

Trauer Trauerbegleitung

Vertraute Gehilfen

Engagierte Bestatter holen die Toten wieder zu den Lebenden. Individuelle Trauerfeiern und Rituale wie der Abschied am offenen Sarg helfen, die schmerzhafteste Tatsache leichter zu bewältigen.

Es war eine ungewöhnliche Geburtstagsfeier, zu der Johannes F. geladen hatte. Seine Frau war da, ein Dutzend Freunde, seine Mutter. Gemeinsam sangen sie die vertrauten Lieder, so wie jedes Jahr. Trotzdem war es diesmal anders. In der Mitte stand ein Sarg. Darin lag im weißen Smoking Johannes' Vater. Der Siebzigjährige war drei Tage zuvor gestorben. „Mir ging es darum“, so der Sohn, „zum letzten Mal diese Atmosphäre zu schaffen, die ihm immer so viel Freude bereitet hat“.

„Traut euch zu trauern“

„Wir wollen Mut machen, den Tod wieder ins Leben zu integrieren“, sagt Fritz Roth, in dessen „Haus der menschlichen Begleitung“ die ungewöhnliche Feier stattfand. Fritz Roth ist Bestatter – und doch viel mehr als das. Der engagierte Rheinländer hat eine Mission. Einer Gesellschaft, die den bewussten Umgang mit Tod und Trauer meidet, hält er entgegen: „Traut euch zu trauern!“

Trauer eine Heimat geben

Lebendige Trauer, davon ist Roth überzeugt, setzt ungeahnte Lebensenergien frei. Er hat es oft beobachtet bei den Menschen, die nach einem Verlust zu ihm gekommen sind, in sein Bestattungshaus nach Bergisch Gladbach, das er viel lieber ein „Landhotel der Seele“ nennt. Es ist ein Ort der Trauer – doch alles andere als ein trauriger Ort.

Auf einem kleinen Hügel vor den Toren Kölns, umgeben von wogenden Wäldern und sprudelnden Quellen, hat Roth eine „Traueroase“ geschaffen für Menschen, die den Abschied von einem Verstorbenen bewusst gestalten wollen. „Wir geben Trauernden den Raum, die Zeit und die Unterstützung, die sie brau-

chen, um ihrer individuellen Trauer zu begegnen und sie auszudrücken“, so Roth. „Wir geben Trauer eine Heimat.“

Große Fenster, einladende Möbel, warme Farben – und Kunst, viel Kunst. Zeichnungen an den Wänden, Skulpturen im Garten, großräumige Installationen. „Ich möchte, dass die Menschen, die hierher kommen, wieder anfangen zu träumen“, sagt Roth und führt den Besucher in die Bibliothek des Hauses. An den Wänden hängt eine lange Reihe von Tuschezeichnungen. „Über die Kunst“, so Roth, „gelingt es, Trauer kreativ zu äußern und zu verarbeiten.“

Den Tod buchstäblich begreifen

Die Zeichnungen an der Wand, erzählt er, zeigen das Gesicht einer toten Frau, angefertigt von ihrer Tochter. Über mehrere Tage saß sie am Sarg der Mutter – trauerte und malte. Die ersten Porträts mit dickem Pinselstrich – wütend, chaotisch, aufgebracht. Von Bild zu Bild verändert sich der Ausdruck: Der Strich wird feiner, ruhiger, klarer – bis am Ende zarte Linien von der Bereitschaft künden, das Unfassbare zu akzeptieren, die Verstorbene loszulassen.

„Um den Tod zu begreifen, bedarf es der konkreten Begegnung mit dem Toten – man muss ihn sehen, fühlen, riechen“, so der Grundgedanke in Roths Philosophie. Dafür stehen mehrere Abschiedszimmer im Bestattungshaus Pütz-Roth bereit. Hell und freundlich eingerichtet, mit offenem Blick in die Natur, bieten sie einen unvoreingenommenen Raum, in dem Trauernde ein letztes Mal bei ihren Toten weilen können, sie ein letztes Mal umarmen, sie endgültig verabschieden können.

Zeit spielt in diesen Räumen keine Rolle, sagt Roth, ungeachtet mancher

Vorschriften: „Eine Mutter brauchte drei Wochen, um ihr totes Kind für immer fortgeben zu können. Wir haben dafür gesorgt, dass sie diese Zeit bekommt.“ Psychologen wissen, wie kostbar das ist: In den Tagen zwischen Tod und Begräbnis wird das Fundament für den gesamten Trauerprozess gelegt. Was hier gut tut, wirkt ein Leben lang.

