

'Von der Freiheit, loszulassen - Abschied nehmen'

Vortrag beim Hospizverein Straubing

20.11.2014

Pfarrer Hasso v. Winning wird sich mit der Frage befassen, wie wir von einem geliebten Menschen in der Trauer Abschied nehmen können. Wir haben ja in der Regel eine enge Bindung an diesen Menschen, die so nicht mehr weiter gepflegt werden kann. Wie können wir in guter Weise loslassen, was wir eh nicht festhalten können? Wie machen wir es einem Sterbenden leichter, wenn wir uns nicht an ihn klammern? Kann ich loslassen ohne die enge Bindung zu verlieren? Der Geistliche hat in vielen Sterbebegleitungen erlebt, dass ein Loslassen nicht selten schwer fällt oder gar nicht stattfindet. Dann wird nach seinem Eindruck aber auch eine Bewältigung der Trauer schwierig und in der Folge ein zuversichtliches Leben in neuer Freude kaum möglich.

1. Zum Einstimmen

„Ich komme mit dem Tod meines Kindes nicht zurecht. Das ist nun schon acht Jahre her; aber ich empfinde den Schmerz immer noch wie am ersten Tag. Manchmal denke ich mein Kind müsste doch jetzt von der Schule heimkommen. Dabei wäre er heute schon 21 Jahre alt. Manchmal geht es mir ganz schlecht. Dann möchte ich nur noch zum Friedhof. Dann ist es immer ein wenig besser. Aber ganz weg geht es nie.“

Eine Mutter erzählt mir das, als ich sie Jahre nach der Beerdigung ihres Sohnes wieder traf und fragte, wie es ihr geht.

Ich frage mich: kann es sein, dass Menschen Trauer niemals verarbeiten können und nie wieder Freude am Leben spüren?

Woher kommt es, dass diese Mutter immer noch in Trauer verharrt, wie in den ersten Tagen nach dem schrecklichen Unfall?

2. Ich fühle mich dir sehr verbunden

Bindung (engl.: *attachment*) ist die Bezeichnung für eine enge emotionale Beziehung zwischen Menschen. Das Neugeborene entwickelt eine spezielle Beziehung zu seinen Eltern oder anderen relevanten Bezugspersonen. Die Bindung veranlasst das Kleinkind, im Falle objektiv vorhandener oder subjektiv erlebter Gefahr (Bedrohung, Angst, Schmerz) Schutz und Beruhigung bei seinen

Bezugspersonen zu suchen und zu erhalten. Bezugspersonen bzw. *Bindungspersonen* sind die Erwachsenen oder älteren Personen, mit welchen das Kind den intensivsten Kontakt in seinen ersten Lebensmonaten hatte. wikipedia

„Der Hunger des kleinen Kindes nach der Liebe und Gegenwart seiner Mutter ist so groß wie der Hunger nach Essen...

Bindung ist ein ‚primäres Motivationssystem‘ mit eigenen Funktionsmechanismen und einer Schnittstelle zu anderen Motivationssystemen“

John Bowlbys (1907-1990) hat in den 50er Jahren seine Bindungstheorie so umschrieben. Die Bindung eines Säuglings an eine Bezugsperson ist im Ursprung eine evolutionär verankerte Reaktion, die das Überleben sichert.

In vier Phasen vollzieht sich diese Bindung.

1. Vorphase (- 6 Wochen)

Das Baby steht in engem Kontakt zu anderen Menschen, hat ein starkes Bedürfnis nach Nähe.

2. Personenunterscheidende Phase (6. Woche – ca. 7./8. Monat)

Das Baby reagiert auf ihm bekannte Bezugspersonen anders als auf Fremde, beginnt, Vertrauen zu entwickeln.

3. Bindungsphase mit gut erkennbarer Bindung (7./8. Monat – 24. Monat)

Das Kind hat eine deutliche Bindung zur Bezugsperson entwickelt, zeigt Trennungsangst

4. Differenzierungs- und Integrierungsphase (ab 2/3 Jahren)

Eine reziproke Beziehung zwischen Kind und Bezugsperson entsteht, das Kind tritt in Interaktion, stellt Fragen und verhandelt.

