

# Leidfaden

FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER

An abstract artwork featuring a central yellow circle with a textured, fibrous appearance, surrounded by vibrant green and purple brushstrokes. A white banner with the text 'Jedes Wort zählt' is positioned horizontally across the middle. The background is a complex composition of dark and light green, blue, and purple textures, suggesting a layered or collage-like structure.

Jedes Wort zählt

## Trauer und Sprache

**Monika Müller** Kummerfalten, das wehe Gemüt und Trübsal blasen  
**Interview mit Jorgos Canacakis** Eindruck verlangt nach ganzheitlichem Ausdruck  
**Anja Stukenbrock** Vom Unsagbaren erzählen: Kindsverlust und Trauer  
**Sylvia Brathuhn** Wortleere – von der Gnade des Schweigens  
**Volker Gransow** Aphasie und künstlerische Gestaltung

Liebe Leserin, lieber Leser,

»Jedes Wort zählt« heißt das Titelbild von Jörg Frank. Vertieft man sich in diese Aussage, so wird schnell deutlich, dass es hier um mehr geht als um eine quantitative Bestandsaufnahme gesprochener Wörter. Es zählt weniger, *wie viel* wir sagen, als *was* und *wie* wir es sagen. Es ist also die Qualität des Wortes, die zählt. Jeder Mensch hat schon einmal erfahren, wie Worte wirken. Sie können einengen oder befreien, verletzen oder heilen, lebendig machen oder töten. Sprache ist machtvoll und lebensnotwendig; sie ist ein Lebens-Mittel.

Beispielhaft sei hier an das grausame, von Kaiser Friedrich II. persönlich angeordnete Experiment erinnert, in dem er Neugeborene von Ammen aufziehen ließ. Diese hatten die strikte Anweisung, sich der Kinder in jeder Weise anzunehmen, sich jedoch ihnen gegenüber und in ihrer Gegenwart des Gebrauchs der Sprache völlig zu enthalten. Dieses linguistische Vakuum führte dazu, dass alle Kleinen starben.

Der bekannte Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick wies darauf hin, dass man mit Erfolg Warzen »besprechen« kann, und erläuterte damit die Macht von Sprache auch im Dienst der Gesundung.

Gerade in den Grenzsituationen des Lebens, wenn die Alltagssprache versiegt beziehungsweise ihren Dienst versagt, ist diese Betrachtungsweise von wesentlicher Bedeutung. Das, was sonst gewohnheitsmäßig, leicht und routiniert gesprochen wird, was sonst unhinterfragt gilt, kann in Krise, Leid und Trauer in sprachliches Fremdland führen. Sprache muss dann sozusagen neu erlernt, erprobt und manchmal gewagt werden.

Ein bewusster, achtsamer Umgang mit Sprache ist eine hohe Anforderung. Mit den unterschiedlichen Artikeln in diesem Heft möchten wir impulsgebend und vertiefend in das Wesen und die Wirksamkeit von Sprache einführen und dazu einladen, die gewonnenen Erkenntnisse zum

Wohle der begleiteten Menschen und zum Gelingen dieser Begegnungen anzuwenden.

In dem Film »Schindlers Liste« ergibt sich am Ende eine Diskussion zwischen Oskar Schindler und seinem Buchhalter Itzhak Stern über die Sprache des Naziregimes:

*STERN: Ich weiß schon, wohin die Transporte gehen. Das hier ist der Räumungsbefehl. Ich muss bei der Organisation der Transporte helfen und im letzten Zug mitfahren.*

*SCHINDLER: Das wollte ich gar nicht sagen. Ich habe Göth das Versprechen abgerungen, dass er ein gutes Wort für Sie einlegt. Sie haben dort nichts Schlimmes zu befürchten. Ihnen wird eine Sonderbehandlung zuteil werden.*

*STERN: In den Weisungen, die direkt aus Berlin kommen, ist immer häufiger von Sonderbehandlung die Rede. Ich hoffe, das ist nicht das, was Sie gemeint haben.*

*SCHINDLER: Vorzugsbehandlung. Einverstanden? Müssen wir eine ganz neue Sprache erfinden?*

*STERN: Ich glaube, schon. Eine ganz neue Sprache.*

Weil es in jeder Begegnung darauf ankommt, achtsam eine neue, zur aktuellen Situation passgenaue Sprache zu finden, um dem gegenseitigen Verstehen größtmögliche Chancen zu eröffnen, wünschen wir eine gute Lektüre.

Ihre



Monika Müller



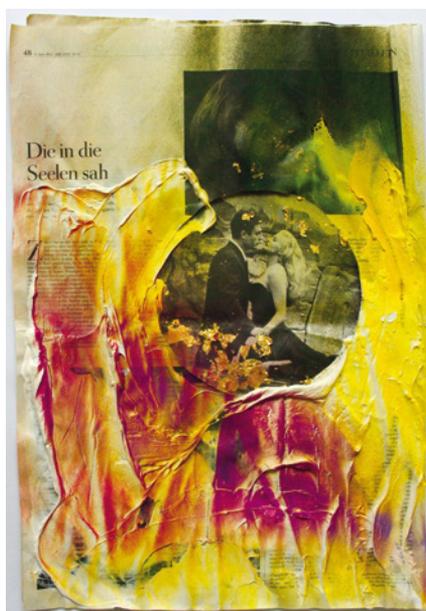
Petra Rechenberg-Winter



Sylvia Brathuhn



**21** Felix Grützner  
»Reich mir die Hand ...«



**34** Jörg Frank  
Kunst schmerzt –  
Kunst heilt

**46** Uta Reifenstein-Herzig  
Ich gebe Dir (m)ein Wort



## Inhalt

- 1** Editorial
- 4** Eduard Zwierlein  
**Bist du bei mir?**
- 13** Veronika Koller  
**Metaphern in der Palliativversorgung und Sterbebegleitung**
- 17** Monika Müller  
**Kummerfalten, das wehe Gemüt und Trübsal blasen**
- 25** Interview mit Jorgos Canacakis  
**Eindruck verlangt nach ganzheitlichem Ausdruck**
- 28** Anja Stukenbrock  
**Vom Unsagbaren erzählen: Kindsverlust und Trauer**
- 39** Finn Bostelmann  
**Poetry Slam**
- 40** Horst Poimann  
**Idiolektik im Umgang mit Krise, Leid und Trauer**
- 51** Ruthmarijke Smeding  
**Begreifst du mich?**
- 59** In-Sun Kim  
**Sprachlos in der Fremde:  
Sterbende Migrantinnen und Migranten**



70

Hans Christof Müller-Busch

Zum Wortgebrauch des Begriffs »palliativ« in der Geschichte

- 61 Helmut Fach  
(Laut-)Sprachlosigkeit und Trauer
- 66 Ronja Tillmann und Anne-Katrin Teichmüller  
Essen und Sprechen
- 76 Sylvia Brathuhn  
Wortleere – von der Gnade des Schweigens
- 80 Volker Gransow  
Aphasie und künstlerische Gestaltung
- 82 Kirsten Eckmann  
Zwei Herzen in unserer Brust
- 85 Ilse Baumgarten  
Warum das laute Lesen zum stillen  
Schreiben gehört
- 91 Brigitta Kofler  
Haiku
- 96 Fortbildung
- 100 Rezension
- 101 Nachrichten
- 104 Impressum



92

Bali Tollak und Wolfgang Dennig

Seelenbretter® – eine alte Tradition neu formuliert

## Bist du bei mir?

### Ein Kommunikationsmodell der Annäherung und Nähe

Eduard Zwierlein

#### Es ist nicht einfach, einander zu verstehen

Scharfzünftig hat Karl Kraus die Schwierigkeit menschlicher Kommunikation in ein Bonmot gefasst: *Wie sprechen Menschen – aneinander vorbei* (Kraus 1925–1936). Das, was Begegnung stiften und Türen öffnen soll, unsere Kommunikation, ist auch eine Quelle von Missverständnissen. Worte können gut tun, heilsam sein und stärken. Sie können aber ebenso verletzen und kränken. Worte können Menschen verwandeln. Sie beugen oder richten auf, sie geben Mut oder nehmen ihn, sie töten oder machen lebendig.

In Zeiten der Trauer ist die Gefahr von Missverstehen sogar noch einmal gesteigert. Der Trauernde ist derart von Verlust und Schmerz erfasst, dass die allgemeine Welt der Normalität, in der wir uns alltäglich bewegen, für ihn zusammengebrochen ist. In dieser *Trümmerlandschaft der Trauer* nimmt auch die Kommunikation die seltensten Formen an. Sie kann stark *schwanken*, so wie ja auch der Trauernde schwankt. Sie *verändert* häufig ihre Formen, so wie ja auch der Trauernde zerrissen ist. Sie ist oft *heftig* sowohl im Ausbruch als auch im Rückzug, denn es sind ja die heftigsten Emotionen am Werk.

Manchmal erstirbt auch alle Kommunikation. Der Schrei verstummt. Das Weinen versiegt. Die Klage bricht ab. Der Trauernde fällt in einen *Winter der Kommunikation*. Er lebt mechanisch, wie tot. Denn er empfindet den Tod. Auch diese Zeit muss mit ihm ertragen und durchgestanden werden. Hier wird der Helfer mit seiner Hilflosigkeit besonders ringen und sich doch davor schützen müssen, zu früh, unzeitig in dieses tiefe und schweigende Austragen des Trauernden einzu-

dringen. Wenn aber dann der *Wortwinter* langsam auftaut und das Sprechen wieder anhebt, was heißt dann in der Kommunikation: *bei dem anderen sein*?

Wir stellen also die Frage: Wie können wir in dieser schweren Zeit der Trauer mit ihren vielfältigen, heftigen, schwankenden und irritierenden Formen der Kommunikation auf gute Weise bei dem Trauernden sein? Wie und wann sind wir wirklich in gutem *Kontakt* mit ihm? Dabei möchte ich schon jetzt vorschlagen, das Wort »Kontakt« einmal neu und frisch so zu lesen: Kon-TAKT. Damit ist in eine Richtung gewiesen. Sie besagt: Du bist dann in gutem Kontakt mit dem anderen, wirklich bei ihm, wenn du *seinen* Takt wahrnehmen, aufnehmen und übernehmen kannst, wenn du wirklich mit seinem Takt in Berührung kommen und mitschwingen kannst. Um diesen Gedanken geht es in diesem Artikel, wenn er sich mit *persönlichkeitsorientierter Kommunikation* und dem, was man das *Grundgesetz gelingender Kommunikation* nennen könnte, auseinandersetzt.

Natürlich bleiben alle anderen Gedanken in Kraft, die wir gewöhnlich mit guter Kommunikation und einem hilfreichen Gespräch verbinden: achtsam sein, ehrlich, respektvoll und wertschätzend, empathisch und vertrauensvoll, gut zuhören, klug fragen, das Setting beachten. Doch wollen wir mit dem Stichwort der »persönlichkeitsorientierten Kommunikation« noch ein wenig tiefer sehen.

