

STUDIENBLÄTTER

Seelisches bei Tod und Sterben

Nr. 2.3

Thema Schmerz I

Gegenwärtig ist das Thema Schmerz im Allgemeinen negativ belastet. Schmerz soll nicht sein, darf nicht sein. Die Schmerzbekämpfung, Schmerzlinderung genießen hohe Priorität, so auch in der Palliativ Pflege und auf dem Weg zum Sterben. Schmerztherapien sind in sehr differenzierter Art entwickelt worden. Das bedeutet ein Segen für viele.

In unseren Studienblättern wenden wir uns verschiedenen grundlegenden Fragen im Umgang mit Schmerzen zu. Die Worte Rudolf Steiners lassen uns bis in tiefste Schichten des Menschlichen Daseins darüber nachsinnen. Welche Bedeutung hat der Schmerz für mich, für meine Entwicklung auf der Erde? Spielt der Umgang mit Schmerzen eine Rolle für mein nachtodliches Dasein? Gibt es eine Wirkung auf die kosmischen Welten, auf die Weltentwicklung?

So bin ich in meinem innersten Lebensgefühl angesprochen und gefragt. Der Umgang mit Schmerzen ist also eine intimste Angelegenheit. Das Ertragen von Schmerzen, das Mittragen von Schmerzen muss demnach genau so tief respektiert werden, wie heute die Schmerzlinderung.

Das Thema Schmerz erweist sich als so vielschichtig und anspruchsvoll, dass es unter verschiedenen Schwerpunkten in mehreren Studienblättern behandelt werden soll. Immer wieder anders begegnen wir der Frage nach dem Sinn von Schmerzen. Eine feinere Lebensbeobachtung wird zeigen, wie Aspekte von Leid und Schmerz weckend, stärkend und auch heilsam sein können.

Rudolf Steiner weist auf die Aufgabe des Schmerzes in der Welt hin. Das ist ungewohnt. Und doch gehören Krankheit, Schmerzen und Tod - aber auch Heilung und Genesung - zu den ältesten Themen der Menschheit.

Schmerz durch Verlust, Trauer und Mitleid

GA 182 10.02.1918

Schmerz ist berechtigt, so die deutlichen Worte Rudolf Steiners über das Erleben von Trauer und Schmerz. Man soll ihn sich nicht ausreden lassen, indem man in schaler Weise getröstet wird. Er deutet dabei an, dass man am Schmerze wachsen kann.

... wenn uns Menschen hinsterven, so haben wir Trauer, Schmerz empfinden wir darüber. Ich habe oftmals gesagt, gerade wenn uns selber gute Freunde aus der Gesellschaft gestorben sind: Anthroposophisch orientierte Geisteswissenschaft hat nicht die Aufgabe, in schaler Weise die Leute über den Schmerz zu trösten, ihnen den Schmerz auszureden. Schmerz ist berechtigt, man soll stark werden, ihn zu tragen, aber man soll ihn sich nicht ausreden lassen...

Die hilfreiche Trauergesinnung.

In einer Gedenkansprache für Oda Waller und Christian Morgenstern spricht Rudolf Steiner darüber, was den Verstorbenen das Dasein in ihrer Welt erleichtert. Es ist nicht unsere Trauer, unser Mitleid angesichts des Verlusts. Eine ungeheure Erleichterung im neuen Dasein bedeutet es den Verstorbenen, wenn wir an sie wie an Lebende denken. Wenn wir ja sagen zu der waltenden Weisheit der Welt, die Schicksale lenkt. Unendliches Glück sowohl für Tote wie für Lebende würde eine solche Trauergesinnung bedeuten.

Meine lieben Freunde, wichtig, unendlich wichtig ist es, dass wir in unseren Seelen allmählich dieses Gefühl von der waltenden Weisheit der Welt heranziehen, dass wir uns ganz mit diesem Gefühl durchströmen. Wenn dieses Gefühl den Menschen allmählich durchströmt, wird das herauskommen, was uns das Schicksal und alle Schicksalsschläge, die wir ohne dieses Gefühl schwer ertragen, in tiefem echtem Vertrauen auf die waltende Weisheit der Welt wird hinnehmen lassen. Man kann, wenn man die geistigen Welten beobachten kann, in denen die Toten wohnen, oftmals sehen, wie die Toten es am leichtesten haben, wenn diejenigen Menschen, die sie hier zurückgelassen haben auf der Erde, von dieser waltenden Weisheit der Welt durchströmt sind.

Gewiss, es ist begreiflich, wenn wir unsere Toten beweinen, aber wenn wir über das Weinen nicht hinauskommen können, so bedeutet das doch einen Zweifel an der waltenden Weisheit der Welt, und der, welcher hineinschauen kann in die geistigen Welten, weiss, dass der Wunsch, der Tote möge nicht gestorben sein, er möchte da sein und nicht in der geistigen Welt, den Toten am meisten beirrt. Wir erleichtern dem Toten ungeheuer sein Leben nach dem Tode, wenn wir es zuwege bringen, wirklich uns in unser Schicksal zu fügen und an den Toten so zu denken, dass wir wissen, die waltende Weisheit hat ihn uns in der rechten Stunde nehmen wollen, weil sie ihn auf anderen Gebieten des Daseins braucht, als hier das Erdendasein ist.

