

Felix Grützner



EDITION **Leid**faden

Trauer und Bewegung

Von der Kraft der Körperlichkeit

V&R



EDITION **Leid**faden

Hrsg. von Monika Müller

Die Buchreihe *Edition Leidfaden* ist Teil des Programmschwerpunkts »Trauerbegleitung« bei Vandenhoeck & Ruprecht, in dessen Zentrum seit 2012 die Zeitschrift »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« steht. Die Edition bietet Grundlagen zu wichtigen Einzelthemen und Fragestellungen im (semi-)professionellen Umgang mit Trauernden.

Felix Grützner

Trauer und Bewegung – Von der Kraft der Körperlichkeit

Vandenhoeck & Ruprecht

*Hiltrud Weller, Monika Müller, Matthias Schnegg und
Martina Kern, die mich im besten Sinn in Bewegung
gebracht haben und von denen ich lernen durfte und darf*

*Conny M. und Sibylle P. für ihr Vertrauen
und ihre Offenheit*

Mit 16 Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-40616-9

Weitere Ausgaben und Online-Angebote sind erhältlich unter:
www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

Umschlagabbildung und Fotos im Buch: Anna C. Wagner, Köln

© 2018, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,

Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen

www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen
Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Inhalt

Einleitung	9
Walzer im Tränenpalast?	9
Bewegung – Vorbemerkung zur Begrifflichkeit	14
1 Trauer ist Bewegung: Ausdrucksformen der Klage	17
Körperliche Dimensionen	18
Gegenbewegung	20
Zerstörte Ordnung	20
Außenbewegung	21
Außenbewegung als Trauerausdruck	22
Achtsamer Umgang	23
Bewegung nimmt Raum	24
Klage sucht das Gegenüber	25
2 (Aus-)Wege: Erhebe dein Gesicht!	27
Kreuzweg upside down	28
Wegfindung	28
Verortung	29
Wert des Stillstands	30
Den Blick erheben	32
3 Raus aus dem Kopf: Kraft der Körperlichkeit	35
Auf dem Schulhof	36
Selbstwahrnehmung durch Bewegung	37
Grenzen der Körperlichkeit	38
Hingabe an den Augenblick	39
Wirkung von außen nach innen	41
Verkörperung	42
Gehen und kommen lassen	44
Selbstwirksamkeit erfahren	45

6 Inhalt

4 Spielraum – Bewegungsraum: Orte der Bewegung	49
Der öffentliche Raum	49
Privater Raum	51
Geschützter Raum	52
Bewegungsraum Ritual	53
Bewegungsräume für Trauernde	55
Spielraum Seminar	55
Begegnungsräume	57
5 Tanz und Trauer: (Er-)Lösung?	61
Tanz als spirituelle Praxis: Erfahrungsbericht eines Lebenstänzers	61
Ausdruckstanz am Altar	63
Schauend sich mitbewegen	64
Tanz als Dienst	66
Tanz bei Trauerfeiern	67
Klagen in Tänzen verwandeln	69
Lebenstanz – nicht Totentanz	69
Die Tür öffnen – Erfahrungsbericht einer Tochter	71
Nähe spüren – Erfahrungsbericht einer Mutter	73
Kraft des Tänzerischen	75
Weinende Hände	76
Der innere Tanz	77
Lösung?	78
6 Bewegung ist Haltung: Trauernde begleiten	81
Haltung annehmen?	81
Wagnis Nähe – Mind the Gap	82
Haltung zwischen Stabilität und Labilität	84
Bewegung ermöglichen	86
Bewegung als Grenzerfahrung	87
Bewegung als Ressource – eine Checkliste	88
Bewegung bleibt Wagnis	90
Wir dürfen stehenlassen!	91
Bewegte Begleiterinnen und Begleiter	92
Einstimmung des Instruments	93
Ergänzung zur klassischen Supervision	94
Den Körper sprechen lassen	94

Der Wald der Schwankenden	96
Doch ein Walzer?	98
7 Es wird gehen: Wegweiser und Übungsformen	101
Mögliche Effekte körperlicher Bewegung im Trauerprozess	102
Übungen	103
Schlussbemerkung: Leben ist Bewegung – manchmal sogar Tanz	113
Literatur	115



Einleitung

Walzer im Tränenpalast?

