

Abschied nehmen: Eine lebenslange Aufgabe mit Chancen und Risiken ¹

Michael Klessmann

1. Einleitung: Abschied als Lebensthema

Viele Märchen beginnen mit Aufbruch und Abschied der handelnden Personen: Hänsel und Gretel beispielsweise müssen aus dem Elternhaus fortgehen. Im Märchen heißt es, dass es die Mutter ist, die sie fortschickt. Die Mutter als das Symbol des Nährenden besteht darauf, die Kinder wegzuschicken, weil sie und ihr Mann nicht mehr alle vier satt machen können. Die Kinder müssen ihren eigenen Weg finden, ihr eigenes Leben entdecken, die elterliche Nahrung und Geborgenheit reicht im buchstäblichen wie im übertragenen Sinn nicht mehr für die gewachsenen Bedürfnisse aus. Der Abschied löst bei den Kindern, aber auch bei den Eltern zunächst viele Ängste und Schmerzen aus, die Kinder versuchen, mit allerhand Tricks (mit den ausgestreuten Kieselsteinen und dann mit den Brotkrumen) das Unvermeidliche zu umgehen, und wieder nach Hause zurückzufinden, bis sie sich schließlich doch in der Fremde verlieren, sich im finsternen Wald verirren, weil die Brotkrumen, an denen sie sich orientieren wollten, von den Vögeln aufgepickt sind: Der Wald bietet einerseits die schönsten Verlockungen in Gestalt des Knusperhauses und droht andererseits durch die Menschen fressende Hexe mit den größten Gefahren. Angesichts der extremen Bedrohung besinnen sich die Kinder auf ihre eigenen Kräfte, Hänsel täuscht die Hexe, Gretel stößt sie in den Ofen – hier agieren sie zum ersten Mal getrennt, jedes für sich, bewältigen auf diese Weise die Gefahren, finden dann nach dem Tod der Hexe im Knusperhaus Schätze, die ihnen ein selbstständiges Überleben, jenseits der Abhängigkeit von den Eltern, sichern, und können nun, sozusagen gereift und innerlich wie äußerlich unabhängig, ins Elternhaus zurückkehren.

Um ein eigenständiger Mensch zu werden, so erzählen dieses und viele andere Märchen, muss man sich aus der Abhängigkeit von den Eltern lösen. Das ist schmerzlich und bitter, verbunden mit Angst, Unsicherheit und Bedrohung, die Eltern mögen einem böse und hinterhältig erscheinen – aber wenn man sich auf's Weggehen einlässt, wachsen einem neue Kräfte zu, man wird klüger, man reift innerlich und äußerlich und wird ein selbstständiger Mensch.

Die Kehrseite des Fortgehens der einen besteht im Verlassen werden der anderen: Wenn Kinder aus dem Elternhaus weggehen, heißt das nichts anderes, als dass die Eltern es aushalten müssen, verlassen zu werden. Das hört sich banal und selbstverständlich an, aber wenn Sie genauer hinschauen, wissen Sie, was Eltern alles tun, um die Kinder festzuhalten, um eben die Trauer und den Schmerz des Verlassenwerdens zu vermeiden. Vor allem scheinen es Mütter zu sein, die Muttersöhnchen heran ziehen – bekanntestes Beispiel ist „Ödipussi“ – in dem sie ihnen Vieles abnehmen: für sie kochen, für sie die Wäsche waschen, sie ständig „liebvoll“ kontrollieren – mit dem ihnen selbst wahrscheinlich nicht bewussten Ziel, die Kinder an sich zu binden, sie an der Unabhängigkeit und Freiheit zu hindern, letztlich um den Schmerz des Verlassenwerdens nicht erleben zu müssen; im Hintergrund steht wahrscheinlich, dass sie ihr eigenes Leben nicht mit eigenen Inhalten füllen können.

¹ Vortag beim „Forum Seelsorge“ in Nürnberg am 27.9.2012.

Also, wir haben es beim Thema Abschied nehmen mit einem der großen und universalen Lebensthemen zu tun, mit einer lebenslangen Aufgabe, die wir vorwiegend mit Gefühlen von Trauer, Schmerz, Angst und Verunsicherung verbinden, die aber auch auf der Seite derer, die Selbstständigkeit gewinnen, mit Freude, Erleichterung und wachsender Selbstsicherheit wahrgenommen wird. Diese *beiden* Seiten des Abschiednehmens, die Chancen und die Risiken, sollten wir im Blick behalten.

Ich führe Sie in das Thema ein, indem ich zunächst Aspekte aus der Entwicklungspsychologie vorstelle, dann biblische Einsichten erzähle und dann erst auf den letzten Abschied, auf Sterben, Tod und Trauer zu sprechen komme.

2. Trennung und Identität: Entwicklungspsychologische Aspekte

Neun Monate lang wächst ein Kind im Bauch der Mutter heran und ist mehr oder weniger eins mit der Mutter. Sicher dringen Bewegungen und Geräusche von außen in diese Geborgenheit hinein, aber insgesamt scheint das Kind gut und sicher aufgehoben. Die Geburt stellt einen ersten tiefgreifenden Impuls zur Trennung dar: Heraus aus der symbiotischen Wärme im Mutterleib hinein in eine helle und kalte Welt, deren Schrecken nur durch die Nähe zur Mutter teilweise aufgefangen und abgemildert werden. Nicht umsonst hat der Psychoanalytiker Otto Rank vom „Trauma der Geburt“ gesprochen: Der Geburtsprozess setze den Säugling durch die Wehentätigkeit und den engen Geburtskanal unter enormen Druck und Atemnot – eine erste, von starker Angst begleitete Traumatisierung. Angst wird seither zu unserem ständigen Begleiter und diese schmerzhaft und angstbesetzte „Vertreibung aus dem Paradies“, wie Entwicklungspsychologen die Geburt genannt haben, möglicherweise zum Urbild aller Abschiede in unserem weiteren Leben.