Nach Jana Schmies u.a., Uni Münster, 2006

Ich versuche im Folgenden diese Bindungstheorie auf das Ende des Lebens zu beziehen. Gibt es auch eine Lösungstheorie? Gibt es einen Vorgang des Abschiednehmens, der diese Bindung in guter Weise wieder löst?

Aber ich bin kein Psychologe oder gar Psychoanalytiker. Ich bin Theologe, der die Bibel aufmerksam liest.

Deshalb ein Blick in das Buch der Bücher.

Die Bibel ist voller Erzählungen über Verbindungen. Das Wort Bund und binden kommt fast 300 Mal in der Bibel vor. Und viele dieser Erzählungen kennen wir:

- den Bund mit Noah nach der Sintflut mit dem Zeichen des Regenbogens
- den Bund mit Abraham und seinen Nachkommen
- den Bund am Berg Sinai mit den zehn Geboten
- den Bund mit Jesus: dieser Kelch ist der neue Bund in meinem Blut...

Und immer geht es um die Bindung des Menschen an Gott – die Sehnsucht nach Nähe, das Entwickeln von Vertrauen, die Angst vor der Trennung, der Sünde und sogar das ebenbildliche Verhandeln mit Gott, die Interaktion, das Gebet.

Es sind die gleichen Schritte wie wir sie eben in der Bindungstheorie gehört haben.

Das braucht aber nicht gerade wundern. Die Bibel ist ja voller Lebenserfahrung. Und die hat schon oft die Erkenntnisse der modernen Wissenschaft längst gekannt...

Aber bei fast allen oben erwähnten 300 Bibelstellen ist es Gott, der väterliche und mütterliche Gott, der den Bund mit uns schließt, der uns bindet...

Ich fühle mich dir sehr verbunden.

Jegliche menschliche Beziehung baut auf Bindung des einen an den anderen.

Auch die Bindung von Ehepaaren aneinander geschieht in aller Regel nach demselben Muster:

die Sehnsucht nach Nähe,
das Entwickeln von Vertrauen,
die Angst vor der Trennung,
die Interaktion, die lebendige Beziehung.

Natürlich wechseln im Lauf der Beziehung diese Phasen. Die Angst vor der Trennung kommt immer wieder auf, Vertrauen will neu entwickelt werden, usw.

3. Warum gehst du weg?

Bindung ist ein Prozess, kein Zustand. Bindung will entwickelt werden, reifen, sich festigen. Bindung ist belastbar, aber auch überlastbar. Bindung kann auch

schwächer werden, wenn es nicht gepflegt, trainiert wird – wie ein Muskel, der erschlafft, wenn er nicht gebraucht wird. So ist Bindung etwas, das ich gestalten kann - oder eben auch nicht.

Wenn nun der Tod kommt, wenn ein Mensch stirbt, dann sind diese Bindungen dennoch vorhanden, sie verschwinden nicht von einem Moment auf den anderen. Aber sie werden natürlich schwächer, wenn ich sie nicht mehr gebrauche und pflege. Und da der Tod das unumkehrbare Ende meiner Möglichkeiten einer Beziehungspflege ist, tun wir uns auch mit dem Sterben so schwer.

Wir haben ja noch so viele Pläne. Wir wollten noch so viel gemeinsam unternehmen. Und jetzt bist du nicht mehr da!

„Warum?“ – dieses kleine Wort erzählt ganze Geschichten. Wenn ich in der Notfallseelsorge früher als bei kirchlichen Beerdigungen in ein Trauerhaus komme, dann begegnet mir dieses Wort als erstes: „Warum?“

Warum gehst du weg?

Warum gerade du?

Warum?

Und es klingen unausgesprochen all die Zukunftshoffnungen an, die ein Hinterbliebener doch hat und die ihm nun genommen sind.

Und dann regt sich Protest:

„Das gibt's doch nicht!“ - ungläubiges Staunen, nicht Verstehen. Und der Unmut: „Warum tust du mir das an? Warum lässt du mich allein?“

„Das gibt's doch nicht!“ – ich wehre mich gegen den Tod. Ich klage. Ich werde wütend. Ich protestiere gegen den Tod. „Ich kann das noch gar nicht glauben...“

Immer die gleichen Reaktionen, immer die gleichen Geschichten: „Wir hätten doch noch so viel vorgehabt...“

Ich bin meiner Möglichkeiten beraubt, die Beziehung zu pflegen, weiter zu entwickeln. Aber die Bindung bleibt. Die vergeht nicht von allein – und schon gar nicht sofort.