Berlin, Friedrichstraße. Neben dem Bahnhofsgebäude liegt heute etwas abseits vom täglichen Gedränge der »Tränenpalast«, die ehemalige Ausreisehalle der Grenzübergangsstelle Friedrichstraße. Seit 2011 ist hier die Ausstellung »Alltag der deutschen Teilung« zu sehen. Zwischen 1962 und 1989 verabschiedeten hier Ost-Berliner Bürger, die keine Reisefreiheit hatten, ihre Besucher aus dem Westen. Der Volksmund gab diesem Zweckbau einen poetischen Namen: Tränenpalast. Er ist ein »real existierender« Symbolort des Abschieds, der Verlusterfahrung und damit der Trauer.

Stellen wir uns vor, was sich in den Jahren der deutschen Teilung tagtäglich in dieser Halle vollzog; versetzen wir uns für einen Moment an diesen Ort und werden zu imaginären Zeugen des Geschehens: Wir stehen oberhalb auf einer Balustrade und schauen hinab in die Halle. Von den Gesprächen der Reisenden oder den knappen Anweisungen der Grenzbeamten können wir nur ein undefinierbares Rauschen und Brummen vernehmen. Unser Blick schweift über die Menschen dort unten, bleibt hier und dort hängen.

Eine junge Frau mit Kopftuch winkt heftig mit dem rechten Arm und scheint dabei auf den Zehenspitzen zu balancieren, um sich größer zu machen. Wir folgen ihrem angestregten Blick, können aber das Ziel ihrer Geste in der Menge nicht ausmachen. Ihr scheint es ähnlich zu gehen. Resigniert lässt sie Arm und

Blick sinken, wendet sich um und verschwindet im Strom der Menschen. Nicht weit von der Frau mit dem Kopftuch umarmen sich ein älterer und ein jüngerer Mann. Ihre Arme greifen fest umeinander und beide Körper pressen sich eng aneinander. Ihre Gesichter können wir nicht sehen, doch scheint die Intensität ihres Abschiednehmens auch so spürbar. Jetzt lösen sich die Arme und beide treten einen Schritt zurück. Unbeweglich stehen sie in der Menge. Das Gesicht des älteren Mannes spricht Bände: die Stirn in Falten geworfen, die Augen unentwegt über das Gesicht seines Gegenübers wandernd, der Mund zusammengekniffen. Ohne dass er ein Wort spricht, meinen wir zu hören: »Pass auf dich auf!« und »Vergiss mich nicht!« und »Ich schaffe das schon!« Das Gesicht des jungen Mannes sehen wir nicht.

Das junge Pärchen weiter vorne will gar nicht voneinander lassen. Sie halten sich an beiden Händen, die Finger eng ineinander verflochten, als wollten sie sich miteinander verknoten. Sie weint und fragt mit wortlosem Blick: »Warum?« Er weint nicht, doch seine hochgezogenen Schultern und sein versteinertes Gesicht sprechen von tiefer Verzweiflung. Dann dreht er unter größter Kraftanstrengung den Kopf hin zur großen Uhr in der Halle. Als er sich zurückwendet, ist alle Spannung aus seinem Körper gewichen. Seine Finger entgleiten denen seiner Geliebten und er geht langsam, wie von einer unsichtbaren Kraft gezogen, rückwärts stolpernd zu den Abfertigungsschaltern. Sie beginnt erst langsam, dann immer schneller den Kopf zu schütteln. Ihr Mund ist jetzt geöffnet. Ihr Schrei geht im allgemeinen Lärm in der Halle unter.

Nur drei imaginierte Episoden von hunderten, die sich täglich so oder ähnlich im Tränenpalast abgespielt haben werden, sei es dramatisch oder ganz unauffällig. Zwei Dinge vermögen sie vor Augen zu führen: Die deutsche Teilung war Ursache tiefen menschlichen Leids. Und: Jenseits aller Worte findet Leid seinen Ausdruck über den Körper, in Blicken, in Gesten, in Hal-

tungen und Bewegungen. Und wir als Zuschauende, als Zeugen, ahnen, was im Inneren dieser Menschen vor sich geht.

