

## Vortrag zum Thema Trauerseelsorge im Netz

gehalten am 18.11.2013 in Düsseldorf

Trauerseelsorge im Internet, gibt es so etwas? Trauer, ja, die gibt es; das würde vermutlich niemand anzweifeln, sind die Spuren im Netz doch nur schwer zu übersehen. Der Mainstream der Seelsorgelehrenden geht auch heute noch davon aus, dass das „Gespräch unter vier Augen“ das „primäre Medium der Seelsorge“ ist.<sup>1</sup> In Wilfried Engemanns *Handbuch der Seelsorge*, erschienen 2007, taucht z.B. das Handlungsfeld Internet überhaupt nicht auf und andere schreiben meist nicht sonderlich viel zu diesem Thema.<sup>2</sup> Wer den Kontext seelsorglichen Handelns allein auf das zwischenmenschliche Gespräch beschränkt, für den ist auch eine Trauerseelsorge im Internet nicht denkbar. Neben diesem „Nicht-Wahrhaben-Wollen“ oder „Können“ existiert die Internetseelsorge de facto aber schon seit den Anfängen des World Wide Web, also seit 1995. Gerade ist im Gütersloher Verlag ein Handbuch Internetseelsorge erschienen. Die Autorin Birgit Knatz beschreibt darin unter anderem den Lernweg, den diese junge Form der Seelsorge in den vergangenen achtzehn Jahren gegangen ist.<sup>3</sup> Wie und ob es überhaupt kirchliche Angebote für Trauernde im Internet gibt, hängt entscheidend davon ab, wie wir Seelsorge und wie wir Trauer verstehen. Mit Albert Einstein gesagt: „Die Theorie bestimmt, was wir beobachten können.“

Aus diesem Grund möchte ich zunächst auf diese beiden Aspekte näher eingehen, bevor ich ihnen vorstelle, was wir Trauernden auf der Internetseite [trauernetz.de](http://trauernetz.de) anbieten.

### 1. Was ist Seelsorge?

Wenn wir Menschen aus phänomenologischer Perspektive in den Blick nehmen, also wenn wir versuchen mit ihren Augen die Welt zu sehen, dann reicht es nicht aus uns auf das, was sie sagen zu konzentrieren, sondern wir kommen nicht umher, sie in ihrem „Leibsein“ wahrzunehmen, weil sie sich selbst als leiblich und räumlich existierende Wesen erleben, die in Beziehungen und Bezügen leben. Unsere Leiblichkeit durchdringt unser Dasein in all seinen Vollzügen. Der Leib von außen betrachtet, verbirgt nicht die Person des Anderen, die Seele ist kein unräumlicher Teil im Inneren unseres Körpers oder Gehirns, sondern unser seelisches Erleben, bestehend aus Empfindungen, Triebregungen, Gefühlen, Stimmungen, Wahrnehmungen, Erinnerungen und Gedanken ist bei den Dingen und Menschen denen sie gelten. Der Philosoph und Psychiater Thomas Fuchs schreibt in seinem Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie: „Man kann sogar sagen, je mehr sich unser Seelenleben entfaltet, vor allem in unseren Gefühlen, desto mehr strömt es nach außen, verbindet es uns mit den Dingen und noch mehr mit den Menschen; es bringt sie in unsere Nähe und uns in ihren Raum, ihre Atmosphäre, selbst wenn sie örtlich in weiter Distanz bleiben. Das Organ, das Medium und der ‚Resonanzkörper‘ dieser Teilnahme und Teilhabe aber ist der Leib.“<sup>4</sup> Der Leib vermittelt uns eine seelische Teilhabe an der Welt. „Wir sind keine Engelwesen, sondern wir leben in einem irdischen verletzlichen und auch sterblichen

---

<sup>1</sup> Vgl. Michael Klessmann, *Seelsorge, Begleitung, Begegnung, Lebensdeutung im Horizont des christlichen Glaubens*. Ein Lehrbuch, Neukirchen-Vluyn 2008, S.7.

<sup>2</sup> Vgl. Wilfried Engemann, *Handbuch der Seelsorge. Grundlagen und Profile*, Leipzig 2007.

<sup>3</sup> Vgl. Birgit Knatz, *Handbuch Internet Seelsorge. Grundlagen, Formen, Praxis*, Gütersloh 2013.

