



Leidfaden / FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER – Ausgabe 2019  
Auch erschienen in: Integrale Perspektiven / Online / In 2019

## Trauer und Dialog

»Wir haben am Tag vor ihrem Suizid noch den 50. Geburtstag meiner Frau gefeiert. Dann, am anderen Morgen, lag sie tot im Bett. Sie hat alle Morphinpflaster genommen, die eigentlich für ihre Mutter bestimmt waren«, berichtet mir Martin, als er zu einem Kontaktgespräch zu mir kommt. »Ich bin fassungslos und merke, dass ich allein nicht mit diesem Schicksalsschlag zurechtkomme.« Er steht unter Schock und dennoch liegt in seinen Worten eine große Erkenntnis und Klarheit. Die Erkenntnis, allein nicht zurechtzukommen, ist ein erster Schritt aus seiner Verzweiflung heraus. »Am Abend vor ihrem Tod haben wir uns noch gestritten.« Martin gibt sich die Schuld an ihrem Tod. Bei seiner Suche nach Antworten hat ihn sein Weg in die Gruppe »Angehörige nach Suizid« geführt, ein Angebot unseres Hospizkreises in Minden.

Zwei Jahre zuvor hatten sich in der Gruppe »Trauernde Eltern« auch zwei Elternpaare eingefunden, die ihre Kinder durch Suizid verloren hatten. Immer wieder standen für sie die Fragen im Raum: »Warum habe ich nicht bemerkt, dass mein Kind sich mit dem Gedanken an Suizid beschäftigt? Bin ich schuld daran?« Mir als Leiter wurde deutlich, dass es ein zusätzliches Angebot für Angehörige nach Suizid braucht. Ich fragte mich aber auch: Kann ich das leisten? Will ich mich der Verzweiflung dieser Menschen wirklich aussetzen? Was braucht es meinerseits? Ich hatte zunächst auch Angst, den Angehörigen nicht gerecht werden zu können, entschied mich dann aber doch dafür, eine Gruppe anzubieten. Das Leid dieser Menschen hatte mich im tiefsten Inneren erfasst. Ich sah auch, dass diese Menschen an einem Punkt im Leben standen, der im besonderen Maße existenziell ist. Ein Punkt im Leben, an dem die größtmögliche Veränderung stattgefunden hat und gleichzeitig eine große Veränderung möglich ist. So begann auch für mich eine Zeit der Auseinandersetzung mit dem Thema »Suizid und Trauer«. In der Begegnung mit trauernden Menschen und ihrer Begleitung brauchen wir selbstverständlich ein theoretisches Wissen und eine fundierte Qualifizierung, die auf die Arbeit in der Praxis vorbereitet und diese stützt. In der Praxis selbst jedoch geht es immer um Begegnung mit einem trauernden Menschen. Betroffene möchten an der Stelle abgeholt werden, wo sie sich befinden. Dazu muss sich der Begleitende zunächst zu ihnen hinbewegen, muss rausfinden, wo sie stehen, dann erst kann er sie abholen. Deshalb ist eine Trauergruppe auch für mich keine Therapiegruppe, sondern eine Trauerprozessgruppe.

## Helfender Dialog

Das Herzstück eines Gruppenabends ist der Dialog. Achtsam und mitfühlend soll er sein, damit er die Menschen auf ihrem Weg weiterbringt. Gutes Zuhören lässt eine Atmosphäre entstehen, die Vertrauen fördert. Man lässt sich gegenseitig ausreden, Ratschläge sind nicht erwünscht. Hier orientiere ich mich am Ansatz des achtsamen Gruppentalks, der unter Mitwirkung von William Isaacs, Peter M. Senge, Freeman Doherty und anderen entwickelt wurde. Er steht in der Tradition von Martin Buber und David Bohm. Dia-log: Der Begriff »Dialog« kommt von griechisch »dia« (durch) und »logos« (das Wort, der Sinn). Im Dialog erweitern wir unseren Blickwinkel und sehen Dinge, die uns bisher verschlossen waren.

Dadurch kommen wir gemeinsam zu neuen Sichtweisen und Lösungen. Weil viele Probleme allein nicht lösbar sind, ist es sinnvoll, eine Gesprächskultur zu fördern, die schlummernde Möglichkeiten weckt und kreative Gedanken zulässt. In Anlehnung an David Bohm, Martin Buber und den Erkenntnissen der Transpersonalen Psychologie habe ich fünf Dialoghaltungen entwickelt, an denen wir uns als Gruppenleiter/innen im Umgang mit Trauernden orientieren.

## Fünf Grundhaltungen des Dialogs

*Zuhören* heißt,

- vollständig zuzuhören: mit Ohren und Augen, mit wachem Verstand, mit offenem Herzen und mit seiner Intuition;
- dem oder der Sprechenden seine volle Aufmerksamkeit zu schenken, sodass dieser oder diese sich dabei selbst entdeckt und tiefere Schichten in sich erreichen kann.