Abschied nehmen müssen, Abschied (er-)leben müssen und Verlust erfahren: Das, was wir Trauer nennen, ist Teil jeden menschlichen Lebens. Wir müssen Abschied nehmen von Menschen, Dingen, Orten, Zeiten, Fähigkeiten. Ohne ihn, sie oder es zurückzubleiben oder weitergehen zu müssen, das verändert, das macht etwas mit uns oder aus uns. Trauer lässt uns weder unberührt noch unbewegt, selbst da, wo nicht einmal wir selbst dies wahrnehmen. Wie wir als imaginierte Zeugen im Tränenpalast sahen, bringt uns die Erfahrung von Verlust meist ungewollt in Bewegung – oder eben aus der Bewegung in die Erstarrung.

Ist Bewegung – oder Erstarrung als »Nicht-Bewegung« – Ausdruck von schmerzhaftem Verlust und Trauer, so lässt sie ein inneres Geschehen außen sichtbar werden, in Tränen, im verkiffenen Mund, in verkrampften Händen oder im leeren Blick und in automatisierten Handlungen.

So wie eine Verlusterfahrung uns unfreiwillig bewegt oder aus der Bewegung in die Erstarrung führt, können andere Erfahrungen uns herausbewegen aus der Trauerbewegung oder Trauererstarrung. Bewegung im Innen wie im Außen kann Impulse setzen, kann hilfreich unterstützen, wenn es darum geht, Haltungen zu verflüssigen, neue Standpunkte zu finden oder (Aus-)Wege zu bereiten. Der Vergleich mit den Kugeln auf dem Billardtisch liegt nahe: Kugeln werden angestoßen und geraten in Bewegung, sie rollen, bleiben liegen, stoßen andere Kugeln an oder werden über die Bande abgelenkt. Ein neuer Stoß verändert die Situation, Kugeln werden wieder in Bewegung versetzt. Anders aber als beim Billard vermögen Menschen sich grundsätzlich auch *aus sich heraus* eigenständig zu bewegen, nicht allein durch den Anstoß von außen. Und natürlich ist menschliches Leben nicht wie der mit der Wasserwaage ins

absolute Lot gebrachte und fixierte grüne, weiche und griffige Filz, auf dem die Kugeln optimal gleiten können. Unser Leben kann im Ganzen in Bewegung und aus dem Lot geraten, so als würde jemand den gesamten Spieltisch verrücken und schräg stellen. Und der »Filzteppich« unserer Lebensgrundlage hat manchmal durchgescheuerte Stellen, blank gerieben von der Zeit oder schweren Erfahrungen. Dann bleiben die Kugeln hängen oder geraten ins Schlingern.

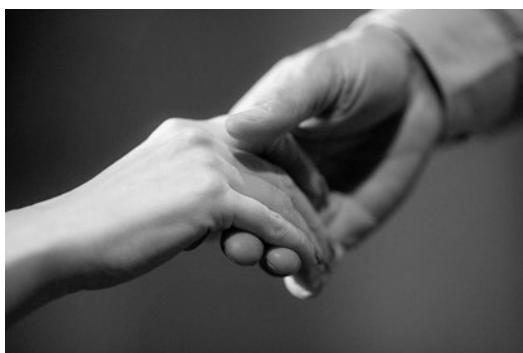
Trauer hat viel mit Bewegung oder deren Verlust zu tun. Bewegung wiederum kann von großer Bedeutung sein im Umgang mit dem, was Verlusterfahrungen in uns und mit uns geschehen lassen. Dieses Buch möchte den unterschiedlichen Zusammenhängen zwischen Trauer und Bewegung nachspüren: Welche Bewegung im Innen und im Außen kann Trauer bewirken? Wie kann Bewegung Trauerprozesse begleiten? Welche Formen der Bewegung können für Trauernde hilfreich sein?

Kehren wir noch einmal in den Tränenpalast zurück: Welche Szenen haben sich dort wohl am 9. November 1989, dem Tag der Grenzöffnung, abgespielt? Es wurde nicht dokumentiert. Aber wir können uns vorstellen, wie statt Tränen der Trauer nun solche der Freude flossen und hier und da Menschen zu einer imaginierten Musik anfangen, miteinander Walzer zu tanzen. Happy End also? Mit der Grenzöffnung endete manches Leid, doch entstand durch sie auch neues. Eine nächste Szene könnte in einer kleinen Stadt in der Uckermark spielen, wo im Spätherbst 1989 eine Gruppe Jugendlicher ihre Heimat verlässt, um im Westen ihre Zukunft zu suchen. Umarmungen, Tränen, verkniffene Münder ...

