



Trauer und Melancholie

Wege der Bewältigung

28.02.2021

Seit einigen Wochen steht am Freitagabend in vielen Fenstern eine Kerze. Sie erinnert an die vielen Toten, die wir seit der Pandemie zu beklagen haben. Und sie erinnert an die vielen, die um einen lieben Menschen trauern. Das Licht der Kerze leuchtet auf in der Dunkelheit. Obwohl die Flamme klein ist, leuchtet sie kraftvoll in die Nacht. Das Licht ist ein Versprechen. Finsternis und Trauer werden nicht bleiben. Sie sind nur ein Durchgang. Zu einem anderen, einem neuen Leben.

Die Zahlen um Inzidenzwerte, Erkrankte und Verstorbene erinnern uns täglich an die Zerbrechlichkeit unseres eigenen Lebens und unserer Beziehungen. Für manche ist dieses Wissen jetzt zu einem Lebensgefühl geworden. Die Dichterin Mascha Kaléko beschreibt es so:

*Vor meinem eigenen Tod ist mir nicht bang,
nur vor dem Tod derer, die mir nah sind.
Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?*

Das schreibt sie 1945, als ihr Mann lebensbedrohlich erkrankt ist. Wenige Jahre später wird sie nicht nur ihn, sondern auch ihren Sohn verlieren.

*Allein im Nebel tast ich todentlang
und lass mich willig in das Dunkel treiben.
Das Gehen schmerzt nicht halb so wie das Bleiben.*

Der Schmerz des Verlustes kann manchmal so überwältigend sein, dass Trauernde glauben, ihn nicht mehr ertragen zu können. Sogar der eigene Tod erscheint ihnen dann als Erlösung. So ist das, wenn man einen Menschen geliebt hat und ihn loslassen muss. Trauer ist kein Unfall und auch keine Krankheit. In einer Gesellschaft, die den Tod weitgehend aus ihrem Sichtfeld verdrängt hat, mag es zwar so erscheinen. Aber es ist ein Zustand, der jeden treffen kann, so Mascha Kaleko.

*Bedenkt: Den eigenen Tod, den stirbt man nur,
doch mit dem Tod der anderen muss man leben.*

Wie kann man mit dem Tod eines Menschen leben, der für einen so viel bedeutet hat? Leben, Freude, Geborgenheit und Glück? Der trauernde Mensch versucht das. Es ist ein anstrengender

Weg, ihn zu gehen braucht seine Zeit. Und es braucht Begleiter und Sprache. Damit man sich einen Begriff davon machen kann, wohin es gehen soll.

Trauernde spüren, ob sie auf einem Weg sind. Oder ob sie in der Trauer feststecken und die Welt um sie herum eingefroren scheint. Die Grenze zwischen Trauer und Melancholie oder auch Depression ist fließend. Und doch gibt es Unterschiede. Was brauchen Menschen, um wieder zurückzufinden ins Leben? Diesen Fragen wollen wir nun nachgehen- aus theologischer und seelsorgerlicher Sicht - als Pfarrerin und als Arzt aus medizinischer und psychotherapeutischer Sicht.

Eine Frau erzählt von ihrer Trauer. Ihr hochbetagter, aber rüstiger Vater war gestürzt, musste operiert werden. Dabei stellte sich heraus, dass er mit Covid infiziert war, ohne Symptome. Eigentlich hatte sie von der Familie den Auftrag, den Kontakt zum Vater zu halten und täglich zu berichten, wie es ihm ging. Aber auf der Covid-Station, wohin er verlegt worden war, brach der Kontakt zu ihm ab. Pfleger und Ärzte waren so sehr im Stress, dass sie keine Auskunft geben konnten oder wollten. Weil sein Telefon nicht funktionierte, war auch darüber kein Kontakt möglich. Dann plötzlich erfuhr sie, dass er gestorben war. Zum Schmerz des Verlustes kamen quälende Selbstvorwürfe: dass sie nicht dagewesen war, als er starb. Sogar danach, im Krankenhaus und beim Bestatter war kein Abschied erlaubt. Auch wenn der Vater schon sehr alt war - dieses einsame Sterben fühlte sich für die Tochter einfach falsch an. Ihr Gewissen klagte sie an: Sie hätte ihrem Vater beistehen sollen- und sei es gegen alle äußeren Widerstände.

Eine von vielen dramatischen Geschichten in diesen Tagen. Es scheint oft so, als sei Sterben nicht vorgesehen. Weil alles darauf ausgerichtet ist, diese Situation zu beherrschen. Und weil zugleich der Respekt vor dem, was nicht kontrollierbar ist, immer weniger Raum hat. Dann erscheint das unvermeidliche Sterben nur noch als bedauerlicher „Unfall“, den man am liebsten rasch verdrängen möchte.