Trauer tut weh, denn die Bindung wird aufs Äußerste belastet. Sie wird auf eine Zerreißprobe gestellt – und also will ich sie davor bewahren. Ich halte an der Beziehung fest und pflege die Bindung weiter – aber eben ohne den anderen.

4. Ich lasse dich los...

oder eben nicht!

Die Mutter in der eingangs erzählten Begegnung nach dem Unfall ihres Sohnes hat eben nicht losgelassen. Als ich sie zu Hause besuchte, zeigte sie mir das Zimmer ihres Kindes. Es war alle noch genau so eingerichtet, wie es der Sohn vor acht Jahren verlassen. Regelmäßig macht sie sein Bett, wischt den Staub von den Kindersachen, lüftet. Es sieht so aus, als könnte er in den nächsten Minuten zurückkommen...

Die Bindung ist unverändert stark. Die Mutter erzählt alles so, als sei es gestern gewesen. Trauer kann nicht protestieren, kann aber auch nicht annehmen. Sie muss den Tod verneinen. Sie kann aber auch nicht freiwerden für sich selbst. Sie muss krank werden und braucht letztlich die Krankheit als Grund, warum sie die Bindung an ihr Kind nicht löst: „Wenn es mir wieder gut ginge, wäre das Verrat an meinem Kind. Ich wäre doch keine gute Mutter, wenn ich das Geschehen mehr und mehr vergessen würde!

Wie gesagt: sicher ein extremes Beispiel nicht loslassen zu können.

Wie aber kann ich in guter Weise loslassen, was ich eh nicht festhalten kann?
Wie kann ich eine Bindung an einen geliebten Menschen lösen, ohne ihn zu verraten, ohne die Beziehung gleichsam ungeschehen zu machen?

Es müssen die gleichen Schritte gegangen werden, wie bei der kindlichen Bindung, nur eben in umgekehrter Richtung:

- die Interaktion, die lebendige Beziehung
- die Angst vor der Trennung
- das Entwickeln von Vertrauen
- die Sehnsucht nach Nähe

Dem entsprechen übrigens auch die vier Trauerphasen die Verena Kast und Yorick Spiegel vorgelegt haben.

1. **Die lebendige Beziehung**, die Interaktion, das Aushandeln der nächsten Schritte, die wir gemeinsam gehen, das ist das erste, was gelöst werden

muss und durch den Tod ja auch gelöst wird. Nach den ersten ungläubigen Reaktionen, nach der Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens (Spiegel nennt sie die Schockphase), steht die Erkenntnis: **ich muss das Geschehene verstehen und annehmen lernen. Das ist der erste Lösungsschritt.**

2. **Die Angst des kleinen Kindes vor jeder Trennung** von den Eltern ist ja Ausdruck einer gewachsenen Vertrauensbeziehung. Der Schmerz der Trennung durch den Tod ist ebenso Ausdruck der Intensität einer Beziehung. Wem der Tod eines nahe stehenden Menschen nicht gleichgültig ist, wird nun auch die Emotionen spüren, die dieses Ereignis bei ihm auslöst. Diese aufbrechenden Emotionen – heftiges Weinen, innere Leere, plötzliche Aggression gegen den Verstorbenen – gehören zur zweiten, kontrollierten Phase der Trauer. Die Wut und die Aggression, die in dieser Phase entstehen, können sich gegen Dritte richten (Ärzte oder Pflegepersonal, einen Unfallverursacher etc.), bei gläubigen Menschen gegen Gott – „Gott, wie konntest du zulassen, dass mein unschuldiges Kind stirbt!“ -, gegen sich selbst – „Warum habe ich nicht besser aufgepasst!“ – oder gegen den Toten, besonders wenn dieser durch Suizid verstorben ist – „Wie konntest du mir das antun und mich verlassen! **Die Trennung zulassen, die nun eingetreten ist, und die vertrauensvolle Beziehung dennoch bewahren ist der zweite Lösungsschritt.**
3. **Vertrauen ist der ‚Treibstoff‘ jeder Beziehung.** Was das Kind mühsam lernen musste, bleibt auch dem Trauernden nicht erspart. Baut das Kind solches gesunde Vertrauen auf, dann muss dies der Trauernde erneut tun. Suchen, finden und sich trennen - die Phase der Regression, des Zurückgehens drücken sich beim Trauernden oft darin aus, dass er/sie nun für sich bleiben will. Er/sie meidet die Gesellschaft, spricht nicht mehr über den Tod, scheint nicht selten verschlossen. In dieser Phase versucht der Trauernde bewusst noch einmal, seine Verbindung zu dem Verstorbenen zu spüren und diese intensiv zu erleben. Es werden bedeutungsvolle Orte besucht, Erinnerungsstücke angesehen, der alte Pullover des Verblichenen getragen, oder man sitzt in seinem oder ihrem Zimmer und lässt die Erinnerungen auf sich wirken. Idealerweise bearbeitet man in dieser Phase im inneren Dialog auch noch ungelöste Themen und Probleme, die man mit dem Verstorbenen hatte, damit diese nicht als Hindernis beim Fortschreiten im Trauerprozess bestehen bleiben.