#### DISG – ein hilfreiches Persönlichkeitsmodell

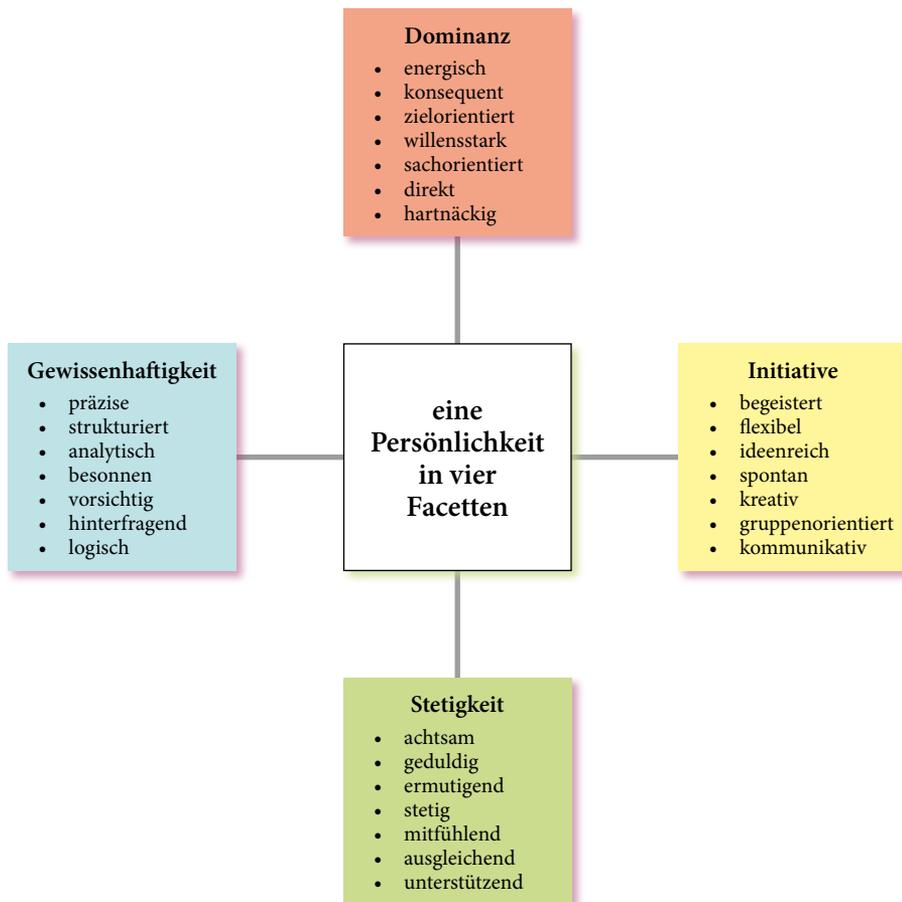
Um persönlichkeitsorientiert zu kommunizieren, braucht man ein Modell der Persönlichkeit. Das Thema der Persönlichkeit ist allerdings so viel-

fältig, umfangreich und unerschöpflich – um es mit den C. G. Jungs zugeschriebenen Worten zu sagen: »Es ist leichter, zum Mars vorzudringen als zu sich selbst« –, dass ich mich hier auf nur einen, aber wichtigen Aspekt der Persönlichkeit beschränken möchte: auf das *Temperament* oder das *Naturell* eines Menschen, oder anders gesagt, auf seinen *Verhaltensstil*, das heißt hier: die Art und Weise, *wie* jemand kommuniziert. Nicht was jemand sagt, sondern wie, ist also im Blick, wenn wir vom Kommunikationsstil sprechen. Während das, *was* jemand sagt, eher zur *Sachebene* gehört, weisen uns das *Wie* und der Kommunikationsstil auf einen wichtigen Ausschnitt aus der *Beziehungsebene*.

Für diesen Aspekt der Persönlichkeit, also Naturell oder Verhaltensstil, möchte ich das *DISG-Modell* heranziehen.<sup>1</sup> DISG ist ein Akronym von

vier Aspekten des Verhaltens aus den Anfangsbuchstaben der Worte: **D**ominanz, **I**nitiative, **S**tetigkeit und **G**ewissenhaftigkeit. Wie jedes Modell darf es uns nicht zu einem starren Schema oder Denkgefängnis werden, in das wir den anderen Menschen einsperren. Es muss vielmehr als Orientierungshilfe und Inspiration dienen, die wir an der lebendigen Erfahrung überprüfen. Und auch wenn wir dieses Modell hier nur in seiner einfachsten Form kennenlernen, kann es uns schon eine wertvolle Hilfe sein, uns und andere besser zu verstehen, ihnen angemessener zu begegnen, passender zu kommunizieren oder einfach gesagt: besser in Kontakt mit ihnen zu kommen.

Wir können uns das DISG-Modell in einer Art *Ich-Kompass* auf folgende Weise veranschaulichen:



Dabei sind die rote und die gelbe Haupttendenz durch das gemeinsame Merkmal der *Extraversion* geeint, während die grüne und blaue Haupttendenz eher *introvertiert* sind. Die grüne und die gelbe Hauptstärke sind durch einen starken und häufig primären Fokus auf *Menschen- und Beziehungsorientierung* gekennzeichnet, während bei der roten und der blauen Hauptstärke die *Aufgaben- und Sachorientierung* dominieren.

Um einen vernünftigen Gebrauch dieser Visualisierung zu machen, möchte ich drei Gedanken hinzufügen:

- Jeder Mensch vereint in sich *alle vier* Aspekte. Keiner ist ihm völlig fremd. Aber auch wenn wir alle vier in uns tragen, so favorisieren wir in der Regel einige von ihnen. Wir sind gleichsam aus allen vier Momenten komponiert, aber in unterschiedlicher Ausprägung. Wir könnten dies noch weiter differenzieren: Zum Beispiel kann es sein, dass wir privat in entspannter Umgebung anders sind als etwa in der beruflichen Umwelt und so weiter.
- Jeder wird wahrscheinlich seine besonderen Sympathien für die eine oder andere Seite haben. Das ist ganz normal. Dennoch sollten wir sagen können: Nüchtern betrachtet, sind alle vier Aspekte *gleichwertig*. Jede Seite hat ihre Stärken und ihre Schwächen.
- Wenn man Farbbezeichnungen für die vier Aspekte verwendet, so soll damit nichts Farbpsychologisches gesagt werden. Sie dienen hier im Grunde nur zur Visualisierung aus didaktischen Gründen. Statt langer und umständlicher Sätze wie: »Dein Hauptaspekt, deine größte Ausprägung, deine höchste Präferenz, der stärkste Grad in deiner Verhaltenstendenz liegt im Feld D ›Dominanz‹«, sagt man einfach kurz und anschaulich: Du bist rot.

Ergänzen wir diese drei Aspekte noch um eine weitere wichtige Einsicht. Für die meisten Menschen scheint folgende Regel zu gelten: Wenn ich

weiß, wo meine erste Stärke ist, dann gilt mit großer Wahrscheinlichkeit, dass die zweite und dritte Stärke ein *Nachbarfeld* von ihr sind. Nur wenige Menschen sind *Kreuztypen* und haben ihre zweite Stärke in der Diagonalen. Was ist aber dann die Diagonale für die meisten Menschen? Hat jemand zum Beispiel seine Hauptstärke in »grün«, was ist dann sehr wahrscheinlich »rot« für ihn? Wir könnten sagen, dies ist seine »Schwäche«, ist das, was ihm eher fehlt. Eine andere Formulierung wäre zu sagen, dies ist sein »Schatten«, also der Teil der Persönlichkeit, der im Vergleich zu den drei anderen Aspekten am wenigsten entwickelt ist. Es wäre auch möglich zu sagen: Dies ist mein *Potenzial*, das darauf wartet, das ich es noch entfalte.

Im Blick auf trauernde Menschen möchte ich nun die These vertreten, dass die Bewegung und Verortung des Trauernden in den gewohnten Bahnen seiner Verhaltensstile durch das Trauerereignis massiv erschüttert wird. Tatsächlich lehrt mich die Erfahrung, dass der Trauernde in seiner Haltlosigkeit auch keinen festen Halt mehr in den Koordinaten der DISG-Bahnungen besitzt, sondern, jedenfalls in den stärksten und intensivsten Phasen der Trauer, schwankend, hin und her gerissen und ohne scheinbar klare Logik jederzeit überall an unterschiedlichsten Orten der DISG-Welt auftauchen kann. Dies gerade erklärt auch, warum die Kommunikation mit den Trauernden so herausfordernd und komplex ist.

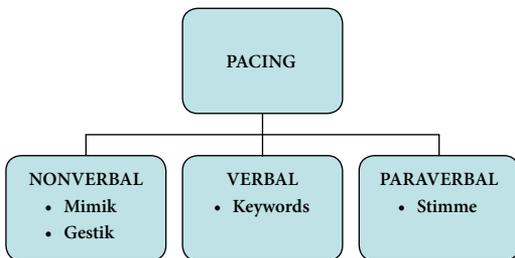
### Menschen wahrnehmen und einschätzen

Ob bewusst oder unbewusst, wir nehmen Menschen wahr und schätzen sie ein. Dieses *people reading* ist zunächst einmal ganz normal und unproblematisch. Interessant wird es dann, wenn wir blinde Flecken in der Wahrnehmung anderer haben oder projektiv etwas in sie hineinlesen. Es ist immer wieder nötig, andere mit einem neuen, sozusagen unverbrauchten Blick anzusehen und sich auf die Suche nach Korrekturen zu machen. Doch der kleine Exkurs in diesem Abschnitt

zielt auf etwas anderes. Ob wir nun intuitiv beziehungsweise mit »Bauchgefühl« andere wahrnehmen oder sie bewusst einschätzen, wir greifen in beiden Fällen immer wieder auf ähnliche Informationsquellen zurück. Zu den drei wichtigsten, die wir an dieser Stelle hervorheben, gehören die *Körpersprache*, die *Stimme* und *Schlüsselwörter*.

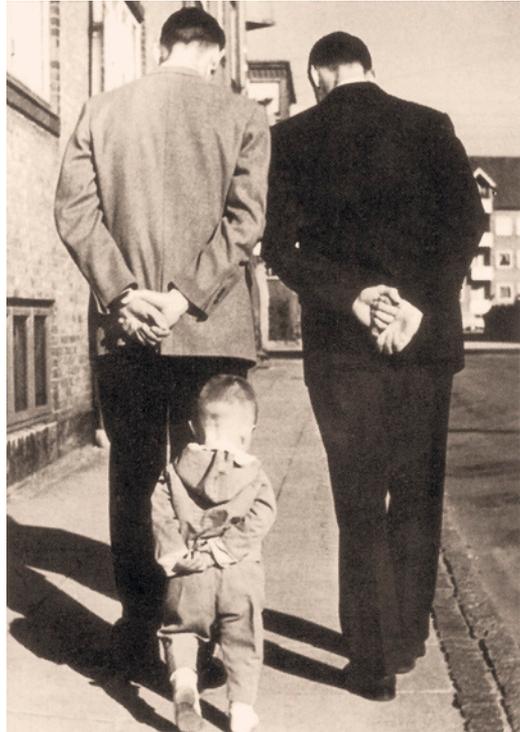
Im *nonverbalen* Bereich sind es wiederum alle Dinge, die mit dem Gesicht und den Händen zu tun haben, also Mimik und Gestik, aus denen wir unsere Schlussfolgerungen ziehen. Der *paraverbale* Bereich bezieht sich auf die vielen Facetten, in denen sich ein Mensch durch seine Stimme ausdrückt: monoton, variabel, dynamisch, laut, leise, schnell, langsam ... Im *verbalen* Bereich achten wir an dieser Stelle vor allem auf »Herzwörter« oder »Schlüsselwörter«, in denen der andere sich ausdrückt und zeigt.

