

*Lichtflecken
auf dem glatten Steinboden der Kirche.
Vorne dicht beisammen: die Familie
zwei Reihen voll, schulterwärmend.
Dahinter gruppiert und versprengt
Menschen in vorwiegend grau und schwarz*

*Familie hat Gefühlsvorsprung
Trauergemeinde fühlt über Eck
Was ist jetzt schlimmer?*

*Überall Bewegung:
in Herzen, in Augen, in Worten
im Sang, auch im Tanz.
(...)
(aus: F.G., Ostermittwoch, 2019)*



© Anna C. Wagner

Der bewegte Mensch

Trauer bewegt – Bewegung kann heilsam sein

Als in diesem Jahr kurz vor Ostern mein Schwiegervater starb und am Mittwoch nach Ostern beerdigt wurde, schrieb ich meine Beobachtungen, Empfindungen und Gedanken nieder. Das hatte ich schon an dem Tag getan, als ich ihn zuletzt lebend auf der Intensivstation gesehen hatte.

Dort hatten sich vor allem die Geräte bewegt, die ihn am Leben hielten: die Zentrifugen für die Dialyse und die Pumpe der externen Lunge. Hin und wieder begann die Matratze sich wellenförmig zu bewegen, wohl um Wundliegen vorzubeugen. Achim wurde bewegt. Er selbst war zu eigener Bewegung nicht mehr in der Lage – zu keiner sichtbaren. Auch wir als Familie wurden bewegt, heftig und unfreiwillig, als wir gemeinsam am Krankentbett standen. In viele Emotionen wurden wir hineinbewegt: Schmerz, Trauer, Wut, Ohnmacht, ein Funke Hoffnung.

Ich fragte mich, wo Achim wohl in dieser Situation war: halb drinnen, halb draußen? Es ist ja eine große Gabe, dass wir Menschen körperlich anwesend sein und gleichzeitig mit unserem Geist an ferne Orte und Zeiten reisen können.

Bewegung war es auch, die ich dann zehn Tage später während der Trauerfeier wahrnahm. Der gemeinsam von der Familie und einem befreundeten Pfarrer vorbereitete Gottesdienst mit Texten des Alten und des Neuen Testaments, der Ansprache eines Sohnes, mit Liedern und Gebeten war für mich ein Ausdruck unterschiedlicher Bewegungen: hinaus aus der Ohnmacht des „Nichtsmehr tun-Könnens“ in die Gestaltung einer großen Feier, hinein in eine durch ihre Jahrhunderte alten Rituale Halt gebende Form.

Aber auch Bewegung als ein Sich-Hineinstellen in die Menschheitsfamilie, für die Trauer und der Abschied von geliebten Menschen schmerzlicher und unvermeidbarer Teil des Lebens sind seit Jeher. Vielleicht auch eine erste zaghafte Bewegung hin zu einer anderen Form des Kontakts zum Verstorbenen. Der Sohn, der zu seinem Vater sprach und nicht so auf Gehör traf, wie er es gewohnt war – und doch gehört wurde.

Mein Tanz als Teil des Gottesdienstes war hier in meinen Augen nur ein kleiner Teil in einer Fülle von Bewegungen. So nahm ich auch Bewegung in den Gesichtern, Gesten und Körperhaltungen der ganzen Trauergemeinde wahr; ich spürte sie als Wellen unterschiedlicher Gefühle in mir selbst und bei den anderen Anwesenden.

Trauer versetzt uns in Bewegung. Meist ungewollt, manchmal sacht, dann wieder rücksichtslos heftig. Trauer vollzieht sich unbemerkt im Innern oder sie findet einen sichtbaren Ausdruck: der Gesprächige wird plötzlich stumm oder die Verschlussene beginnt zu reden wie ein Wasserfall. Mancher wird sich im Innern wie ein Eisklotz fühlen und nach außen alles wie immer tun oder noch mehr Aktion zeigen, indem er oder sie z.B. das Fitnessprogramm ins Extreme steigert. Andere Menschen scheinen in der Trauer erstarrt. In ihrem Innern aber herrscht ständige, aufreibende Bewegung, rotierend um die immer wiederkehrende Frage: warum?

Bewegung kann uns in Trauer hilfreich sein. Über unseren Körper können wir uns herausbewegen aus einem Seinszustand in einen anderen. „Wenn nichts mehr geht, dann geh!“, soll der Vater der Psychoanalyse Carl Gustav Jung (1875-1961) gesagt haben. Daraus spricht die Erfahrung, dass wir aus festgefahrenen oder -gesessenen Situationen herauskommen können, in dem wir „einfach“ ein paar Schritte tun. Der vielleicht unendlich viel Kraft

kostende Angang, doch einmal vor die Tür zu gehen, ermöglicht die Begegnung mit dem Anderem, vielleicht mit Neuem: spielende Kinder, zwitschernde Vögel, Obdachlose, keimende Pflanzen, fallende Blätter.