*Sich mitteilen* meint,

- den Mut zu haben, das auszusprechen, was gesagt werden will, und es auch zu wagen, erst mal ins Unreine zu sprechen;
- die eigene Meinung so vorzutragen, dass andere nachvollziehen können, wie sie zustande kam.

*Respektieren und wertschätzen* bedeutet,

- die Dialogpartner in ihrem Menschsein ohne Vorbehalte wertzuschätzen und zu akzeptieren;
- unterschiedliche Fragen, Meinungen und Sichtweisen zu begrüßen und im Dialog zu erforschen.

*Sich begegnen* meint,

- ein lebendiges Gespräch zu entwickeln, das aufeinander aufbaut; ohne dabei zu intellektuell oder zu persönlich zu sein;
- sich der Gemeinschaft und dem übergeordneten Ganzen – dem, was über uns hinausweist – zur Verfügung zu stellen.

*Gegenwärtig sein* heißt,

- aus dem gegenwärtigen Augenblick heraus Bilder, Gedanken, Gefühle und innere Bewegungen wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten oder daran anzuhaften;
- sich immer wieder mit der Stille in sich selbst zu verbinden und auf die feine Stimme (seiner Seele) zu lauschen, die aus der Stille heraus wirkt.

## **Dialog und David Bohm**

David Bohm war ein US-amerikanischer Quantenphysiker und Philosoph, der die Dialogmethode mitentwickelte. Um Ihnen als Leser/in einen tieferen Einblick in die Arbeit von David Bohm zu geben, möchte ich zwei Grundhaltungen etwas genauer betrachten: zuhören und sich mitteilen.

### *Zuhören*

Zuhören in diesem Sinne meint zunächst eine wahrnehmende Aufnahmebereitschaft. Es ist die Fähigkeit, Wahrgenommenes zu trennen von meinem inneren Kommentar dazu, von der Beurteilung/Bewertung des Wahrgenommenen: Kann ich bemerken, wie eng das oft verknüpft ist? Kann ich eine Wahrnehmung (ich schwitze, ich fühle mich ärgerlich) unterscheiden von einer Bewertung (und das finde ich blöd, das sollte nicht sein, das finden die andern sicher schrecklich) und diese beiden Dinge wieder auseinandernehmen? Kann ich die »Leiter der Schlussfolgerungen« wieder herabsteigen, wie es bei Bohm heißt?

Unabdingbar ist also die Fähigkeit, meine Selbstbeobachtung zu schulen: Kann ich eigene Stereotypen, Vorurteile, Glaubenssysteme, Muster erkennen respektive mich darum bemühen, das zu tun? Kenne ich meine Eigenarten und meine bestimmte Art, die Welt zu sehen – und kann ich notfalls darauf verzichten? Im Dialogprozess ist jetzt zusätzlich zur Wahrnehmung noch eine aktive Leistung gefordert, nämlich das, was Bohm »suspendieren« nennt. Das heißt, dass wir darauf verzichten, das, was wir beim Uns-selbst-Zuhören entdecken, anderen aufzunötigen; wir unterdrücken es aber auch nicht, halten es nicht zurück. Wir lassen es sich entfalten und halten es dann »in der Schwebe«, »hängen es vor uns auf«, damit wir mit Hilfe der anderen unsere Annahmen, unsere Glaubenssysteme, all das, von dem wir annehmen, dass es doch ohne Zweifel so »sei«, neu anschauen und erforschen können. So werden unsere Überzeugungen zugänglich für alle und können sozusagen auf dem Display betrachtet und besser verstanden werden. »Suspension« ist eine schwierige und beeindruckende Kunst.

Sich mit Trauernden zu verbinden, das hat etwas mit der Kunst des Zuhörens zu tun: Ich höre ganz und gar zu und widme meinem Gegenüber meine volle Aufmerksamkeit. Ich nehme mich zurück, so gut ich kann, um ganz bei dem Anderen zu sein, um mich nicht nur durch seine Worte, sondern auch durch seine Gefühle berühren zu lassen. Meine Aufmerksamkeit fließt zwischen mir und dem Anderen hin und her. Ich schütze mich nicht vor seinen Schmerzen, seiner Freude, seiner Traurigkeit; ich spüre sie ebenso wie ich meine eigene Ungeduld, meine Furcht vor Fehlern, meinen Ärger spüre. Die Arbeit mit Trauernden zwingt zum achtsamen Zuhören. Wenn Menschen trauern, suchen sie jemanden, dem sie vertrauen können, jemanden, der sie versteht.