Wir beziehen uns also in der Wahrnehmung und Einschätzung anderer Menschen vor allem auf diese drei Informationsquellen, die wir unbewusst und intuitiv oder bewusst und reflektierend auswerten:



### Das Grundgesetz gelungener Kommunikation

Wir haben zuvor bereits daran erinnert, was alles zu einer guten Kommunikation gehört. Nun ziehen wir noch eine sehr weitgehende und tiefe Einsicht hinzu, die sich in einer Vielzahl von guten oder gelingenden Gesprächen als Muster zeigt. In einer kurzen Formel könnten wir sagen: Menschen, die sich gut verstehen, produzieren ständig, bewusst oder unbewusst, *Akte von Ähnlichkeit*:



Gleichen Schrittes durch die Welt

Wir drücken dies umgangssprachlich so aus, dass sie die *gleiche Sprache sprechen*, *aufeinander abgestimmt* sind, dass sie *dieselbe Wellenlänge* haben, dass der eine den anderen dort *abholt*, wo er oder sie sich gerade befindet. Der Fachausdruck hierfür lautet *Pacing*, das manchmal mit »Spiegeln« wiedergegeben wird, was etwas zu starr und unlebendig ist. »Einander nahe sein« oder »sich ähneln« passt sicher besser:



Vertraute Nähe – Eine Wellenlänge haben

Trauer und Sprache – Jedes Wort zählt

Zwei ergänzende Bemerkungen scheinen noch wichtig. Jemanden zu *pacen*, also sich auf ihn »einzustellen«, ist das Kommunikationsgeschenk des guten Verstehens auf der Beziehungsebene, dem *Wie*. Es bedeutet nicht notwendig, einverstanden zu sein mit dem, *was* der andere sagt, mit dem Inhalt der Kommunikation. Dieses schöne Verstehen, so wie beispielsweise ein Erwachsener buchstäblich in die Knie geht, um mit einem kleinen Kind angstfrei auf körperlich »gleicher Augenhöhe« zu sprechen, ist ein Abholen des anderen dort, wo er sich befindet.<sup>2</sup> Dieses Abholen ist ein Tun: Man nähert sich dem anderen, indem man sich seiner nonverbalen, paraverbalen und verbalen Ausdrucksweise ein gutes Stück angleicht, seine Sprache spricht. Indem sich Mimik, Gestik, Stimme und Schlüsselwort-Echo miteinander synchronisieren und in eine beinahe gespiegelte Ähnlichkeit übergehen, entsteht eine *vertraute Nähe*. Man ist auf der *gleichen Wellenlänge* und spricht tatsächlich auf der Beziehungsebene *dieselbe Sprache*.

Entsprechend achten wir darauf, durch die Kommunikationstür des anderen zu gehen und keine neuen Türen in ihn hineinzuschlagen. Statt »mit der Tür ins Haus zu fallen« oder einfach zu reden, »wie uns der Schnabel gewachsen ist«, ist die Aufgabe gelingender Kommunikation die, zu einem anderen zu gehen, um ihm nahe zu sein. Praktisch heißt dies, die verbale und nonverbale Kommunikation dem anderen anzugleichen und seine Schlüsselwörter oder Schlüsselgedanken aufzunehmen.

Erst dadurch gewinnen wir den fruchtbaren Boden, auf dem dann als zweiter Teil des Grundgesetzes guter Kommunikation Herausforderung, Wachstum und Auseinandersetzung (*Leading*) entstehen können. Ist Pacing gelungen, kann das Leading, also das »Weiterführen«, darauf aufbauen, in dem der andere herausgelockt und in Entwicklung gebracht wird, so dass in einem organisch gelingenden Gespräch allmählich eine aufsteigende Treppe mit den wechselnden Stufen von Pacing und Leading entsteht.

Wir können das Wort vom »Kon-TAKT« an dieser Stelle noch einmal gut aufgreifen. Kontakt bedeutet nun, im Takt mit der kommunikativen Musik zu sein, die sich in den Rhythmen und Melodien von Mimik, Gestik, Stimme und Schlüsselwörtern des anderen zeigt. Ich bin dann in gutem Kontakt, wenn ich den Takt des anderen aufnehme und mit ihm tanze. Der Takt, in dem er tanzt, zeigt sich in seinem nonverbalen, verbalen und paraverbalen Ausdruck. Den anderen dort abholen, wo er sich befindet, heißt dorthin gehen, wo er ist – in diesen Ausdruck, in diesen Takt –, und sich auf ihn einstellen, mittanzen. Tanzt der eine Walzer und der andere Tango, tanzen sie jedenfalls nicht gemeinsam, so witzig man sich das als Experiment auch ausmalen könnte.

### **Persönlichkeitsorientierte Kommunikation**

Bist du bei mir? So lautet die Frage der Artikelüberschrift. Um jemandem jedenfalls nahe zu kommen und im guten Sinne an seiner Seite zu sein, können wir nun die drei Mosaiksteine »Persönlichkeit/DISG«, »Menschen einschätzen/People reading« und das »Grundgesetz gelingener Kommunikation/Pacing-Leading« zusammenlegen und als *persönlichkeitsorientierte Kommunikation* bezeichnen.

Das, was wir intuitiv zum Teil schon tun, wird durch diese drei Aspekte deutlicher und klarer. Es ermöglicht uns auch, uns auf den anderen, gerade auch, wenn es darauf ankommt, nämlich in seinen Schwankungen, gut einzustellen und ihm zu entsprechen. Wir können es zunächst einmal vereinfachend und plakativ so ausdrücken: Jemanden, der mir (verbal, paraverbal, nonverbal) »rot« begegnet, sollte ich zunächst immer dort abholen, wo er ist, eben in »rot«. Dies bedeutet Wahrnehmen und Ernstnehmen. Also, dem »Roten« begegne ich »rot«, dem »Gelben« »gelb« und so weiter. Wie gesagt, intuitiv tun wir dies schon bis zu einem gewissen Grade, in manchen Fällen, vielleicht gerade bei der »Diagonalen«, im »Schatten«, haben wir womöglich eher Schwierigkeiten. Hier

Aspekte	D	I	S	G
<b>Türöffner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohne große Umstände direkt starten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warm Welcome</li> <li>• Emotional und herzlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Eis mit persönlichen Bemerkungen brechen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zurückhaltend und ruhig in der Begrüßung</li> <li>• Sachlich und korrekt</li> </ul>
<b>Setting</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gut vorbereitet sein</li> <li>• Keine Zeit verschwenden</li> <li>• Auf den Punkt kommen</li> <li>• Sachlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angenehme Umgebung</li> <li>• Warmes und freundliches Umfeld</li> <li>• Lockeres und motivierendes Setting</li> <li>• Freiräume</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freundlich</li> <li>• Entspannt</li> <li>• Ruhig</li> <li>• An Persönlichem interessiert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nüchterne Atmosphäre</li> <li>• Sicherheit</li> <li>• Ohne Druck und Kontrolle</li> <li>• Klare Ordnung</li> </ul>
<b>Zeitqualität</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnell</li> <li>• Temporeich</li> <li>• Knapp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibel</li> <li>• Hektisch</li> <li>• Sprunghaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geduldig</li> <li>• Genügend Zeit zum Austausch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Genügend Zeit zur Reflexion und Planung</li> </ul>
<b>Fokus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klare Aufgaben</li> <li>• Spezifisch</li> <li>• Konkrete Aktionen</li> <li>• Direkt</li> <li>• Zielorientiert</li> <li>• Resultate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gefühle</li> <li>• Beziehungen</li> <li>• Erlebnisse</li> <li>• Teamstärkung</li> <li>• Spontaneität</li> <li>• Bewegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontinuität</li> <li>• Beziehung</li> <li>• Harmonie</li> <li>• Sinnvolle Methode</li> <li>• Unterstützung</li> <li>• Toleranz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zahlen</li> <li>• Daten</li> <li>• Fakten</li> <li>• Sache</li> <li>• Planung</li> <li>• Analyse</li> </ul>
<b>Schwerpunktfrage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was können wir erreichen?</li> <li>• Wohin geht es?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer ist mit an Bord?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie gehen wir vor?</li> <li>• Wie lässt sich das umsetzen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum diese Alternative?</li> <li>• Warum diese Lösung?</li> </ul>
<b>Horror</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitschweifig sein</li> <li>• Zeit verschwenden</li> <li>• Im Unwesentlichen bleiben</li> <li>• Autorität untergraben</li> <li>• Aktivität bremsen</li> <li>• Besiegt werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurz angebunden sein</li> <li>• Kontrolle und Druck</li> <li>• Zu wenig Beziehung, Emotion und Spaß</li> <li>• Keine Anerkennung</li> <li>• Allein sein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unpersönlich sein</li> <li>• Beherrschend auftreten</li> <li>• Nicht genügend Zeit lassen</li> <li>• Fehlende ehrliche Wertschätzung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unorganisiert sein</li> <li>• Unrealistisches fordern</li> <li>• Planlosigkeit</li> <li>• Zu viel Druck</li> <li>• Informationen vorenthalten</li> </ul>
<b>Körpersprache</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abstand halten</li> <li>• Kräftiger Händedruck</li> <li>• Vorbeugen</li> <li>• Direkter Blickkontakt</li> <li>• Beherrschte Gesten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nähe</li> <li>• Berührung</li> <li>• Viel Bewegung</li> <li>• Freundlicher Augenkontakt</li> <li>• Ausdrucksvolle Gesten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannt</li> <li>• Nähe</li> <li>• Ruhe</li> <li>• Aufmerksamkeit</li> <li>• Freundlicher Augenkontakt</li> <li>• Kleinere Gesten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abstand halten</li> <li>• Berührung vermeiden</li> <li>• Feste Haltung</li> <li>• Direkter Blickkontakt</li> <li>• Ruhe</li> <li>• Sparsam an Gesten</li> </ul>
<b>Stimme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klar</li> <li>• Laut</li> <li>• Deutlich</li> <li>• Energisch</li> <li>• Bestimmend</li> <li>• Schnell</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnell</li> <li>• Variabel</li> <li>• Stark modulierend</li> <li>• Lebhaft</li> <li>• Freundlich</li> <li>• Begeistert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhig</li> <li>• Langsam</li> <li>• Sanft</li> <li>• Ausgeglichen</li> <li>• Eher leise</li> <li>• Warm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beherrscht</li> <li>• Langsam</li> <li>• Nachdenklich</li> <li>• Eher leise</li> <li>• Wenig Modulation</li> <li>• Direkt</li> </ul>
<b>Keywords-Beispiele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Loslegen</li> <li>• Machen</li> <li>• Anpacken</li> <li>• Ergebnisse</li> <li>• Ziele</li> <li>• Herausforderung</li> <li>• Jetzt</li> <li>• Standhaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spaß</li> <li>• Gelegenheit</li> <li>• Neu</li> <li>• Ausprobieren</li> <li>• Ideen</li> <li>• Aufregend</li> <li>• Empfinden</li> <li>• Impulse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicher</li> <li>• Schritt für Schritt</li> <li>• Weiterhelfen</li> <li>• Garantie</li> <li>• Darüber nachdenken</li> <li>• Ausgewogen</li> <li>• Versprechen</li> <li>• Akzeptieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klar</li> <li>• Gerecht</li> <li>• Sorgfältig</li> <li>• Struktur</li> <li>• Details</li> <li>• Logik</li> <li>• Fakten</li> <li>• Kein Risiko</li> </ul>
<b>Zuhörstil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduziert</li> <li>• Kurz und knapp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebendig</li> <li>• Schwankend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiv zugewandt</li> <li>• Aufmerksam</li> <li>• Geduldig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufmerksam</li> <li>• Diplomatisch</li> </ul>

können wir uns entwickeln, in der Kommunikation und unserem Wesen reifen, indem wir persönlichkeitsorientierte Kommunikation einüben. Dazu soll die folgende Übersicht dienen.