Mit Glück erfahren wir, dass Leben mehr ist als unser Verlust. Nehmen wir uns selbst wahr in der Begegnung mit dem Anderen, mit dem Neuen, dann können wir erfahren, dass auch wir selbst mehr sind, als unsere Trauer. So kann sich eine Ahnung vom Leben mit dem Verlust erspüren lassen, einem Leben das nicht nur Schmerz, Gram und Dunkel kennt.

So vielfältig wie wir Menschen uns im Innen und im Außen bewegen können, so zahlreich sind die Möglichkeiten, Bewegung als Hilfs- oder Heilmittel in Zeiten der Trauer zu nutzen: Sport, Musik, Literatur, Spaziergänge, Handarbeiten, Meditation, u.v.m. Doch: „Alles hat seine Zeit.“ – Diese Weisheit aus dem Buch Kohelet (Prediger) im Alten Testament gilt vollumfänglich auch für Bewegung, die ich suche oder die ich einem Menschen in Trauersituationen anbieten kann. Die Nicht-Bewegung kann für eine gewisse Zeit genau die richtige sein. Da bedarf es der Sensibilität und Geduld im Umfeld des unbewegten Menschen. Angebote und Einladungen zur Bewegung dürfen gemacht werden – ohne die Erwartung, dass diese hier und jetzt angenommen werden können. Ein nützliches Bild können wir hier aus der körperlichen Bewegung ableiten: Gehen ist potenzielles Fallen (M. Dufner). Mit anderen Worten: Um nur einen Schritt zu tun, muss ich meinen sicheren Stand auf zwei Beinen aufgeben und mich in die Unsicherheit begeben, auf nur einem Bein zu stehen. Treffen wir Menschen, die sich wörtlich oder auch im übertragenen Sinn nicht bewegen wollen, dann mag die Angst vor dem Fallen größer sein, als die Hoffnung darauf, dass der erste Schritt der Anfang eines Aufwärts sein kann. Für uns als Zugehörige, als Freundinnen und Freunde, kann es mit diesem Satz im Kopf leichter sein, Geduld zu üben.



© Anno C. Wagner

In Zeiten der Trauer wird Bewegung manchmal auf ein Minimum reduziert oder nach außen hin gar nicht mehr sichtbar sein. Dennoch bleiben wir unser ganzes Leben bewegt und beweglich. Der französische Philosoph Blaise Pascal (1623-1662) hat es in passende Worte gefasst: „Zu unserer Natur gehört die Bewegung. Die vollkommene Ruhe ist der Tod.“ So kann es in scheinbar unbewegter oder unbeweglicher Zeit ein Trost sein, um das Potenzial zur Bewegung zu wissen, das in jeder und jedem von uns steckt.

Felix Grützner

Dr. phil. Felix Grützner (Jg. 1964) arbeitet bei ALPHA – Ansprechstellen im Land NRW zur Palliativversorgung, Hospizarbeit und Angehörigenbegleitung in Bonn. Er ist Tänzer, Choreograph und promovierter Kunsthistoriker. Er gestaltet als „Lebenstänzer“ seit über 30 Jahren Gottesdienste und Trauerfeiern tänzerisch mit. Er ist Kursleiter für Palliative Care, hat eine Fortbildung in Spiritual Care absolviert und ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Palliativmedizin der Universität Bonn in der studentischen Lehre. Er hält Seminare für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen in der Hospizarbeit und Palliativversorgung mit den Schwerpunkten Körpersprache, Umgang mit Emotionen, Selbstsorge und Spiritualität. (Weitere Informationen unter www.lebenstaenzer.de)

In seinem Buch „Trauer und Bewegung – Von der Kraft der Körperlichkeit“ zeigt Felix Grützner, wie Trauer Menschen in unterschiedliche Formen der Bewegung versetzt. Im Zentrum steht, wie Bewegung in allen ihren Formen ein hilfreicher Begleiter durch Krisen und Leiderfahrungen wie durch Zeiten der Trauer sein kann. Darüber hinaus gilt sein Augenmerk den Menschen, die Trauernde begleiten, als Zugehörige oder als professionell Tätige.



Felix Grützner
Trauer und Bewegung
Von der Kraft der Körperlichkeit

ISBN: 978-3-525-40616-8
Vandenhoeck & Ruprecht