Wenn in diesem Buch von Trauer die Rede ist, dann geht es in erster Linie um die Verlusterfahrung durch den Tod eines Menschen. Was jedoch für die daraus resultierenden Situationen gilt, trifft auch für andere Verlusterfahrungen zu: für den Verlust der Gesundheit infolge einer schweren oder chronischen

Erkrankung oder das Ende einer intensiven Beziehung, um nur zwei Beispiele zu nennen. Bewegung hat für alle Formen der Trauer eine Bedeutung.

Es wird in diesem Buch nicht darum gehen, durch Bewegung Trauer zu überwinden oder in ein Leben ohne Trauer zu gelangen. Vielmehr wird es um mögliche Wege durch die Trauer gehen. Das Buch möchte dazu beitragen, die Zusammenhänge zwischen Trauer und Bewegung besser verstehen zu können, und eine Ahnung davon vermitteln, welches Potenzial die Kraft der Körperlichkeit für trauernde Menschen bergen kann.



Bewegung - Vorbemerkung zur Begrifflichkeit

Der Begriff der Bewegung wird im Folgenden in unterschiedlicher Weise genutzt und erhält unterschiedliche Vorsilben, um den Charakter der jeweils gemeinten Bewegungsform zu spezifizieren. Bezeichnet *Innenbewegung* Veränderungen und Wechsel im Denken, Fühlen und Wahrnehmen des Menschen, so zielt *Außenbewegung* auf die körperliche Dimension: Veränderungen in der Körperhaltung, im körpersprachlichen Ausdruck oder durch Fortbewegung und Ortswechsel. Außenbewegung ist eine wahrnehmbare oder wahrgenommene Bewegung: Ein Mensch geht mit hängenden Schultern und leerem Blick über die Straße, einige Passanten sehen dies, andere nicht. Zu Innenwie zu Außenbewegung kann es *Gegenbewegung* geben. Diese kann vom Individuum selbst ausgehen oder ihm von außen, von mehr oder weniger nahestehenden Menschen entgegengebracht werden: das Angebot, gemeinsam einen Spaziergang zu machen, oder die Anweisungen der Physiotherapeutin, den Hals lang zu machen. Gegenbewegung kann als Antwort auf eine bereits erfolgte oder sich vollziehende Außen- und/oder Innenbewegung verstanden werden. Sie kann auch auf Formen der Unbeweglichkeit zielen. Schließlich gibt es die Eigen- und die Fremdbewegung, die beide eine Wirkung auf das Individuum haben können. In der *Eigenbewegung* wohnt die für sie notwendige Energie im Individuum selbst, aus dem heraus auch der Impuls zur Bewegung entspringt. Eigenbewegung kann aber auch die Folge eines von außen erfolgenden Anstoßes sein: Die Einladung zum gemeinsamen Spaziergang wird angenommen und der Mensch verlässt das Haus. Eigenbewegung ist aktives, aber nicht zwingend bewusstes Tun. *Fremdbewegung* hingegen meint Bewegung in der Umwelt des Individuums, in der es umgebenden Natur oder in den Menschen in seiner Umgebung. Das Individuum erfährt Fremdbewegung als Wahrnehmung

beispielsweise in der Betrachtung eines fallenden Blattes oder einer sich drehenden Tänzerin. Eine mögliche Folge von Fremdbewegung kann eine Eigenbewegung sein: Der Mensch läuft auf das Blatt zu, um es aufzufangen (Außenbewegung), oder fühlt sich angesichts der leichtfüßigen Tänzerin wie selbst emporgehoben (Innenbewegung). Es versteht sich von selbst, dass kaum eine der hier beschriebenen Bewegungsformen für sich allein existiert. Sämtliche Bewegungsformen können ineinandergreifen, einander entgegenlaufen oder ineinander übergehen. Den Begriff der *Trauerbewegung* verwende ich in diesem Buch für das Mit-, Gegen- oder Nacheinander aller möglichen Bewegungsformen im besonderen Kontext der Verlust-erfahrung und ihrer Folgen für den Menschen – im Außen wie im Innen.



