthodoxen Theologen der Bibel zugerechnet, hingegen nicht von den reformierten, und auch im Judentum gehört es nicht zum Kanon, wird aber im Talmud des öftern zitiert.

Und wenn Sie jetzt denken, an mir sei ein Theologe verloren gegangen, obwohl ich nur Journalist bin, muss ich Sie enttäuschen. Ich nenne Ihnen nur ein Stichwort: Wikipedia.

Auf den ersten Blick haben diese Verse aus Jesus Sirach und das Thema Zukunft wenig miteinander zu tun:

„Mein Sohn, um den Toten lass Tränen fließen, / trauere und stimm das Klagelied an! Bestatte seinen Leib, wie es ihm zusteht, / verbirg dich nicht bei seinem Hinscheiden!“ heisst es da. Also: Man soll seine Trauer manifestieren – „lass Tränen fliessen!“. Man soll sich in seiner Trauer nicht zurückhalten – „stimm das Klagelied an!“, man soll den Tränen freien Lauf lassen.

Das ist für jemanden wie mich, der in den Fünfziger- und Sechzigerjahren aufgezogen worden ist, schon eine Offenbarung an sich. Damals hiess es nämlich. wenn man zu weinen waete: Sei ein

Bub und keine Memme; Buben weinen nicht! – „Pflänne“ hiess das auf Luzerndeutsch und war eine abwertende Form für das Weinen. Das berndeutsche „Gränne“ ist da viel nachsichtiger.

Hier aber sagt uns ein 2200 Jahre altes Buch: Wenn Du Grund zum Weinen hast, dann lass die Tränen los, und zwar in aller Öffentlichkeit – „verbirg dich nicht!“ Eine geradezu moderne, psychologische Einsicht.

Der Text fährt so weiter: „Sei betrübt, mein Sohn, und überlass dich heftiger Klage“, also nochmals: jammere, heule, weine! Und wieso? „Halte die Trauer ein, wie es ihm gebührt“. Das kann man so auslegen: Der Tote hat es verdient, dass man um ihn klagt; es gebührt ihm.

Trauer ist eine sehr heftige Gemütsäusserung wie Liebe oder Hass; sie kann unser ganzes Denken, Fühlen und Handeln dominieren.

Die Liebe ist in unzähligen Werken der Weltliteratur aus allen möglichen Blickwinkeln und in all ihren Facetten beleuchtet worden. Man kann sogar sagen, sie sei letztlich der wirkungsvollste Motor, der unsere ganze Existenz antreibt. Und Hass hat immerhin zu einigen eindrücklichen Hollywood-Filmen inspiriert.

Trauer hingegen ist ein Gefühl, das seltsam schief im Raum steht. Denn Liebe und Hass sind – ausser in Fällen von übersteigertem Narzissmus oder von Selbsthass, die man wohl beide den Pathologien zurechnen müsste – Liebe und Hass sind also stets auf eine aussenstehende Person gerichtet, auf ein Objekt. Trauer hingegen hat etwas Egozentrisches. Das Objekt der Trauer – sei es ein verstorbener Mensch, ein totes Haustier, eine verlorene Arbeitsstelle oder was auch immer – kann an dieser Gefühlsregung nicht teilhaben. Der Trauernde ist mithin gleichzeitig Subjekt und Objekt seiner Gefühle, und damit kann Trauer durchaus und sehr direkt etwas mit Selbstmitleid zu tun haben.

Jesus Sirach wird hier sehr pragmatisch. Er sagt: „Überlass dich heftiger Trauer“, aber in einem vernünftigen Rahmen, nämlich „einen Tag oder zwei“. Und auch diese zwei Tage scheinen bereits etwas übertrieben, denn es gibt offenbar einen bestimmten Grund, weshalb man einen oder zwei Tage trauern soll: „der Nachrede wegen“. Man möchte ja nicht, dass die andern denken, man sei ein herzloses Monster. Dann aber ist genug: „Dann tröste dich über den Kummer hinweg!“

Während über die Liebe, wie gesagt, unzählige Romane geschrieben

und Filme gedreht wurden, haben sich vor allem Psychologinnen der Trauer angenommen.

Elisabeth Kübler-Ross beschrieb in ihrem Werk von 1969 – „Interviews mit Sterbenden“ – den Prozess des Sterbens, der natürlich ebenfalls mit Trauerarbeit verbunden. (Denn man betrauert sich selber, seinen körperlichen oder geistigen Zerfall, das nahende Ende jeder Zukunftsperspektive.) Kübler-Ross hat das Sterben in fünf Phasen aufgedelirt:

1. Verdrängung (Denial): Die Krankheit wird in dieser ersten Phase geleugnet. Man akzeptiert die fatale Diagnose nicht.
2. Zorn (Anger): In dieser Phase verspürt der Patient Neid auf die Weiterlebenden, die – anders als er selber – weiterhin Perspektiven haben und das Leben genießen können.
3. Verhandeln (Bargaining): In dieser Phase hofft der Patient auf Belohnung, etwa eine längere Lebensspanne oder Freiheit von Schmerzen. Er schliesst zum Beispiel einen geheimen Deal mit Gott, oder er stellt seinen Körper der Wissenschaft zur Verfügung.
4. Die vierte Phase ist jene, mit der wir Trauer am ehesten assoziieren, nämlich die Depression. Zorn und Wut weichen in dieser Phase der Verzweiflung; Verzweiflung über einen bereits eingetretenen oder einen noch bevorstehenden Verlust.
5. Die fünfte Phase schliesslich kann bereits Trost beinhalten. Es ist laut Kübler-Ross die Phase der Akzeptanz (Acceptance), da man sich in sein Schicksal fügt. Es könnte sich hier allerdings auch um eine Phase der Resignation handeln.

