

Zwischen Tradition und Moderne

WERNER GUTHEIL sieht in der Messe „Diesseits und Jenseits“ große Potenziale

Von Mirko Luis

Am 24. August wird in der Fuldaer Esperantohalle erstmals die Publikumsmesse „Diesseits und Jenseits“ stattfinden. Besucher können sich hierbei mit nicht alltäglichen Themen auseinandersetzen. Zu den Tagesreferenten gehört Werner Gutheil, Diözesanseelsorger für Trauernde im Bistum Fulda. Wir sprachen mit ihm anlässlich seiner These „Trauer ist keine Krankheit“.

Wie würden Sie denn den Begriff „Trauer“ definieren, wo liegt der Unterschied zur Begrifflichkeit des „Traurigseins“ im Alltag?

Für mich ist Trauer ein Gefühl, das unser Gemüt negativ bestimmt. Sie wird im Regelfall durch einen Verlust eines Menschen ausgelöst. Trauer ist ein notwendiger Prozess, der eine Ablösung von dieser Person begleitet, zugleich aber auch eine andere oder neue Form der Beziehung zu ihm aufbauen kann. Trauer braucht Zeit, Orte und Ausdrucksformen. Im Unterschied zum Traurigsein im Alltag kann die Trauer schwere und belastende Formen entwickeln, sie kann krank machen oder bestehende Dispositionen für körperliche und seelische Krankheiten zum Ausbruch bringen.

Wie unterschiedlich trauern Menschen denn nach ihren Erfahrungen und wie zeigen sie ihre Gemütsverfassung

ZUR PERSON

Werner Gutheil, Priester, hat eine Ausbildung zum Klinikseelsorger absolviert und war 13 Jahre lang in diesem Bereich tätig. Er absolvierte und betreut verschiedene Weiterbildungsmaßnahmen, darunter Trauerbegleitung für Erwachsene und Kinder und Palliative care. Der Trauer-Experte ist darüber hinaus Ethikberater im Gesundheitswesen und in Weiterbildung für Trauma-Berater. Seit 1997 ist Gutheil außerdem in der Sterbebegleitung von Erwachsenen und Begleitung von Eltern, die ein Kind verloren haben, aktiv. / ml

nach außen?

Eigentlich trauert jeder Mensch individuell. Die einen trauern zum Beispiel äußerlich durch Weinen, Unausgeglichenheit, Aggressivität oder Niedergeschlagenheit, andere trauern nach innen, durch Verstummen, Schweigen und Starre, sie wirken dann fast wie versteinert. Wiederum andere Betroffene verarbeiten ihre Trauer durch Aktionismus – etwa durch sofortiges Aufräumen, das Erledigen von Aufgaben und notwendigen Dingen oder mit der spontanen Entsorgung der zurückgebliebenen Sachen des Verstorbenen. Andere fühlen sich teilweise wie gelähmt, sie verrichten dann nicht einmal mehr existenzielle Dinge: Sie essen und trinken nicht, vernachlässigen die körperliche Hygiene oder können notwendige anstehende Aufgaben nur unter größter Kraftaufwendung erledigen. Diese Schilderungen sind natürlich nur eine Momentaufnahme, getragen vom Erfahrungsfeld, in dem ich seit vielen Jahren arbeite. Das kann aber auch ganz anders sein.

Wann beginnt Trauer, auf unseren Seelenzustand einzuwirken – äußert Sie sich nicht in vielen Fällen, zum Beispiel bei unheilbar Kranken, vor dem Tod, mit dem Unterschied, dass die Angehörigen ihre Traurigkeit vor dem Betroffenen noch verstecken?

Trauer beginnt dann, wenn es den Betroffenen klar wird, dass ein unumkehrbarer Weg zum Abschied und zum Tod führt. Das kann also schon lange vor dem eigentlichen Sterben der Fall sein. Leider wird gerade dann durch Verleugnen und Verstecken viel kostbare Zeit verschwendet, die im Bewusstsein, dass es quasi die letzte gemeinsame Zeit ist, gestaltet werden könnte.

Die Versteckspiele voneinander führen teilweise zu der grotesken Situation, dass Angehörige mit der Bitte an mich herantreten, zu verschweigen, dass der dem Tod nahe stehende Mensch womöglich bald stirbt, aber die gleiche Bitte vom Sterbenden selbst mit Blick auf die Angehörigen kommt. Wenn jemand weiß, dass er sterben wird, dann er selbst, so mein Hinweis zu den Angehörigen. Es ist aus meiner Sicht besser, offen damit umzugehen. Alles andere kostet allenfalls nur Kraft und kostbare Zeit.

Ab wann sollte ein Trauernder, der mit seinen Gefühlen nicht klar kommt, Hilfe in Anspruch nehmen – und wie könnte diese Hilfe konkret aussehen?



„Trauer ist keine Krankheit, aber sie kann krank machen“, sagt Trauer-Experte Werner Gutheil.