Auch Johannes F. saß noch zwei Tage nach seinem Geburtstag am Sarg seines Vaters, hörte Requien, redete mit ihm, auch über Dinge, die zu Lebzeiten nie ausgesprochen worden waren. Als der Leichengeruch ihn zu stören begann, sagte ihm Fritz Roth, es sei so gedacht, das mitzubekommen. Es beruhigte ihn. Er konnte die Erfahrung machen, dass der Körper seines Vaters vergänglich war – und dass alles, was ihn zu Lebzeiten ausgemacht hatte, dort jetzt nicht mehr zu finden war. Zugleich konnte er erkennen, dass die Seele des Verstorbenen ihn auch weiterhin begleiten würde. „Wenn ich das buchstäblich begreifen kann, fällt es mir leichter, die unbeseelte Hülle wegzugeben“, sagt Roth, der nichts von der Praxis hält, die Toten zu schminken oder zu parfümieren, um den Angehörigen den Abschied zu erleichtern.

Ein friedlicher Gesichtsausdruck

Kalte, wächserne Haut, Leichenflecken, der Geruch beginnender Verwesung – jeder muss selbst entscheiden, was er sich zutraut. Die meisten schrecken davor zurück. Ist der Tod schon ein Tabu, ist es der Tote erst recht. Oft wird den Angehörigen geraten, ihre Verstorbenen so im Andenken zu behalten, wie sie gelebt haben, insbesondere wenn es sich um Unfallopfer handelt. Doch ohne konkreten Abschied, so die Erfahrung von Psychologen, sind die Bilder, die später im

Kopf auftauchen, schlimmer als die Realität. Und noch etwas bleibt dann ungesehen, sagt Fritz Roth: „Meist haben die Verstorbenen trotz aller Leiden einen friedlichen Gesichtsausdruck, der die Hinterbliebenen erleichtern kann.“

Da die wenigsten Angehörigen auf den Todesfall vorbereitet sind, weiß kaum jemand, was ihm möglich wäre, um den Abschied persönlich zu gestalten, geschweige denn, was ihm wichtig ist. In der Regel setzt dann eine gut organisierte Maschinerie ein. Ein Anruf beim Bestatter, und alles wird erledigt. Gespräche beschränken sich meist auf die Auswahl des Sarges, die Gestaltung der Trauerfeier und natürlich die Erledigung der ganzen Formalitäten. „Wir lassen uns die Toten stehlen“, sagt Fritz Roth und spricht vom „enteigneten Tod“. Die Unterschrift unter den Bestattungsauftrag ist oft das einzige, das Angehörige noch selbst in die Hand nehmen.

Der enteignete Tod

Fritz Roth hingegen sieht die Aufgabe von Bestattern darin, die Hinterbliebenen zu ermutigen, aktiv zu werden, sich von der lähmenden Passivität im Angesicht des Todes zu befreien – um ihnen so die Gelegenheit zur bewussten und individuellen Trauer zu geben. Sein Credo: „Man kann den Toten nichts Gutes mehr tun, aber den Trauernden.“

Lange Zeit galt der Bestatter aus Bergisch Gladbach als Enfant terrible seiner Zunft. Er brach mit den Gewohnheiten, in denen sich seine Kollegen seit Jahrzehnten eingerichtet hatten. Mit Erfolg – Trauernde aus ganz Deutschland vertrauen ihm und kommen mit ihren Toten ins Rheinland. Und mittlerweile ist Roth nicht mehr der einzige, der unkonventionell arbeitet. Vor allem in Großstädten hat ein Umdenken begonnen.

Von einem Paradigmenwechsel zu sprechen, wäre zwar zu früh, doch die Branche ist in Bewegung. Immer mehr Beerdigungsinstitute nehmen ihre Aufgabe wieder als Trauerbegleiter wahr, anstatt sich vorrangig der Leichenbestattung zu widmen. Sie richten Trauerzimmer ein, ermutigen ihre Kunden dazu, Wünsche zu äußern und kümmern sich falls nötig um Haustiere und Zimmerpflanzen der Verstorbenen.

Einige Häuser haben sich spezialisiert: So geht Aetas in München vor allem auf Bedürfnisse von Familien ein, die ein kleines Kind oder ungeborenes



Foto: Gianni Plescia

Trauer Begleitung



Der Bestatter Fritz Roth aus Bergisch Gladbach im Beratungsgespräch.