Verena Kast, Psychologierprofessorin an der Universität Zürich, hat in ihrem Standardwerk „Trauern“ von 1982 das Modell der Sterbephasen von Kübler-Ross aufgegriffen und auf die eigentliche Trauerarbeit übertragen. Sie unterscheidet ihrerseits vier Phasen des Trauerns, die natürlich nicht streng voneinander getrennt sind, sondern ineinander übergehen und parallel zueinander ablaufen können.

Erste Phase: Das Nicht-Wahrhaben-Wollen: Der Verlust wird verleugnet, der Trauernde fühlt sich empfindungslos, starr vor Entsetzen

In der zweiten Phase brechen die starken Emotionen auf: Trauer, Wut. Freude. Zorn. Angst. Ruhelosigkeit. begleitet von

Schlafstörungen, Appetitlosigkeit und so weiter. Man sucht nach Schuldigen, erlebt aggressive Gefühle, versinkt in Depressionen. Weil wir in unserer Gesellschaft – ganz anders, als uns Jesus Sirach rät – Selbstbeherrschung demonstrieren müssen, weil es verpönt ist, seine Gefühle offen zu zeigen, weil Trauer, wie der Tod selber, oft sogar verdrängt wird, ist es laut Verena Kast schwierig, diese Phase des emotionalen Aufruhrs zu bewältigen.

Die Bewältigung der Emotionen ist jedoch Voraussetzung für die nächste, die dritte Trauerphase, die Verena Kast mit „Suchen, finden, sich trennen“ überschreibt. In dieser dritten Trauerphase wird der Verlorene „gesucht“ – und zwar gerne da, wo er im gemeinsamen Leben anzutreffen war (in Räumen, in bestimmten Gegenden, in denen man vielleicht zusammen Ferien verbracht hat).

Fotos sind ein beliebtes Hilfsmittel für diese Suche, Briefe, Tagebücher, aber auch ganz gewöhnliche Hinterlassenschaften: es soll Frauen geben, die z.B. die Kleider ihrer verstorbenen Männer aufbewahren.

In dieser Phase lernt der Trauernde, die neue Wirklichkeit zu akzeptieren. Zu akzeptieren, dass die Beziehung zum Betrauernden eine ganz neue Form angenommen hat.

Im besten Fall wird der Verlorene zu einem imaginären Begleiter, also zu einem, der die Vorstellungswelt bewohnt, und mit dem man in einen inneren Dialog treten kann. Im schlechteren Fall wird er zum Phantom: Der Trauernde lebt ein Scheinleben mit dem Verlorenen, nichts darf sich ändern, der Trauernde entfremdet sich dem Leben und den Lebenden.

In der vierten Trauerphase, immer nach Verena Kast, wird der Verlust so weit akzeptiert, dass der Trauernde neue Rollen übernehmen, sein Verhalten den neuen Umständen anpassen, sogar neue Beziehungen eingehen kann.

Sich zu trösten, über den Kummer hinwegzukommen, ist eine Frage des Selbstschutzes, ja des Überlebens, das wusste schon unser Autor vor 2200 Jahren; dafür braucht es keinen Lehrstuhl für Psychologie: „Aus Kummer entsteht Unheil; / denn ein trauriges Herz bricht die Kraft.“ Allerdings muss ich hier am vorchristlichen Autor milde Kritik üben. Wir alle haben schon Verluste beweinen müssen, sei es der Tod geliebter Menschen, sei es die ungewollte Trennung von einem Lebenspartner oder einer Lebenspartnerin, sei es eine unerwiderte Liebe, eine Entlassung, ein finanzieller Verlust – Gründe zum Trauern eben.

Nur: *Wie* wir uns über diese Verluste trösten können, sagt uns Jesus Sirach nicht. *Dafür* brauchen wir die Psychologinnen.

Die Überwindung des Kammers ist lebensnotwendig, dann Kummer ist auf die Länge destruktiv, ist ein Schicksal, das mit dem Tod verglichen werden kann, ja sogar „schlimmer als der Tod ist“, wie es bei Jesus Sirach heisst, nämlich: „schlimmer als der Tod ist dauernder Kummer, / ein leidvolles Leben ist ein Fluch für das Herz.“

Sie sehen, dass wir hier langsam in die Zukunft hinein geraten, dass die beiden Themen, die am Anfang dieser Betrachtung standen und scheinbar nichts miteinander zu tun haben – Zukunft und Trauer – dass diese Themen genau hier beginnen, sich zu überschneiden:

„Lenke deinen Sinn nicht mehr auf den Toten“, heisst es bei Jesus Sirach weiter: „Lass von der Erinnerung an ihn ab / und denk an die Zukunft!“

Trauern, Weinen ist notwendig zur Bewältigung der Vergangenheit. Trauern und Weinen haben aber keine Zukunft. Nach der Trauer müssen wir nach vorne schauen, unser Leben neu ordnen, uns auf das konzentrieren, was kommt:

„Denk nicht mehr an ihn; / denn es gibt für ihn keine Hoffnung. / Was kannst du ihm nützen? Dir aber schadest du.“

Allerdings sollte man bei aller Trauerarbeit den Tod als solchen nicht verdrängen, auch hier gibt uns Jesus Sirach eine Anweisung, die direkt aus der Psychologie stammen könnte: „Denk daran, dass seine Bestimmung auch deine Bestimmung ist: / Gestern er und heute du.“

Es ist in jedem Fall hilfreich, sich an die Endlichkeit des Lebens zu erinnern. Denn am Ende der Zukunft steht unausweichlich der Tod – und die Frage nach dem, was nach dem Tod kommt, kann nur mit Glauben, nicht mit Wissen beantwortet werden.