Sobald ein Kind das Licht der Welt erblickt hat, stehen Eltern und Kind gemeinsam vor der doppelten Aufgabe, einerseits alle Bedürfnisse nach Sicherheit, Abhängigkeit, und Vertrauen so weit wie möglich erfüllt zu bekommen bzw. zu erfüllen und andererseits alle Impulse zur Unabhängigkeit, Selbstständigkeit und Autonomie wahrzunehmen und zu unterstützen. Von dieser spannungsvollen Ambivalenz bleiben wir alle lebenslang geprägt: Wir brauchen Quellen des Vertrauens, der Sicherheit und Geborgenheit, wo wir uns anlehnen und aufgehoben fühlen können; und wir benötigen zugleich immer wieder Impulse zur Unabhängigkeit und Autonomie, Anstöße zum Werden und Wachsen. Je fragloser sich ein Urvertrauen hat ausbilden können, desto leichter fällt es dann, Schritte ins Neue und Ungewisse zu wagen. Trotzdem bleiben solche Schritte immer mit Angst verbunden: Sie alle kennen das Fremdeln von kleinen Kindern um den achten Monat herum: Beim Näherkommen einer fremden Person verzieht das Kind das Gesicht und beginnt zu weinen. Man erklärt das damit, dass ein Kind in diesem Alter die bekannten Gesichter gespeichert hat, das neue Gesicht findet es nicht in seinem Erinnerungsschema, daraus entsteht Unsicherheit, die wiederum Weinen auslöst.²

Die Psychoanalytikerin Margaret Mahler hat die Zeit vom 12. – 36. Monat beim Säugling die Loslösungs- und Individuationsphase der Persönlichkeitsentwicklung genannt, eine Zeit, in der kleine und große Trennungen und Abschiede von der Mutter unumgänglich sind. Kinder sind erfreulicherweise neugierig, sie krabbeln und laufen, zum einen aus reinem Spaß an der Bewegung, zum anderen, um Neues zu erkunden. Dazu müssen sie sich von der Mutter entfernen – wer immer an Mutters Rockzipfel hängt, erfährt nichts Neues. Sich zu entfernen ist nur möglich, wenn das Kind

² Lehrbuch der Kinderpsychologie, Bd. 1. Hg. von Paul H. Mussen u.a. Stuttgart 1993, 152.

sicher weiß, dass es jederzeit zurückkehren kann und freundlich aufgenommen wird. Auf der Basis eines guten Urvertrauens kann das Kind in kleinen Schritten Neues wagen. Mahler nennt diese Loslösungs- und Individuationsphase „eine Art zweiter Geburtserfahrung“.³

Sie lässt sich veranschaulichen durch die von S. Freud erzählte Geschichte, wie sein Enkel im Alter von 18 Monaten ein Spiel entwickelt, in dem er eine an einem Bindfaden befestigte Spule aus seinem Bettchen herauswirft, dabei ein langgezogenes „ooo“ ausstößt, um dann mit einem freudigen „da“ die Spule wieder zu sich heran zu ziehen⁴. Freud interpretiert die Szene so, dass das Kind hier aktiv wiederholt, was ihm sonst immer wieder angetan wird: Die Mutter geht weg, das ist schmerzlich und traurig für das Kind, aber unvermeidlich. Im Spiel nun kann das Kind die Mutter im Symbol der Spule selber wegschicken, kurz den Schmerz des Abschieds empfinden („ooo“), sie dann selber wieder herholen und die Freude darüber genießen. Abschied und Trennung sind meistens leichter zu ertragen, wenn man sie selber aktiv vollzieht, als wenn man sie nur erleidet. Das heißt als entwicklungspsychologische Quintessenz: Identität gibt es nur um den Preis der Trennung und des dazu gehörigen Abschiedsschmerzes.

Der Kampf um Weggehen und Dableiben, um Neues auskundschaften und in der sicheren Geborgenheit verharren, durchzieht die gesamte Kindheit und muss von den Eltern altersgerecht gestaltet werden. Wer seinen Kindern Abschied und Trennung so weit wie möglich ersparen will, hindert sie am Selbstständig-werden. In der Pubertät erhält der Kampf um Weggehen und Bleiben eine neue Qualität, denn jetzt wird die innere Loslösung von den Eltern dauerhaft und unwiderruflich. Freundinnen und Freunde, peers, werden zu bevorzugten Gesprächspartnern und treten mindestens teilweise an die Stelle der Eltern. Eltern tun ihren Kindern keinen Gefallen, wenn sie sich in dieser Phase als deren Freunde anbieten, sie fördern damit die notwendige Ablösung und Selbstständigkeit gerade nicht.

In gewisser Weise fängt das Thema Abschied mit der Pubertät erst richtig an: Die erste Liebe geht in den meisten Fällen zu Bruch, oft auch noch die dritte und vierte – und das löst viele Tränen und Schmerzen aus. Aber man lernt auf diese Weise auch, was man braucht, was einem gut tut und was nicht. Irgendwann verlassen Jugendliche die Schule, die einen viele Jahre begleitet hat und, wenn auch meistens ungeliebt, doch Sicherheit bot; dann kommt der Auszug aus dem Elternhaus zur Berufsausbildung oder zum Studium. Im Umkreis der Großfamilie gibt es die ersten Todesfälle etwa der Großeltern; von Trennungen und Scheidungen einer Ehe oder Partnerschaft kriegt heutzutage jeder frühzeitig etwas mit. Um erwachsen zu werden, muss man sich auch von alten Autoritäten verabschieden, von bislang selbstverständlich akzeptierten Werten und Normen und eigene, selbstverantwortete Wege finden. Hermann Hesses Romane haben diese oft mühsamen und schmerzvollen Abschiedsprozesse zum Thema. Wenn man dann älter wird, geht es immer so weiter: Die Kinder loslassen, möglicherweise selber Trennung und Scheidung der Partnerschaft durchleben und die damit ursprünglich verbundenen Lebensentwürfe fahren lassen, mit der Berentung die Arbeit, den Arbeitsplatz aufgeben, bei Umzügen – spätestens beim Umzug ins Altenheim – lieb gewordene Gegenstände weggeben oder zurücklassen (was manchen extrem schwer fällt) usw.

