



Studientag Trauerpastoral  
**Selig die Trauernden?**

Biblische, ethische und praktische Aspekte im  
 Umgang mit Trauer

Samstag, 17. November 2018 | 9.30 bis 16.00 Uhr  
 Bildungshaus St. Michael | Matri am Brenner

**Biblische und ethische Aspekte im  
 Umgang mit Trauer**

Martin M. Lintner, PTH Brixen

17.11.2018 (c) MML

## Trauer

„Trauer ist die natürliche Reaktion des Menschen auf  
 Abschied und Verlust. Verschiedene Gefühle können  
 Trauer begleiten: Schmerz, Verzweiflung, Einsamkeit,  
 Hilflosigkeit, Beklemmung – aber auch Wut und Zorn,  
 manchmal auch Erleichterung. Jeder Mensch trauert  
 anders.“

*(Huppenbauer Marianne)*

17.11.2018 (c) MML

## Trauer

---

„Trauer ist ein komplexes und intensives emotionales, somatisches, kognitives, soziales und kulturelles Geschehen als Reaktion auf einen Verlust.“

*(Knipping Cornelia)*

„Trauern ist kein Problem, sondern vielmehr die Lösung des Problems. Es ist der Prozess, mit dem Verlust eines lieben Menschen leben zu lernen.“

*(Chris Paul)*

17.11.2018 (c) MML

## Trauer

---

„Die“ Trauer gibt es nicht, da die Individualität des trauernden Menschen einen großen Spielraum an Reaktionen offen lässt und ebenso, weil die Umstände eines Verlustes sehr unterschiedlich sein können.

Es gibt kein „richtiges“ oder „falsches“ Trauern.

17.11.2018 (c) MML

Risikofaktoren für erschwerte Trauer	Trauer-Bewältigungsressourcen
Unterdrückung, Verzögerung und Vermeidung der Trauer	ungehinderte, unverzügliche und ungehemmte Trauerreaktion
besonders traumatisierende Todesumstände	normale Todesumstände (zu erwartender, undramatischer Tod)
besonders intensive und komplizierte Beziehung zum/zur Verstorbenen	geklärte Beziehung zum Verstorbenen
Lebensumstände, die die Trauer behindern (eigene Krankheit, wirtschaftliche Untervergorgung, ...)	eigene Lebensumstände erlauben das Trauern
weitere, noch unbewältigte Verluste und Krisen	Freiheit von anderen Verlusten und Krisen
Fehlen eines unterstützenden sozialen Umfelds	unterstützendes soziales Umfeld
Fehlen persönlicher Ressourcen	Verfügbarkeit persönlicher Ressourcen
fehlender Zugang zu Hilfesystemen	Zugang zu Hilfesystemen

nach Constantin Karlic

17.11.2018 (c) MML

## Trauer

- Phase 1: Nicht Wahrhaben Wollen – Schockphase
- Phase 2: Aufbrechende Emotionen zulassen – Reaktionsphase
- Phase 3: Suche nach neuen Inhalten – Bearbeitungsphase
- Phase 4: Neuordnung und Stabilität – Phase der Reorganisation

17.11.2018 (c) MML

## Trauer

---

Zum Phasenmodell:

- Verlauf des Trauerns durchläuft nicht die einzelnen Phasen einer nach der anderen.
- Trauern kennt ein Pendeln zwischen unterschiedlichen Elementen und Aspekten, die in den diversen Phasen genannt werden: von „verlustbezogenen“ bis zu den „neu integrierenden“ Aspekten

17.11.2018 (c) MML

## Trauerbegleitung

---

Trauernde begleiten und trösten

- Trauernde brauchen keine „Trauerprofis“, sondern menschliche Nähe und Verständnis
- nicht die Trauer oder Verzweiflung verdoppeln, sondern aufrichten, trösten, neue Lebensperspektiven zeigen
- nicht bemitleiden, sondern ermutigen
- Bedeutung von Trost: Festigkeit, Orientierung, seelischer Halt

17.11.2018 (c) MML

## Trauerbegleitung

---

eine Trauernde so begleiten,

- dass sie Boden unter den Füßen spürt,
- dass sie einen Verlust bewältigen kann,
- dass ein neuer Selbst- und Lebensbezug möglich wird, eine Neuorientierung im Sinne der Anpassung an und „Einfindung“ in eine Welt, die sich für den Betroffenen radikal verändert hat, weil der verlorene Mensch nicht mehr physisch präsent ist