<sup>4</sup> Thomas Fuchs, *Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie*, Stuttgart 2000, S.21.

Leib.“<sup>5</sup> Der Mensch lebt „leibhaftig“ in Beziehungen und Bezügen. Seelsorge kann darum m.E. nur als Leibsorge verstanden werden. Sie ereignet sich nicht nur im zwischenmenschlichen Gespräch, sondern sie beinhaltet gleichberechtigt auch andere Dimensionen, z. B. performative, diakonische oder rituelle. Seelsorge ist eingebettet in ästhetischen Zusammenhängen, durch die sie sich situativ in Form und Inhalt immer wieder neu ereignet. So gesehen muss es für die Seelsorge, die sich als Leibsorge versteht ein Anliegen sein, danach zu fragen, wie es möglich ist Menschen dabei zu helfen, sich in ihrem „Leibsein“ mit den dazugehörigen Empfindungen zu erfahren und zu spüren. Und dazu kann die Internetseelsorge einen entscheidenden Beitrag leisten, weil das Internet eine Verbindung, zum Teil auch über weite räumliche Entfernungen hinweg, schaffen kann.

Klessmann schreibt in seinem Lehrbuch, zum Spannungsfeld von Seelsorge gehöre es, dass es ausgesprochen schwierig sei, „präzise zu definieren, was mit Seelsorge gemeint ist, welche Ziele und Konzepte ihr zugrunde liegen und mit welchen Methoden sie arbeitet.“ Er selbst entfaltet trotz der Schwierigkeiten sein Seelsorgeverständnis in neun Thesen, die in der Aussage münden: *„Seelsorge bezeichnet ein niedrigschwelliges Angebot der Kirche zur zwischenmenschlichen Begleitung, Begegnung und Lebensdeutung im Horizont des christlichen Glaubens mit dem Ziel, die Lebens- und Glaubensdeutung von Menschen zu stärken.“* Dem kann ich mich anschließen. Worin ich mit Klessmann nicht ganz einig bin, ist in der Frage, wie und wo die zwischenmenschliche Begleitung, Begegnung geschieht. Neben dem „Gespräch unter vier Augen“ dürfen wir andere Dimensionen der Seelsorge z.B. die Wirkung von Symbolen, Ritualen oder performative Aspekte (wie, wo und womit geschieht etwas) nicht unterschätzen. Rituale sind für Seelsorge nicht nur eine Möglichkeit, wenn wir im Gespräch nicht mehr weiterkommen, sondern sie sind gleichwertige Formen von Seelsorge.

## 2. Was ist Trauer?

*„Trauer ist regelmäßig die Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person oder einer an ihre Stelle gerückten Abstraktion wie Vaterland, Freiheit, ein Ideal usw.“*

Sigmund Freuds Definition von Trauer hat bei allen größeren praktisch-theologischen Arbeiten Pate gestanden. Wenn man so will, haben die Seelsorge und die Pastoralpsychologie trauernde Menschen bislang durch die Brille der Psychoanalyse betrachtet.

Der Begriff der Reaktion trägt aber m.E. zu wenig aus, um das Phänomen Trauer ausreichend beschreiben zu können. Eine Reaktion ist eine Aktion, die von einem Subjekt ausgeht, der Fokus liegt hier allein auf ihm: in unserem Fall auf der trauernden Person. Ihr soziales Umfeld, ihre Beziehungen und Bezüge sind dabei nicht im Blick. Um auch das Beziehungssystem der trauernden Person mit im Blick zu haben, eignet sich mehr der Begriff der Resonanz. Meine These lautet von daher: Trauer ereignet sich als ein Resonanzphänomen nach einem bedeutsamen Verlust, weil Menschen leiblich und räumlich existierende Wesen sind, die in Beziehungen und Bezügen leben.

Der Begriff der Resonanz ist uns vor allem aus der Musik geläufig, etymologisch kommt er von dem lateinischen Wort ‚resonare‘ und lässt sich mit ‚wiedertönen‘ übersetzen.

---

<sup>5</sup> Thomas Fuchs, S.15.

