

Dunkle Jahreszeiten – ein Plural voller Bedeutung

Werner Greulich

Die dunklen Jahreszeiten gibt es im Jahreskreis mit den Monaten Oktober/November beginnend. Es gibt sie in den Biographien von Menschen, ausgelöst durch Verlusterfahrungen, Krisen oder psychische Erkrankung. Die Mystik kennt die dunkle Nacht der Seele als Weitung und Raum der Begegnung mit dem All-Umfassenden. Die Entwicklungspsychologie beschreibt die Auseinandersetzung mit verdrängten und ungeliebten Seiten der Person als Begegnung mit dem Schattens, Individualisierung, eine notwendige Identitätsbildende Entwicklung. Eine dunkle Zeit kann Entwicklung, Übergang, Krisen mit bedrohlichen und konstruktiven Elementen umfassen. Einerseits fragt die Angst: Was ist, wenn es nicht mehr hell wird? Andererseits lehrt der Blick in die Natur: Im Winter bilden sich nach dem Absterben im Verborgenen die neuen Knospen.

In der dunklen Jahreszeit: Was verändert sich in der Telefonseelsorge?

In der Telefonseelsorge kommen die dunklen Zeiten in der Biographie der Menschen ins Gespräch. „Im Jahr 2012 erreichten die Telefonseelsorge Recklinghausen 17.025 Anrufe, die zu 9.330 Beratungsgesprächen führten ... Die meisten Anruferinnen und Anrufer wollen sich einfach mal alles von der Seele reden. Sie wollen sich vor allem durch das Gespräch entlasten (56%). Immer mehr Anruferinnen und Anrufer leiden unter einem Alltag, der sie überfordert. In fast 600 Gesprächen ging es um Beistand in einer akuten Krise, meistens war die Krise verbunden mit quälenden Gedanken an Selbsttötung.“¹ Betrachtet man die anonym erhobene Statistik der Gesprächsinhalte am Telefon in der Verteilung auf die einzelnen Monate im Jahr, bestätigt sich nicht die Annahme, dass in der dunklen Jahreszeit Klagen, Trauer und Depression vermehrt ins Gespräch kommen. Biographische und nicht jahreszeitliche oder klimatische Faktoren lassen die Menschen mit ihren Sorgen und Krisen in den Kontakt mit der Telefonseelsorge gehen.

Das gilt noch einmal mehr für den Chat der Telefonseelsorge. Im Schutz der medialen Distanz kom-

men im Vergleich zum Telefon vermehrt die dunklen Themen ins geschriebene Gespräch: „Mehr als Zweidrittel der Ratsuchenden sind Frauen. 32 % der Ratsuchenden sind jünger als 30 Jahre. Jede zweite Ratsuchende thematisiert eine psychische Erkrankung. Am häufigsten geht es um Depressionen, Selbstverletzung (Ritzen und Schneiden) und Essstörungen (Magersucht). Viele der Ratsuchenden leiden unter den Gedanken an Selbsttötung und den Folgen von sexueller Gewalt. Beide Themenbereiche sind im Chat deutlich häufiger vertreten als am Telefon.“²



Werner Greulich

Auch die Statistik der Suizide in Deutschland, veröffentlicht vom Statistischen Bundesamt, bestätigt nicht die Annahme, dass sich Menschen in der dunklen Jahreszeit vermehrt selbst töten. Im Jahr 2011 stieg die Zahl der Suizide über das Jahr verteilt in den Wintermonaten und von März bis Mai.

Wenn die dunkle Jahreszeit beginnt, gibt es in der Telefonseelsorge keinen Anstieg der Gespräche, in denen es um Trauer, Tod und Sterben geht. Ausgelöst durch die Trauergedenktage im November und noch mehr veranlasst durch das Zugehen auf Weihnachten und den Jahreswechsel sprechen Menschen von ihren sozialen Beziehungen. Sie gehen nicht vermehrt, jedoch jahreszeitlich bezogen, auf Familienkonflikte ein. Es sind sozio-kulturelle Rahmenbedingungen, konkrete Kristallisationspunkte für Erinnerungen, Zeiträume, in denen Familientreffen stattfinden, die Anlass sind, die dunklen Themen ins Gespräch zu bringen.