17.11.2018 (c) MML

## Trauerbegleitung

---

- Der Tod kann weder den Sinn des Lebens des Verstorbenen noch des Lebens der Hinterbliebenen negieren.
- Die Beziehung zu einem Menschen prägt mich in meiner Identität und in meinem Selbstverständnis: das kann mir niemand wegnehmen, selbst wenn ein Mensch verstorben ist.
- Erinnern als Prozess der Verinnerlichung.

17.11.2018 (c) MML

## Trauerbegleitung

---

Trauer als Abschied und Loslassen des Verstorbenen:

- bedeutet nicht, dass der Verstorbene keine Rolle mehr im eigenen Leben spielt.
- Was war, bleibt! Der Tod macht nichts ungeschehen, sondern endgültig.
- Was die Beziehung zum Verstorbenen während seines Lebens geprägt und ausgemacht hat, bleibt bestehen und wirkt weiter.

17.11.2018 (c) MML

## Trauerbewältigung

---

TRAUER – Durchbuchstabiert im *Aufgabenmodell* von Kerstin Lammer

- **T**od begreifen helfen (Realisation)
- **R**eaktionen Raum geben (Initiation)
- **A**nerkennung des Verlusts äußern (Validation)
- **U**ebergänge unterstützen (Progression)
- **E**rinnern und Erzählen ermutigen (Rekonstruktion)
- **R**isiken und Ressourcen einschätzen (Evaluation)

17.11.2018 (c) MML

## Trauerbewältigung

---

Trauerkaleidoskop (Chris Paul)

Reaktionen und Gestaltungsmöglichkeiten des Trauerprozesses

- Überleben
- Wirklichkeit begreifen
- Gefühle wahrnehmen
- Sich anpassen an eine veränderte (soziale) Welt
- Verbunden bleiben
- Einordnen

17.11.2018 (c) MML

## Biblische Perspektiven

---

Religion als Quelle für Orientierung und Stabilisierung

- Re-ligio = zurückbinden an

Glaube als Ressource für die Bewältigung von Verlust  
und für die Annahme der eigenen Endlichkeit

17.11.2018 (c) MML

## Biblische Perspektiven

---

Trauer in der Bibel:

- individuelle und kollektive Trauer
- hat festen Platz in der Bibel als Teil der alltäglichen Erfahrungen der Menschen
- ausgelöst durch Tod, Abschied, Unheil, Erkrankung ... (Verlusterfahrungen im weitesten Sinn des Wortes)

17.11.2018 (c) MML

## Biblische Perspektiven

---

Die Bibel verurteilt Trauer an keiner Stelle.

Auch der Glaube an das ewige Leben führt nicht dazu, dass Trauern verboten oder in ein schlechtes Licht gerückt würde.

17.11.2018 (c) MML



## Biblische Perspektiven

---

Trauer als Bewältigung einer Todeserfahrung

- Schmerz wird zur Sprache gebracht (Klage)
- Gefühle werden ausgedrückt
- Gott wird angeklagt, mit ihm wird gestritten
- Gott wird aber auch angerufen, als die letzte Zuflucht
- ER umfängt alles: Leben und Tod, Freude und Schmerz

17.11.2018 (c) MML

## Biblische Perspektiven

---

- Gott als den umfassenden Sinnhorizont erfassen: das wird durch Trauer oft erschüttert, deshalb wird oft auch das eigene Gottesbild erschüttert und in Frage gestellt.
- Gott wird als unbegreiflich, als Rätsel erfahren, als einer, der sich entzieht.
- Und dennoch ihm das Leid klagen, nach ihm schreien!
- Das verändert oft auch die eigene Gottesvorstellung

17.11.2018 (c) MML

## Biblische Perspektiven

### Dynamik:

- Gott ist die umfassende Klammer – an ihm darf ich mich festhalten, mit ihm darf ich hadern.
- Was ich jetzt erlebe, fühle, empfinde, darf ich zur Sprache bringen.
- Es wird seine Treue zu mir nicht erschüttern – und diese Treue wird mir helfen: „Meine Seele, harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, / meinem Gott und Retter, auf den ich schaue.“
- Erinnern als wichtiger Aspekt der Gottesbeziehung

17.11.2018 (c) MML

## Biblische Perspektiven

### Jesus – der verwundete Heiler:

- Gott ist keine Wundermaschine vom Himmel, die Leid einfach in Luft auflöst, sondern einer, der sich selbst ins Leid hineinbegibt
- Auferstehung ereignet sich nicht am Tod vorbei, sondern durch den Tod hindurch.
- Gott wird selbst verletzt, er leidet mit!