Das Thema Abschied und die dazugehörigen Schmerzen sind also im menschlichen Leben allgegenwärtig. Dann erscheint es umso wichtiger, dass wir der Trauer über Abschiede Raum geben. Trauer stellt eine notwendige und hilfreiche Reaktion auf Trennung und Verlust dar. Nur wer trauert, kann sich lösen und sich langsam Neuem

³ Margaret S. Mahler, Studien über die drei ersten Lebensjahre. Frankfurt 1992, 142.

⁴ Sigmund Freud, Jenseits des Lustprinzips. Studienausgabe Bd. III, Frankfurt 1975, 224f.

zuwenden. Familien oder Kirchen, die Trauer zu vermeiden suchen, hindern Menschen daran, sich wirklich zu verabschieden. Da bleibt die unausgesprochene, ungelöste Trauer im Hintergrund und trägt dazu bei, dass eine depressive Grundstimmung entstehen kann, da bleiben Menschen unfrei und unselbstständig. Seelsorge im Kontext von Abschied heißt also vorrangig, der Trauer Raum geben, zur Trauer ermutigen – vor allem da, wo die Umwelt die Trauer eher vermeiden und verschweigen möchte.

Eine politische Dimension des Themas möchte ich in diesem Zusammenhang wenigstens am Rand erwähnen: Fremdenfeindlichkeit ist im Grunde Fremdenangst. Menschen mit anderer Hautfarbe, mit für uns unverständlicher Sprache und fremden Lebensgewohnheiten stellen unser Bild von Normalität in Frage: Offensichtlich ist unser Lebensstil nicht der einzig mögliche, es gibt ganz andere Lebensstile und Lebensentwürfe – und das heißt, wir müssen uns verabschieden von der Normativität unserer Lebensform. Wir Deutschen sind nicht diejenigen, die die Maßstäbe für alle anderen setzen; wir müssen uns trennen von der Dominanz unseres Lebensmodells für die ganze übrige Welt. Das erzeugt Angst und Verunsicherung, die sich wiederum in Feindseligkeit und Vorurteilen Ausdruck verschafft. Hier kann man eindrücklich beobachten, wie die Angst des Abschieds sich auch in Aggression Bahn brechen kann.

3. Abschied und Aufbruch als Ausdruck des Glaubens: Biblische Einsichten

Die biblischen Traditionen sind an zentralen Stellen geprägt von den Metaphern des Abschieds und des Aufbruchs; die Begriffe selbst werden so kaum verwendet (es ist eher die Rede von „weggehen“ oder „ausziehen“ o.Ä.), aber der Vorgang wird vielfach erzählt: Ich möchte Sie an einige bekannte Geschichten erinnern:⁵

Ziemlich am Anfang der Bibel wird der Mythos vom Abschied des Menschen aus dem Paradies erzählt:⁶ Adam und Eva müssen den Garten Eden verlassen, weil sie Gottes Gebot übertreten haben. Der Abschied aus dem Paradies ist also ein Rauswurf, eine Strafe. Die Strafe ist schwer und zugleich erweist sich der Vorgang als notwendig und geradezu heilsam: Er ist Bedingung der Möglichkeit, dass der Mensch sein Leben selbstverantwortlich und seiner selbst bewusst gestaltet und in die Hand nimmt. Die Trennung von Gott, so beschreibt es die Geschichte nüchtern, ist Voraussetzung für das Menschsein des Menschen, für seine Unabhängigkeit. Und es klingt wie eine etwas verschämte Zustimmung Gottes zu diesem Prozess von Abschied und Neuanfang, wenn es heißt, dass Gott Adam und Eva Röcke von Fellen machte und sie ihnen anzog, um sie für den mühevollen Neuanfang halbwegs angemessen auszurüsten. Was also entwicklungspsychologisch richtig ist, hat auch theologische Gültigkeit: Abschied aus der Symbiose – in diesem Fall mit Gott – ist Bedingung der Möglichkeit eigenständiger Identität.

Eine andere Art von Abschied und Aufbruch wird Gen 12 berichtet: Auf einen Befehl Gottes hin bricht Abraham auf zu einem ihm unbekanntem Ziel. Für einen Nomaden war es normal, Weidegründe zu verlassen und weiterzuziehen, wenn Trockenheit oder andere Umstände dazu zwangen. Abschiede und Aufbrüche waren insofern nichts Außergewöhnliches, sondern nomadische Existenzform. Dass ein solcher Aufbruch immer riskant war und insofern eines besonderen Segenswunsches bedurfte, versteht sich von selbst. Erst spätere, sesshafte Generationen haben in diesem Aufbruch ein besonders schwieriges und herausforderndes Ereignis gesehen und es

⁵ Auf weitere Texte verweist das Buch von Heribert Arens und Martino Machowiak, Sei allem Abschied voran. Gedanken zu Abschied und Neubeginn. Kvelaer 2004.

⁶ Vgl. zum Folgenden Eugen Drewermann, Strukturen des Bösen, Bd. I. Paderborn 1988, 53ff.

als Ausdruck des uneingeschränkten Vertrauens und Gehorsams Abrahams auf Gottes Wort hin überhöht.⁷ Glaube wird dann geradezu mit der Bereitschaft aufzubrechen gleichgesetzt, Abraham zum Archetyp des Glaubensgehorsams stilisiert. Der Hebräerbrief hat dieses Motiv aufgegriffen und dafür Bilder gefunden, die in der Christentumsgeschichte außerordentlich wirkungsmächtig geworden sind: Wir haben hier keine bleibende Stadt, heißt es Hebr. 13,14. Das Motiv des wandernden Gottesvolkes ist seither für das Selbstverständnis der Kirche grundlegend – obwohl doch die Kirchen seither extrem sesshaft geworden sind und geradezu als Garanten von Stabilität und Kontinuität gelten. Die Spannung von Ideal und Realität ist hier besonders greifbar.