Baby verloren haben. Die Bestatterinnen der „Barke“ in Schwäbisch Hall bieten eine „Begleitung in Frauenhänden“ an. Selbst Ahorn-Grieneisen, Deutschlands größtes Bestattungsunternehmen, hat mehrere Filialen zu „Häusern der Begegnung“ mit voll ausgestatteten Trauerräumen ausgebaut.

Aufbahren zu Hause

Möglich ist vieles, wenn sich Bestatter, Ärzte oder Hebammen stark machen: Das beginnt mit ganz praktischen Dingen, etwa dafür zu sorgen, dass auch Eltern eines tot geborenen Babys Zeit für den Abschied bei ihrem Kind bekommen. „Jeder kann seinen toten Angehörigen bis zur Beerdigung zu sich nach Hause holen und aufbahren, auch wenn er im Krankenhaus oder Altenheim gestorben ist“, sagt Fritz Roth. Wer möchte, kann den Verstorbenen auch allein oder mithilfe des Bestatters waschen und ankleiden. Totenhemden braucht es bei Erdbestattung nicht: Ein Sommerkleid,

ein Jogginganzug, ein weißer Smoking – eben ein Stück aus dem Leben des Verstorbenen. Selbst ein Begräbnis im Schlafsack ist möglich – wenn es dem Weltenbummler zur Würde gereicht.

Wie im Hause Pütz-Roth richten immer mehr Bestatter eine Werkstatt ein, in der Angehörige zum Beispiel eine Totenmaske des Verstorbenen aus Gips anfertigen können. Dieses uralte Ritual verbindet die Toten mit den Lebenden auf anschauliche Weise. Auch Grabmale können manchmal mithilfe von Steinmetzen entworfen werden. Wer will, kann Sarg oder Urne selbst gestalten und bauen. Ein Sarg muss nicht unbedingt aussehen wie ein Sarg. Ein junges Paar zum Beispiel, das von Roth begleitet wurde, baute ein kleines, buntgemaltes Häuschen, um in diesem Schrein sein totes Baby zu verabschieden.

Am häufigsten ist der Wunsch nach einer individuellen Trauerfeier. Mit Musik, die der Verstorbene geliebt hatte, mit Fotos und Erinnerungsstücken aus seinem Leben, mit Gedichten oder Reden der Trauernden, die sie am Grab vortragen. Angehörige schließen den Sargdeckel und verschrauben ihn – nachdem sie ihre ganz persönlichen Beigaben hineingelegt haben: Briefe, Spielzeug, den Lieblingskuchen. Manchmal dürfen Freunde und Familie den Sarg tragen und in die Gruft hinablassen. Andere brauchen ganz eigene Rituale, um ihre Trauer angemessen auszudrücken – mit Rockband, Fackelzug oder Luftballons, um das „Loslassen“ zu spüren.

Und was auf dem Friedhof oder in der Kirche an Feierlichkeiten nicht möglich ist, organisieren engagierte Bestatter

mitunter im Garten oder in der Stammkneipe des Toten – auch am offenen Sarg. Selbst für unerfüllbare Wünsche lassen sich oft Kompromisse finden. Als eine hinduistische Trauergemeinschaft das Krematorium Dachsenhausen um eine traditionelle Bestattung auf dem Scheiterhaufen bat, einigte man sich darauf, dass der Gemeindevälteste am Verbrennungsofen symbolisch ein Streichholz entzünden durfte. Viele Dinge lassen sich arrangieren, es muss nur jemand danach fragen, an den Gewohnheiten rütteln, sich einsetzen.

Moderne Trauerbegleitung

„Trauernde brauchen Mitmenschen, die sie unterstützen“, sagt Fritz Roth. „Als eine Art Krücke, eine Geh-Hilfe – als Gehilfen in der Trauer.“ Er meint damit nicht nur den praktischen Teil seiner Arbeit. In seinem „Haus der menschlichen Begleitung“ treffen sich Trauernde regelmäßig zu moderierten Gesprächskreisen. Hier können sie Trauernde sein, ohne sich erklären zu müssen, können traurig, fröhlich, mutig, verzweifelt sein – und kreativ: Es wird zusammen gekocht, gemalt oder musiziert, Kinder haben die Möglichkeit, ihre Trauer auf spielerische Weise auszudrücken. Und wer möchte, kann sich einer gemeinsamen Trauerreisegruppe nach Südschweden anschließen, um zum Beispiel den ersten Urlaub ohne Partner nicht allein zu verbringen.