Wer bereit ist, dieses Werkzeug für einige Zeit, vielleicht einen guten Monat lang, täglich zu lesen und in der Begegnung mit anderen einzuüben, wird die beglückende Erfahrung machen können, dass seine Wahrnehmungsfähigkeit für andere Menschen ebenso wächst wie seine Kompetenz, sich auf andere »passend« gut einzustellen. Dann werden wir auch jene »Missverständnisse« leichter vermeiden, die wir hier in einem kleinen missglückten Trauer-Dialog noch einmal veranschaulichen wollen.

Der Trauernde spricht aus dem Feld *Gewissenhaftigkeit* (»blau«) heraus: »Seit ihrem Tod weiß ich nicht mehr *weiter*. Ich *kenne* mich einfach nicht mehr *aus* mit dem Leben. Alles ist so *schwer* geworden. Ich habe das Gefühl, dass ich alle *Sicherheit* und jeden *Halt* verloren habe. Ach, es ist alles so *ungerecht* ...«

Der Trauerbegleiter versucht verständnisvoll zu reagieren, bleibt aber ganz in seinem Schwerpunkt *Initiative* (»gelb«): »Ich verstehe, dass jetzt viel für Sie in *Bewegung* geraten ist. Das Leben *fließt* nicht mehr so *lebendig* wie früher. Aber ...« Als Ergänzung ein Trauerbegleiter, der im Feld *Dominanz* (»rot«) verbleibt: »Ich weiß, dass das jetzt eine bittere *Herausforderung* für Sie ist. Aber Sie dürfen jetzt nicht die *Hände in den Schoß legen*. Es gibt immer etwas, was man *machen* kann ...«

Ein Trauerbegleiter, der versucht aus dem »blauen Kontext« (*Gewissenhaftigkeit*) heraus zu antworten, würde vielleicht sagen: »Ja, im *Moment* gilt es *Schritt für Schritt* zu *prüfen*, was als *Nächstes* dran ist.«

Abgesehen von der problematischen Inhaltsebene, etwa den falschen Vertröstungen, fehlt der Kon-TAKT allein, wenn man auf die maßgebli-

chen Schlüsselworte achtet. So wird die heilsame Nähe stark beeinträchtigt.

### Und was ist mit meiner Authentizität?

Bin ich denn dann noch authentisch, wenn ich das tue? Und manipulierte ich dann nicht den anderen? Dies sind zwei wichtige und ernste Fragen. Ich kann dem Leser dazu nur meine persönliche Sicht nennen, die zum eigenen Nachdenken anregen soll.

Schauen wir zuerst auf die Frage der *Manipulation*. Es scheint mir klar und unbedenklich, dass jeder Mensch, indem er kommuniziert, durch das, was er sagt und wie er es sagt, für etwas »wirbt«. Jeder versucht, das, was er für gut hält, auch gut zu sagen. Manipulation aber würde für mich bedeuten, dass der andere gar nicht weiß, was ich genau im Sinn habe und worauf es mir ankommt. Und dass ich ihn dafür unwissend halte oder ihn vielleicht sogar gegen seinen erklärten Willen für meine Ziele und Interessen instrumentalisieren. Dieser »Blindflug« auf der Ebene der *Inhalte und Ziele* definiert für mich das Manipulative. Auf der Ebene des *Wie*, der *Beziehung*, der *Form* Nähe zu suchen, Kontakt herzustellen, Brücken zu bauen, ist *in sich schön und gut*. Denn es verbindet Menschen. Dass dies für schlechte Zwecke missbraucht werden kann, ist kein Einwand. Man sollte ja das Gute gut sagen. Dass auch das Schlechte gut gesagt werden kann, darf im Umkehrschluss nicht dazu führen, dass man nun fordert, das Gute möglichst schlecht zu sagen. Dass man Messer falsch benutzen kann, ist kein Einwand gegen sie und ihren guten Gebrauch.

Und wie steht es um die Frage der *Authentizität*? Hier müssen wohl auch einige Missverständnisse angesprochen werden. Das erste besteht in einer nur *präsentischen* Auffassung von »authentisch sein«. Wenn jemand sagt: »Ich bin so, wie ich eben bin, fertig, aus«, und dies »authentisch« nennt, dann scheint er sich doch sehr zu irren. Er müsste, wenn er seinen aktuellen derartigen Zustand einfrieren wollte, dann doch eher sagen:

»Ich bin fix und fertig und tot und ohne weitere Entwicklung.« Tatsächlich aber ist Authentizität wie Menschsein selbst ein *Weg* oder eine *Reise*. Man muss darum auch von sich selbst sagen: »Ich bin meine Zukunft, meine Potenziale, die noch ungehobenen Schätze in mir.« Authentizität hat in dieser Hinsicht auch einen *futurischen* Sinn.

Ein zweiter Aspekt besteht darin, dass wir dazu neigen, das authentisch zu nennen, was wir spontan und intuitiv sind und sagen. Auch hier gibt es ein Missverständnis. Das meiste, was wir »spontan« nennen, *ist es erst geworden*. Das, was wir »spontan« und »intuitiv« nennen, ist in sehr vielen Fällen ein Produkt des Lernens, des Einübens, bis es uns gleichsam zur unbewussten Gewohnheit geworden ist. Als plakatives Beispiel erinnere ich an das Autofahren. Es gab eine Zeit, da konnten wir es nicht. Dann haben wir es geübt und geübt. Nun ist es uns »in Fleisch und Blut« übergegangen und wir tun es quasi automatisch. Bei genauer Betrachtung trifft dieser Prozess wohl auf einen Großteil dessen zu, was wir uns als »spontane« oder »intuitive« Fähigkeit zuschreiben.

Wer persönlichkeitsorientierte Kommunikation einübt, wandert durch eine Wüste der Nicht-Authentizität, wo es noch nicht so gut läuft und gelingt, aber jeder Tag einen kleinen Fortschritt bringt, bis die Oase der Authentizität erreicht wird, es durch Lernen so verinnerlicht ist, dass ich kaum noch viel darüber nachdenken muss. Dieser *Weg der Reifung* ist nicht abzukürzen. Stellen Sie sich vor, Sie wären wie ein Klavier, das vier Oktaven hätte: eine rot, die zweite gelb, die dritte grün, die vierte blau. Entsprechend ihrer Persönlichkeit bevorzugen Sie bestimmte Lieblingsoktaven, in denen Sie ihre Musik machen. Die Idee der Reifung bedeutet nun nicht, dort aufzuhören, wo man am liebsten musiziert, sondern die anderen Oktaven dazuzugewinnen. Es soll nichts genommen werden, sondern etwas dazukommen, um die Musik ihrer ganzen Persönlichkeit in allen Farben erklingen zu lassen.

Betrachten wir es so, dann fällt es auch nicht mehr so schwer, sich auf jemanden einzustellen,

der ganz anders ist als man selbst oder der vielleicht in seiner Trauer stark in seiner Kommunikation schwankt. Habe ich die bei mir eher schwach ausgeprägten Aspekte mehr und mehr in mir entwickelt, kann ich einfacher mit dem anderen mitgehen und bei ihm sein. Und ist jemand sehr verschieden von mir und ich stelle mich auf ihn ein, beschenke ich gleich zwei Menschen: Ich mache mich auf den Weg zum anderen, baue eine Brücke des Verstehens, bin ihm nahe, beschenke ihn – aber auch zugleich mich selbst. Denn indem ich nicht über, sondern in meinen Schatten springe, stimulare ich den Anteil in mir, der noch mehr Wachstum braucht, so dass ich nicht nur dem anderen, sondern zugleich auch mir selbst in meiner Fülle damit ein Stück näher komme.



**Prof. Dr. phil. habil. Eduard Zwierlein M. A.**, studierte Philosophie, Psychologie und Theologie an der Universität Hamburg. Während der Promotionszeit absolvierte er zusätzlich ein Teilzeit-Studium in Informatik sowie eine psychotherapeutische Ausbildung. Er ist

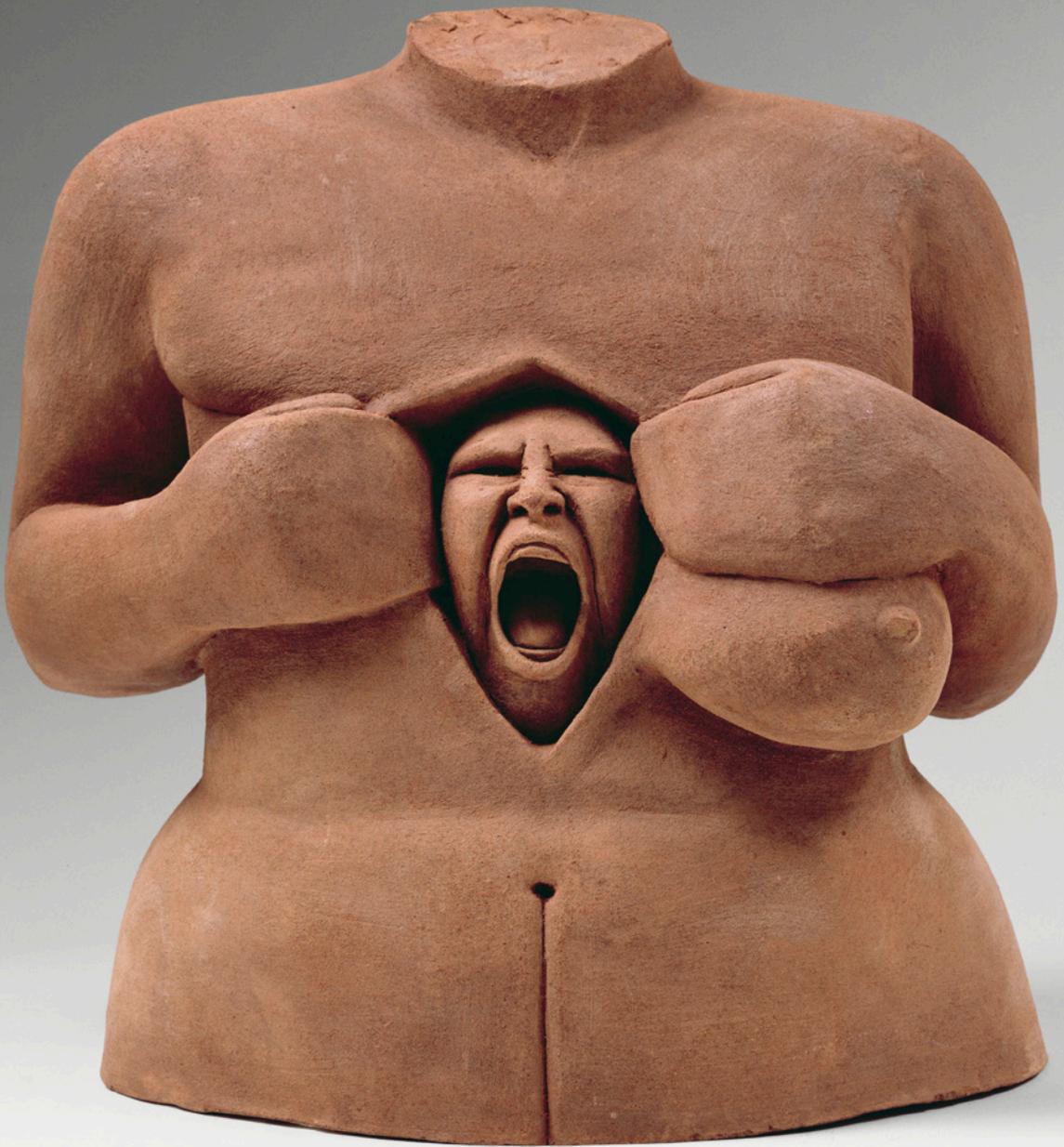
außerplanmäßiger Professor für Philosophie an der Universität Koblenz-Landau sowie als Unternehmensberater tätig.  
E-Mail: [zwierlein@csm-drzwierlein.de](mailto:zwierlein@csm-drzwierlein.de)