Wieder eine andere Art von Abschied wird in den Geschichten vom Exodus erzählt: Der Aufbruch aus der Sklaverei in Ägypten bedeutet Kampf gegen den Pharao, der sie nicht ziehen lassen will; der Aufbruch setzt ein erhebliches Aggressionspotential voraus, und er zielt auf Befreiung aus unerträglichen Verhältnissen. Ein solcher Abschied ist kein trauriger, sondern einer, der, wenn er gelingt, mit Freude, Erleichterung und hohen positiven Erwartungen verbunden ist: Jetzt sind wir endlich frei und können unser Schicksal selbst bestimmen. Das Mirjamlied besingt diesen kämpferisch-befreienden Aufbruch (Ex 15, 20f.). Immer wieder haben Menschen solche Befreiungen aus schlimmen Verhältnissen erstritten: Viele sind ausgewandert, wenn in ihrem Land Hungersnöte wüteten oder sie in ihrer religiösen Entfaltung eingeschränkt wurden. Auch Paare trennen sich aus diesem Motiv: Man hält es nicht mehr miteinander aus, fühlt sich durch die Gegenwart und Eigenart des anderen Teils eingeschränkt, meint, sich nicht entfalten zu können, will sich befreien, wieder selbstbestimmt leben. Allerdings hat der Exodus der Israeliten aus Ägypten auch eine interessante und durchaus typische Kehrseite: Als sich nämlich der Weg ins versprochene gute Land, in die Freiheit, als lang und mühsam erweist, erscheint die Situation in Ägypten plötzlich gar nicht mehr als so schrecklich, sie wird von den Wüstenwanderern sogar mit dem Stichwort „Fleischtöpfe“ nachträglich in ein positives Licht gerückt (Ex 16,3). Die Geschichte bildet also ab: Menschen trennen sich, um sich aus unerträglichen Verhältnissen zu befreien. Aber sie trennen sich auch schwer, weil selbst kaum erträgliche Situationen wenigstens Sicherheit bieten: Man weiß, was man hat – während die Zukunft ungewiss erscheint und es ja sein könnte, dass sie sich sogar als schlimmer herausstellt als die gegenwärtige Unerträglichkeit. Und wenn der akute Kampf und Streit um den Abschied vorüber ist, stellt sich plötzlich doch Trauer ein – es bleibt eben ein Abschied.

Von permanentem Abschied als Lebensform kann man bei dem Wanderprediger Jesus von Nazareth sprechen: Nachfolge heißt nichts anderes, als sich von bisherigen Lebensformen zu verabschieden und mit ungewissem Ziel und im Vertrauen auf Gott aufzubrechen. Jesus bildet die Nachfolge buchstäblich ab: er ist mit seinen Jüngern ständig unterwegs, hat keinen festen Wohnsitz, keinen Ort, wo er sein Haupt hinlegt (Mt 8,20). Wer in seine Nachfolge tritt, muss sich um des nahe bevorstehenden Reiches Gottes willen von Beruf und Familie trennen: „Wenn jemand zu mir kommt und hasst nicht seinen Vater, Mutter, Frau, Kinder, Brüder und Schwestern und dazu sich selbst, der kann nicht mein Jünger sein“ (Lk 14,26). Abschied wird hier radikal auf Dauer gestellt: Jede Bindung lenkt ab oder verschließt vor dem Neuen, das von Gott kommen soll. Alle asketischen Bewegungen haben diesen radikalen Impuls aufgenommen und wieder belebt: Die Eremiten in der Wüste Ägyptens, die Bettelorden im

⁷ Auf diesen Zusammenhang macht Claus Westermann aufmerksam: Genesis, 2. Teilband. Neukirchen 1981, 170f.

Mittelalter und viele mehr. Nicht zufällig erzählt dieser Jesus die Geschichte vom sog. verlorenen Sohn, also von dem Sohn, der den Mut hat, sich aus dem Elterhaus zu verabschieden und etwas radikal Neues anzufangen – er kehrt zurück als ein anderer, ein neugewordener.

Bestandteil der Nachfolge ist der Aufruf zur Buße, zur Umkehr, zur Änderung des Denkens und Verhaltens (meta-noia) – auch das eine Art Abschied von eingefahrenen und lieb gewordenen Lebensvorstellungen und Denkgewohnheiten. Die alttestamentlichen Propheten und in ihrer Tradition Johannes der Täufer und Jesus rufen dazu auf, sich angesichts des nahenden Gerichts von den bisherigen sündigen Lebensgewohnheiten zu verabschieden und eine fundamentale Wende im Leben einzuleiten. Luther hat dann viel später diesen Gedanken noch einmal radikalisiert, indem er in der ersten seiner 95 Thesen formuliert: „Als unser Herr und Meister Jesus Christus sagte ‚Tut Buße‘, wollte er damit sagen, das ganze Leben der Gläubigen müsse Buße sein.“⁸ Leben, vor allem das religiöse Leben, wird als ständiges Sich-Verabschieden von den Versuchungen des weltlich-sündigen Lebens und als immer neu anfangen im Dienst Jesu und im Dienst des Nächsten dargestellt.

Schließlich kann man das Zentralsymbol des christlichen Glaubens, Kreuz, Tod und Auferstehung Jesu als eine Variation des Themas Abschied und Aufbruch lesen: Der endgültige Abschied vom Leben im Tod am Kreuz wird im Glauben als der von Gott gewirkte Aufbruch in ein neues Leben gedeutet. Der Abschied *ist* der Neuanfang, so sagt es das Johannesevangelium pointiert, der Tod die Stunde der Verherrlichung und Erhöhung (Jh 12,23,27; 13,1 u.ö.).