Für viele sind solche Angebote der einzige Ankerplatz, weil Außenstehende oft mit so viel Kummer, Zorn und Verzweiflung überfordert sind. Sie drängen Trauernde darauf, möglichst schnell wieder „normal“ zu sein, weil der Umgang mit leidenden Menschen anstrengt und verunsichert – Trauer stört. Dauert die Trauerzeit länger als erwartet, was meistens der Fall ist, folgt im schlimmsten Fall aus Scham oder Unverständnis ein beiderseitiger Rückzug – und für die Trauernden noch mehr Einsamkeit.

Trauerbegleitung ist ein Dienst am Menschen, der sich lernen lässt. Zum Beispiel bieten Universitäten praxisorientierte Seminare an, in denen professionelle Trauerbegleitung vermittelt wird. So hat etwa ein Psychologenteam der Universität Duisburg-Essen ein therapeutisch angelegtes Konzept entwickelt, das einen reflektierten Umgang mit Trauernden ermöglichen soll, der persönliche, familiäre und religiöse Voraussetzungen ebenso berücksichtigt wie



Eine Urne aus Papier – persönlich gestaltete Rituale helfen beim Abschiednehmen

soziale und kulturelle Aspekte. Aktive Trauerbegleitung in Form von Unterstützen, Konfrontieren, Klären, Erlauben und Aushalten von Gefühlen. Dabei geht es auch darum, Blockaden und Ressourcen der Trauernden zu erkennen, so die Essener Psychologen.

Rituale, Symbole, Trauerseminare

Pionier auf dem Gebiet moderner Trauerbegleitung ist der Psychologe Jorgos Canacakis. Der gebürtige Grieche leitet in Essen die „Akademie für menschliche Begleitung“, in der sich auch Fritz Roth ausbilden ließ. Bereits Mitte der siebziger Jahre begann Canacakis, die Situation Trauernder wissenschaftlich zu erforschen. Ausgehend von Trauer Ritualen seiner südgriechischen Heimat Mani, einem Landstrich des Peloponnes, entwickelte er Trauerseminare, in denen die Teilnehmer anhand von schöpferischen Tätigkeiten wie zum Beispiel Musik, Tanz oder Rollenspielen ihrer individuellen Trauer begegnen.

Canacakis Ansatz: Körperübungen, Meditation und Rituale bieten strukturierte Abläufe und den Raum für symbolische Handlungen, die es erleichtern, Trauergefühle zu erleben, kreativ auszudrücken und zu verarbeiten. „Lebenshindernde Trauer soll in lebensfördernde Trauer umgewandelt werden“, so der Leitgedanke. Dabei steht das Entdecken eigener Ressourcen und die Entwicklung von Selbstverantwortung im Vordergrund: Trauernde sollen spüren, dass ihre Trauer eine natürliche Reaktion auf den Verlust ist – gesund und heilsam. Viele der heute angebotenen Trauerseminare bauen auf diesem Konzept auf.

Traditionell gehört Trauerbegleitung auch zur Aufgabe der Kirchen. Der Gemeindepfarrer ist im Todesfall für viele erster Ansprechpartner. Auch wenn so manches konfessionelle Angebot als verstaubt abgetan wird, eine Begleitung in regelmäßigen „Trauerkreisen“ der Gemeinde kann Hinterbliebenen starken Halt bieten, ebenso die christlichen Gedenktage wie Sechswochenamt, Allerheiligen oder Totensonntag. Auch die kirchlich getragene Telefonseelsorge nimmt sich der Sorgen von Trauernden an – anonym und rund um die Uhr.

Neben professionellen Einrichtungen finden Betroffene auch viele Selbsthilfegruppen, zum Beispiel das „Zentrum für trauernde Kinder“ in Bremen, die „Initiative Regenbogen Glücklose Schwan-

gerschaft“ in Rheda-Wiedenbrück oder den Verein „Verwaiste Eltern“ mit seinem Bundesverband in Bergkirchen-Lauterbach (siehe Adressen, S. 123). In den oft zahlreichen Regionalgruppen treffen sich Trauernde, um sich im Erfahrungsaustausch und mit gemeinsamen Ritualen zu unterstützen.