Die Bibel widerspricht dem grundsätzlich. In einem Psalm heißt es: „Lehre uns bedenken, Gott, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“ Klug und heilsam ist es, das Sterben und den Tod mitten ins Leben hinein zu nehmen. Denn das macht lebensklug. Der Tod, der das Leben begrenzt, macht es zugleich kostbar und einmalig. Wer um die Kostbarkeit seines Lebens weiß, ist motiviert, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und es gegebenenfalls neu zu ordnen. Ein anderer Psalmbeter geht noch weiter. „Des Menschen Leben ist wie Gras, sinniert er. Gras, das am Morgen noch blüht und am Abend schon verdorrt ist.“ Über dieser eigentlich niederschmetternden Erkenntnis entdeckt der Beter etwas, was sein Leben von Grund auf verändert: Ja, das Leben ist kurz. Aber die Güte und Gnade Gottes ist unendlich. Der Mensch ist in seiner Sterblichkeit von Gottes Treue und Liebe umfassen. Und die höret nimmer auf.

Die Bibel leiht Sprache denen, die in ihrer Trauer die Sprache verloren haben. Die keine Worte finden für den Schmerz, der sie umtreibt. Und keine Antwort auf die Frage, wohin der Schmerz sie führen will. Die Bibel hilft ihnen, dem Nichts, in das sie sich hinausgestoßen fühlen, einen Namen zu geben und es anzurufen: Gott, unverfügbar und heilig.

Einen anderen Zugang, den Schmerz der Trauer zu verstehen, bietet der Apostel Paulus an. Er deutet den Schmerz als eine Art „Geburtsschmerz“. Wie eine Frau in Wehen liegt, so liegt ein trauernder Mensch in den Wehen, durch die ein neues, anderes Leben ans Licht kommen will. Es

ist ein Leben, das den Tod des geliebten Menschen in sich aufgenommen und dadurch überwunden hat. Jede Frau, die ein Kind geboren hat, weiß: Auch wenn die Wehenschmerzen kaum auszuhalten sind, die Hoffnung auf das neue Leben, das im Kommen ist, wird ihr die nötige Kraft geben, um durchhalten zu können.

Trauer kann unterschiedlich verlaufen. Bei den einen ermöglicht der Trauerprozess die Bewältigung des schmerzlichen Verlustes. Andere geraten stattdessen immer tiefer in Niedergedrücktheit und Hoffnungslosigkeit. Für sie ist es, als ob der Trauerprozess zum Stillstand gekommen wäre beziehungsweise die Trauer nicht mehr enden kann. Warum ist das so?

Im Jahr 1917, als es viele Kriegstote zu betrauern gab, erschien eine Schrift von Sigmund Freud, deren Hypothesen bis heute wegweisend geblieben sind. Der Titel dieser Schrift: „Trauer und Melancholie“.

Freud hatte damals als erster versucht, die psychologischen Besonderheiten, aber auch Unterschiede von Trauer und Melancholie darzustellen. Damals meinte der Begriff „Melancholie“ ungefähr das, was wir heute unter einer ausgeprägten Depression verstehen.

Freud betrachtete die Trauer als regelmäßige Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person oder einer an ihre Stelle gerückten Abstraktion wie Vaterland, Freiheit, oder ein anderes Ideal. Niemand käme auf die Idee, Trauer als eine krankhafte Reaktion zu betrachten. Weil man darauf vertraue, dass die Trauer nach einem gewissen Zeitraum überwunden sei. Den Verlauf des Trauerprozesses zu stören, hielt Freud deshalb sogar für schädlich.

Charakteristisch für die Melancholie, so Freud, sei dagegen eine tief schmerzliche Verstimmung, Verlust des Interesses für die Außenwelt, Verlust der Liebesfähigkeit und Hemmung der Leistungsfähigkeit. Die eben genannten Symptome der Melancholie könnten phasenweise auch bei Trauer auftreten. In einer Hinsicht gebe es jedoch zwischen beiden einen wesentlichen Unterschied: Anders als bei der Trauer bestehe bei der Melancholie zudem eine deutliche Herabsetzung des Selbstwertgefühls. Der depressive Mensch sei meist davon überzeugt, weniger als andere wert zu sein bzw. ihren Erwartungen nicht gerecht werden zu können. Entsprechend neigt er schon bei geringfügigen Anlässen zu quälenden Selbstvorwürfen bzw. Selbstanklagen, die für Außenstehende oft kaum mehr einfühlbar oder gerechtfertigt erscheinen. Trauer geht vorüber, ist ein psychisch notwendiger Prozess zur Bewältigung von Verlust oder Trennung. Depression dagegen blockiert den Trauerprozess, lässt ausweglos in tiefer Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit verharren.