In der Betrachtung dieser und weiterer, hier jetzt nicht genannter biblischer Geschichten, fallen mir einige Aspekte besonders auf:

1. Abschied und Aufbruch bezeichnen zentrale Themen in den biblischen Traditionen! Viele Geschichten sind im Grunde nur Variationen dieser Metaphorik. D.h. Ein anthropologisches Faktum – die grundlegende Abschiedlichkeit, die unser Leben von Anfang bis Ende durchzieht – wird auch religiös bestätigt und bekräftigt: Glaube an den Gott Israels bedeutet nichts anderes, als ständig neu aufzubrechen und sich zu lösen und heraussuchen zu lassen aus den alltäglichen Bindungen und den Sicherheiten, die sie suggerieren. Dass eben dies meistens nicht gelingt, ist Ausdruck unseres Beharrungsvermögens, unserer inneren und äußeren Sesshaftigkeit, theologisch gesagt, unserer Sünde.

2. Streng genommen ist in keiner der genannten Geschichten wirklich von Abschied die Rede, sondern nur von einem Aspekt des Abschieds, nämlich dem Aufbruch. Abschied verstehe ich als einen Prozess, in dem man noch einmal zurück blickt, Vergangenes Revue passieren lässt, sich über Gelungenes freut, Erfahrungen von Scheitern und Misslingen betrauert, um auf diese Weise Vergangenes abzuschließen, um sich Neuem zuzuwenden – von einem solchen Prozess wird in der Bibel erstaunlich selten erzählt. Im Gegenteil: In der Situation des Aufbruchs zurückzublicken, wird ausdrücklich verpönt (vgl. Lots Frau Gen 19; oder den Jesus zugeschriebenen Satz: „Wer die Hand an den Pflug legt und sieht zurück, der ist nicht geschickt zum Reich Gottes, Lk. 9,62). Gilt der Rückblick als gefährlich, weil er die für den Aufbruch notwendige Energie nimmt? Weil man dann vielleicht doch nicht wirklich los kommt?

⁸ Martin Luther, Die 95 Thesen. Zitiert aus: Der Glaube der Reformation, Hg. von Franz Lau. Wuppertal 1988, 10.

3. Entsprechend wird selten von Trauer im Zusammenhang mit Abschied und Aufbruch berichtet:⁹ Viele biblische Geschichten, die von einem Abschied erzählen, überspringen den Verlust (z. B. in den Berichten darüber, wie Jesus seine Jünger beruft, vgl. beispielsweise Mk 1, 16ff.), und konzentrieren sich ganz auf das Neue, das kommt! Ob die Geschichten damit realistisch sind in dem Sinn, dass sie die Befindlichkeit der Menschen angemessen in Rechnung stellen, mag man bezweifeln. Aus sozialpsychologischer Sicht ist Trauer über Vergangenes, Verfehltes oder Versäumtes die Voraussetzung dafür, dass man Neues beginnen kann und nicht an die unbewusste Wiederholung des Alten gebunden bleibt. Alexander und Margarete Mitscherlich haben diesen Zusammenhang mit ihrem 1967 erschienenen Buch „Die Unfähigkeit zu trauern“ mit Blick auf die damals noch junge deutsche Demokratie eindrücklich dargestellt: Die kollektive Unfähigkeit, über die Verstrickungen in die Nazi-Diktatur zu trauern, erscheint aus ihrer Sicht als Ursache dafür, dass es in der BRD der fünfziger und sechziger Jahre zu keinem wirklichen Neuanfang kommen konnte.

4. Aufbruch und Abschied gehen häufig mit Angst einher – denn man verlässt die bekannte Sicherheit und tauscht sie gegen etwas Unbekanntes ein; die meisten Menschen tun das nicht gern. Wer also Aufbruch und Abschied vermeidet, will Angst und Schmerz vermeiden. Von Angst im Zusammenhang mit Aufbruch und Abschied ist in der Bibel auch selten die Rede: Vertrauen und Gehorsam werden so in den Vordergrund gerückt, dass Angst gar nicht thematisiert werden kann und darf, oder sogleich als Unglaube oder Kleinglaube abgewertet wird – aus pastoralpsychologischer Sicht mit der Konsequenz, dass sich das Verdrängte unbewusst und subtil immer wieder bemerkbar macht. Die nicht angesprochene Angst erweist sich dann als doch stärker und verhindert notwendige Abschiede und Aufbrüche. Ist das ein Grund, warum sich in den Kirchen so wenig verändert?

4. Vom Bedürfnis des Menschen nach Bindung und Stabilität

Die radikale Ausrichtung des biblischen Glaubens auf Abschied, Aufbruch, und Loslassen steht in deutlicher Spannung zum Wunsch und Bedürfnis der Menschen nach Geborgenheit, Beständigkeit, Verlässlichkeit und Kontinuität. Die biblische Radikalität scheint mir im Blick auf die tatsächlichen menschlichen Bedürfnisse unrealistisch, sie verlangt gleichsam Unmögliches – insofern ist es kein Wunder, dass die Appelle zu Abschied, Loslassen, Umkehren und Neuwerten nur wenig und eher selten Wirkung zeigen. Die Beobachtung dieser Spannung lässt sich erklären, wenn man die Bindungstheorie zu Hilfe nimmt.

Die sogenannte Bindungsforschung, als deren „Erfinder“ der englische Psychoanalytiker John Bowlby gilt, ist zu dem Ergebnis gekommen, dass die Qualität von emotionalen Bindungen zwischen elterlichen Bezugspersonen und Kindern darüber entscheidet, ob Kinder und Jugendliche psychisch gesund aufwachsen oder nicht.¹⁰ Jeder Mensch hat das Bedürfnis, emotional tragfähige Bindungen zu anderen Personen aufzubauen; darin äußert sich ein Verlangen nach Schutz und Geborgenheit, das als eigenständige Streben neben den von Freud postulierten Sexual- und Aggressionstrieben steht. Was man aus der Alltagsbeobachtung weiß, hat die Forschung bestätigt: Es macht für die psychische Stabilität einer Person einen großen

⁹ Eine eindrückliche Ausnahme stellt die Geschichte von Rut dar: Als Noomi sich von ihren Schwiegermüttern verabschieden will, um aus dem Land der Moabiter nach Judäa zurückzukehren, „erhoben sie ihre Stimme und weinten“ (Rut 1, 9 und 14). Auch von der Trauer der Frauen beim Tod Jesu wird in den Evangelien berichtet.