„Solche Gruppen können hilfreich sein“, sagt Hansjörg Znoj, Psychologe an der Universität Bern. „Allerdings können sie auch schaden, wenn Trauernde nicht in ihrer individuellen Trauer 'abgeholt' werden, sondern ihnen eine 'richtige' Trauerverarbeitung empfohlen wird. So kann die Aufforderung zum Weinen helfen, kann aber auch jemanden, der schon

emotional chronisch labil ist, noch mehr erschüttern.“

Hilfe zur Selbsthilfe in der Trauer bietet mittlerweile auch das Internet. Darüber mag mancher den Kopf schütteln. Doch Onlineforen wie www.verwitwet.de, www.trauer.org oder www.kummer.netz.de sind wichtige Treffpunkte für Trauernde, wie die Beiträge erkennen lassen. Vielen hilft es, ihre Gefühle und Gedanken einer Art öffentlichem Tagebuch anzuvertrauen, andere beruhigt es, davon zu lesen. Auch im virtuellen Raum trauert jeder auf seine Weise – und ist dabei wie alle auf der Suche nach Gefährten, die ihn auf dem schmerzhaften Weg ein Stück begleiten.

ANONYME BESTATTUNGEN

Wenn die Trauer keinen Ort hat

Die Entscheidung zur namenlosen Beerdigung sollte gut überlegt sein.

Für viele Angehörige ist eine persönlich gestaltete Grabstätte der zentrale Ort ihrer Trauer. Hier finden sie die Ruhe, ihre Gefühle und Gedanken an den Verstorbenen zu richten, ihre Fragen zu stellen, ihre Geschichten zu erzählen. Gerade am Anfang brauchen viele Trauernde das Grab als einen sehr intimen Platz, um langsam Abschied zu nehmen. Hier können sie dem geliebten Menschen noch einmal nahe sein, können ihn „besuchen“, wann immer ihnen danach ist. Das Grab bietet Raum für Rituale und Symbole, um der Trauer eine Form zu geben – eine Abschiedskerze entzünden, ein Gebet sprechen, einen Rosenstrauch pflanzen. Nach und nach ändert das Grabmal seine Bedeutung – bis schließlich aus dem Ort des Abschiednehmens ein Ort der Erinnerung geworden ist.

Zurzeit erlebt die Bestattungskultur allerdings einen dramatischen Wandel. Durch die wachsende Auflösung traditioneller Bindungen und die Mobilität der Menschen wird auf einen Ort der Erinnerung offenbar immer weniger Wert gelegt. Anonyme, namenlose Bestattungen nehmen zu (siehe S. 28). Mehr und mehr Menschen entschließen sich dazu, ihre Verstorbenen ohne einen sichtbaren Hinweis auf deren Person beerdigen zu lassen. Das hat in der Regel finanzielle Gründe: Die namenlose Bestattung ist am billigsten, eine Grabpflege über viele Jahre entfällt. Doch das

spurlose Verschwinden entspricht auch dem Trend einer zunehmend anonymer werdenden Gesellschaft, die noch dazu den Tod immer weiter aus ihrem Blickfeld verbannt – und sich dadurch der Möglichkeit beraubt, zu trauern.

Die Entscheidung zur anonymen Bestattung sollte gut überlegt sein. Erfahrungen der Friedhofsverwaltungen zeigen, dass viele Angehörige den Schritt hinterher bereuen. Tag für Tag besuchen sie die namenlose Friedhofswiese, suchen ihre Toten und finden sie nicht. Sie legen Blumen nieder, die am nächsten Tag wieder abgeräumt sind – weil auf einem anonymen Gräberfeld für Persönliches kein Platz ist. Einigen fehlt der individuelle Ort zum Trauern so sehr, dass sie die Friedhofsverwaltung schließlich um eine Umbettung in ein herkömmliches Grab bitten. Das ist zwar möglich, aber mit viel Aufwand und hohen Kosten verbunden.

Wer sich für seine eigene Ruhestätte eine anonyme Bestattung wünscht und dies testamentarisch verfügen will, sollte den Schritt auf jeden Fall mit seinen Angehörigen besprechen. Letztlich ist die Grabstätte ein Ort für die Lebenden. Auch wenn einem selbst vielleicht nichts daran gelegen ist oder man niemandem mit der Grabpflege zur Last fallen will, Freunde und Verwandte sehen das möglicherweise anders und wünschen sich einen Ort für ihre heilsamen Rituale.