Was verändert sich im Hospiz?

Im stationären Hospiz wurde im Oktober gern das TrauerCafé beworben. Auch im ambulanten Hos-

¹ s. Link „Was kaum zu glauben ist“ auf www.telefonseelsorge-re.de.

² a.a.O.

pizdienst für Erwachsene oder Kinder gab und gibt es Impulse, zu Beginn der dunklen Jahreszeit die Trauerbegleitung zu intensivieren. Die Statistik z. B. des ambulanten Hospizdienstes ‚Sternenweg‘ verzeichnet jedoch keine steigenden Sterbezahlen bei Erwachsenen oder Kindern und keinen steigenden Begleitungsbedarf.

Im stationären Hospiz fand (auch) im November ein Gedenkgottesdienst für die Verstorbenen statt. Er lädt ein, wieder das Hospiz zu betreten, fordert Angehörige heraus, sich zu erinnern, löst Trauer und Dankbarkeit aus. Beim Zusammenkommen danach steht die Würdigung des Durchlebten, des Erreichten und des Künftigen im Fokus der Gespräche. Auch hier zeigt sich lebendiges Trauern, das im November nicht schwerer ist als im Sommer.

Die kritische Reflexion ergibt: In der dunklen Jahreszeit eröffnen die gesellschaftlichen und religiösen rituellen Rahmenbedingungen einen Raum für die Trauer, im November durch die Totengedenktage der Kirchen (Allerheiligen, Totensonntag) und des Staates (Erinnerung an die Toten des Krieges).

Eine ganz eigene Zeit im stationären Hospiz war der Dezember mit den Feiern zu Advent, Weihnachten und zur Jahreswende. Schmuck und Bräuche im Advent und zu Weihnachten bieten Raum für eine Auseinandersetzung mit der Sehnsucht, mit den Erinnerungen, mit Lebensträumen und dem Unausweichlichen am Lebensende. Meine Erfahrung mit diesen Angeboten ist: Adventsbräuche können Menschen gut tun, herausfordern und trösten. An einem Heiligen Abend bekam das Kinderlied ‚Alle Jahre wieder‘ eine ganz eigene Bedeutung für die Erwachsenen im Hospiz. Die Zeile ‚Kehrt mit seinem Segen ein in jedes Haus, geht auf allen Wegen mit uns ein und aus‘ bringt eine christliche Deutung des Lebensendes ins Spiel, löst lebendige Trauer aus, regt an, die eigene Lebensdeutung zu erfassen. Gäste, Angehörige, aber auch pflegend oder ehrenamtlich Begleitende kommen in Kontakt mit Fragen, die sich im Blick auf das Lebensende stellen und die zur Stellungnahme herausfordern.

Die Lebenskunstphilosophie beschreibt diese Auseinandersetzung als Bündelung und Verdichtung der hellen und dunklen Lebensthemen: „Die Spannung und Spannweite des Lebens zwischen Geburt und Tod, all die Ängste, Hoffnungen, Enttäuschungen, Lüste, Schmerzen, Aufbrüche, Abbrüche, Bindungen, Trennungen ... schrumpfen letztlich zum Bindestrich zwischen Geburts- und Todesjahr. Und