¹⁰ Zum Folgenden vgl. John Bowlby, Bindung: Historische Wurzeln, theoretische Konzepte und klinische Relevanz. In: Gottfried Spangler und Peter Zimmermann (Hg.), Die Bindungstheorie. Grundlagen, Forschung und Anwendung. Stuttgart 1999, 17ff.

Unterschied, „ob ihre engen zwischenmenschlichen Beziehungen warmherzig und harmonisch sind oder angespannt, ärgerlich bzw. ängstigend oder andererseits von emotionaler Unzugänglichkeit geprägt sind oder ob möglicherweise gar keine Beziehungen vorliegen.“¹¹ Diese Grundtatsachen hat die Bindungsforschung weiter ausdifferenziert und drei hauptsächliche Bindungsmuster identifiziert: In der *sicheren Bindung* hat ein Kind das Vertrauen, „dass seine Eltern oder Elternfiguren verfügbar, feinfühlig und hilfsbereit sein werden, wenn es in bedrohliche oder ängstigende Situationen kommt. Mit dieser Sicherheit kann es frohen Mutes seine Umwelt erkunden...“¹² Das entspricht dem, was ich oben über die Beobachtungen von Margaret Mahler gesagt habe. Loslösung ist möglich auf der Basis einer sicheren emotionalen Bindung.

In der *unsicher-ambivalenten Bindung* weiß das Kind nicht verlässlich, ob die Eltern verfügbar, feinfühlig und hilfsbereit sein werden, wenn es sie braucht. Diese Kinder machen die Erfahrung, dass die Eltern mal verfügbar sind, mal aber auch nicht. Und sie erleben, dass Eltern mit dem Verlassen des Kindes drohen, um es gefügig zu machen. Solche unsicher gebundenen Kinder neigen zu Trennungsangst, klammern sich an die Eltern an und sind eher ängstlich in der Erkundung ihrer Umwelt.

In der *unsicher-vermeidenden Bindung* haben Kinder viel Zurückweisung, Kälte und Unzuverlässigkeit von Seiten der Eltern erfahren, so dass sie Zuwendung und Schutz gar nicht mehr erwarten. Dieses Muster führt dazu, dass Kinder und Jugendliche sich auf sich selbst zurückziehen (dann kann man nicht mehr so verletzt werden) und möglicherweise sogar Persönlichkeitsstörungen entwickeln.

Für unseren Zusammenhang ist von Bedeutung, dass man sich eigentlich nur gut verabschieden kann, wenn man die Erfahrung sicherer Bindungen gemacht hat, wenn man darauf vertrauen kann, dass die Beziehung auf einer anderen Ebene fortgeführt werden kann, wenn man darauf vertraut, dass die anderen und man selbst verlässlich sind.

Wer unsichere Bindungserfahrungen gemacht hat, fürchtet Abschiede, weil er darin die Beziehung überhaupt in Frage gestellt erlebt. Wer unsichere Bindungserfahrungen gemacht hat, ist sich auch im Blick auf die eigene Person nicht sicher: Wie verlässlich und vertrauensvoll bin ich eigentlich selber? Kann ich selbst Schutz und Sicherheit anbieten oder fühle ich mich innerlich eher unsicher und misstrauisch – weil ich es nie anders erlebt habe? In einem langen Seelsorgekurs habe ich erlebt, wie ein Teilnehmer bei den ersten Abschieden zum Wochenende zunächst einfach weg war, wenn die Verabschiedung anstand; erst gegen Ende konnte er sein Verhalten thematisieren und sagen, dass er es nicht aushält, sich verabschieden zu müssen. Die Angst, dass ein vorübergehender Abschied endgültig sein könnte, war in ihm zu groß und konnte erst sehr langsam abgebaut werden.

5. Sterben, Tod und Trauer: Der letzte Abschied

Der letzte und endgültige Abschied, der Tod, wird in unserer Gesellschaft immer noch weitgehend tabuisiert – trotz Hospizbewegung und einer Fülle an Literatur zum Thema. Sterben und Tod sind mit großer Angst besetzt – und in einer quasi magischen Vorstellung gehen viele davon aus, dass die Realität des Todes nicht eintritt, wenn man nicht darüber spricht, während ein Darüber-reden diese Ereignis geradezu herbeiführen könnte. Und so kommt es, dass viele um diesen letzten Abschied einen großen Bogen machen und alles, was daran erinnert, tunlichst vermeiden. Die Psychoanalyse spricht von Abwehrmechanismen gegenüber dem, was Angst macht:

¹¹ Bowlby ebd. 19.

¹² Bowlby ebd. 24f.

Vermeiden, Verleugnen, Verkehrung ins Gegenteil (also so tun, als ob wir unsterblich wären) usw. Achten Sie mal drauf, ob und wie in Ihrem Umfeld das Thema Sterben und Tod vorkommt.

Die biblische Tradition denkt und redet da ganz anders und sehr direkt: „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden“, heißt es in Ps. 90. Das soll doch wohl bedeuten: Wer sich mit dem letzten Abschied auseinandersetzt, ihn bedenkt, ihm Zugang zu seinem Leben, zu seinen Gefühlen gewährt, wird weise, gewinnt eine Klugheit, die man sonst nicht hätte.

Die Aussicht auf den letzten Abschied wirft ein neues Licht auf das gegenwärtige Leben. Alles, was sich nach gesellschaftlichen Maßstäben als enorm wichtig gebärdet – erinnern Sie sich an die Werbung: „mein Auto, mein Haus, meine Yacht“? – erscheint plötzlich bedeutungslos. Satt dessen werden Beziehungen vor dem Hintergrund des unvermeidlichen Sterbens kostbar; lieben und geliebt werden – das ist das, was bis zum letzten Moment bleibt. Im Angesicht des letzten Abschieds bleibt allein die Liebe, die Liebe der Menschen ebenso wie die Liebe Gottes. Damit wiederholt sich, was ich schon vorher gesagt habe: So wie Trennung und Loslösung von den Eltern die notwendige Voraussetzung darstellt, um eine eigenständige Identität zu entwickeln, bildet die Beschäftigung mit dem Tod die Voraussetzung für die Wahrnehmung dessen, was ein Leben erfüllt sein lässt.

