

„Und dann warst du plötzlich weg“



Wenn ein geliebter Mensch stirbt, verliert man den Boden unter den Füßen. Alles steht plötzlich infrage. Aber wie mit Trauer umgehen, wie Abschied nehmen? Und wie ins Leben zurückkehren? Vielleicht so wie Karin Biesold, die ihrem Mann einen langen Abschiedsbrief schrieb (Seite 24). Helfen können auch die Gedanken von Fritz Roth (Seite 26), der als Bestatter Trauernde zum Lachen, Malen und Ungehorsam auffordert.



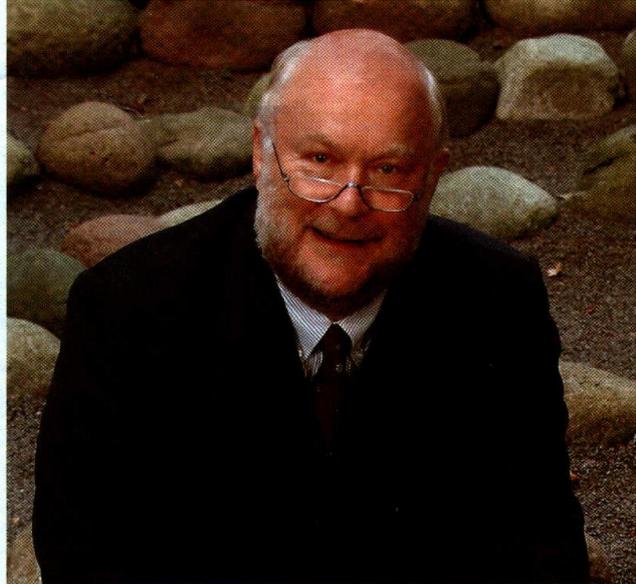
Karin Biesold verlor ihren Mann, als sie ihren Lebenstraum erfüllten.



Fritz Roth will, dass jeder so trauert, wie es das Herz befiehlt.

■ MITEINANDER

Fritz Roth ist Deutschlands ungewöhnlichster Bestatter. Seit Jahren kämpft er dafür, anders zu trauern und den Tod als Teil des Lebens zu begreifen. Ein Gespräch über den Tod als Navigations-System, Malen und zivilen Ungehorsam.



„Wer trauert,

Viele Menschen spüren nach dem Tod eines Angehörigen unendliche Trauer, sind unfähig, Positives zu sehen. Gibt es einen „optimalen“ Weg, um zu trauern?

ROTH: Ich habe viele tausend Trauernde begleitet. Und mein Fazit heißt: Man muss den Tod begreifen. Man muss den Toten anschauen, riechen, fühlen, anziehen, nach Hause holen, wenn einem danach ist. Man muss in Ruhe Abschied nehmen. Muss auch etwas Persönliches mitgeben. Aber wie soll das in einem kargen Krankenzimmer geschehen? **Deshalb muss man den Abschied so gestalten**, wie man möchte – und sich nicht um Paragraphen, Ärzte oder

Friedhofs-Ordnungen scheren. Der Tod lehrt, ungehorsam zu sein – es geht nicht um das Einhalten von Vorschriften. **Es geht um das Innerste.** Und deshalb helfe ich jedem Trauernden, das zu tun, was er oder sie möchte – und wenn es sein muss, gegen alle Vorschriften ...

Haben wir verlernt zu trauern?

ROTH: Oh ja. Früher war der Tod sichtbarer. Zum Leben gehörte der Karnevals- oder Schützen-Umzug genauso wie der Trauerzug. Aber wir haben den Tod verbannt hinter Krankenhaus- oder Pflegeheim-Mauern. Wir haben uns dem Tod entzogen, den realen Tod ausgeblendet, weil wir das Leben konsumieren wie eine Ware. **Wir leben so**, als gäbe es keinen Tod und keine Trauer. Und wir haben den Tod delegiert – an Kliniken, Ärzte, Bestatter und Paragraphen, die uns vorschreiben, wie wir mit dem Tod umgehen sollen. Nur, Tod und Trauer sind etwa sehr Persönliches. Und deshalb fällt es uns schwer, von innen heraus zu trauern.

Das heißt, Sie raten, sich mehr mit dem Tod zu beschäftigen?

ROTH: Natürlich. Der Tod ist ein wunderbarer Lehrmeister. Er lehrt uns, welches Geschenk das Leben ist. Er ist unser Regulativ, unser Navigations-System. Vielen wird erst im Angesicht des Todes bewusst, **was im Leben zählt.** Und wenn wir uns dies mehr vergegenwärtigen würden, würden wir anders leben.

Was hilft Trauernden am meisten?

ROTH: Das lässt sich nicht so allgemein sagen. Die einen wollen den Toten beweinen, andere nur Stille, andere möchten malen oder musizieren, um ihre Trauer auszudrücken. Auch das ist eine Form des Begreifens. Entscheidend ist – und das muss man sich bewusst machen: **Trauer ist Liebe.** Und wie Verliebte nur auf ihr Herz hören, sollte das auch jeder Trauernde tun.

DIE ANDERE ART, ZU TRAUERN

Fritz Roth ist Mitinhaber des Bestattungshauses Pütz-Roth in Bergisch Gladbach. Er initiierte auch die Trauer-Akademie und einen Friedwald. Weitere Informationen: ☎ (0 22 02) 9 35 80, Internet: www.puetz-roth.de Vor Kurzem erschien auch das kleine, sehr liebevolle Büchlein „Trauer ist Liebe“, Gütersloher Verlagshaus, 12,90 Euro.



Kreise aus Stein, einzelne Stelen – Angehörige schufen im Wald der Trauer-Akademie von Fritz Roth ihre eigenen Formen des Gedenkens.

darf alles“



Kreise des Lebens – ein Beispiel für einen Ort der Ruhe.

Das fällt vielen schwer ...

ROTH: Aber nur im ersten Augenblick des Schmerzes. Sehr schnell wächst aber bei Trauernden die Erkenntnis, dass es nach dem Tod weitergeht, dass dahinter etwas kommt, dass zwar die körperliche Hülle tot ist, dass aber die Seele, die Erinnerung, die Liebe weiterleben.



Vieles erinnert an die Leichtigkeit des Sommers – und ist doch Teil eines Trauerhauses.

Kann man Trauernden helfen?

ROTH: Der Tod ist wie eine Amputation. Und jeder Trauernde fühlt sich amputiert. Andere können nur die Krücke sein, mit der Trauernde lernen, wieder zu gehen. Aber es ist der Amputierte selbst, der mit der Krücke gehen lernen muss. Er muss die Hilfe annehmen, muss damit laufen. Vor allem sollten andere nichts vorschreiben. **Trauernde haben das Recht**, zu lachen und zu weinen, sich zu verkriechen oder zu vergnügen. Trauer ist so individuell, dass niemand denken sollte: Der trauert nicht richtig. Erst wer selbst Trauer erfahren hat, weiß, dass sie so einzigartig ist wie Liebe.