#### Literaturhinweise

- Bonstetter, B. J., Suiter, J. I., Widrick, R. J.: The Universal Language DISC. Target Training International. 4<sup>th</sup> print. 1994.
- Jacobi, J.: Die Psychologie des C. G. Jung. Eine Einführung in das Gesamtwerk. Olten 1971.
- Jung, C. G.: Psychologische Typen. Olten, 15. Aufl. 1986.
- Kraus, K.: Vor der Walpurgisnacht – Aufsätze 1925–1936, Kap. 7. In: K. Kraus, Ausgewählte Werke in drei Bänden, Bd. 3. München 1971.
- Myers-Briggs, I.: Typenindikator MBTI. Weinheim 1991.
- Schmitz, U., Zwierlein, E., Management und Spiritualität. Ein Erfahrungs- und Arbeitsbuch. Würzburg 2009.
- Seiwert; L. J., Gay, F.: Das 1×1 der Persönlichkeit. Offenbach 1996.

#### Anmerkungen

- 1 Dieses Modell basiert vor allem auf den Einsichten von C. G. Jung, W. Marston u. a. Siehe dazu die angegebene Literatur am Ende des Artikels.
- 2 Oder wie man manchmal als ein anderes Beispiel sagt: Du musst mit den Weinenden weinen und mit den Lachenden lachen, vgl. Römer 12, 15.



© Nancy Fried, Exposed Anger, 1988 (Terracotta) / The Bridgeman Art Library

*Mit der Kampfmetapher riskiert man, dass Patienten und Patientinnen ihren Körper als Schlachtfeld betrachten, auf dem ein Krieg geführt wird.*

# Metaphern in der Palliativversorgung und Sterbebegleitung

Ein Forschungsprojekt an der Universität Lancaster

Veronika Koller

Eine interdisziplinäre Forschungsgruppe an der Universität Lancaster arbeitet an einer groß angelegten Studie zur Frage, wie verschiedene Gruppen über ihre Erfahrungen mit Palliativversorgung und Sterbebegleitung sprechen.<sup>1</sup>

## Wer gehört zur Forschungsgruppe?

Das Team umfasst vier Sprachwissenschaftler/-innen (Prof. Elena Semino, Drs. Veronika Koller, Andrew Hardie und Zsófia Demjén, letztere an der Open University), einen Informatiker (Dr. Paul Rayson) sowie die Direktorin des International Observatory on End-of-Life Care an der Universität Lancaster, Prof. Sheila Payne.

## Worum geht es in der Studie?

Wir forschen zum Sprachgebrauch dreier Interessengruppen in der Palliativversorgung und Sterbebegleitung: Patienten/Patientinnen, Familienangehörige mit Pflegeverantwortung und Führungskräfte in der Gesundheitspflege. Wir haben eine große Datensammlung (1,5 Millionen Wörter) aus Interviews mit Mitgliedern der einzelnen Interessengruppen (ca. 100.000 Wörter pro Gruppe) und Beiträgen zu Internetforen (ca. 400.000 Wörter pro Gruppe) erstellt. Der besondere Schwerpunkt unserer Studie sind Metaphern.

## Warum Metaphern?

Bei Metaphern geht es darum, über eine bestimmte Sache in Form einer anderen zu spre-

chen und zu denken. Wenn wir beispielsweise sagen, dass jemand nach einem langen »Kampf« mit Krebs verstorben ist, sprechen wir über Krankheit und Heilungsversuche in Form eines Konflikts. Wenn wir hingegen sagen, dass jemand »von uns gegangen« ist, sprechen wir über das Sterben in Form einer Bewegung fort von unserem gegenwärtigen Standort.

Metaphern werden oft verwendet, um über subjektive, komplexe und sensible Erfahrungen zu sprechen, etwa über Gefühle in Verbindung mit Sterben und Tod. Die Metaphern, die jemand wählt, reflektieren und beeinflussen seine/ihre Sicht auf den Gesprächsgegenstand. Sie sind gewissermaßen Platzhalter für Vieldeutigkeit. So weist die Kampfmetapher für Krankheit darauf hin, dass Krankheit Stärke, Ausdauer, Erdulden und Heldentum umfassen kann, und lässt uns das Wiedererlangen von Gesundheit als Sieg, fortwährende Krankheit oder Tod hingegen als Niederlage verstehen.

Diese Metapher rückt jedoch auch ein anderes Verständnis von Krankheit in den Hintergrund, nämlich dass man eine Krankheit annehmen und durchaus sinnerfüllt mit ihr leben kann. Zusätzlich riskiert man mit der Kampfmetapher, dass Patienten und Patientinnen ihren Körper als Schlachtfeld betrachten, auf dem ein Krieg geführt wird. Solche Unzulänglichkeiten einer bestimmten Metapher lassen sich durch Ersetzen oder Verwendung zusammen mit einer alternativen Metapher ausgleichen. So kann zum Beispiel ein Verständnis von Krankheit als einer Reise sowohl Fortschritt, das heißt Verbesserung, als

auch Mangel an Fortschritt in den Vordergrund stellen, des Weiteren Hindernisse oder Schwierigkeiten, denen man begegnet, sowie Routine, Kameradschaft und andere Aspekte. Verschiedene Metaphern können besser oder schlechter zu verschiedenen Menschen oder zu einer Person zu verschiedenen Zeitpunkten passen.

### Was für Methoden kommen in dem Projekt zur Anwendung?

Um Metaphern in unserer Datensammlung zu finden und zu analysieren, verwenden wir sowohl auf etablierten linguistischen Techniken basierende manuelle als auch computergestützte Formen der Textbearbeitung. Der innovativste Aspekt unserer Methode ist die Verwendung einer Textanalysesoftware namens *Wmatrix* (<http://ucrel.lancs.ac.uk/wmatrix/>), die von einem Mitglied unserer Forschungsgruppe entwickelt wurde. In einem früheren Projekt haben wir diese Software für die Analyse von Metaphern in großen Datensammlungen adaptiert. *Wmatrix* umfasst ein Programm, das einzelnen Wörtern im Englischen Bedeutungskategorien zuordnen kann. So würden beispielsweise individuelle Ausdrücke wie »journey« (Reise), »going« (gehen), »slipping« (gleiten) und »reaching« (erreichen) alle unter »Bewegung« gruppiert. Das ermöglicht uns, Bedeutungskategorien zu untersuchen, die in einem bestimmten Kontext mit einiger Wahrscheinlichkeit metaphorisch verwendet werden, und Beispiele in der gesamten Datensammlung zu finden, ohne Wörter einzeln suchen zu müssen. Auf diese Art können wir systematischer nach metaphorischen Ausdrücken suchen, als es derzeit möglich ist, sei es manuell oder mit Hilfe anderer halbautomatisierter Methoden.

### Was für Ergebnisse liegen bisher vor?

Wir stehen noch am Anfang des Projekts. In unseren Interviews mit Führungskräften in Hospizen haben wir jedoch festgestellt, dass der Kontrast

zwischen einem »guten« und einem »schlechten« Tod teilweise durch gegensätzliche Metaphern ausgedrückt wird. Diese umfassen beispielsweise den Kontrast zwischen Tod als dem akzeptierten Ende einer Reise und Tod als einem Widersacher, gegen den man »kämpfen« oder »ringen« muss, um »weiterzugehen«. Als Ziel der Palliativversorgung und Sterbebegleitung wird genannt, einen guten Tod zu ermöglichen, oft durch das Kontrollieren und Auflösen etwaiger Kämpfe.

Auf ähnliche Weise wird ein guter Tod beschrieben als einer, über den viele »offene« Gespräche geführt werden, wohingegen ein schlechter Tod beschrieben wird als einer, der Probleme »im Hintergrund« oder einen »Ort« in Patienten mit sich bringt, den das Hospizpersonal nicht »erreichen« kann.

Andererseits können Kampfmetaphern für Patienten und Patientinnen auch positiv besetzt sein. So beschreibt eine Patientin im Interview, wie sehr die Krankheit ihr Selbstbewusstsein unterminiert hat, wie jedoch ihre Bereitschaft, zu »kämpfen« und sich nicht »geschlagen« zu geben, ihr Stärke verleiht. Patienten und Familienangehörige verwenden teilweise sehr ähnliche Metaphern. Zum Beispiel sprechen beide Gruppen davon, wie sie versuchen, nicht »zusammenzubrechen« und ihre Gefühle nicht »herauszulassen«, um einander zu schützen. Pflegende Familienangehörige benutzen zusätzlich die Metapher der »Bürde«, die sie tragen, was sich sowohl auf die Pflege an sich, aber auch auf Schuldgefühle beziehen kann. Patienten erkennen diese »Last«, wenn sie davon sprechen, wie ihre Angehörigen »die ganze Welt auf ihren Schultern tragen«.

### Was soll die Studie letztlich bezwecken?

Die systematische Analyse der Metaphern, die verschiedene Interessengruppen verwenden, wenn sie über Palliativversorgung und Sterbebegleitung sprechen, ermöglicht uns ein besseres Verständnis ihrer Sichtweisen, Erfahrungen und Bedürfnisse. Etwaige Unterschiede und Ähn-

*Als Ziel der Palliativversorgung und Sterbebegleitung wird genannt, einen guten Tod zu ermöglichen, oft durch das Kontrollieren und Auflösen etwaiger Kämpfe.*



© Joel Barr, Holding the Truth, 1997/INTERFOTO / SuperStock

lichkeiten im Metapherngebrauch innerhalb einzelner Gruppen sowie zwischen ihnen können uns helfen, Schlussfolgerungen zu Möglichkeiten und Schwierigkeiten in der Beziehung zwischen Patienten, pflegenden Familienangehörigen und Mediziner\*innen zu ziehen.

Unsere Ergebnisse werden Auswirkungen auf Praxis und Ausbildung in der Palliativversorgung und Sterbebegleitung haben. Wir arbeiten in Lancaster bereits mit einer lokalen Gruppe zusammen, die die Perspektive von Patienten und ihren Familien in unsere Arbeit einbringt. Wir möchten aber gern auch andere Gruppen und Organisationen an unserer Arbeit und den Resultaten teilhaben lassen, in der Hoffnung, einen positiven Einfluss auf die Erfahrung von Patienten und Patient\*innen am Lebensende zu haben.