Zu den wichtigsten Aufgaben einer Pfarrerin gehört es, Trauernde zu begleiten. Dabei hilft es sehr, gemeinsam mit ihnen das Ritual der Begräbnisfeier zu gestalten und auch danach im Gespräch zu bleiben. Christliche Seelsorge respektiert die Trauer als etwas, was zum Leben gehört. Und sie respektiert den Weg der Trauernden und versucht, diesen hilfreich zu begleiten, auch wenn dieser Weg bisweilen verworren oder zu lang erscheint. Dabei hilft es, um die verschiedenen Phasen einer Trauer zu wissen, wie sie Elisabeth Kübler-Ross beobachtet hat. Die Reihenfolge dieser Phasen kann im Einzelfall dabei durchaus unterschiedlich sein. Trauer beginnt üblicherweise mit einem anfänglichen Schockzustand, in dem Trauernde den Verlust des geliebten Menschen nicht wahrhaben wollen. Wenn es dann doch zu einer ersten Anerkennung des Verlustes kommt, ist dieser oft mit Wut oder Schuldzuweisungen auf sich oder andere verbunden. Diese Wut ist wichtig, hilft sie doch, die eigene Hilflosigkeit besser ertragen zu können. Auch mit

dem Schicksal oder mit Gott zu verhandeln gehört zu einem Trauerweg dazu. Der Versuch, den Verlust wieder rückgängig zu machen, ist jedoch sehr anstrengend und führt immer wieder in Phasen der Verzweiflung und in Gefühle von Sinnlosigkeit. Dazu gehört, dass Trauernde dazu neigen, sich von anderen zu isolieren, schlecht zu schlafen und wenig zu essen. All das gehört zu einem ganz normalen Weg der Trauer. Der aber irgendwann dahin kommt, dass der Trauernde anfängt, mit dem Verlust und mit dem, was ist, Schritt für Schritt seinen Frieden zu schließen.

Manche Menschen können aus sich heraus und mit der Begleitung von Freunden oder einer Selbsthilfegruppe gut mit ihrer Trauer umgehen. Andere dagegen geraten immer tiefer in eine Depression. Warum ist das so?

In seiner vorhin erwähnten Schrift „Trauer und Melancholie“ eröffnet Sigmund Freud hierzu eine wegweisende Perspektive des Verstehens. Im Rahmen seiner psychoanalytischen Behandlungen hatte er beobachtet: Bei Trauernden kommt es häufig dann zu einer Depression, wenn sie mit dem Verstorbenen zu dessen Lebzeiten eine ambivalente Beziehung hatten. Mit sich widerstreitenden Gefühlen von Liebe und Ablehnung.

Wenn eine solche ambivalente Beziehung durch den Tod abrupt abgebrochen wurde, wenn keine Aussprache oder Klärung der Beziehung mehr möglich war, bleibt der Trauernde mit all seinen widerstreitenden Gefühlen von Liebe, aber auch von Zorn und Ärger allein zurück. In manchen Fällen wird den Betroffenen erst in ihrem Trauerprozess bewusst, wie konflikthaft ihre Beziehung zum Verstorbenen tatsächlich war.

Dabei ist Freud aufgefallen: Wenn Trauernde den Anspruch haben, keine negativen Gefühle dem Verstorbenen gegenüber empfinden zu dürfen, ist es manchmal ein Ausweg, diese negativen Gefühle lieber gegen sich selbst zu richten. Oder wie Freud es formulierte: Die Selbstanklagen des Melancholikers sind eigentlich Anklagen gegen den Verstorbenen.

Und noch etwas fiel Freud dabei auf: Oft ist die Depression dann so etwas wie eine vom Gewissen auferlegte Strafe. Strafe dafür, dass man am Ideal scheitert, stets und gegen jedermann freundlich und wohlwollend zu sein.

Dieser „konfliktbedingte“ Typus der Depression, wie ihn Freud erstmals in Abgrenzung zur normalen Trauerreaktion beschrieben hatte, ist später noch um den sogenannten „Anlehnungstyp“ der Depression ergänzt worden.

Kinder, denen zu wenig Geborgenheit und haltgebende Beziehung zuteilwird, entwickeln oft die Überzeugung, für andere nicht wirklich liebenswert und wertvoll zu sein. Manche von ihnen versuchen bis ins erwachsene Alter, diese Minderwertigkeitsgefühle durch übersteigerte Leistung und Perfektionismus zu kompensieren. Nur so glauben sie, sich die Liebe und Anerkennung von anderen verdienen zu können. Zudem fürchten sie, schnell abgelehnt zu werden, wenn sie Ärger auf andere haben oder ihn gar äußern. Weshalb sie versuchen, negative Gefühle bei sich schon im Ansatz möglichst zu verdrängen.