Viel wird davon abhängen, dass in der Zukunft die Menschen gewiss nicht minder, sondern mehr helfend in all dasjenige eingreifen, was auch physisches Menschenleid auf der Erde ist, aber dass sie sich klar sind, dass es ein Wirken des Karma ist, und dass durch dieses Karma, wenn einmal über den Angehörigen der Tod verhängt ist, dies eine Notwendigkeit war. Das wird niemand hindern, solange irgendein Mensch lebt, alles zu tun, wenn er richtig gesinnt ist, was zu tun ist...

... Unendliches Glück würde über Lebende und Tote kommen, wenn es mehr verbreitet würde, wenn es einziehen würde als eine Gesinnung in die Seelen der Menschen, und wenn die Menschenseele an die Toten wie als an Lebende denken könnte, an ihre Verwandlung des Lebens denken könnte und nicht daran, dass sie ihr genommen worden sind.

Der Schmerz ist etwas Objektives im Weltengang.

Im Schmerz kommt es nicht auf das Lindern, sondern auf das Mittragen an.

In einer Ansprache anlässlich einer Totenfeier für Gertrud Noss, einer Mutter, die zunächst den Sohn verlor, und bald selber über die Schwelle ging als jung verstorbene, reife Seele, spricht Rudolf Steiner davon, dass die Trauernden mit ihren Schmerzen und ihrem Leid nicht allein gelassen werden sollen. Das Mittragen, das Anteilnehmen am Schmerz ist das Bedeutsame. Dagegen können vermeintlich entlastende Trostesworte auch kränkend wirken.

.... Merken konnte man an der Seele unserer Freundin, wie nahe sie in einer selbstverständlichen Weise der Geistesvertrautheit gekommen war, gerade seitdem der Tod in einer so schmerzlichen Weise an ihr vorübergezogen war. Ich habe es oftmals ausgesprochen, dass es niemals die Aufgabe eines Menschen sein kann, der Worte zu sprechen hat dann, wenn der Tod an uns herantritt, die überlebenden Freunde zu trösten, dass es

niemals die Meinung sein kann desjenigen, der anlässlich eines Todesfalles zu sprechen hat, Trost zusprechen zu wollen, der den Schmerz lindern soll. Denn den Schmerz zu lindern, wäre eine Spekulation auf die Lebensschwäche des Menschen. Der Schmerz, den wir empfinden in einem solchen Falle, ist voll berechtigt, und der, welcher ihn lindern wollte, rechnete nicht in Wirklichkeit mit den tiefsten Anforderungen des Lebens. So kann es auch nicht die Aufgabe sein in diesem unserem Falle, denjenigen, die von Schmerz ergriffen sind, in diesem Augenblicke diesen Schmerz lindern zu wollen...

... wenn ein solcher Schmerz, der so tief berechtigt ist im Leben, dadurch gelindert werden kann, dass er mitgetragen wird, dann bitte ich diejenigen, die unsere liebe Frau Gertrud Noss so nahegestanden, zu glauben, dass sie Mittragende dieses Schmerzes, Mittragende dieses Leides finden werden, dass sie nicht allein stehen in der Menschheit mit ihrem Leide.

GA 261 26. 12.1915

*Beim Abschied von Sophie Stinde spricht Rudolf Steiner vom **Weltprinzip des Schmerzes***

Meine lieben Freunde, die Geisteswissenschaft kann nicht da sein, den Schmerz zu dämpfen, der sich auf unsere Seele legt, wenn wir grossen Verlust haben, ist doch der Schmerz ein Weltenprinzip. Und das Grosse, das Erhabene in der Welt ergibt sich, wie wir an verschiedenen Stellen unserer Weltanschauung ausgeführt haben, als Blüte und Frucht aus dem Mutterboden des Schmerzes heraus. Würden wir gegen den Schmerz sündigen, wir würden gegen allen Sinn der Welt sündigen.

GA 157a 16. 11.1915

***Der Schmerz muss auch durchlebt werden.** Die starken Worte des vorstehenden Abschnittes können besser verstanden werden, wenn man bedenkt, dass das Durchleben des Schmerzes die Grundlage dafür wird, dass ein Mensch seine künftige Aufgabe erfüllen kann, die das Schicksal verwandelt.*

... Das ist wirkliche Weisheit der Welt. Und so muss man sagen, dass vieles von dem, was uns mit Recht tief schmerzt, wenn wir den Blick bloss darauf richten können vom Gesichtspunkte des irdischen Daseins aus, dass vieles davon uns seinen versöhnenden Anblick zeigt, wenn wir es vom Gesichtspunkte des geistigen Anschauens betrachten können. Nun, so ist es mit dem ganzen Leben. Gewiss, meine lieben Freunde, der irdische Schmerz kann durch eine solche Betrachtung ja zunächst nicht vermindert werden. Er muss auch durchlebt werden. Denn das ist eben die Bedingung dafür, dass er wiederum ausgeglichen werden kann. Hätten wir ihn nicht erlebt in der physischen Welt, so könnte er nicht ausgeglichen werden. Aber wenn wir auch leiden müssen über vieles in der physischen Welt, so gibt es doch auch Augenblicke, in denen wir uns versetzen können auf die Standpunkte des Geistigen. Dann werden wir gar manches, was von niederen Gesichtspunkten aus uns schmerzvoll erscheinen muss, eben erkennen als einen Tribut, der gebracht werden muss den höheren geistigen Welten mit ihren Weisheiten, damit nicht in einseitiger, sondern in allseitiger Weise die Entwicklung der ganzen Welt und des Menschendaseins vorwärtsgehen kann...

