

Thema: Tod und Trauer

Rituale und ihre Bedeutung für Trauernde

Trauerrituale neu beseelen

Welche Rituale können uns helfen, mit dem Tod eines Menschen umzugehen, der uns viel bedeutet hat? Fritz Roth, Bestatter, sprach anlässlich des Herbstfarben-Kongresses Ende des letzten Jahres über Trauerrituale – wie wir sie entstehen lassen und beseelen können, um zu begreifen.

Fritz Roth

Erinnern Sie sich noch an die letzten Weihnachtsfeiertage? Bei Aldi in Deutschland fängt Weihnachten mittlerweile im August an, und wenn es dann so weit ist, hat man schon längst genug davon. Zahlreiche Rituale begleiten uns zwar noch, aber sie sind sinnentleert – genauso ist es häufig bei Trauerritualen. Wir müssen sie neu beseelen und damit ein neues Begreifen zurückholen. Begreifen in der ganzen Sinnlichkeit des Wortes – das kann kein anderer für einen tun. Ich möchte Ihnen Mut machen, über das Begreifen den Tod und damit das Leben in die Hand zu nehmen.

Trauer setzt Beziehung voraus

In meiner Arbeit setze ich das Gefühl der Trauer gleich dem Gefühl der Liebe. Trauer setzt immer eine Beziehung voraus, mit ihrem ganzen Spektrum: Hingabe, Sehnsucht, aber auch Wut, Hass. Ich hoffe, in der Liebe kennen Sie sich aus – wenn Sie frisch verliebt sind, schauen Sie nicht erst

in ein Buch, um herauszufinden, was Sie jetzt tun sollen. Wenn aber jemand stirbt, weiss jeder besser, wie Sie trauern sollen. Und wenn Sie dann dasitzen und versuchen, zu begreifen, wird klar, wie weit dieses Wort von seiner ursprünglichen Bedeutung weg ist. Heutzutage verarbeiten wir alles mental – mental wüssten wir, wie es mit unserem Land wieder aufwärts geht, mental hätten wir auch gewusst, wie wir Fussballweltmeister geworden wären. «Hast du das begriffen?», fragen wir, und meinen automatisch die mentale Ebene. Aber begreifen im wahrsten Sinne des Wortes ist etwas sehr Sinnliches. Und über die Sinnlichkeit kann es auch wieder sinnstiftend, sinngebend werden. Rituale können dabei helfen, wirklich zu begreifen.

Wenn Sie sich eine Stunde bei einem Toten hinzusetzen, bekommen Sie Lektionen über das Leben und den Tod. In Gegenwart eines Toten ist es unwichtig, ob wir

das neueste Mobiltelefon haben oder den schnellsten PC. Da zeigt sich, wie wichtig Gemeinschaft ist, wie wichtig Zeit ist und wie wichtig es ist, das Leben wieder selber in die Hand zu nehmen.

«Für die Kinder war das schlimmste der Umgang mit meiner Trauer, dass sie meine Tränen aushalten mussten und meine Abwesenheiten. Sehr stark empfinden sie die Traurigkeit der Grossmutter. Und haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie fröhlich sind, denken «Ich bin lustig und Grosi ist im gleichen Moment traurig wegen Opa.» Die Kinder verarbeiten unterschiedlich. Je kleiner sie sind, umso mehr leben sie im Jetzt und denken weniger an Vergangenes. Der 12-Jährige lag nach dem Tod zwei Tage am Platz von Opa, während alle rundherum organisierten. Zurückgezogen konnte er viel abbauen. Die 9-Jährige bringt dem Opa gern Blumen aufs Grab – und viele Steine. Ein Grossvater fehlt seinen Enkeln sehr, denn die Grosseltern geben ihren Enkeln unendlich viel.» U. H. (39)



Trauer braucht Raum und Zeit

Für Trauerrituale muss das Umfeld stimmen. Trauernde muss man – genau wie Verliebte – nicht erst in Stimmung bringen. Man muss ihnen einen Raum geben, und hier sind zwei Begriffe wichtig. Der eine ist Heimat: Dort bin ich vertraut, und dort kann ich mich auch mit dem Unvertrauten auseinander setzen, das der Tod bringt. Der andere Begriff ist Lebensraum – wir sollten dort trauern, wo wir auch feiern. Tod und Leben sind heute häufig getrennt, finden nicht in denselben Räumen statt. Doch sie brauchen einen gemeinsamen Lebensraum, weil sie zusammengehören.