Ausdruck dieses Dilemmas ist häufig ein strenges Gewissen, das nur wenig Milde für eigene Schwächen zulässt. Wie bei jener vorhin erwähnten Frau wegen ihres vermeintlichen Versagens bei der Sterbebegleitung ihres Vaters.

Und noch ein weiterer Aspekt dieser Art von Depression ist hier zu erwähnen: Menschen, die an mangelndem Selbstwertgefühl leiden, neigen dazu, sich in kindlicher Abhängigkeit an ihren Partner zu binden, um sich dadurch psychisch zu stabilisieren. Nach einer Trennung oder gar dem Tod dieses Partners reagieren sie mit überwältigenden Gefühlen von Verlassenheit und Verzweiflung. Weil jeglicher Halt in ihnen wegbricht und sie darüber keinen Sinn mehr für ihr weiteres Leben sehen können.

Für alle eben skizzierten Typen von Depression gilt die grundsätzliche Empfehlung: psychotherapeutische Hilfe ist möglich und erfolgversprechend. Je früher, umso besser.

Bei dem vorhin erwähnten konflikthaften Typus der Depression wird es vor allem darum gehen, sich mit den abgewehrten negativen Gefühlen auseinanderzusetzen und deren Ursachen verstehen zu lernen. Um sie annehmen und ins Leben integrieren zu können.

Bei dem Anlehnungstyp der Depression wird es in der therapeutischen Beziehung vor allem darum gehen, korrigierende Erfahrungen von emotionaler Annahme und Wertschätzung zu machen. Um darauf aufbauend ein gestärktes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl für sich entwickeln zu können. Damit wird es auch möglich sein, in der Trauer endgültig Abschied zu nehmen und mit neuer Zuversicht weiterleben zu können.

In diesem Zusammenhang möchte ich noch darauf hinweisen, dass manche schwere Depressionen auch durch biologische oder erbliche Faktoren verursacht werden. Bei ihnen empfiehlt sich nach sorgfältiger diagnostischer Abklärung je nach Erfordernis eine zusätzliche medikamentöse Therapie.

Trauer und Depression lassen oft verstummen. Weil der Schmerz so groß ist. Weil der geliebte Mensch nicht mehr da und das Gespräch mit ihm so nicht mehr möglich ist. Aber „Tod und Trauer brauchen Sprache“, betont der Theologe Gert Otto in seinem Buch mit dem gleichnamigen Titel. Die jüdisch-christliche Überlieferung leiht Sprache und Worte für das Unsagbare. Trost entsteht dort, wo der Tod Sprache bekommt.

So ist es auch wichtig, das Gespräch fortzusetzen mit dem, der nicht mehr da ist. Sich zu erinnern, auch wenn es schmerzt. In der Erinnerung leben die Toten weiter und bleiben mit den Lebenden verbunden. Wer sich erinnert, schreibt Gert Otto, erfährt auch, dass „Liebe und Tod nicht zwei Texte sind, sondern einer. Tod nimmt, Liebe gibt... Allein die Liebe, die ohne Anbeginn und ewig ihre Flügel schlägt, kann die Kraft haben, sogar in die Vergänglichkeit, in diese schwerste Erfahrung unserer Existenz, einzuwilligen, so Gerd Otto. (Otto, S.19)

Liebe vermag es, den Tod ins Leben hinüberzueretten. Liebe verbindet uns über Raum und Zeit hinweg miteinander. „Sie höret nimmer auf“, schreibt der Apostel Paulus.

Dabei ist die Liebe, die wir einander zu geben vermögen, nur ein kleiner Teil jener umfassenden Liebe, aus der wir gekommen sind und zu der wir am Ende unserer Tage zurückkehren werden. Das zu glauben, macht Mut, sich der Sterblichkeit unseres Lebens und unserer Beziehungen zu stellen.

So schreibt der Apostel Paulus: *Ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges noch Gewalten noch irgendeine andere Kreatur können uns scheiden von der Liebe Gottes. (Römer 8,38)*

Unsere Verstorbenen fallen nicht ins Nichts. Wir fallen nicht ins Nichts. Wir fallen und stehen auf und gehen hinein in die Liebe Gottes. Das ist das Ziel, zu dem wir unterwegs sind.

Es gilt das gesprochene Wort.

Musik dieser Sendung:

1. Yann Tiersen, Comptine d'une autre été, CD-Titel: Portrait
2. George Winston, Carol of the Bells, CD-Titel: December
3. George Winston, Cloudy this Morning, CD-Titel: Solo Piano Collections
4. Paul Tony Lambert, Sweet Apocalypse, CD-Titel: Sweet Apocalypse
5. Daniel Hope, Christoph Israel, Hijo de la luna, CD-Titel: Hope @ Home

Redaktion: Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein (reinhold.truss-trautwein@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:

<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/feiertag>

Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>