Foto: privat

Je nach Reaktion können die ersten Tage und Wochen unterschiedlich verlaufen. Wohl sollte die alltägliche Unterstützung beim Essenkochen ruhig sofort angenommen werden. In anderen Kulturen werden die Trauernden sofort durch sie bekochende Nachbarn ganz für die Trauer freigestellt. Problematisch wird es, wenn die Niedergeschlagenheit und das Gefühl der Gelähmtheit nach zwei bis drei Wochen dauerhaft und teilweise ganztägig anhalten. Hier sollte geprüft werden, ob die ein sogenannter „Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer“ (SSRI), ein Antidepressiva, gegeben wird, da ja die Botenstoffe im Gehirn durch den Stress reduziert sind. Dies sollte aber durch einen Arzt, Psychiater oder Neurologen untersucht und diagnostiziert werden.

Je früher geschaut wird, was geschieht in Leib und Seele, umso besser. Beruhigungsmittel sollten gemieden werden, da sie nur dämpfen und die Realität wie hinter einem Schleier wahrgenommen wird. Schmerz gehört in diesem Fall dazu, weil er ein heilender Prozess sein kann. Er darf aber auf gar keinen Fall chronisch werden.

Anlässlich der Neufassung

des Diagnostik-Handbuchs für psychische Störungen in den USA kritisierte BPTK-Präsident Rainer Richter, dass darin Trauer nach dem Verlust einer nahestehenden Person bereits nach zwei Wochen als Krankheit eingestuft werden kann. Wie lange darf denn Ihrer Ansicht nach ein Mensch trauern?

Richtig ist, dass Trauer keine Krankheit ist, aber Trauer kann – wie schon von mir umschrieben – zur Krankheit werden oder zu bestehenden Dispositionen wie Depressionen, Angstzuständen, Panik oder sogar Schizophrenie führen. Hier sind Medikation und psychiatrische Betreuung unbedingt notwendig. Diese durch den Verlust eines Angehörigen ausgelösten Erkrankungen sind durch bloße Gespräche nicht behandelbar. Der Tod eines Menschen kann – je nach Veranlagung – durchaus als traumatisch erlebt werden. Das muss aber nicht zwingend zu einer Traumatisierung führen, könnte es aber unter Umständen. Da ist eine frühzeitige Behandlung – wie bei Traumatherapien üblich – durch Stabilisierungssarbeit am Anfang, sehr wichtig und hilfreich.

Sie halten zur Premiere der Publikumsmesse „Diesseits und Jenseits“ einen Vortrag im Esperanto – welche Erwartungen knüpfen Sie denn an das Event, bei dem es um Themen wie Patientenverfügung, Bestattungsvorsorge oder Hospizarbeit geht?

Ich möchte dem Veranstalter danken, dass er dieses Thema so offensiv und mutig gerade in Fulda einbringt. In Fulda sind möglicherweise die vorhandenen Bindungen der Menschen an die Kirchen so stark, dass die üblichen Abschiedsformen und Rituale viele Vorgaben machen, die zwar vieles erleichtern, vielleicht aber den individuellen Bedürfnissen der Hinterbliebenen wenig Gestaltungsraum geben. Hier Kreativität zu entdecken ist nicht nur für die Hinterbliebenen eine Form der Trauerarbeit, sondern kann auch den Gestaltern von Trauer Ritualen – und das sind außerhalb des Fuldaer Raumes immer mehr – wertvolle Anregungen geben. Auch die Kirche kann hier aus meiner Sicht lernen. Sie kann auf dem Weg zu neuen Dingen dabei die guten und hilfreichen Rituale der Vergangenheit so einbringen, dass sie den Menschen dienen, wie der Papst es aktuell von der Kir-

che erwartet. Gerade Trauernde und Hinterbliebene stehen ja immer noch am Rand der Gesellschaft, weil jeder aktuelle Tod eines anderen Menschen direkt mit der eigenen Sterblichkeit konfrontiert.

Sie haben bereits mehrere Trauerratgeber geschrieben – wird man denn anlässlich Ihres Vortrages vor Ort eini-

ge erwerben können?
Ja, ich freue mich, dass auf der Messe insbesondere mein Ratgeber für Trauernde „In Gottes Hand geborgen“ auf unserem Stand von der „Trauerarbeit und der Regionalstelle für Trauernde Eltern und Kinder MKK/Hessen – Mitte und Ost“ angeboten wird. Dieser Ratgeber hilft Trauernden mit Informationen zu Abschieds- und Trauer Ritualen – Sterbegebete, Totenwache und vieles andere mehr werden hier einfühlsam erläutert. Außerdem wird mein Buch „Die christliche Patientenverfügung – Ratgeber zur Vorsorge“, geschrieben zusammen mit Heinrich M. Roth, einem befreundeten Rechtsanwalt, erhältlich sein. Natürlich stehe ich mit meinen Mitarbeiter/innen den ganzen Tag am Stand der Fuldaer Messe zu Gesprächen zur Verfügung.