Allgemein lässt sich Resonanz als eine Wechselwirkung schwingender Körper beschreiben, „die über raumzeitliche Strukturen miteinander in Beziehung treten können.“ Ein Schwingungssystem kann unter geeigneten Bedingungen mit einem anderen Schwingungssystem synchron schwingen; dadurch wird Energie von einem Schwingungssystem abgegeben und vom anderen aufgenommen und führt zum Ausgleich und Abgleich, zu einer Gleichverteilung von Energie. Auch Menschen sind als leibliche Wesen schwingende Systeme, die unter bestimmten Bedingungen miteinander in Resonanz treten, die rhythmisch pulsieren, beziehungsweise sich verändern und miteinander eine Harmonisierung erzeugen. Wenn sie das Gefühl haben in Gleichklang miteinander zu schwingen, dann empfinden Menschen die Atmosphäre als stimmig. Stimmungen, Atmosphären und Gefühle nehmen wir über unsere Sinnesorgane auf und spüren sie in Form von leiblichen Empfindungen. Diese haben wiederum Einfluss auf die Dynamik unserer Bewegungen, z.B. fühlen wir uns beschwingt oder schwer, bleiern oder federleicht.

Trauer, die leiblich spürbar ist, spannt einen dynamisch-strukturierten Raum auf. Und diese Trauerräume entstehen in der Beziehung zu anderen, zum Verstorbenen, zu Dingen und zur Umwelt. Mit dem Tod eines für uns bedeutsamen Menschen kommt es zum Abbruch einer Resonanzbeziehung, die für uns lebenswichtig ist. Ohne diesen Menschen gehen unsere Schwingungen ins Leere, es kommt zu keinem Ausgleich und Abgleich, wir sind aus unserem Rhythmus gekommen – wir trauern. Trauer ist ihrem Wesen nach ein Streben nach Harmonie, nach Gleichklang. Dazu benötigen Trauernde neue „Ersatz“-Beziehungen, die ihnen dieses Erleben ermöglichen. Zuerst streben sie nach einer neuen Form der Beziehung zu ihren Verstorbenen, die für sie stimmig ist. Hierfür benötigen sie Resonanzkörper durch die dynamisch strukturierte Räume entstehen, die ihnen dabei helfen, ein Verhältnis zu sich, zum Verstorbenen, zu anderen, zur Umwelt und zu Gott zu gestalten. Mögliche Resonanzkörper können sein: Zwischenleibliche seelsorgliche Beziehung, Erinnern und Gedenken, der Leichnam, Rituale, Kunst, Worte - z.B. Gedichte oder Gebete, Musik und Trauer – und Gedenkorte - z.B. der Friedhof oder das Internet.

Resonanz trägt dazu bei, dass die Ordnung unseres Lebens erhalten bleibt; stirbt ein für uns bedeutsamer Mensch, bricht sie zusammen. Was Trauernde dann erleben, das lässt sich als Chaos verstehen: sie sind durcheinander und verwirrt. Nicht nur die Überbringung der Todesnachricht, sondern jedes Ereignis im Trauerprozess kann bei Hinterbliebenen Chaosgefühle auslösen: der Gang zum Bestatter, das Aussuchen des Sargs, die Beerdigung, das Erleben von Feiertagen und Geburtstagen ohne den leiblichen Menschen. Etymologisch kommt das Wort „Chaos“ aus dem Griechischen und bedeutet ursprünglich „leerer Raum“. Mit dem Tod eines für sie bedeutsamen Menschen erleben und erfahren Trauernde einen leeren Raum. Damit sie mit dem Tod eines für sie bedeutsamen Menschen leben können, geht es in der Trauerarbeit wesentlich darum, den „leeren Raum“ oder die „Lücke“ als Resonanzraum für die Gemeinschaft mit dem Toten zu gestalten. Der Mensch, der leiblich „für uns“ nicht mehr da ist, braucht einen neuen Ort, an dem wir ihn „auf-suchen“ und „be-suchen“ können, denn er ist und bleibt weiterhin Teil unseres erlebten Lebens und Teil unserer geglaubten Gemeinschaft der Heiligen.(Randbemerkung: Der Gedanke der *Communio sanctorum* war bis zum Beginn der Reformation tragendes Element unserer christlichen Trauerkultur.) Mögliche Leitfragen für eine Trauerleibsorge sind:

- Wie und wodurch können Resonanzräume für eine leiblich lebbare Trauer entstehen?