GA 174a 14. 02.1918

Differenzierung des Schmerzes bei jung und alt verstorbenen Menschen

Bei der Begleitung Verstorbener kann der Geistesforscher die unterschiedlichen Weisen wahrnehmen, wie Trauer und Schmerz sich bei jung Verstorbenen unterscheiden gegenüber Menschen, die im hohen Alter über die Schwelle gegangen sind.

Kinder bleiben in der Nähe der Eltern. Sie fühlen ein Leid. Eltern erleben in ihrer Seele den Schmerz des verstorbenen Kindes. Es ist ein Mitgefühlsschmerz. Wenn Betagte sterben, verlieren sie uns nicht von sich aus. Da ist kein Schmerz. Erleben Hinterbliebene Schmerzen, so sind es ihre eigenen Schmerzen.

Das Merkwürdige ist dieses: Wenn, sagen wir, Eltern ihre früh gestorbenen Kinder betrauern, so ist dies eine Trauer, die eigentlich ihrem wirklichen Inhalte nach, ihrem tieferen Impulse nach, nur ein Reflex, ein Widerschein desjenigen ist, was das dagebliebene Kind hineinlebt in die Seele der Zurückgebliebenen. Das Kind ist

dageblieben, und es empfindet, indem es dageblieben ist, allerlei, und das lebt sich hinein in die Seele des Zurückgebliebenen und erweckt da einen Impuls. Es ist ein Mitleidsschmerz, ein Mitgefühlsschmerz, es ist eigentlich der Schmerz oder das Leid des Kindes selber, den man in sich erlebt. Man schreibt ihn natürlich sich zu, den Schmerz, aber es ist ein Mitgefühlsschmerz...

... Anders ist es bei der Trauer einem älteren Menschen gegenüber, der uns verlassen hat. Da tritt ein Schmerz ein, der nicht der Widerschein ist desjenigen, was in dem anderen lebt, denn der andere kann das wirklich hinaufbekommen, was in unserer Seele ist; er verliert uns nicht von sich aus...

... Deshalb ist dieser Schmerz, diese Trauer eine egoistische Trauer, ein egoistischer Schmerz. Das ist kein Tadel, es ist gewiss berechtigt, aber wir müssen diese beiden Arten der Trauer in ganz wesentlicher Art voneinander unterscheiden.

GA 268

Spruch zur Verbindung mit einem verstorbenen Menschen

Zum Tode von Gertrud Noss, September 1915

Meine Seele folge dir in Geistgebiete,
 Folge dir mit jener Liebe,
 Die sie hegen durfte im Erdgebiete
 Als mein Auge dich noch schaute,
 Lindre dir Wärme, lindre dir Kälte,
 Und so leben wir vereint
 Ungetrennt durch Geistesstore.

Literatur allgemein zum Thema Schmerz

Böttcher Cordelia	Trauern lernen. Verstehen und Verwandeln von Verlusten	Urachhaus 2013
Paxino Iris	Leben mit dem Schmerz	Freies Geistesleben 2009
Steiner Rudolf	Der Tod. Die andere Seite des Lebens	Futurum Verlag, 2013
Der Merkurstab	Zeitschrift für anthroposophische Medizin Themenschwerpunkt Schmerz	61. Jahrgang. Heft 5 Sept. 2008

Literatur spezifisch zu Studienblatt 2.3:

Steiner Rudolf	Der Tod als Lebenswandlung	GA 182	10.02.1918
Steiner Rudolf	Unsere Toten	GA 261	09.05.1914
Gedenkworte für Oda Waller und Christian Morgenstern			
Steiner Rudolf	Unsere Toten Gedenkworte für Gertrud Noss	GA 261	25.09.1915
Steiner Rudolf	Unsere Toten Gedenkworte für Sophie Stinde	GA 261	26.12.1915
Steiner Rudolf	Schicksalsbildung und Leben nach dem Tode-Das geistige Leben in der physischen Welt und das Leben zwischen Tod und neuer Geburt	GA 157a	16.11.1915
Steiner Rudolf	Kosmische und menschliche Geschichte, VI Mitteleuropa zwischen Ost und West	GA 174a	14.02.1918
Rudolf Steiner	Mantrische Sprüche und Seelenübungen II	GA 268	

Juli 2016, Verantwortlich für die Textzusammenstellung: Franz Ackermann, Zürich