1 Trauer ist Bewegung: Ausdrucksformen der Klage

»Trauer kommt in jedes Leben«, als »Patin des Verlustes« lernen wir sie schon in frühester Kindheit kennen und sie begleitet uns ein Leben lang (Müller u. Schnegg, 2016, S. 13 ff.). Sie verlangt oder erzwingt Bewegung: als »persönlicher Werde-Gang« (S. 28) oder als »Weg der Trauer« (vgl. hierzu Brathuhn, S. 109–113). Erfasst sie uns, verändert sich etwas in unserem Innern. Der trauernde Mensch kann von zum Teil heftigen Emotionen erfasst werden: Angst, Wut, Verzweiflung, Ohnmacht – um nur wenige der vielen Ausdrucksarten der Trauer zu benennen. Emotionen sind »Herausbewegungen« (von lat. *emovere* = herausbewegen). Sie sind nicht Stillstand und Erstarrung. Wohl können beide die Folge sein: aus dem gewohnten, leichtfüßigen Lebenstritt geraten, hinfallen oder schmerzhaft wie gegen eine Wand prallen. Aus einem bewegten Zustand hineingezwungen werden in ein Erleben der Bewegungslosigkeit, die nicht selten von einer bleiernem Gefühllosigkeit begleitet wird.

Conny M., die ihre 22-jährige Tochter vor knapp zehn Jahren durch Suizid verloren hat und die vor einigen Jahren eines meiner Seminare besucht hat, beschreibt ihr Trauererleben so: »Es war, als ob ich innen einfrieren würde.« Dieses gefühlte Erkalten, der Verlust von Wärme und Bewegungsfähigkeit, auch von emotionaler Schwingungsfähigkeit, waren für Conny, der wir im weiteren Verlauf des Buchs immer wieder begegnen werden, inneres Erleben und körperliche Wahrnehmung. Ein Erleben, das für sie in größtem Widerspruch stand zu dem, was alles sich im Außen

weiterhin bewegte: »Alles geht einfach so weiter! Das darf doch nicht sein!«

Das »normale« Leben geht weiter – »einfach so«!? Oder sollte man sagen: Es geht weiter, unbarmherzig und unberührt von einem Schicksalsschlag, der doch jedes »Weiter« unmöglich erscheinen lässt? Der Tag folgt unaufhaltsam der Nacht und Zeit vergeht, das Leben der anderen läuft weiter in Arbeit, Freizeit, in Banalitäten und Besonderheiten. Und auch das eigene Leben geht weiter: Man wird müde und schläft oder versucht es wenigstens, man hat Hunger und isst, wenn auch schlecht oder ohne Appetit. Und am nächsten Morgen bringt der Briefträger die Post – als wäre nichts geschehen!

Viele Trauernde können nicht begreifen, dass Leben auch nach dem Verlust eines geliebten Menschen weitergeht, sich fortbewegt. Schmerzvoll scheint sich hier zu bewahrheiten, was Blaise Pascal (1623–1662) über das Menschsein geschrieben hat: »Unsere Natur liegt in der Bewegung. Die vollkommene Ruhe ist der Tod« (Pascal, 1687, Übers. F. G.). Selbst in und nach der Begegnung mit dem Tod bleiben wir in Bewegung oder werden in Bewegung versetzt, sei es in äußerlichen, vermeintlich banalen Alltagsverrichtungen, sei es in innerer heftiger Gefühlsbewegung oder im permanenten Kreisen um die eine Frage: Warum?

Körperliche Dimensionen

Wie nun kann sich Trauerbewegung äußern? Laut und leise: in Tränen, Schluchzen, Stöhnen, Schreien, Um-sich-Schlagen genauso wie im Verstummen, Erstarren oder einem So-wie-Immer; die Möglichkeiten sind unzählige. Auf der körperlichen Ebene kann eine Verlusterfahrung, wie andere seelische oder körperliche Traumata (Verletzungen), extremen Stress auslösen.

Wie unter einer akuten körperlichen Bedrohung reagiert der Mensch dann in Teilen unkontrolliert und reflexartig. Physiologische Reaktionen erstrecken sich unter anderem auf die Atmung, auf Blutdruck und Herzfrequenz, das Verdauungssystem, den Muskeltonus (vgl. hierzu Hülshoff, 2006, S. 87 ff.). Ebbs die erste Schockwelle ab, können diese Reaktionen zurückgehen. Manche von ihnen bleiben aber über einen kürzeren oder längeren Zeitpunkt ständige Begleiter. Schlaf- und Verdauungsstörungen und nicht selten schmerzvolle Muskelverspannungen können neben anderen Symptomen die Folge sein. Wird das traumatische Geschehen des Verlustes auch nach längerer Zeit plötzlich und intensiv wieder erinnert, können die Akutreaktionen erneut auftreten.