- Womit und wie kann eine Seelsorge, die sich als Leibsorge versteht, Trauernde unterstützen, damit sie den „leeren Raum“ zwischen sich und ihren Verstorbenen als Resonanzraum erfahren?

### 3. Trauerleibsorge im Internet

Für Trauernde ist das Internet zum einen eine Informationsquelle, dort erfahren sie, was im Todesfall eines Angehörigen zu bedenken und zu beachten ist, wer ihnen in ihrer Trauer beistehen kann und wo es Trauerbegleitende oder Trauergruppen in ihrer Nähe gibt; gleichzeitig nutzt eine stetig wachsende Anzahl von Menschen das Internet als Resonanzkörper für ihre Trauer. Räume für ihre Trauer entstehen, wenn sie auf Bilder, Texte, Lebensgeschichten und Musik treffen, die in Resonanz zu ihren eigenen Gedanken und Emotionen sind. In Foren, Chatrooms, social communities oder über Email können Trauernde Kontakt zu anderen aufnehmen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden oder zu Seelsorgenden. Über das Medium Internet entstehen somit Trauergemeinschaften, nicht nur im „virtuellen“ Medium Internet, sondern auch an anderen Orten. Die Internetseite [www.leben-ohne-dich.de](http://www.leben-ohne-dich.de) ist z. B. eine Webseite einer Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern und Geschwister, die neben ihren online Angeboten unter anderem auch Trauerseminare für die Geschwisterkinder und Eltern anbieten. Anhand eines Gedenkkalenders, indem zurzeit 980 verstorbener Kinder an ihrem Todestag gedacht wird, zeigt sich, wie bedeutsam dieses Angebot für trauernde Eltern ist. Weil das Internet ein nicht mehr wegzudenkendes Kommunikations- und Informationsmedium unserer Tage ist, stellt sich die Frage, wie die Aufgaben einer Trauerleibsorge dort umgesetzt werden können. Hierzu zähle ich ohne Anspruch auf Vollständigkeit:

- Unterstützung einer Gemeinschaftspflege mit den Toten
- Das Erinnern und Gedenken an Verstorbene fördern
- Resonanzräume für die leibliche Trauer eröffnen helfen
- Christliche identitätsstiftende Gestaltung von Gedenk- und Erinnerungsorten für Verstorbene im öffentlichen Raum

Die Webseite [www.trauernetz.de](http://www.trauernetz.de) war der erste kirchliche Trauerort im Internet, der am 29.08.2002 online ging. Initiiert und umgesetzt wurde dieses Projekt von einer Gruppe Theologinnen und Theologen der rheinischen Kirche. Die Idee entstand, als in dem noch jungen Medium Internet Anbieter von sogenannten ‚virtuellen‘ Friedhöfen Grabsteine für die Ewigkeit zum Verkauf anboten. Die Gruppe sah die Notwendigkeit gegeben, einen Gegenakzent zu setzen. Sie schuf einen virtuellen Trauerort, an dem Trauernde spezifisch kirchliche Angebote finden können, die sie in ihrer individuellen Trauer unterstützen. Der Mittelpunkt dieser Webseite ist ein virtueller Trauerort, bestehend aus Bibelworten, Gedanken, Gebeten, Gedichten, Bildern und Musik zu zwölf Trauergefühlen. Diese dienen als Resonanzkörper, die individuelle Trauerräume eröffnen können.

Der virtuelle Trauerort besteht aus drei Hauptbereichen mit je vier Emotionen: „Ich fühle mich, traurig, einsam, schuldig, wütend“; „Ich lebe mit Angst, Fragen, Träumen, Mächten“; „Ich möchte Trost, Frieden, weinen, loslassen“. Alle Bereiche sind nach dem selber Muster aufgebaut. Zunächst erscheint nach Wahl einer Emotion mit Mausclick eine grafische Eingangsanimation mit je zwei Bibelworten, die abwechselnd eingeblendet werden. Musik ist zu hören, die wahlweise auch abgestellt werden kann. Mit Mausclick können die jeweiligen Gebete, Gedanken und Gedichte zu der jeweiligen Emotion aufgerufen werden.

