

## Raum schaffen für Schmerz und Trauer

Der Personzentrierte Ansatz ist auch und gerade in der Seelsorge von unschätzbarem Wert. Markus Schwab ist Pfarrer der Evangelischen Landeskirche in Württemberg und Personenzentrierter Berater. Als Notfallseelsorger hat er regelmäßig mit Menschen zu tun, die in akute Krisen geraten sind. Ein Interview über den Umgang mit Trauer und Trauernden.

*Menschen werden in ihrem Leben mit Krankheit, Gewalt, Tod und anderen Unglücksfällen konfrontiert. Wie werden diese Erfahrungen in der Regel verarbeitet?*

Wie Menschen diese Erfahrungen verarbeiten, hängt in der Regel von ihren Bewältigungsstrategien und ihrem Umfeld ab. Haben die Betroffenen Ideen, wie sie mit dem Geschehen umgehen können oder haben sie Menschen an der Seite, die helfen, eigene Strategien zu entwickeln? Beides kann jeweils sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Die Bandbreite reicht von „sehr hilfreich für die Verarbeitung“ bis hin zu „extrem erschwerend“. Sogar in der Akutphase, also direkt nach einem Unglücks- oder Todesfall, hängen die Reaktion und Verarbeitungsmöglichkeiten von der Menge der ausge-



**Markus Schwab:** „In der Notfallseelsorge geht es um das Aushalten von dem, was an Gefühlen aufbricht.“

Foto: privat

schütteten Stresshormone ab. Dabei erlebe ich als psychosozialer Krisenhelfer vom „Freezing“ bis hin zu panisch-aggressiver Agitation alles.

*Wie ist mit Betroffenen in einer solchen Situation am besten umzugehen? Was brauchen sie, was tut ihnen gut?*

„Als alle anderen schreiend weggerannt sind, sind Sie bei mir geblieben und haben das Schreckliche mit ausgehalten. Sie waren der Fels in der Brandung für mich.“ Rückmeldungen wie diese bekomme ich immer wieder. Es geht um das Aushalten von dem, was an Gefühlen aufbricht. Oft ist es nötig, verbal oder non-verbal überhaupt einen Raum dafür zu schaffen, dass die Betroffenen ihren Schmerz, ihre Trauer, ihre Angst auch leben kön-

nen. Vermeintliche gesellschaftliche Zwänge und eigene Scham verhindern leider manchmal den Mut, das auszudrücken, was gerade an Gefühlen aufbricht.

*Inwiefern werden Sie bei Ihrer Arbeit als Notfallseelsorger auch mit Fragen nach Gott und nach dem Sinn des Lebens und des Todes konfrontiert? Wie gehen Sie damit um?*

Meiner Erfahrung nach treten diese Fragen eher zu einem späteren Stadium, nämlich während der Verarbeitung, verstärkt auf. In der Akutphase eines Unglücks- oder Todesfalls wird das eher als Klage formuliert: „Warum passiert das gerade mir?“. Solche Aussagen bieten aber im Gespräch durchaus Anknüpfungspunkte an frühere Krisenerfahrungen oder Kontrollüberzeugungen. Und ja: Auch religiöse Überzeugungen spielen dabei eine Rolle. Als hilfreich erleben manche Menschen durchaus noch ein gemeinsames Abschiedsritual, zum Beispiel vor der Abholung eines oder einer Verstorbenen durch ein Bestattungsunternehmen.

*Welche Rolle spielt der Personzentrierte Ansatz bei Ihrer Arbeit?*

Der Personzentrierte Ansatz hilft mir dabei, mit großer Offenheit in diese akuten psychosozialen Notfälle zu gehen. Da

sich jeder Notfall jeweils ganz anders darstellt, anders empfunden wird und andere Menschen betroffen sind, muss ich flexibel darauf eingehen und damit umgehen können. Gerade das Einlassen auf das, was von meinem Gegenüber kommt, das Bewusstsein, dass ich es nicht besser weiß als der hilfeschuchende Mensch, das Vertrauen darauf, dass er aus eigener Kraft diese Krise bestehen kann: All das ist meines Erachtens extrem hilfreich für Menschen, die in Not geraten sind.

*Welchen Beitrag leistet der PZA insbesondere bei der Beziehungsgestaltung zwischen Ihnen und den Betroffenen?*

Nach allem, was ich in meinen letzten 17 Berufsjahren erlebt habe, würde ich sagen, dass Empathie, bedingungsfreie Wertschätzung, eigene Kongruenz und ein großes Vertrauen in die Aktualisierungstendenz meines Gegenübers wesentlich dazu beitragen, innerhalb weniger Stunden der psychosozialen Begleitung eine Beziehung aufzubauen, die hilfreich für den weiteren Verarbeitungsprozess des betroffenen Menschen ist.

*Interview: Dr. Elena Winter*