Nicht jede oder jeder Trauernde erlebt heftige körperliche Reaktionen. Dennoch berichten viele Menschen Ähnliches: Appetitverlust und Antriebslosigkeit, Müdigkeit am Tag und Schlaflosigkeit in der Nacht, schmerzende oder empfindungslose Körperpartien und anderes mehr. Wo der Verstand nicht fassen kann, was im Verlust geschieht, wird der Körper zum Ausdrucksort des schmerzvollen Geschehens, lange bevor der Mensch Worte finden kann für das, was er durchlebt. Ohne organische Ursachen kann sich beispielsweise das Gangbild eines Menschen verändern und er oder sie beginnt unbewusst zu humpeln – so als zeige der Körper in seiner »behinderten« Bewegungsfähigkeit, dass etwas oder jemand nicht mehr intakt ist, dass etwas oder jemand verlorengegangen ist.

Zugleich beobachten viele Menschen in dieser Situation, wie sie zu verlernen scheinen, diese oder andere Signale des Körpers wahrzunehmen. Nicht wenige erleben eine Zeit der Selbstvernachlässigung. So ging es auch Conny: »Das, was dir guttut, lässt du zuerst weg!« Erst nach geraumer Zeit realisierte sie, dass sie sich vieles nicht mehr gönnte, was ihr früher Wohlbefinden verschafft hatte: gutes Essen, ein warmes Bad oder ein Spaziergang.

Weil »es« nicht gut ist, weil die Situation nicht gut ist, scheint auch das sonst Gute wegzumüssen.

Gegenbewegung

Schon hier ahnen wir, wie wertvoll es sein kann, wenn Menschen im Umfeld des trauernden Menschen liebevoll auf Grundbedürfnisse des Körpers hinweisen und Hilfsangebote machen. Das Mitbringen einer Suppe oder die Einladung zu einem Spaziergang können hilfreiche Gegenbewegungen zur oben geschilderten Trauerbewegung werden. Was nicht mit der Erwartung verknüpft werden sollte, dass sich der Appetit auch gleich einstellt oder die Einladung angenommen wird. Möglicherweise braucht es den richtigen Zeitpunkt, um diese Angebote wirksam werden zu lassen, oder andere Impulse, die erst noch zu finden sind. Dennoch wird der oder die Trauernde die Bewegung auf sich zu in diesen Angeboten wahrnehmen können – als eine Bewegung, die Gefühle der Isolation und des Abgeschnittenseins mindern kann.

Zerstörte Ordnung

Viele trauernde Menschen geraten aus dem Tritt, sie verlieren die Orientierung, weil nichts mehr zu sein scheint wie zuvor. Dieses Erleben können wir uns in räumlichen Dimensionen vorstellen. Die bisher erlebte (An-)Ordnung wird als verlorengegangen empfunden, weil ein bedeutender Teil dieser Ordnung – etwa der geliebte Mensch, der gestorben ist – seinen Platz verlassen hat. Die Beziehungen der Lebensdinge zueinander verlieren Struktur und Sinn. Viele Trauernde erleben eine Phase, in der sie von der Angst heimgesucht werden, den Verstand zu ver-

lieren. Sie werden ihres gewohnten Lebensortes und Lebensstandpunktes beraubt und glauben verrückt zu werden: Verrücktwerden hier als ein gewaltsam erlebtes Bewegtwerden und Ausgeliefertsein, eine unfreiwillige und passive Bewegung, die mit dem beängstigenden Verlust der Selbstwirksamkeit einhergeht (vgl. hierzu Bandura, 1994, S. 71–81).

Außenbewegung

Neben der inneren Bewegtheit, von der die Außenwelt manchmal gar nichts wahrnimmt, und dem empfundenen unfreiwilligen Bewegtwerden zeigen trauernde Menschen unterschiedlichste Formen der Außenbewegung, das heißt der Bewegung mit bzw. durch den Körper. Im Schockzustand der Trauer gibt es Menschen, die nicht stillsitzen können, sondern sich viel und manchmal sogar exzessiv bewegen. Dies geschieht vielfach, ohne dass die Betroffenen es selbst bemerken oder gar reflektieren.