Vor ein paar Jahren habe ich mal eine Email von einem Menschen bekommen, die eindrücklich zeigt, was ich meine, wenn ich sage, Lyrik oder Gebete könnten Resonanzkörper sein und Räume für Trauer eröffnen:

*„Guten Tag, ich bin durch Zufall auf ihre Internet-Präsenz gestoßen. Da in meinem Leben u.a. Tod, Trauer, Angst und schwere Depression bis vor Kurzem eine enorme Rolle gespielt haben, hat mir ihre Web-Site sehr, sehr geholfen.*

*Bedingt durch die Depression war es mir lange Zeit nicht möglich, Gefühle zu empfinden. Als ich die Übersetzung von „Tears in Heaven“ (und die dazu gehörende Interpretation) gelesen habe, konnte ich seit Jahren das erste Mal wieder weinen. Sie können kaum ermessen, wie dankbar ich ihnen dafür bin.*

*Mit dem Lied kann ich mich besonders gut identifizieren, da mein leiblicher Vater einen Tag nach meiner Geburt gestorben ist. Als unbeweisbare Grundannahme habe ich den festen Glauben, dass Verstorbene, die mir nahe standen, in irgendeiner Form bei mir sind ... Das Lied hat mir zusätzliche Hoffnung gegeben, da ich so das Gefühl bekommen habe, dass es Mitmenschen gibt, die mein Axiom teilen.*

*Ich habe mir daraufhin eine Playback-Version des Liedes organisiert und selbst den Text dazu gesungen. Das hat mir zusätzlich geholfen; immer wenn es mir jetzt mal schlecht geht, singe ich den Song und finde Trost.*

*Auch wenn ich Null Ahnung vom Singen habe und sich alles für geschulte Ohren vermutlich krumm und schief anhört, hatte ich das Bedürfnis, ihnen eine Version zukommen zu lassen, siehe Anhang.*

*Bitte machen sie unbedingt weiter so!!! Ich bin ihnen sehr dankbar!“*

Der Trauernde schreibt, er habe „zufällig“ auf [www.trauernetz.de](http://www.trauernetz.de) die Übersetzung des Liedes Tears in Heaven gefunden und das erste Mal nach Jahren wieder weinen können. Vermutlich hatte er zuvor schon einige Gespräche geführt, auch mit Therapeuten. Für niemanden war vorhersehbar, dass für diesen Menschen genau dieses Lied der Schlüssel zu lang ersehnten Tränen sein würde. Für ihn war dieses Ereignis zu einem ganz bestimmten und einmaligen Zeitpunkt ein wichtiger und entscheidender Moment, der unvorhersehbare Auswirkungen auf seinen Trauerprozess hatte. Dabei ist es unerheblich, zu welchem Zeitpunkt nach dem Tod dieses Ereignis eintrat. Entscheidend ist: Die Begegnung zwischen ihm und diesem Lied hat sich ereignet. Für andere Menschen, die trauern, sind andere Erlebnisse zu einem anderen Zeitpunkt entscheidend in ihrem Prozess.

Trauer ist ein irreversibler Prozess, der nicht existiert, sondern sich immer wieder neu ereignet. Der Ausgangspunkt des Trauerprozesses ist der nähere Umstand des Sterbens und des Todes, der immer unverwechselbar, einmalig und nicht übertragbar auf andere Prozesse ist. Das Ziel der Trauer lässt sich nicht so ohne weiteres definieren, da sich die Ereignisse nicht voraussagen lassen. Trauern ist ein unvollendeter Prozess, dessen Zukunft wir nicht kennen. Trauer ereignet sich, doch es ist ungewiss, welche Begegnungen und Begebenheiten stattfinden werden. Daher lässt sich der Verlauf nicht voraus-sagen und je nachdem, was sich ereignet, verläuft das Leben in diese oder jene Richtung.

Die Statistiken von [www.trauernetz.de](http://www.trauernetz.de) der zurückliegenden Jahre zeigen, dass der virtuelle Trauerraum kontinuierlich am Häufigsten von den unterschiedlichen Angeboten der Webeseite aufgesucht wurde.