das soll alles gewesen sein?“ (Schmid, 2013) Die Hospizbewegung hat einen wesentlichen Anteil daran, die in der Gesellschaft verbreitete ‚Kultur des Schweigens‘ angesichts des Unausweichlichen am Lebensende aufzulockern und die Themen des Lebens aus dem Dunkeln ins Helle, ins Gespräch, in die Reflexion kommen zu lassen. Angesichts des Lebensendes verändert sich viel für Menschen, die sich mit den gesellschaftlich verbreiteten Orientierungen an Besitz, Leistung, Fitness und Konsum identifiziert hatten. Sie werden infrage gestellt, wollen in das Ganze eines Lebens integriert sein. So etabliert sich eine ‚Sprachschule des Lebens‘, in der Menschen ihre persönlichen Worte finden und sprechen, um ihre Lebenserfahrung, auch die verdrängten oder abgewerteten Seiten ihrer Person und ihrer Biographie, zu benennen. Dadurch finden sie zu sich selbst, zu ihren Lebenswerten, entwickeln, wer sie sind. Auch durch die Seelsorge der Kirchen könnten Menschen lernen, von ihrem Leben, Suchen und Finden zu sprechen und in der Freiheit der Kinder Gottes zu leben (Greulich, 1998).

Im Hospiz, so lässt sich zusammenfassend sagen, geschieht in der dunklen Jahreszeit nicht mehr und nicht weniger Schweres. Die Kunst, das Leben zu leben bis zuletzt, die Kunst, Menschen darin zu begleiten, geht mit den jahreszeitlich gegebenen Anlässen um. In der dunklen Jahreszeit bietet das gesellschaftliche und kulturell-religiöse Umfeld spezifische Rahmenbedingungen an, die Anlässe, Impulse für die vorausgehende und nachgehende Trauerentwicklung werden können. Ruthmarijke Smeding beschreibt diesen Befund in ihrem Modell ‚Trauer erschließen‘ mit dem Begriff ‚Gezeiten der Trauer‘: „Das Modell umfasst verschiedene Gezeiten, die sich spiralförmig entwickeln und immer wiederkehren können. Im Gegensatz zu den Gezeiten des Meeres oder des Jahres kehren Trauergezeiten jedoch nicht regelmäßig in einem bestimmten Rhythmus wieder. Vielmehr sind sie unvorhersehbar. Insbesondere die Unvorhersagbarkeit erfordert Fähigkeiten, die Gezeiten auffangen, verwandeln und tragen zu können.“

Eine Herausforderung

Klimatische Faktoren haben sicher ihren Einfluss auf die Psyche eines Menschen und sein soziales Leben. Menschen im mediterranen Lebensraum leben individuell und kollektiv-familiär anders als in Nordeuropa. Psychoanalytisch können Licht und Dunkelheit im Außen auf das Innere wirken, wenn

es dort eine seelische oder unbewusste Entsprechung gibt. Es ist jedoch ein Trauermythos, dass die Trauer in der dunklen Jahreszeit notwendigerweise schwerer wird oder sich häufiger meldet. Wenn wir der dunklen Jahreszeit die mythische Macht zuschreiben, dass die Trauer in bestimmten Monaten schwer ist oder zunimmt, kann die Angst vor dem Unvorhersagbaren dingfest gemacht werden; sie bekommt einen zeitlich kalkulierbaren Rahmen, eine Ordnung. Und das menschliche Ich braucht sich nicht damit zu befassen, dass es verletzbar ist, dass die eigene Biographie durch Verluste, schicksalhafte Ereignisse oder Verletzungen, durch unkalkulierbare gesellschaftliche Prozesse in eine Krisenzeit gelenkt werden kann. Eine Gesellschaft kann das Lebensende kollektiv mit Schweigen belegen. Sie kann Anlässe für Erinnerung tilgen, die Schwachen an den Rand drängen, Leistung, Konsum und immer neue Entwicklungsmöglichkeiten propagieren, doch um so mehr kann sich auch der Schatten und die Verheißungslosigkeit dieser Lebenseinstellung formulieren und ans Licht drängen, wenn die dunkle Jahreszeit beginnt.