Conny geriet nach dem Suizid ihrer Tochter immer wieder in starke Außenbewegung. Dann lief sie durch das Haus, in das Zimmer ihrer Tochter, sah deren Sachen durch, ordnete sie, faltete Kleidungsstücke, putzte, räumte auf, wieder und wieder. Heute beschreibt sie sich damals als »Tigerin im Käfig«. In ihrem Inneren war sie dabei starr fixiert auf eine einzige Frage: Warum musste mein Kind sterben?

In der innerlichen Schockstarre führen Menschen gelegentlich Außenbewegungen durch, die Außenstehenden in ihrer Normalität befremdlich erscheinen. Da geht ein junger Familienvater, der vor wenigen Tagen seine Frau verloren hat, wie gewohnt jeden Morgen auf seine Joggingrunde. Da zieht es Jugendliche nach dem Verlust eines Familienmitglieds am Wochenende scheinbar

wie immer in die Diskothek, oder vielleicht sogar noch häufiger als zuvor. Da werden die Fenster mit größter Intensität und Hingabe geputzt, obwohl sie doch gar nicht schmutzig waren. Vielleicht entdecken vertraute Menschen im Umfeld in diesen scheinbar so normalen und gewohnheitsmäßigen Bewegungen, dass etwas darin anders ist: das sonst gelassene, jetzt verbissene Gesicht des Joggers, der auch deutlich schneller läuft als sonst; die außergewöhnlich Raum greifenden, fast aggressiven Tanzbewegungen des Teenagers; die hektischen Reibebewegungen mit verkrampfter Hand auf der spiegelblanken Fensterscheibe. Bleiben diese Dimensionen des »Anders-als-Sonst« in den gewohnten Außenbewegungen jedoch verborgen, sorgen diese nicht selten für Irritation und Unverständnis im Umfeld: »Wie kann man einfach so weitermachen wie bisher?« Doch können gerade diese gewohnheitsmäßigen Bewegungen Rettungsanker in einer haltlosen Zeit der Trauer sein.

Außenbewegung als Trauerausdruck

Die gewohnte Außenbewegung kann wortloser Ausdruck der Trauer und der Hilflosigkeit im Angesicht des unverständlichen Geschehens von Verlust und Tod sein. Mal wird sie als solche erkannt werden können, mal bleiben die dahinterliegenden Trauerdimensionen verborgen. Die Tanzpädagogin Dore Jacobs (1894–1979) geht jedoch in ihrem bedeutenden Werk »Die menschliche Bewegung« (1972) davon aus, dass in jeder unserer Körperbewegungen – selbst im Halten einer Kaffeetasse – bewusst oder unbewusst immer auch etwas von uns selbst zum Ausdruck kommt, ob wir dies wollen oder nicht. Unsere Alltagsbewegungen sprechen als Körpersprache davon, wer wir sind, woher wir kommen und wie es uns gerade geht: »Bewegung ist die Sprache des Menschen. Über alle äußeren Zwecke hinaus

ist sie das Instrument, mit dem er äußert, was in ihm lebt und wirkt. [...] Bewegung ist mehr als Zwecktun, sie ist eine Äußerung des gesamten Menschen, nicht nur des Körpers« (Jacobs, 1985, S. 21). Wir kennen das von uns selbst: Sind wir entspannt und fühlen uns wohl, nehmen wir eine andere Sitzhaltung ein, als wenn wir nervös und angespannt sind. Wer uns kennt, der wird dies wahrnehmen und wissen, dass etwas in uns »umgeht«.

Schauen wir selbst auf Menschen, die wir kennen oder um deren Situation wir wissen, so werden wir in ihren oder seinen Körperbewegungen, in Gestik, Mimik, Haltung und Fortbewegung danach suchen, wie »es« geht – oder ungewollt darauf gestoßen werden. Kommt jemand auf uns zu, werden wir die Gangart registrieren, vielleicht auch einordnen: gespannt und fahrig oder verlangsam und schlurfend; der Blick ist leer, die Mundwinkel hängen oder die Augen blitzen voller Zorn und die Kiefermuskeln treten angespannt hervor.