### *Sich mitteilen*

Generell gilt, dass es günstig ist, jede schnelle automatisierte Antwort zu suspendieren und in eine untersuchende Frage umzuwandeln. Diese besondere Art des Sprechens wird in der BohmLiteratur »inquiry« genannt (von »inquaerere«: im Innern suchen), erkundendes Sprechen, Fragen, Herausfinden, aufrichtig Wissenwollen, Interessiert sein. Das Interesse richtet sich auf meine eigenen Annahmen, auf die der anderen und vor allem auf die kollektiven, die uns als »implizit knowing« verbinden.

Gesprochen wird meist nicht zueinander oder aufeinander bezogen (das heißt zum Lieblingsgegner oder Lieblingsunterstützer hinüber!), sondern zur Mitte, in den Raum zwischen uns hinein, so dass alle Beteiligten freie Sicht haben auf all die »aufgehängten« Annahmen und sich neue kollektive Intelligenz entwickeln kann. Alle sprechen »von Herzen«, mit eigener, deutlicher, unverwechselbarer Stimme – und sind gleichzeitig Teil des Ganzen, eine Facette, eine Ausfaltung der Potenzialität, mehr nicht. Das macht die Einzelnen gleichzeitig wichtig und unwichtig, personales und interpersonales Dasein sind gleichzeitig notwendig. Bohm nennt das »Partizipation«, und manchmal ist diese grundlegende Interdependenz in einer Gruppe geradezu sinnlich wahrnehmbar.

## **Die Frage nach Sinn**

Es gibt immer wieder Momente während der Gruppenabende, wo so viel geweint wird, dass einige der Teilnehmer (mich eingeschlossen) an eine Grenze kommen. Man ist versucht, Ratschläge zu geben. Lässt man die Verzweiflung jedoch zu, geschieht auf wundersame Weise Heilung. Der Sufi Mystiker Rumi sagt: »Die Wunde ist der Ort, an dem das Licht in dich eintritt.« Meine Aufgabe ist es, Möglichkeitsräume hierfür zu schaffen.

Neulich begannen wir den Abend mit der Frage: »Warum ist das geschehen? Was habe ich damit zu tun?« Die Frage der Schuld stand im Raum. Nachdem wir uns auf das Thema eingelassen hatten, sagte – spontan aus dem Moment heraus – eine Teilnehmerin: »Ich stelle mir die Frage, was ist eigentlich der Sinn des Lebens?« Das war nicht im intellektuellen Sinn gemeint. Sondern es war eine Frage, die tief verbunden ist mit der Frage der eigenen Schuld oder dem eigenen Versäumnis, so

paradox das auch klingt. Die Frage bewegte dann die Teilnehmer/innen bis zum Ende des Abends. Eine Frau sagte: »Es ist die Fähigkeit zu lieben, bis es schmerzt.« Ein anderer Teilnehmer sprach davon, dass er sich auf eine sehr fremde und gleichzeitig vertraute Art bereichert fühlt durch den Schmerz und die Auseinandersetzung mit Trauer und Schuld. Man betrachtete das eigene Scheitern aus der Perspektive von Sinnhaftigkeit. Hätte ich darauf bestanden, dass wir doch bitte zu den Eingangsfragen zurückkehren, hätte sich das Gespräch so nicht entwickeln können.

Im Gruppenprozess entwickelt sich mit der Zeit oft mehr Milde in den Betroffenen. Das gilt auch für Martin. Er kann mittlerweile das eigentlich Unaushaltbare aushalten. Daraus erwächst der Keim für einen gewissen Gleichmut, der nicht zu verwechseln ist mit Gleichgültigkeit. Aus dem Gleichmut kann sich, wenn auch zaghaft, Lebensfreude entwickeln. Nur kann man das nicht »machen«. Wir haben aber die Tendenz, es »machen zu wollen«. Einfach, weil wir so gestrickt sind. Um noch einmal auf Martin zu kommen: Seine tiefe Erkenntnis war: »Das schaffe ich nicht allein.« Das ist der Hauptgrund, warum Menschen in diese Gruppen kommen.

## **Dialog und die Kraft der Gegenwart**

Ein weiterer Aspekt eines Dialogs ist die Stille zwischen den gesprochenen Worten. Die Stille öffnet uns für unser bewusstes Dasein und führt in das alles umfassende »Jetzt« (vgl. Tolle 2000). Dieser Teil des Dialogs bezieht sich auf die Unmittelbarkeit unserer individuellen Erfahrung im Hier und Jetzt und hilft uns, die Tiefe unserer Seele zu erfahren.