17.11.2018 (c) MML

## Biblische Perspektiven

---

„Selig die Trauernden, denn sie werden getröstet werden" (Mt 5,4)

„In der Trauer regt sich die *Leidenschaft für das unversehrte Leben*. Jesus pries die Trauernden selig, weil sie gerade *in ihrer enttäuschten Leidenschaft* für das Leben auf das ausgerichtet bleiben, *was sie im Reich Gottes erwartet*: die große Freude, das Trocknen aller Tränen, das endgültige Getröstetwerden.“

(E. Schockenhoff)

17.11.2018 (c) MML

## Biblische Perspektiven

---

„Das Trauern-Können meint die Fähigkeit, den unvermeidlichen Negativerfahrungen des Lebens standzuhalten und ihnen illusionslos ins Auge zu blicken“.

(E. Schockenhoff)

Leiderfahrungen und Trauer: können für den Wert und die Schönheit des Lebens sensibilisieren

17.11.2018 (c) MML

## Biblische Perspektiven

### **Maria von Magdala**

- Trauern
- der Wunsch, Liebe zu erweisen
- suchen, sich mit dem Verlust nicht abfinden
- Name: die eigene Identität wahrnehmen, die durch den Verstorbenen mitgeprägt ist
- die Gegenwart des Verstorbenen auf eine neue Weise wiederfinden
- ihn nicht festhalten, sich nicht an ihn klammern
- zum Zeugen werden: was er getan, gesagt, gewirkt hat, geht weiter

17.11.2018 (c) MML

## Biblische Perspektiven

### **die Jünger von Emmaus**

- weggehen – enttäuscht – entmutigt
- mitgehen – zuhören – reden lassen
- einordnen: das Geschehene zerstört den Sinn des eigenen Lebens nicht
- in die Nacht hinein mitgehen – das Dunkel aushalten
- bleiben – da sein
- Mahl halten – die alltäglichen Dinge tun
- Rückkehr nach Jerusalem: zurückfinden ins Leben

17.11.2018 (c) MML

## Verwendete und weiterführende Literatur

- Constantin Karlic, Trauerarbeit in der Pflege: Angehörigenbetreuung im Fokus; unveröffentlichte Bachelorarbeit 2017, Wiener Neustadt
- Fuchs Gotthard: Selig sind die Trauernden. Von der christlichen Kunst, „endlich“ Mensch zu werden, in: Lebendige Seelsorge 5/2004 (Schwerpunkt Tod – Bestattung – Trauer), 208-315.
- Huppenbauer Marianne Trauern erlaubt, in: Die Schwester, der Pfleger 50 (2011), 864-867
- Knipping Cornelia (Hg.): Lehrbuch Palliative Care. Bern 2008
- Köhlmoos Melanie: Trauer (AT); online: <https://www.bibelwissenschaft.de/stichwort/36154/>
- Lammer Kerstin: Trauer verstehen. Formen, Erklärungen, Hilfen. Freiburg 2014

17.11.2018 (c) MML

## Verwendete und weiterführende Literatur

- Onnasch Klaus / Ursula Gast: Trauern mit Leib und Seele. Orientierung bei schmerzlichen Verlusten. Stuttgart 2017, 4. Aufl.
- Paul Chris: Ich lebe mit meiner Trauer. Für Trauernde. Gütersloh 2017
- Paul Chris: Wir leben mit deiner Trauer. Für Angehörige und Freunde. Gütersloh 2017
- Reli+Plus. Religionspädagogische Zeitschrift der KPH Graz, 03+04/2018 (Schwerpunkt Trösten)

17.11.2018 (c) MML