Achtsamer Umgang

Was aber ist zu tun, wenn wir in der Außenbewegung der Körpersprache etwas Außergewöhnliches wahrnehmen? Etwas, das in uns einen Reflex oder den Gedanken an ein Tun oder Sagen auslöst? So es uns möglich ist und wir nicht von der Intensität des Augenblicks überrollt werden, sollten wir stets das Wahrgenommene zu überprüfen versuchen. Denn Körpersprache ist nicht eindeutig. Manchmal »hören« wir in den Außenbewegungen unseres Gegenübers etwas, das er oder sie gar nicht »gesagt« hat. Warum besteht diese Gefahr? Weil wir um die Situation des Menschen wissen, weil wir uns einfühlen können (was eine wunderbare Gabe des Menschen ist!) und/oder weil wir eigene Gedanken und Gefühle mitbringen, die mit dem von uns Beobachteten zusammenzupassen scheinen, und weil wir

das Wahrgenommene interpretieren. Innezuhalten und kurz zu reflektieren, ist hier von großer Bedeutung – auch aus einem weiteren wichtigen Grund: Bevor wir auf die für wahr genommene »Aussage« unseres Gegenübers mit einer Aktion in Wort oder Tat reagieren, sollten wir zwei entscheidende Fragen beantwortet haben: Bedarf es hier und jetzt – oder überhaupt – einer »Antwort« und wie könnte eine angemessene Antwort aussehen, was braucht es?

Bewegung nimmt Raum

Trauerbewegung kann sich ungebremst Bahn brechen und Raum nehmen. Meine Freundin und Kollegin Martina K., die als Krankenschwester in einem Team der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV) seit vielen Jahren schwerstkranke und sterbende Menschen und deren Zugehörige zu Hause versorgt und begleitet, schildert mir eine Szene am Sterbebett:

»Da komme ich in das Zimmer des Sterbenden und die ganze Familie sitzt dort um ihn versammelt und folgt mit höchster Anspannung und Aufmerksamkeit den letzten Atemzügen des Vaters. Mich nehmen sie gar nicht wahr. Ein Bild der völligen Unbeweglichkeit um die immer schwächere Atembewegung des Sterbenden herum. Dann der letzte Atemzug, der ganz sacht verklingt. – Und plötzlich der abrupte Wechsel: Die Tochter schluchzt heftig und scheint sich in Tränen aufzulösen, der ältere Sohn stöhnt auf, die Mutter bleibt stumm. Dann kommt hektische Bewegung auf: Der jüngere Sohn verlässt eilig das Zimmer, die Tochter öffnet das Fenster, die Ehefrau eilt zu ihrem toten Ehemann und küsst ihn auf die Stirn, der ältere Sohn fragt: ›Was müssen wir jetzt tun?‹«

In dieser Beschreibung erscheinen zwei Aspekte von besonderer Bedeutsamkeit. Da ist die hohe Würdigung der im Umfang so kleinen Bewegung im Atemholen des sterbenden Menschen durch das Zurücknehmen jeglicher weiteren Bewegung im Raum. Und da ist die unmittelbar nach dem Sterben einsetzende Bewegung der Lebenden, die der Bewegungslosigkeit des Verstorbenen mit Trotzmacht entgegengesetzt wird.

Klage sucht das Gegenüber

Trauer hat ganz unterschiedliche Ausdrucksformen. Solche, die uns vertraut oder »angemessen« erscheinen, andere, die ob ihrer scheinbaren Normalität irritieren, weitere, die sich nur im Innern des trauernden Menschen ereignen. Gemeinsam ist ihnen, dass sie alle mit Bewegung verbunden sind: Hier ist Trauer wortlose Klage. Die wortvolle Klage, in der das Unbegreifliche des Verlustes stammelnd, flüsternd, schreiend oder sachlich in Sprache Form zu finden versucht, auch sie kann als Trauerbewegung verstanden werden, als ein von innen nach außen, ein »Vom-Vorsprachlichen-ins-Wort« oder ein »Von-mir-zu-dir«. Klage – mit oder ohne Worte – ist eine Bewegung vom trauernden Menschen weg, gerichtet auf oder gegen die Welt, auf ein »Du« oder »Ihr«, auf oder gegen ein »Hinter-der-Welt« vielleicht in der Person eines Schöpfergottes oder gegen eine Klagemauer, die manchmal wir, als Begleiterinnen und Begleiter, als Familienangehörige oder Freundinnen und Freunde der Trauernden, sein können. Dann liegt im wort- und/oder tatenlosen Still- und Aushalten als Mit-Mensch die angemessene Antwort. Unbeweglichkeit und vermeintliches »Nichtstun« können in diesen Situationen als Standfestigkeit und Stabilität verstanden werden, als ein »Ver-Halten«, das Trauerbewegung auffangen oder ihr ein Gegenüber sein kann.