### Wo kann ich mehr erfahren?

Sie können unsere Arbeit auf unserer Website <http://ucrel.lancs.ac.uk/melc/index.php> verfolgen. Für weitere Informationen oder für Vorschläge zur Zusammenarbeit kontaktieren Sie bitte Veronika Koller: [v.koller@lancaster.ac.uk](mailto:v.koller@lancaster.ac.uk)



**Dr. Veronika Koller** ist Senior Lecturer am Institut für Linguistik und Englische Sprache an der Universität Lancaster (Großbritannien). Ihre Forschungsschwerpunkte sind Gesundheits- und Unternehmenskommunikation, wobei sie sich insbesondere für Metaphern interessiert.

### Anmerkungen

- 1 Das Projekt wird vom britischen Economic and Social Research Council (ESRC) gefördert (ES/J007927/1).

Trauer und Sprache – Jedes Wort zählt



*»Ja, Kummer, das ist es, kein rasender Schmerz, sondern Kummer, ein stiller, großer Kummer ...« Und sie sinnt still dem Wort nach, als hätte sie etwas gefunden, worin sie ihre Gefühle bergen kann.*

## Kummerfalten, das wehe Gemüt und Trübsal blasen

Von den anderen Worten der Trauer

Monika Müller

»Wissen Sie, ich trauere eigentlich nicht. Auch wenn ich zu Ihnen in die Trauerberatung komme. Trauer ist das nicht. So lange war er krank, so furchtbar schwer waren die letzten Monate, die Nächte ohne Schlaf ... Nein, Trauer kann man das nicht nennen, so recht traurig bin ich nicht. Und doch ist neben dem Gefühl der Entlastung so ein großer, so ein so allgegenwärtiger ...« Sie zögert und sucht nach Worten. »Kummer?«, frage ich. Ein langes Ausatmen, dann Tränen. »Ja«, sagt sie, »das ist es, ein tiefer, tiefer Kummer, dass er nicht mehr da sein soll, nie mehr wieder kommen wird. Und so viele Fragen, was nun ist, wie es weitergehen mag. Ja, Kummer, das ist es, kein rasender Schmerz, sondern Kummer, ein stiller, großer Kummer ...« Und sie sinnt still dem Wort nach, als hätte sie etwas gefunden, worin sie ihre Gefühle bergen kann.

### Das Wort vom Seelenschutt

*Kummer* kennen wir in der deutschen Sprache schon aus dem Mittelhochdeutschen (*kumber*, *kummer*, vgl. Kluge 2002). Dort bedeutet es »Schutt, Müll, Unrat«, doch auch »Belastung, Mühsal, Not, innere Ungelegenheit, Drangsal«. Im Spätmittelhochdeutsch und in der frühneuhochdeutschen Rechtssprache taucht Kummer als »Beschlagnahme, Verhaftung« auf. Kummer kann tatsächlich ein Leben beschlagnahmen und breit besetzen. Als Ausgangsform gilt das lateinische *cōnferre*, was »zusammentragen« bedeutet. Kummer ist also kein Einzelgefühl, ebenso wie Trauer das nicht ist, sondern eine Zusammenballung aus

Sorgen und Fragen. Der Ausspruch »etwas ist jemandes geringster Kummer« gibt etwas von der Anhäufung wieder und dem Wissen, dass Kummer nicht nur ein Thema betrifft, sondern mehrere. Auch der Kummerkasten birgt viele einzelne Kümmernisse.

### Das Wort vom beißenden Schmerz

»Ich gräme mich noch zu Tode«, sagte mir ein trauernder Witwer, der von Schuldgefühlen geplagt war, weil er nicht in der Lage gewesen war, seine sterbende Frau bis zum Ende zu Hause zu behalten. Wie sich dieser Gram und das Sich-Grämen denn anfühle, bat ich ihn zu beschreiben. Er erlebe diesen Gefühlzustand als bitter, als nagend und an ihm zehrend. *Gram* kommt vom germanischen *grama* = »böse, feindlich« und ist so heute noch enthalten in »Ingrimm« und »grimmig«. Auch nicht von ungefähr ist in der germanischen Mythologie der Name von Sigurds Schwert, mit dem er den Drachen tötet, »Gram«. Der beißende Charakter von Gram kann den Betroffenen selbst grämlich stimmen und letztlich Menschen seiner Umwelt aggressiv stimmen und *vergrämen*. Seit der in seinen Augen unzureichenden Behandlung seiner Frau war er dem Arzt auf immer *gram*.

### Das Wort des Zerrissenseins

»Frau W. kann sich mit dem Tod ihrer Mutter nicht abfinden«, erzählt mir der überweisende Arzt. »Sie hadert mit allem.« In eine ähnliche Richtung wie der Gram geht der Hader. Etymo-

logisch ist *Hader* ein »Lumpen«, ein »Scheuertuch«, althochdeutsch ein zerrissenes Stück Zeug. Die Zerrissenheit und das Nicht-eins-Sein-mit-der-Welt ist ein Charakteristikum dieses Verlustgefühls. Auch schwingen hier Gefühlsregungen mit, die im Allgemeinen zu den nicht beliebten oder zu den vermeintlich negativen gehören, wie Neid, Eifersucht, Auflehnung. Hadernde sprechen mit Vorwurf und leiden doch selbst sehr stark.

Als ich Frau W. das Wort *hadern* anbiete, nickt sie heftig. Ja, sie sei streitsüchtig geworden und habe im Grunde das Kriegsbeil ausgegraben, sie habe der Welt den Krieg erklärt. Sie sei zutiefst enttäuscht und hadere, ja hadere mit dem Schicksal, das sich ihrem Anspruch auf Glück entgegenstelle. Sie spüre, dass die Umwelt das überhaupt nicht gut finde, dass diese sie lieber betrübt und niedergeschlagen sähe, aber sie könne im Moment nicht anderes. Aber gut tue es ihr auch nicht.

### Das Wort vom wehen Gemüt

Ganz anders wiederum ist es mit der *Wehmut*. Wehmut bezeichnet eine Gemütsempfindung von zarter Traurigkeit, hervorgerufen durch Erinnerung an Vergangenes. Der Bezug zu Vergangenen ist vermutlich die mögliche Abgrenzung zum Begriff der Melancholie, auch Schwermut genannt, die sich mit einem eher diffusen Traurigkeitsgefühl, das die Sinnlosigkeit der Gegenwärtigkeit beklagt, beschäftigt. Wie der Wortvergleich erlaubt, ist diese Gemütsempfindung um einiges schwerer als die nur *wehe*. Bei wehmütigen Regungen werden nicht notwendig die gegenwärtigen Umstände gering geschätzt; jedoch bleibt die Vergangenheit der Quell bitter-süßer Erinnerung. Kann man Melancholie somit eher als nachdenkliche, teils gar nihilistische, gegenwärtige Gefühlsregung bezeichnen (siehe auch die genealogische Verwandtschaft zur Depression), ist die Wehmut die emotionalere Vergangenheits- und Gefühlsreflexion. Als eine wehmütige Traurigkeit kann sie dennoch von Heiterkeit, Lebenszugewandtheit

und Zufriedenheit begleitet werden. Sie ist eine nach innen gekehrte Grundstimmung mit Heimwehcharakter. Oft steht die Wehmut am Ende eines akuten Trauerprozesses und kehrt in nachdenklichen Stunden immer wieder.

Der Blick auf die Nachbarn, wo im Englischen wehmütig *wistful* heißt, weist auf den leisen Charakter dieses Gefühls hin (*whist* = leise, still). In Ernst Moritz Arndts Gedicht an die Wehmut heißt es:

»Sei süß mir, o Huldinne, sei, Wehmut, mir gegrüßt! Die mild durch alle Sinne gleich Himmelsquellen fließt, die Gram und heißes Sehnen in sanften Schlummer lullt und in der Flut der Tränen ertränkt die bittere Schuld.«

Das Stöhnen kommt aus akutem Schmerzerleben, das Seufzen ist eher eine Regung aus der Wehmut.

### Das Wort von der Gefühlsdunkelheit

»Meine Freunde sagen, dass ich doch nicht immer nur Trübsal blasen könne!« *Trübsal* ist eine Bezeichnung für einen niedergeschlagenen emotionalen Zustand, der von negativen Gedanken begleitet ist. Vielfach kommt die Trübsal aus einer trostlosen Erfahrung und ist mit schwarzseherischen Blicken in die Zukunft verbunden. Früher sei er tatkräftig gewesen, aber seit er die tote Tochter aufgefunden habe, sei er nur noch gedrückt und geknickt, das Leben sei grundsätzlich freudlos, und das könne auch nicht mehr besser werden. Da er das Wort »Trübsal« ins Gespräch gebracht hat, bitte ich ihn, mir das Wort zu erklären. Ich würde es kennen, aber ich gebrauchte es nicht. Tja, sagt er, auch zu seinem Wortschatz gehöre es eigentlich nicht, aber mit dem Wörtchen »trübe« könne er etwas anfangen. Er erlebe seinen Alltag wie im Nebel, da sei kein Licht, keine Auflockerung, alles grau in grau, trübe eben. »Man hat keinen Durchblick?«, schlage ich vor. »Ja, er fische sozusagen im Trüben«, gibt er zurück. Er habe keine Pläne, keine Perspektive. Er stecke fest. Er



Arnold Böcklin, Herbstgedanken, 1886/akg-images

*Wehmut ist eine nach innen gekehrte Grundstimmung mit Heimwehcharakter. Oft steht sie am Ende eines akuten Trauerprozesses und kehrt in nachdenklichen Stunden immer wieder.*

habe nachgedacht, sagt er bei seinem nächsten Besuch zwei Wochen später. Über die Trübsal. Das Wort gefalle ihm irgendwie. Und das dazu passende Eigenschaftswort sei »trübselig«. »Und?«, frage ich nach. Da kommt fast ein verschmitzter Ausdruck in das sonst so reglose Gesicht. »Selig« könnte heißen, dass er etwas von dieser Trübsal habe, einen Gewinn, eine kleine Seligkeit. Es sei ja eigentlich ein Widerspruch in einem Wort, denn »selig« habe ja etwas Erlöstes an sich. »Etwas Erlöstes?«, frage ich wieder. »Dieses Im-Trüben-Sitzen könnte eine Art Vergessen sein, so etwas wie ein Erholungsraum, in dem man nichts sieht, keine Erinnerungsbilder hat, und auch nichts fühlt, vorübergehend!« »Bis es heller wird?«, frage ich. »Bis es heller wird, vielleicht«, sagt er.

### Gemischte Gefühle

»Die Emotionsforschung der vergangenen zwanzig Jahre hat die Rolle der Sprache weitgehend vernachlässigt, die Sprachforschung die Rolle der Emotionen«, steht auf der Homepage des Berliner Alexithymie-Projekts. Die Studie *Languages of Emotion* hat Menschen mit Alexithymie (Gefühlsblindheit) untersucht und kam zu dem Ergebnis, dass sie introvertierter und schneller gestresst waren als andere. »Auch sprachlich gibt es deutliche Unterschiede«, resümiert Gisela Kann-Delius, die innerhalb des Alexithymie-Projekts für die linguistischen Studien verantwortlich ist. »Sie scheinen Gefühle weniger differenziert in Konzepte fassen und sprachlich ausdrücken zu können.«

Trauer und Sprache – Jedes Wort zählt

Sprachgenauigkeit unter Nutzung der vielen Ausdrucksmöglichkeiten innerhalb der Sprache auf Seiten von Begleitern, Therapeuten und anderen behandelnden Berufen mögen hier eine Hilfestellung bieten. Die Reaktion auf einen Verlust, gemeinhin *Trauer* genannt, hat viele Qualitäten, und das eine Wort gibt nur Raum für wenige, zumal es mit der Färbung *Traurigkeit* behaftet ist. Ich möchte mit diesem Artikel eine Anregung bieten, sich des Reichtums der Sprache zu bedienen und andere Worte der Gefühlsreaktion aufzugreifen oder sie gemeinsam zu finden und im Gespräch anzubieten.