Wenn ein nahe stehender Mensch gestorben ist, reagieren wir mit Trauer. Trauer stellt die normale Reaktion auf einen bedeutenden Verlust dar.¹³ Sie ist eine normale und notwendige Antwort und keine Krankheit. Trauer äußert sich in einem Chaos von Gefühlen: Körperliche Störungen, Schmerz, Sehnsucht, Ängste, Wut und Reizbarkeit, Erstarrung oder Rastlosigkeit, und man kann nicht sagen, wie lange sie dauert und ob sie überhaupt je vorüber ist. Die verbreitete Phasenlehre zur Thema Trauer suggeriert Klarheiten, die es de facto häufig nicht gibt.

Trauer hat ein Ziel: Die Realität des Verlustes anzuerkennen, es im Inneren zu realisieren, dass der Abschied endgültig war und ist. Das ist Arbeit, Trauerarbeit, schwere emotionale Arbeit. Das Ziel der Trauerarbeit besteht darin, den Schmerz der Trauer durchzuarbeiten, den Abschied wirklich Schritt für Schritt zu vollziehen (statt oberflächlich getröstet zu werden oder den Schmerz in Betäubungsmitteln zu ertränken), sich in einer Wirklichkeit zurechtzufinden, in der die verstorbene Person fehlt, und dieser Person einen neuen Platz in der eigenen Erinnerung einzuräumen. Dann kann man sich dem Leben neu und verändert wieder zuwenden.

Dazu ist es wichtig, die Realität des Abschieds, des Verlustes, klar und deutlich beim Namen zu nennen und die verstorbene Person, wenn möglich, noch einmal zu sehen und zu berühren; auch für Kinder kann das bedeutsam sein, um ihnen eine Ahnung von der Endgültigkeit des Todes zu vermitteln. Aber dann ist natürlich auch die Hoffnung wichtig, dass es einen tragenden Grund des Lebens gibt, in dem wir alle, auch die Verstorbenen, aufgehoben sind.

6. Abschiedlich leben

An einem Fachwerkhaus in Sommerhausen (bei Würzburg) fand ich vor einiger Zeit folgenden Spruch:

Dies ist mein Haus und doch nicht meins
 Beim Nächsten wird es auch so sein
 Den Dritten trägt man auch hinaus

¹³ Kerstin Lammer, Trauer verstehen. Neukirchen 2004, 9.

Nun sagt mir doch: Wem gehört das Haus?

Im ausgehenden Mittelalter sprach man von der ars moriendi, von der Kunst, sich auf das Sterben vorzubereiten, es zu bedenken, es ernst zu nehmen und daraus für das gegenwärtige Leben Konsequenzen zu ziehen. Für eine solche Einstellung hat die Psychotherapeutin Verena Kast den schönen Ausdruck „abschiedlich leben“ geprägt. Sie schreibt: „Wir nehmen nicht nur von Lebensabschnitten Abschied, von Elternfiguren, von Aspekten unserer Persönlichkeit; wir nehmen auch Abschied von Ich-Idealen und Lebensentwürfen... Der Tod ragt immer ins Leben hinein. Ständig verlieren wir etwas, müssen wir loslassen, verzichten, uns voneinander trennen, etwas aufgeben. Immer wieder ist das Leben verändert, müssen wir Vertrautes verlassen, uns den Veränderungen stellen. Aber wir verlieren nicht nur, wir gewinnen auch. Das Leben, das abläuft, gibt uns die Gelegenheit, gerade durch die vielen Veränderungen unser Wesen... zu entfalten.“¹⁴

Wie kann das konkret aussehen? Wie kommen wir von allgemeinen Weisheiten, denen wir in ihrer Allgemeinheit wahrscheinlich leicht zustimmen können, zu konkreten Verhaltensweisen, die etwas von diesem „abschiedlich leben“ spiegeln? Wie können wir den Tod ins Leben hinein nehmen?

Ich mache ein paar Vorschläge:

5.1 Altern kann man charakterisieren als das Verschwinden von bisher selbstverständlichen Optionen: Körperliche und mentale Leistungsfähigkeit nehmen langsam, und individuell sehr unterschiedlich, aber doch sicher ab. Wer in Rente geht, hat seinen Beruf hinter sich und fängt in aller Regel keinen neuen mehr an. Ich habe nach der Pensionierung noch mal Klavierstunde genommen, aber meine Finger sind natürlich nicht mehr so geschmeidig, wie die eines jungen Menschen. Ob sich statt dessen neue Optionen entwickeln – späte Freiheit, erfolgreich altern, hoffnungsvoll altern, und was der Buchtitel mehr sind – scheinen mir eher die Ausnahmen und insofern Beschönigungen zu sein. Abschiedlich zu leben heißt, die Abnahme der Optionen wahrzunehmen, sie nicht zu leugnen und zu überspielen, diesen Prozess zu betrauern und sich damit auszusöhnen. Das bleibt eine lebenslange und immer wieder schwierige Aufgabe

5.2 Jeder Jahreswechsel und jeder Geburtstag, vor allem jeder runde Geburtstag, ist eine Gelegenheit, Lebensbilanz zu ziehen: Was war im letzten Jahr, in den letzten 10 Jahren schön und erfüllend, und was war traurig und schmerzlich? Was habe ich abschließen können, was ist unbeendet geblieben und abgebrochen? Was erhoffe ich mir für das nächste Jahr, wie möchte ich in fünf oder zehn Jahren leben? Was erscheint (noch) realistisch oder wovon werde ich mich definitiv verabschieden müssen? Was sind die Erwartungen anderer und was möchte ich selber?