Neben diesem Angebot finden Trauernde auf der Webseite u.a. auch Informationen zum Thema Sterben, Tod, Trauer, zur kirchlichen Trauerkultur und zu Trauerangeboten in Form von Gruppen und Einzelangeboten, Hinweise zu Literatur, Musik, Filmen und Veranstaltungen.

Ein paar Worte will ich noch zur Kommunikation auf [www.trauernetz.de](http://www.trauernetz.de) verlieren:

In den ersten Jahren des Bestehens gab es auf der Webseite ein Trauerbuch, in das Besuchende Einträge vornehmen konnten. Im ersten halben Jahr wurde das Angebot von 116 Besuchern genutzt. 46 erzählten von eigenen Trauererfahrungen, meist lag der Tod drei bis vier Monate zurück. Eine ganze Reihe Einträge wurden von Trauernden geschrieben, bei denen der Tod eines bedeutsamen Menschen schon mehrere Jahre zurücklag (bis zu elf Jahren). Zwei der Trauerfälle lagen weniger als eine Woche zurück. Über die Hälfte der Beiträge wurde anonym verfasst. Auffallend war, dass die Texte, die geschrieben wurden, um Trauernden Mut zu machen, tendenziell eher anonym verfasst wurden; während die, die Äußerungen über die eigene Trauer enthielten, eher namentlich verfasst wurden. Das Trauerbuch diente nicht der Kommunikation mit anderen Besuchenden, sondern entweder als Medium, um mit Verstorbenen zu kommunizieren oder mit Gott. Dies zeigt, dass Trauernde auf einer kirchlichen Internetseite nicht primär das Gespräch mit Seelsorgenden suchen, sondern dieses Medium nutzen um ihre Beziehung mit ihren Toten und mit Gott zu pflegen. Das Trauerbuch musste nach einiger Zeit rausgenommen werden, weil die Software veraltet war und mit den zahlreichen Spams nicht mehr fertig wurde. Als Ersatz wurde ein Forum angeboten zu verschiedenen Trauerthemen, zunächst wurde dieses relativ gut genutzt, meist war die Kommunikation allerdings sehr einseitig. Ich habe immer mal wieder, wenn keiner auf die Beiträge reagierte geantwortet und meine Gesprächsbereitschaft signalisiert, doch selten wurde das Angebot genutzt, was mich jetzt auch nicht verwunderte, denn diejenigen, die dort Beiträge posteten wollten keinen Kontakt zu einer Seelsorgerin, sondern Kontakt zu Betroffenen. Inzwischen gibt es auf [www.trauernetz.de](http://www.trauernetz.de) keine Möglichkeit mehr, in Foren oder in einem Gästebuch Beiträge zu hinterlassen, weil die Kommunikation im Netz fast ausschließlich in den social media geschieht.

Zum Schluss ein letzter Aspekt: Trauernde hatten zu allen Zeiten das Bedürfnis, ihrer Trauer öffentlich Ausdruck zu verleihen. Grabzeichen, Straßenkreuze, Trauerzeichen im Internet u.a. sind Medien, die stellvertretend für die leibliche Präsenz der Verstorbenen in unserer Gesellschaft stehen. Sie sind Resonanzkörper, durch die sich Räume für ein persönliches und kollektives Totengedenken und die damit verbundene Trauer bilden können. Darüber hinaus ermöglichen sie eine öffentliche Anteilnahme am persönlich erlittenen Verlust eines Einzelnen oder einer Gruppe und tragen mit dazu bei, dass die Gesellschaft sich mit den Trauernden solidarisch erklärt.

Auf der einen Seite nehmen wir ein deutliches Bedürfnis der Trauernden wahr, den öffentlichen Raum für ihre Trauer zu nutzen. Auf der anderen Seite gibt es innerhalb der Bevölkerung eine sichtbare individuelle und kollektive Verunsicherung, wie sie mit Tod und Trauer umgehen soll. Die Individualisierung der Trauerkulturen und die Pluralisierung der Gestaltungsformen lassen erkennen, dass es eine Sehnsucht bei Hinterbliebenen nach persönlichen Abschiedsformen und nach Räumen für ihre Trauer gibt. Verunsicherung und Sehnsucht sind so gesehen der Boden auf dem eine Trauerseelsorge, die sich als Leibsorge versteht, unterstützend Menschen die Hand reicht.