### Sprache – Geschichte und Erbschaft

Die Tatsache, dass ein Gefühl überhaupt benennbar ist und dass für dieses Gefühl in der Muttersprache bereits tatsächlich ein Wort – zugegebenermaßen oft ein veraltetes, verschüttetes Wort – vorhanden ist, kann dazu führen, dass sich Menschen in oder nach einem Verlust nicht mehr so vereinzelt fühlen. Sie erleben sich durch gemeinsame Worte in einer Reihe mit anderen gestellt, die dieses oder Ähnliches auch erlebt haben müssen, weil sie ein Wort dafür fanden und dieses allgemeingültig Eingang in die Sprache fand. »Das, was ich fühle, ist also nicht merkwürdig oder verrückt, andere hatten das auch.« Es kann vorkommen, dass Menschen sich in einem solchen Wort gesehen oder aufgehoben erleben, dass sie mit diesem Wort weiterleben, weiterarbeiten. Sprache ist ein lebendiges Geschehen, sie betrifft, ergreift, begleitet, verändert.

In der Arbeit mit Sprache ist es nicht immer entscheidend, ob im Verstehen und Annehmen Etymologie, Wortfamilie und Sprachgebrauch richtig angewandt werden. *Trübsal blasen* kommt aus dem alten Brauch, einen Trauerfall vom Kirchturm aus mit einem Blasinstrument zu verkünden. Und *-sal* hat mit (Glück-)Seligkeit nichts zu tun. Aber das ist für den Vater, der nach dem Tod der Tochter auf das Hellerwerden wartet, nicht wichtig.

### Sprechen ist handeln

Das linguistische System ist nicht nur ein reproduktives Instrument zum Ausdruck von Gedanken und Gefühlen, sondern formt selbst die Gedanken und Gefühle. Formulieren, also formen, bedeutet nichts anderes als ordnen. Im Sprechen werden Gefühle geordnet, ein sehr hilfreiches Phänomen im Erleben des Durcheinanders von Trauerchaos. Wie sagt der kleine Kaspar Hauser in Peter Handkes Theaterstück »Kaspar«:

*»Seit ich sprechen kann, kann ich alles in Ordnung bringen (K115) [... A]lles, was in Ordnung ist, ist in Ordnung, weil ich mir sage, dass es in Ordnung ist, so wie alles, was auf dem Boden liegt [...] nur vorübergehend da liegt, so wie alles, was liegt, aufsteht, weil ich mir sage, dass es aufsteht, so wie alles, was ich sage, in Ordnung ist, weil ich mir sage, dass alles, was ich mir sage, in Ordnung ist« (K129f.).*

So wird das Sprechen der Sprache ein Teil einer Tätigkeit oder zu einer aktiven Lebensform, die aus der Passivität des Erduldens von Leid befreien kann. Lassen wir uns von der Sprache ansprechen. So geht es nicht so sehr darum, (Trost) zu sprechen, sondern den Sprechenden zu zuhören und Begleiter ihrer Ordnungsversuche zu sein.



**Monika Müller**, M. A., Pädagogin, Therapeutin und Supervisorin, war Leiterin von ALPHA Rheinland, der Ansprechstelle in NRW zur Palliativversorgung, Hospizarbeit und Angehörigenbegleitung mit Sitz in Bonn.

E-Mail: vr-leidfaden@monikamueller.com

### Literaturhinweise

- Handke, P.: Die Theaterstücke. Frankfurt a. M. 1992.  
 Kluge, F.: Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. Bearb. von E. Seebold. 24. Auflage. Berlin/New York 2002.

## »Reich mir die Hand ...«

### Körpersprache in Trauersituationen

Felix Grützner

Die im Titel zitierte berühmte »Handreichung« ist Mozarts Oper »Don Giovanni« entnommen. Der ewige Verführer lädt hier mit poetischen Worten das Bauernmädchen Zerlina auf sein Schloss ein. Im italienischen Original lautet der Text: »Là ci darem la mano, là mi dirai di sì!« (»Dort werden wir uns die Hand geben, dort wirst Du mir sagen: ja!«). Mit »dort« meint Don Giovanni sein Land- schloss und wir wissen, was er dort mit Zerlina vorhat. Wenn sie ihm am Ende der Arie die Hand reicht – und eben nicht nur den kleinen Finger –, dann gibt sie damit eindeutig ihre Einwilligung zu dem, was folgen mag.

Der Handschlag ist eine uralte und in vielen Kulturen bedeutende Geste. Bei Vertragsab- schlüssen die rechte Hand in die des Gegenübers zu legen, das war in kriegsreichen Zeiten auch ein Beweis dafür, die Waffe niedergelegt zu haben und in friedlicher, ehrlicher Absicht gekommen zu sein. Doch kann in einem Händedruck noch viel mehr liegen. Greife ich kraftvoll zu und nehme die Hand des anderen wie in eine Schraub- zwinde, oder gehe ich mit schlaffen Fingern über diese Geste hinweg? Zeige ich körperliche Stärke und Durchsetzungswillen oder ist mir die Ver- einbarung nicht so wichtig und bin ich gar nicht ganz bei der Sache?

#### Bewusst oder unbewusst

Erinnern Sie sich an Ihren letzten Händedruck und *wie* Sie zugegriffen haben? Was Anlass und Inhalt der Zusammenkunft waren, werden Sie vermutlich noch wissen, möglicherweise nicht die Qualität, mit der Sie zugepackt haben. Un- bewusstheit prägt den Großteil unserer körper-

sprachlichen Äußerungen. Häufig *sagen* wir et- was mit dem Körper und wissen es überhaupt nicht. Ein Beispiel: Schon den ganzen Morgen und auch jetzt, während der geschätzte Kollege Ihnen auf dem Flur entgegenkommt, überlegen Sie fieberhaft und suchen nach Worten. Sie wol- len ihm endlich mitteilen, dass nicht er, sondern Sie für die attraktive neue Position ausgewählt wurden. Noch bevor Sie das Wort an ihn richten können, fragt Ihr Kollege: »Na, was gibt es? Of- fenbar nichts Gutes, so schwer, wie es dir fällt!« – Wundern Sie sich, warum er schon ahnt, dass er gleich etwas Unangenehmes erfahren wird? Nun, Sie haben schon die ganze Zeit *gesprochen*, als Sie da mit unruhigem Blick und etwas fahrigem Ges-



© Jörn Neumann



ten im Flur standen. Und jetzt, wo er vor Ihnen steht, da erforscht Ihre rechte Hand nervös die Hosennaht, während die linke am Ohrfläppchen zupft. In diesem Fall hat der unbewusste Einsatz von Körpersprache etwas Positives: Ihr Kollege ist bereits auf schlechte Nachrichten vorbereitet, noch bevor die enttäuschende Neuigkeit ausgesprochen ist.

Wie in diesem Beispiel, so ist Körpersprache überall in unserem Lebensalltag präsent. In Analogie zu Paul Watzlawicks (1921–2007) Ausspruch »Man kann nicht nicht kommunizieren« (in: Watzlawick u. a. 1969, S. 53) hat die Tanzpädagogin Dore Jacobs (1894–1979) es auf den Punkt gebracht: »Bewegung ist (...) mehr als Zweck-tun; sie ist eine Äußerung des ganzen Menschen, nicht nur des Körpers, (...) als Sprache erfüllt und durchdringt sie das Leben« (1972, S. 21). Was auch immer wir mit unserem Körper tun, es wird immer auch von uns sprechen: von unserem Herkunft, unserem Sein – und unserem Sein-Wollen. Auch von unserer Einzigartigkeit: Niemand hält die Kaffeetasse exakt genauso wie

ich. Und wie ich sie halte, das ist jeden Tag und jedes Mal anders und ist immer auch Ausdruck meines gegenwärtigen Seins und Daseins.

Aus dem menschlichen Miteinander ist körpersprachliche Kommunikation nicht wegzudenken. Schauen wir bewusst darauf, was unser Gegenüber über den Körper ausdrückt, so kann dies Ausgesprochenes bestätigen – nicht selten aber auch konterkarieren. Und manchmal braucht es keine Worte, um einander zu verstehen. Der Blick auf den Körper verbreitert die Basis, auf der wir unsere Mitmenschen (für) *wahrnehmen* können: »Er hat gesagt, dass es ihm besser geht!« – Doch sein trauriger Blick und die hängenden Schultern sprachen genau das Gegenteil. *Lesen* wir in unserem Gegenüber solche unbewussten Äußerungen, so ist es nicht immer klug, verbal darauf zu antworten oder diese wortlosen Äußerungen gar zu spiegeln. Ein »Dir geht es heute nicht so gut, oder?« kann Rückzug und Abweisung auslösen. Die Konfrontation mit den unbewussten Körpersignalen kann Scham und Frustration wachrufen, weil der oder die Betreffende sich vielleicht große Mühe gegeben hatte, sein oder ihr Inneres nach außen hin zu verbergen. Nun muss sie/er erfahren, dass die Fassade durchsichtig geworden ist. In der Körpersprache liegen mitunter sehr intime Gefühle und Gemütszustände offen. Und nicht selten können wir gar nicht darüber hinwegsehen, selbst wenn wir es wollten. Es versteht sich von selbst, wie sehr in der Begegnung mit diesen ungewollten Offenbarungen es gilt, Achtsamkeit und Respekt zu wahren.

### Weinende Hände

Maria Callas, der wohl bedeutendsten Opernsängerin des 20. Jahrhunderts, sagt man nach, sie habe auf der Bühne ihre Hände weinen lassen. Gemeint ist eine Szene aus Giuseppe Verdis »La Traviata«, in der die Protagonistin Violetta Valéry vom Vater ihres Liebhabers aus moralischen Gründen zum Verzicht aufgefordert

wird. Die ehemalige Kurtisane sieht in diesem Augenblick ihr neues Leben in einer erfüllten Beziehung zerbrechen. Dieses Beispiel verdeutlicht, wie stark Körpersprache sein kann und dass selbst einzelne Körperteile Emotionen zum Ausdruck bringen können. Die Szene ist auch exemplarisch dafür, wie Gesten und Körperhaltung in Verlust- und Trauersituationen auszudrücken vermögen, wovon der Mund schweigt. Violetta reagiert mit ihren Worten, den gesellschaftlichen Konventionen folgend, sehr gefasst und vernünftig auf die Forderung, ihren Geliebten Alfredo freizugeben, damit dessen Schwester nicht unter dieser gesellschaftlich geächteten Verbindung leiden muss und standesgemäß verheiratet werden kann. Doch Violettas Körper spricht in diesem Moment wie Verdis Musik eine völlig andere Sprache: Der Schmerz, das Gefühl des Scheiterns, die Angst vor Verlassen- und Verlorenheit – sie finden in der Körperhaltung, in Blicken und Gesten einen wortlosen Ausdruck von tief berührender Intensität.