Das kann man jedes Jahr machen oder alle 10 Jahre; entscheidend ist, dass man sich überhaupt einmal mit dem bisher vergangenen eigenen Leben beschäftigt; es fördert die Bewusstheit im Umgang mit der eigenen begrenzten Zeit. Man wird deutlicher Akteur des eigenen Lebens und lässt sich vielleicht weniger von anderen Erwartungen fremd bestimmen.

Neben dieser Art des persönlichen, mehr oder weniger spontanen Rückblicks gibt es die in der Psychotherapie entwickelte Methode der Lebensbilanz: Man zeichnet auf einem großen Blatt Papier eine Zeitlinie und trägt darauf die aus der Erinnerung wichtigen Lebensereignisse ein. Hier kann man kreativ sein und Eigenart und Gewicht unterschiedlicher Lebensereignisse in der Darstellung zum Ausdruck bringen.

¹⁴ Verena Kast, Trauern. Stuttgart 1982, 152f.

Anschließend erzählt man einer anderen Person oder einer Gruppe diese Lebenslinie – und die teilen ihre Eindrücke mit (wie das auf sie wirkt) und stellen Fragen, die das Erzählte vertiefen. So entsteht eine Bilanz, ein Überblick über das bisher gelebte Leben; dabei wird einem sehr deutlich, was gelungen und zufriedenstellend war, wo es schmerzliche und traurige Begebenheiten gab und – und das erscheint nun besonders wichtig – welche Schlussfolgerungen sich daraus noch für die verbleibende Lebensspanne ergeben. Welche Wünsche an das Leben habe ich? Welche erscheinen realistisch und machbar, von welchen muss ich mich verabschieden? Und wie kann das gehen? (Hinweis auf das Stichwort „Löffelliste“ in dem Film „Das Beste kommt zum Schluss“)

Insgesamt wird bei einer solchen Lebensbilanz deutlich, in welchem Maß unser Leben ein Fragment ist, aus Bruchstücken besteht, die wir mal mehr, mal weniger gelungen zu einem Ganzen zusammenzufügen versuchen. Dies zu realisieren ist Teil von Lebensklugheit und Altersweisheit.

5.3 Werden Abschiede, Trennungen und Todesfälle in einer Familie, in einer Institution (Krankenhaus, Altenheim) bewusst wahrgenommen, zum Thema gemacht und gestaltet? Ist der Tod eines Haustieres etwas, was am liebsten verschwiegen wird oder ist es möglich, eine kleine Bestattung zu inszenieren und die Trauer der Kinder zu respektieren und zu ermutigen? Werden Kinder eingeladen, sich vom sterbenden Opa zu verabschieden oder ist der plötzlich weg und das Kind wird mit fadenscheinigen Erklärungen abgespeist? Findet ein Altenheim angemessene Rituale, um ihre verstorbenen Bewohner würdig zu verabschieden? Haben Krankenhäuser Abschiedsräume, in denen sich Angehörige ungestört von sterbenden Familienmitgliedern verabschieden können? Usw.

5.4 Ein anderer Punkt zum Thema „abschiedlich leben“: Haben Sie ein Testament gemacht oder eine Patientenverfügung geschrieben? Wer das mit 50 Jahren noch nicht gemacht hat, vermeidet möglicherweise die Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensende. Natürlich kann uns der Tod jederzeit ereilen, aber dass die Wahrscheinlichkeit jenseits der Lebensmitte deutlich ansteigt, ist offensichtlich. Ein Testament zu schreiben oder eine Patientenverfügung auszufüllen erfordert, sich ernsthaft mit dem Aspekt der eigenen Endlichkeit auseinander zu setzen, sich vor Augen zu führen: Ich werde sterben – und deswegen ist es angezeigt sich genau zu überlegen: Was soll am Ende meines Lebens mit mir werden? Wie möchte ich sterben? Was soll aus all dem werden, was ich im Lauf des Lebens angehäuft habe? Welche Menschen stehen mir besonders nahe, so dass ich sie bedenken möchte?

Kann man lernen, abschiedlich zu leben? Ich glaube ja. Man kann es lernen, wenn man gut verankert ist im Leben, in der Liebe, im Glauben, in der Hoffnung. Wir brauchen tragfähige und liebevolle Bindungen, in denen man Schmerz und Angst, aber natürlich auch Freude und Hoffnung miteinander teilen kann, mit anderen Menschen oder im Gebet vor Gott. Wo jemand Solidarität und Mitgefühl erleben und geben kann, werden die unvermeidlichen Abschiede besser ertragen.

Aber letztendlich kommen wir aus der Ambivalenz des Abschied-Nehmens nicht heraus. Wir mögen das Schmerzliche nicht – und wollen dann doch lieber am Vertrauten festhalten. Und warum auch nicht? Wir sollten aus dem „abschiedlich leben“ nicht ein neues Ideal machen.

Diese Ambivalenz hat Theodor Fontane sehr schön in einem Gedicht verdeutlicht:

Ja, das möcht' ich noch erleben¹⁵

Eigentlich ist mir alles gleich,
der eine wird arm, der andre wird reich
aber mit Bismarck – was wird das noch geben?
Das mit Bismarck, das möcht' ich noch erleben.

Eigentlich ist alles so so
Heute traurig, morgen froh,
Frühling, Sommer, Herbst und Winter,
ach, es ist nicht viel dahinter.
Aber ein Enkel, soviel ist richtig,
wird mit nächstem vorschulpflichtig,
und in etwa vierzehn Tagen
wird er eine Mappe tragen,
Löschblätter will ich ins Heft ihm kleben –
Ja, das möcht' ich noch erleben.

Eigentlich ist alles nichts,
heute hält's und morgen bricht's,
hin stirbt alles, ganz geringe
wird der Wert der ird'schen Dinge;
doch wie tief herabgestimmt
auch das Wünschen Abschied nimmt,
immer klingt es noch daneben:
Ja, das möchte' ich noch erleben.

Anschrift des Verfassers:

Prof. em. Dr. Michael Klessmann
Feuchtlachfeld 33
91522 Ansbach
0981/7138332
klessmann@thzw.de

¹⁵ Ludwig Reiners, Der ewige Brunnen. München 1980, 246f.