Psychologische, soziologische und theologische Diskurse beschreiben die Identität von Menschen in der Postpostmoderne und unter den Bedingungen der Globalisierung mit den Begriffen ‚fluide‘ und ‚fragil‘, ‚elastisch und zerbrechlich, beweglich und gefährdet‘, ‚changierend zwischen Wandel und Stabilität‘ (Pirker, 2013). Die Herausforderung ist, in die Auseinandersetzung zu gehen um Leben und Sinn, von der Fähigkeit Gebrauch zu machen, ‚sich ins Offene auszusetzen‘ und ‚im Wissen um die eigene Gefährdung‘ achtsam zu leben. Im Raum dieser sensiblen Auseinandersetzung, in diesem nicht aufzulösenden Spannungsverhältnis ist die ‚Würde des Menschen, aber auch seine Verletzbarkeit‘ verortet, ‚auch die Schwierigkeit und die Chance der Rede von Gott‘ (Steinmeier, 2013).

Ein ressourcenorientierter Blick

Der Perspektivenwechsel wird konzeptionell deutlich, wenn ich Ciceley Saunders Konzept der ‚total pain‘, bezogen auf die Trauer mit ihren körperlichen, seelischen, sozialen und spirituellen Aspekten in einen Bezugsrahmen von sozio-kulturellen/klimatischen Bedingungen stelle. Dann stimmt:

Wenn die Trauer lebendig verläuft, entwickelt sie sich im Winter anders, in anderen Rahmenbedingungen als im Frühling, einer Aufbruchzeit. Und anders als im Sommer, der Zeit des Aufblühens und Wachsens oder im Herbst, einer Zeit des Reifens, der Fülle und Ernte. Die spezifischen Bilder der Natur, Licht und Farbe des Himmels setzen Reize, regen die Bilder und Farben im Inneren an. In der dunklen Jahreszeit gibt es zusätzlich soziokulturelle Anlässe, die Trauer auslösen können, die die Trauer in Gemeinschaft begehen helfen oder den Einzelnen auf sich selbst zurückwerfen.

Sozio-kulturelle Rahmenbedingungen und gesellschaftlich oder kirchlich gegebene Anlässe versteinere ich als Ressourcen, die Menschen nutzen können, um sich für die Bilder im Außen und Innen zu öffnen. Um in eine Auseinandersetzung einzutreten mit der eigenen inneren Welt, mit Impulsen und Fragen, die elementar zum Leben gehören. Sie erleben dabei ihre Fähigkeit, sich im Feld der Lebenskunst, im Horizont von Identitäts- und Sinn-

fragen zu bewegen und diese ins Wort zu bringen. In solchen Prozessen erleben Menschen eine Sprachschule des Lebens, manchmal auch des Glaubens. Menschen können dabei Schätze finden, die Freude, lebendige und verletzbare

Menschen zu sein, ihre Fähigkeiten zur Auseinandersetzung mit bleibenden Spannungen des Lebens erproben, ihre Identität, ihre Überzeugungen entwickeln und vor spirituelle Fragen kommen, die sie in die Transzendenz verweisen. Exemplarisch für die Spiritualität als Ressource in dunkler Jahreszeit steht dieser Liedvers des christlichen Mystikers Johannes Tersteegen:

„Du durchdringest alles;
lass dein schönstes Lichte, Herr,
berühren mein Gesichte.

Wie die zarten Blumen willig sich entfalten
und der Sonne stille halten,
lass mich so still und froh
deine Strahlen fassen
und dich wirken lassen.“

Was verändert sich in der dunklen Jahreszeit – in den Gesprächen der Telefonseelsorge und im Hospiz? Eigentlich ist es wie immer. Fast – denn es ist nicht selbstverständlich, dass Menschen bei sich einkehren, Worte für helle und dunkle Lebenser-



fahrungen sprechen lernen, in eine Begegnung kommen mit sich, mit Anderen, dem Ganz-Andere. Es geht um die Herausforderung, in dunklen Jahreszeiten die Kultur des Schweigens konkret zu überwinden, Identität und Würde von Menschen zu wahren und die Gezeiten der Trauer zu durchleben.