Hier entscheidet sich, ob ein Loslassen gelingt. Denn es gilt nun ein neues Vertrauen aufzubauen – nicht in den Verstorbenen, sondern zu sich selbst. Im Trauerritual nehmen wir bewusst Abschied in der Dankbarkeit und in der Bereitschaft zur Vergebung. Wir schließen ab mit der Beziehung wie wir sie gestaltet haben und bauen **ein neues Verhältnis zum Toten** auf. Es ist geprägt von dem Gedanken, **dass mich das Leben mit ihm reich und dankbar gemacht hat – der dritte Lösungsschritt.**

4. Was der erste Schritt zur Bindungsfähigkeit eines kleinen Kindes war, ist nun der vierte Lösungsschritt für den Trauernden. **Die Sehnsucht nach Nähe** wirkt am längsten fort. Sie will ja eigentlich auch erhalten bleiben. Aber sie bezieht sich nun nicht mehr auf den Verstorbenen. Besuche am Friedhof werden seltener, Erinnerungsfotos nicht mehr so häufig angesehen, man spricht nicht mehr so viel von ihm. Die Sehnsucht nach Nähe wendet sich nun wieder nach außen.

Damit kann die nächste Phase der Anpassung in Angriff genommen werden, in der der eigene Bezug zum Leben, zur Welt und zu anderen Menschen aktiv gestaltet und erlebt wird. Hier tun sich auch neue Möglichkeiten auf, die mit dem Verstorbenen gemeinsam nicht möglich gewesen wären, so dass ein Lerneffekt auch der ist, dass selbst der Verlust eines geliebten Menschen auf der anderen Seite etwas Gutes und Neues bewirken kann.

Nähe zu neuen, anderen Menschen zu suchen ist der vierte Lösungsschritt.

5. Wir bleiben in Verbindung!

Immer wieder taucht im Zusammenhang mit den Trauerphasen die Forderung an den Trauernden auf, dass er los lassen müsse, um die Trauer zu bewältigen; alle emotionalen Bindungen zum Verstorbenen müssten vollständig gelöst werden. Das empfinden aber viele Trauernde als exakt das Gegenteil von dem, was sie innerlich verspüren – sie möchten ihre Liebe zu dem Verstorbenen nicht loslassen, sondern sie im Herzen bewahren und eine neue, andere Beziehung zu ihm aufbauen. Manche Experten empfehlen deshalb, die sogenannte Trauerarbeit besser Beziehungsarbeit zu nennen, da es eben nicht darum geht, etwas endgültig los zu lassen, sondern eine neue, integrierte Beziehung zum Verstorbenen aufzubauen.

Vielleicht ist dies die wesentlichste Frage von Trauerbewältigung. Wie kann ich in Verbindung mit dem Verstorbenen bleiben und dennoch neue Bindungen aufbauen?