Körperhaltung und Mimik lassen Gefühle und Stimmungen nach außen dringen, die in der gesprochenen Sprache mit Floskeln und Konventionen überdeckt werden. Scham oder falsche Rücksichtnahme sind hier nur zwei der Gründe, die uns hindern auszusprechen, was uns im Inneren bewegt. Dann reden Trauernde davon, dass »es schon gehe« und man »klarkomme« – wo in der Realität nichts mehr geht.

### Berührt werden

Begegnen wir Menschen in schmerzvollen Situationen oder nach kürzlich durchlebten Verlusterfahrungen, dann nehmen wir deren körpersprachliche Signale auf und verspüren nicht selten, wie sich Stimmung und Gefühlslage unseres Gegenübers auf uns übertragen. Wir sind gerührt, ja angerührt vom Leid des Gegenübers. So vollzieht sich möglicherweise genau das, was der Volksmund voraussetzt, wenn er sagt: *Geteiltes Leid ist halbes Leid.*



© Jörn Neumann

*In der Körpersprache liegen mitunter sehr intime Gefühle und Gemütszustände offen. Und nicht selten können wir gar nicht darüber hinwegsehen, selbst wenn wir es wollten.*

Neurophysiologisch betrachtet werden in solchen Situationen die Spiegelneuronen im Gehirn stimuliert. Ihre Aktivität ist mit einer Haltung verknüpft, die wir Empathie oder Einfühlung nennen. Wo wir auf diese Weise durch körpersprachliche Signale in Schwingungen versetzt werden, treten wir in Kontakt mit unserem Gegenüber, ob wir dies wollen oder nicht: »Kontakt ist Berühren und Berührtwerden, ist Abgrenzung und Austausch zugleich« (2011, S. 56). Sind wir in diesen Augenblicken wach und aufnahmefähig für die Bewegung, die wir in uns spüren, so können wir reagieren und umgehen mit dem, was uns der Mensch, dem wir begegnen, entgegenträgt.

Trauer und Sprache – Jedes Wort zählt

*Ähnlich wie grobe  
und rasch dahin  
geworfene Worte  
können Gesten,  
Mimik und andere  
körperliche Aus-  
drucksformen Gren-  
zen überschreiten  
und verletzen.*



© Angelika Böll

### Antwort geben

Manchmal wissen wir gar nicht, dass wir Antworten auf die körpersprachliche Ansprache geben: ein Blick, ein Zucken um den Mund, eine Geste, eine Andeutung des Zu- oder Sich-Abwendens. So wie der Trauernde mitunter nichts davon weiß, wie sichtbar sein Leid nach außen ist, so wissen wir nichts von unseren Antworten. Schon der Schritt nach vorn, den wir unbewusst tun, ist ein *beredtes* Zeugnis davon, dass wir uns einlassen und nicht zurückschrecken.

Wie im Gespräch wollen und können auch körpersprachliche Botschaften überlegt und wertschätzend sein. Ähnlich wie grobe und rasch dahin geworfene Worte können Gesten, Mimik und andere körperliche Ausdrucksformen Grenzen überschreiten und verletzen. Doch wo wir mit Aufmerksamkeit Signale wahrnehmen und *hören*, was gesprochen wird, ob mit dem Mund oder dem ganzen Körper, da können wir Antworten formulieren oder Fragen stellen. Das geschieht manchmal ebenso stotternd und suchend wie in der gesprochenen Sprache: der Versuch einer Annäherung mit einer Geste, das Warten auf ein positives Signal, die langsame Bewegung von Hand und Arm hin zur Schulter. Wir tasten uns vorsichtig heran und gehen in eine Suchbewegung nach dem, was »passt«, sei es eine liebevolle und kräftige Umarmung, ein sanfter Händedruck an der Schulter oder ein auch körperlich »stummes« Seit-an-Seit-Stehen.

Vielleicht ist allein die körperliche Präsenz, das bloße Da-Sein im Angesicht von Leid und

Trauer eine der stärksten Gesten, über die wir verfügen. Die Zurückhaltung, die wir aus Respekt und Wertschätzung einem Menschen mit einer bewussten inneren Haltung entgegenbringen – sie kann auch auf der körperlichen Ebene in manchen Situationen genau das »rechte Wort« sein. Nicht das krampfhaft Suchen nach den vermeintlich richtigen Worten oder Gesten ist entscheidend, sondern ein waches Bewusstsein für das, was ist – bei uns selbst wie bei den Menschen, denen wir begegnen: »Der Kontakt vollzieht sich im Hier und Jetzt. Jetzt berühre ich und werde ich berührt. Intensiver, zeitlich ausgeweiteter Kontakt führt zur Begegnung« (Richter 2011, S. 57).



© Angelika Böll

**Dr. phil. Felix Grützner** ist Tänzer und Choreograph. Er leitet Seminare zu Körpersprache und Bewegung mit dem Schwerpunkt Palliative Care. Er tanzt in Gottesdiensten und bei Trauerfeiern ([www.lebenstaenzer.de](http://www.lebenstaenzer.de)). Darüber hinaus ist er Wissenschaftlicher Mitarbeiter am

Lehrstuhl der Universität Bonn und als Koordinator und Projektleiter in der Ansprechstelle des Landes Nordrhein-Westfalen für Palliativversorgung, Hospizarbeit und Angehörigenbegleitung (ALPHA Rheinland) tätig.

E-Mail: [gruetzner@lebenstaenzer.de](mailto:gruetzner@lebenstaenzer.de)

### Literaturhinweise

- Jacobs, D.: Die menschliche Bewegung. Düsseldorf 1972.  
Richter, K. F.: Erzählweisen des Körpers. Kreative Gestaltarbeit in Therapie, Beratung, Supervision und Gruppenarbeit. Göttingen 2011.  
Watzlawick, P., Beavin, J. H., Jackson, D. D.: Menschliche Kommunikation. Bern/Stuttgart/Wien 1969.

## Eindruck verlangt nach ganzheitlichem Ausdruck

Jorgos Canacakis im Gespräch mit Petra Rechenberg-Winter

*Lieber Jorgos, vielen Dank für deine Bereitschaft zu diesem Interview. Als wir das Themenheft »Trauer und Sprache« planten, waren wir uns im Herausgeberteam schnell einig, dass die Klage, als lyrische Form des Beklagens, darin Platz haben sollte. Ich habe vor Jahren deine Arbeit kennengelernt und dabei selbst die tiefgreifende Wirkung des von dir entwickelten Klagerituals erlebt. Klagelieder sind Trauergesänge, die dem Verlust eines geliebten Menschen Ausdruck verleihen. Du hast das Miroligion (Rede über das Schicksal) der Mani auf dem Peleponnes beforscht und auf dieser Grundlage Klagerituale entwickelt, die du schon lange in deinen Trauerseminaren einsetzt. Was ist das Wesen der Klage?*

**Canacakis:** Die Klage ist eine ganzheitliche Ausdrucksform, die Sprache mit Melodie und Rhythmus verbindet. Sie ist aus anthropologischer Sicht eine archaische Form der Sprache, die ursprünglich singend war. Dagegen ist unsere heutige Sprache reduziert, wie ein Knochen, dem das Fleisch fehlt. Klagegesänge schützen uns, denn während wir klagen, können wir nicht regredieren. Der Rhythmus ist eine Stütze, um unsere emotionale Rührung auszudrücken, ohne in kleinkindhaftes Jammern zurückzufallen. Wenn früher eine klagende Frau nicht mehr natürlich atmete, kippte ihre Stimme, und sie musste aufhören. Eine andere Frau übernahm dann die Klage. Heute gibt es diese zumeist analphabetischen Frauen nicht mehr, und die Klage ist auch in den abgelegenen Regionen Griechenlands verloren gegangen.

*Rhythmus strukturiert die Klagelieder?*

**Canacakis:** Ja, wir finden hier immer die Achtsilbigkeit vor. Sie ist der natürliche Ausdruck, der eine entspannte Atmung unterstützt. Beim Singen einer achtsilbigen Zeile atmen wir aus, lassen los, so dass neuer Atem von selbst einströmt. Wir er-

halten natürliche Entspannung als Geschenk des Atems. Tief einatmen dagegen ist Angstatmung, bedeutet Anspannung und belastet die Stimmbänder und kann sie sogar verletzen. Singen ist immer Ausatmen.

Die Achtsilbigkeit fordert eine gewisse Konzentration und zwingt uns, im Hier-und-Jetzt zu bleiben statt in ein Dort-und-Damals abzugleiten. Also bleibe ich bei Sinnen, während ich klage.

*Klage ist also ein tiefes Erleben?*

**Canacakis:** Klage ist eine Form der nachhaltigen Bearbeitung von Verlusten. Wer trauert, benötigt keine Therapie, denn Trauer ist keine Krankheit. Ich biete bewusst in meinen Seminaren keine Psychotherapie an, sondern heilsame Ausdrucksformen, wie zum Beispiel das Klageritual.

Mit meinen Gruppen arbeite ich in Griechenland, dort habe ich ein Amphitheater gebaut, wo wir eigene Klagegesänge vortragen. Anfangs sagen viele Menschen, dass sie nicht dichten können. Doch nach einer kurzen Einführung, spätestens nach zwei Tagen, finden sie zur Achtsilbigkeit, eventuell als Viertel- oder halbe Töne, und erleben, wie das Dichten ihre Gefühle und Gedanken ordnet. Sie lassen sich dann von Sprache, Melodie, Rhythmus und Bewegung tragen und erleben das Schutzmoment des Dichtens, denn, wie gesagt, dabei muss man bei Sinnen bleiben. Die Natur Griechenlands mit Meer, Bergen, Himmel und den Düften der Kräuter bietet starke Sinneseindrücke und verbindet sich mit unseren Gefühlen.

*Gibt es besondere Worte, die sich für die Klage eignen, bietest du Vorgaben an?*

**Canacakis:** Die Menschen finden zu ihren eigenen Worten. Immer sind in der Klage Gefühle enthalten und desgleichen der Grund. Das ist auch beim Jubel so, auch er beschreibt Gefüh-

# Grundlagenwerk zur Professionalisierung von Trauerbegleitung



Arnold Langenmayr

## **Einführung in die Trauerbegleitung**

2013. Ca. 288 Seiten, kartoniert

Ca. € 17,99 D

ISBN 978-3-525-40346-4

Nachdem mehr und mehr deutlich geworden ist, dass Trauerbegleitung ein spezielles Wissen erfordert, um effektiv helfen zu können, findet in den letzten Jahren eine zunehmende Professionalisierung statt, insbesondere auch in hospizlichen und palliativmedizinischen Arbeitszusammenhängen. Arnold Langenmayr hat bereits 1999 ein Grundlagenwerk zur Trauerbegleitung vorgelegt, das jetzt komplett überarbeitet und wesentlich erweitert als »Einführung in die Trauerbegleitung« für (semi-)professionelle Trauerbegleiter verschiedener Professionen wie Psychologen, Ärzten, Seelsorgern, Sozialarbeiter, Krankenschwestern neu erscheint.

Der Autor gibt einen Überblick über mögliche Traueranlässe, Trauerarten, Trauerprozesse und psychische Symptome bei Trauer. Er stellt ein breites Spektrum an Beratungs- und Therapieansätzen vor, erläutert ihre Anwendung bei Trauer und veranschaulicht dies jeweils anhand eines Praxisbeispiels. Der Band schließt mit Ergebnissen zur Evaluationen von Trauerberatung und -therapie.