Dr. Werner Greulich

Krankenhaus- und Hospizseelsorge, 1998 – 2005
 Stellvertretender Leiter der Telefonseelsorge
 Recklinghausen seit 2005
 Supervisor (DGFP) und Mediator (CfM),
 Online-Berater (DGOB)
 freiraum.dr.w.greulich@gmail.com

Literatur

- Statistisches Bundesamt**, (DESTATIS) (2011): Todesursachen-Statistik.
Statistik des ambulanten Hospizdienstes Sternenweg / Caritasverband Arnsberg – Sundern
Schmid, W. (2013): Mit sich selbst befreundet sein: Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst, 462f. Frankfurt
Greulich, W. (1998): Von Gott und der Welt sprechen lernen. In: Franz-Peter Tebartz -van Elst (Hg.), Katechese im Umbruch. Positionen und Perspektiven, 408 – 421, hier 410.414. Freiburg
Smeding, R.; Heitkönig-Wilp, M. (Hg.) (2011): Trauer erschließen – eine Tafel der Gezeiten, 141. Ludwigsburg
Pirker, V. (2013): Fluide und fragil – Identität als Grundoption zeitsensibler Pastoralpsychologie, 366. Ostfildern
Steinmeier, A. (2013): zit. bei Pirker ebd.

Die düstere Jahreszeit und ihre Folgen

Volker Faust



Volker Faust

Wetter und Gesundheit sind nicht nur die häufigsten Gesprächsthemen im Alltag, sie hängen auch eng miteinander zusammen. Dabei sind jahreszeitlich abhängige Veränderungen von Stimmung, Antrieb und sogar Organfunktionen seit alters her bekannt (und schon in der Antike beschrieben). Zumeist aber verwechselt man die ernstesten meteorogenen Störungen mit den vielleicht lästigen, aber eher harmlosen Befindlichkeits-Schwankungen. Und die haben tatsächlich einen jahreszeitlichen Rhythmus:

Mai und Juni sind ‚Stimmungs-Spitzenreiter‘. Dort geht es der Mehrheit am besten. Juli und August zeigen manchmal schon einen angedeuteten Stimmungs- und Aktivitäts-Rückgang, am ehesten durch Hitze bzw. Schwüle (heiß und feucht). September und Oktober scheinen – je nach Untersuchung – unterschiedliche Meinungen auszulösen: Bei den einen setzt sich dieser Niedergang kontinuierlich fort, bei den anderen gibt es eine Art ‚herbstlichen Aufschwung‘, besonders wenn es

sich um einen ‚goldenen Herbst‘ handelt. Der November schließlich ist für viele der Beginn der klimatisch-psychologisch unerfreulicheren Zeit.

Das bessert sich auch nicht im Dezember, Januar und Februar, wird eher noch schlechter – trotz Weihnachten, Silvester und Fasnacht. Im März hingegen geht es wieder aufwärts: Im April deutlich, um im Mai und Juni – wie erwähnt – den Höhepunkt zu erreichen.

Soweit das statistische Mittel, wie die Realität aussieht, kann sich jeder selber erinnern. Denn Wetter und Klima ändern sich. Meist interessiert uns das nur bei Wetter-Extremen (lange Hitzewellen im Sommer, verregnete Übergangs-Jahreszeiten, düsteres Winter-Halbjahr). Das bringt uns verschiedenen Gesundheits-Problemen nahe, die die interdisziplinäre Wissenschaft der Biometeorologie oder Medizin-Meteorologie bearbeitet. Dazu einige Stichworte:

Wetterfühl gilt als ‚Volkskrankheit‘ und ist aber so alt wie die Menschheit. Offenbar fühlt sich die Hälfte, wenn nicht gar zwei Drittel der Bevölkerung durch das Wetter in ihrem Wohlbefinden gestört. Meist handelt es sich zwar um repräsentative Befragungs-Ergebnisse, aber nicht selten nach ungünstigen Witterungs-Situationen. Das repräsentiert dann den Unmut zur aktuellen Wetterlage, we-