Immer wieder höre ich: „Ich gehe hin und wieder auf den Friedhof. Sie können mich auslachen, Herr Pfarrer, aber da kann ich mit meiner Mutter alles besprechen, was mich bewegt.“

Ungesunde Bindung, die nicht losgelassen hat oder integrierte Beziehung?

Die Frage entscheidet sich nicht an meinen Ritualen, die ich mir als Erinnerungsleistung angewöhnt habe. Ob eine Bindung gelöst und neu in mein Leben integriert wurde, hängt von der Bindungsfähigkeit ab, die ich nun zu anderen Menschen habe. Die Witwe, die ‚nie wieder!‘ heiraten wird und sich deshalb auf neue Beziehungen nicht einlässt, hat vielleicht weniger losgelassen als ihre Freundin. Die fährt zwar noch 20 Jahre nach dem Tod des Mannes an den Ort ihrer Flitterwochen, hat aber inzwischen eine ehrenamtliche oder berufliche Tätigkeit aufgenommen und sich längst neue Freundschaften erworben.

Wir bleiben in Verbindung.

Ein theologischer Schluss.

[Mt 16,19](#) Ich will dir die Schlüssel des Himmelreichs geben: Alles, was du auf Erden binden wirst, soll auch im Himmel gebunden sein, und alles, was du auf Erden lösen wirst, soll auch im Himmel gelöst sein.

Eine ungeheure Verantwortung für das Handeln der Kirche, der dieser Auftrag an Petrus gegeben wurde! Es wird ja gemeinhin auf die Frage nach Schuld und Vergebung gedeutet. Da wird die Frage von Bindung ja am deutlichsten. Meine Schuld bindet mich und macht mich unfrei, wenn sie nicht gelöst wird.

Vergebung aber macht mich wieder unabhängig und zu neuer Lebensgestaltung fähig.

Das gilt aber auch für den Umgang mit Beziehungen. Jede christliche Ehe wird auf Erden vor Gott geschlossen und hat seine ‚Bindekraft‘ bis zur Ewigkeit! Jede Scheidung macht zwar keine Bindung rückgängig, aber löst auch die Kraft der Beziehung. Es geht die göttliche Kraft der Bindung verloren.

So wird auch die irdische Bindung nicht durch den Tod getrennt. Sie hat vor Gott Bestand. Was auf Erden im Namen Jesu verbunden wurde, das wird auch im Himmel verbunden bleiben. Aber dies hat nicht durch unsere menschliche ‚Bindekraft‘ Bestand.

Den Partner, den ‚Lebensbegleiter‘ im Tod loszulassen, löst auch alle Bindung, die durch Menschenwort entstanden ist. So wird der Mensch frei für neue Beziehungen und neue Bindungen.

In der evangelischen Beerdigungsliturgie gibt es seit der letzten Liturgiereform den so genannten ‚Abschied‘. Nach der Erinnerung an die Dankbarkeit für alle erfahrene Liebe und die Chance zur Vergebung, um inneren Frieden zu finden, erfolgt der Aufruf:

„Lasst uns in der Stille Abschied nehmen mit Dank und im Frieden.“

Hier soll die Lösung vor Gott geschehen und zugleich auf die bleibende Verbindung über den Tod hinaus vertraut werden.

Ein persönliches Wort zum allerletzten Schluss.

Es ist jedes Sterben und jeder Tod ein schwer fallender Prozess. Auch die Geburt ist ja für keinen der beiden Beteiligten ein Leichtes!

Aber Trauerbewältigung und das Loslassen dessen, was wir nicht festhalten können ist nicht schwieriger als die Gestaltung des Lebens in seinen vielfältigen Beziehungsformen!

Ich wünsche Ihnen, dass Sie diese Herausforderung jedes Todes bewältigen, damit Sie frei werden und neu am Leben teilnehmen können. Freude am Leben darf wieder sein! Es ist kein Verrat am Verstorbenen, wenn wir wieder lernen fröhlich und ausgelassen zu sein, neue Beziehungen und Bindungen einzugehen und Pläne für ein reiches Leben zu schmieden!

Im Gegenteil: ich empfinde es als Ausdruck großen Vertrauens in die Qualität und Dauerhaftigkeit einer Beziehung, wenn sie ‚Bestand‘ hat und dennoch die Freiheit gewährt, loszulassen.