Aus meiner Erfahrung entsteht aus den Momenten der Stille die eigentliche Qualität eines Dialogs. Wenn ich mich vorbehaltlos meiner Trauer hingebe, kann Heilung im tieferen Sinne entstehen. Ich lade deshalb die Gruppenteilnehmer/innen ein, ihre Trauer und ihre Fragen unmittelbar zu spüren und zuzulassen. Hierbei sind Momente von Stille außerordentlich wichtig. Aus den Momenten des Spürens und der Stille entsteht der Dialog und – um im Hier und Jetzt zu sprechen – das nächste Wort, der nächste Satz. Und auf diese Äußerung kann sich mein Gegenüber dann beziehen, wenn er/sie das möchte. »Der Mensch wird am Du zum Ich.« Dieses Zitat von Martin Buber (1923) hat seine Gültigkeit in der seelischen Entwicklung unseres Menschseins. Es ist ein Weg, die eigenen momentanen Gefühle, Gedanken und Verhaltensmuster durch einen Prozess offenen Austausches kennenzulernen.

## **Dialog und Alltag**

Ein Dialog ist meiner Meinung nach einem radikalen, subversiven Unternehmen. Er löst alte Sicherheiten auf und schafft nicht sofort neue. Er scheint mir für unterschiedliche Menschen auch unterschiedlich herausfordernd zu sein: Alle müssen an je anderen Stellen ihrer Identität ihre Vorannahmen überprüfen, ihre

üblichen Verhaltens und Denkmuster in Frage stellen. Das kann eine große Herausforderung sein. Der Dialog beschwört die alte/neue Vision eines gemeinschaftlichen selbstverwalteten Lebens herauf, den sich auffaltenden Prozess von kreativer Partizipation zwischen Gleichgestellten. Für viele Dialog Üebende wird es dann fast nicht mehr vorstellbar, hinter diesen Ansatz zurückzugehen – eine echte Herausforderung, wenn wir in unseren Alltag zurückkehren!

### **Leid macht durchlässiger**

Wenn ich Freunden von meiner Arbeit erzähle, kommt häufig der Kommentar: »Ich könnte das nicht.« Ich wiederum kann mir kaum eine sinnvollere Aufgabe vorstellen. Und ich bin dankbar dafür, dass die Menschen sich öffnen und ihr Leid mit mir teilen. Der verkrustete Teil in mir, der Teil, der sich schützen möchte, der sich abgrenzen möchte von Leid, wird durchlässiger. Das geht auch den Teilnehmern so. Man wird einfach ein wenig mitfühlender. Auch für sich selbst. Wenn ich am Ende des Abends die Frage stelle: »Was nimmst du mit? Was hat dich bewegt?«, kommen Antworten wie: »Meiner Umwelt zeige dich das Gesicht, das sie sich wünscht. Ich lächle, obwohl mir zum Heulen zumute ist. Hier kann ich so sein, wie ich bin. Hier muss ich nicht so tun, als ob alles in Ordnung ist.«

### **Angebote für Trauernde**

Seit vielen Jahren macht der Hospizkreis Minden e. V. verschiedene Gruppenangebote für Trauernde: eine Gruppe für trauernde Eltern, eine Gruppe für trauernde Angehörige und eine Gruppe für trauernde Angehörige nach Suizid. Die Gruppen werden, mit Unterstützung ehrenamtlicher Trauerbegleiter/innen, von zwei Personen geleitet und finden monatlich statt.

Helmut Dörmann, Gestalttherapeut, Supervisor, Ausbildung in Transpersonaler Psychologie, Koordinator für Hospizarbeit und Trauerbegleiter. In Minden leitet er seit vielen Jahren Trauergruppen sowie eine Meditation und Dialoggruppe.

*Helmut Dörmann*

### **Literatur**

- Bohm, D. (2014). *Der Dialog. Das offene Gespräch am Ende der Diskussionen.* 7. Auflage. Stuttgart.
- Buber, M. (1973). *Das dialogische Prinzip.* Heidelberg.
- Buber, M. (1923). *Ich und Du.* Leipzig.
- Hartkemeyer, J.; Hartkemeyer, M.; Hartkemeyer, T. (2015). *Dialogische Intelligenz – Aus dem Käfig des Gedachten in den Kosmos des gemeinsamen Denkens.* Frankfurt
- Isaacs, W. (2002). *Dialog als Kunst, gemeinsam zu denken. Die neue Kommunikationskultur in Organisationen.* Bergisch Gladbach.
- Santorelli, S. (2000). *Zerbrochen und doch ganz. Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Freiamt im Schwarzwald.*

- Senge, P. M. (2011). *Die fünfte Disziplin. Kunst und Praxis der lernende Organisation*. 11., völlig überarbeitete und aktualisierte Auflage. Stuttgart.
- Tolle, E. (2000). *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*. Bielefeld.
- Wilber, K. (2017). *Integrale Meditation. Wachsen, erwachen und innerlich frei werden*. München.
- Worden, W. (2018). *Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch*. 5. Auflage. Göttingen u. a.