Der beste Raum, wenn ich von Raum als Voraussetzung für ein Ritual spreche, ist



Fotos: Kurt Lampart

und bleibt für mich zu Hause. Ich mache Menschen Mut, ihre Toten wieder nach Hause zu holen. Dort, wo sie ihre gute Stube haben, ihre Plattensammlung, ihren Lesesessel, ihre Fotoalben. Dort, wo das Leben gelebt wurde. Da kann man begreifen, was passiert. Wenn wir Raum und Zeit haben, können wir unsere eigenen Rituale entstehen lassen. Es beginnt beim Zeitpunkt des Todes – dabei sein, den Übergang erleben und dem Sterbenden die Erlaubnis zu geben, zu gehen.

Ein wichtiges Ritual ist, die Leiche zu berühren, zu spüren, dass die tote Hand eine andere Intensität, ein anderes Fühlen ist als die lebende. Wenn ich den Tod begreifen kann, ist er nicht mehr etwas Trennendes. Genauso wichtig ist es, den Toten für diese Reise vorzubereiten. Überlassen Sie das nicht anderen. Ihre Eltern haben Sie früher für den ersten Ausflug vorbereitet, haben Sie gewaschen und gekämmt. Das Waschen des Toten ist auch ein Reinigen von Tränen und vielen Gefühlen. Dann geht es darum, ihn anzuziehen, mit seinen eigenen Sachen – sich vor den Schrank zu

setzen und zu überlegen: Was hat sie, hat er gerne getragen?

Die Zeit zwischen Tod und Beerdigung oder Kremation ist eine ganz wichtige Zeit. Meine Mutter hatten wir nach ihrem Tod acht Tage bei uns, und es war für mich die beste Ritualzeit. Es kann sein, dass das nicht immer geht. Das kann beispielsweise von der medikamentösen Behandlung abhängen, die der Tote vor dem Sterben noch erfahren hat, oder von den Wetterbedingungen. Das sollen Sie aber entscheiden können, nicht irgendein Beamter. Nehmen Sie sich diese Zeit. Die traurigen, aber auch die wunderschönen Gedanken, die dann auftauchen und entstehen, können Sie in einem Trauertagebuch sammeln. Wichtig ist in dieser Zeit auch die Gemeinschaft, sich gemeinsam um den Sarg zu setzen, Erinnerungen auszutauschen, zu teilen. Trauer ist immer etwas Verbindendes und eine Chance, wieder etwas Spiritualität zu entdecken. Das im Tode ruhende Gesicht vermittelt mir etwas von Grenzwanderung. Als hätte es etwas gesehen, ein «Wiedersehen», dass uns oft so schwer fällt, zu entde-

cken und zu glauben. Dass die Toten auf einer anderen Ebene, wie Bonnhöffer es so schön sagt, mit uns sind, am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag. Das kann kein anderer für einen begreifen, dafür muss man selber hinschauen, dem Tod und damit dem Leben eine neue Dimension geben.

Trauerfeier als Austausch

Aus wie vielen Trauer«feiern» komme ich trauriger heraus, als ich hineingegangen bin? Feiern bedeutet auch Danke zu sagen, dafür, was ich alles mit diesem Menschen erlebt habe. Ich halte sehr viele Trauerfeiern, und ich träume eigentlich davon, sie nur noch zu moderieren. Dass jeder aufsteht und einen Satz macht. Dass Eltern über ihre Kinder sprechen und es nicht eine Angelegenheit «wir da oben, ihr da unten» wird, sondern eine Kommunikation, ein Austausch. Ein sehr schönes Ritual für Trauerfeiern, finde ich, beim Eingang Zettel aufzulegen, dass jeder noch mal etwas aufschreibt, einen Gedanken, ein Wort, und es vielleicht dem Trauernden, der Witwe in die Hand gibt, damit sie es dem Toten in den Sarg legen kann. Gerade in einer Trauerfeier können wir uns daran erinnern, dass wir selber auch mal da liegen werden. Drücken Sie Ihre Gefühle aus, Ihre Trauerliebe. Aber vorerst wünsche ich Ihnen, dass Ihnen noch viel Zeit bleibt für die Liebe.

Auseinandersetzung mit Trauer und Tod

Fritz Roth war etliche Jahre als Unternehmensberater tätig, bevor er sich entschloss, das Bestattungshaus Pütz in Bergisch Gladbach zu übernehmen. Auf der Website www.trauerakademie.de informiert er über seine Angebote zum Thema Trauer.

Er gibt auch immer wieder Anstöße, um sich mit dem eigenen Tod auseinander zu setzen. Zwei Beispiele dazu:

- Nehmen Sie sich etwas Zeit und einen Koffer und überlegen Sie, was Sie auf die letzte Reise mitnehmen würden – packen Sie diese Dinge ein und achten Sie darauf, was in Ihnen vorgeht.
- Schreiben Sie Ihre Todesanzeige, mindestens einmal im Jahr. Sammeln Sie Ihre Entwürfe – Sie werden sich wundern, was mit der Zeit daraus werden kann.