

UND
JETZT?



Trauer
mitmir.de

IMPULSPOST ZUM
UMGANG MIT
TRAUER UND
TROST

Eine Beilage der Evangelischen Sonntags-Zeitung
zur Impulspost »Trauer und Tod«

Christliches Leben in Hessen und Rheinland-Pfalz
Evangelische
Sonntags-Zeitung

INHALT

In Sack und Asche
Es gibt nicht die eine richtige Art, mit dem Tod umzugehen **B3**

Sie singt, umarmt und hört zu
Sterbebegleiterin Beate Scharping bietet etwas, das Angehörige nicht leisten können **B4**

Kuchenteig am Grab
Kinder trauern anders als Erwachsene **B5**

Drei Erbsen für Opa
Waschen, kämmen, anziehen: Das ist heute nur ein kleiner Teil der Arbeit von Bestattern **B6**

Suchende Blicke im Gottesdienst
Christina Weyerhäuser untersucht den Wandel in der Bestattungs- und Trauerkultur **B7**

Unsterblich im Netz
Mit der Digitalisierung verschiebt sich auch die Trauer ins Internet **B8**

Immer wieder ansprechen
Die Unröstlichkeit anzuerkennen, kann ein großer Trost sein **B9**

Das letzte Hemd hat keine Taschen
Umfrage: Was würden Sie in Ihren Koffer für die Reise ins Jenseits packen? **B10/11**

Meinen Humor kriegt der Arsch nicht
Wie Lachen und gute Laune bei Schmerzen, Krankheit und Tod helfen **B12**

<https://trauermitmir.de/startseite.html>: die Internetseite zur Aktion der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau, erreichbar per PC. Über diesen QR-Code gelangen Sie mit einem datenfähigen Mobiltelefon oder einem Tablet-Computer und der entsprechenden App dorthin.



IMPRESSUM

Sonderbeilage der Evangelischen Sonntags-Zeitung

Redaktion: Stefanie Bock, Renate Haller, Nils Sandrissler, Andrea Seeger, Martin Vorländer, Wolfgang Weissgerber (verantwortl.)

Layout: Hans-Jürgen Manigel;

Anzeigen: Erika Richter



Grafik: Gobasil

Der Tod kommt plötzlich und unerwartet – oder nach langem Leiden. Für die Angehörigen bleibt in beiden Fällen oft nur eine große Leere. Diese Beilage versucht, darauf einige Antworten zu geben.

Nach dem Tod

Beilage der Evangelischen Sonntags-Zeitung zur Impulspost-Aktion »Trost und Trauer«

»100 Dinge, die du NACH dem Tod auf keinen Fall verpassen solltest« lautet der Titel eines Buches von Pfarrer Fabian Vogt. Er meint das eher augenzwinkernd und will dabei helfen, mit der irdischen Vergänglichkeit gelassener umzugehen. Wir haben das Buch zum Anlass der Frage genommen: Was würden Sie in ihren Koffer für die Reise ins Jenseits packen? Antworten geben unter anderen die neue kurhessische Bischöfin Beate Hofmann und der hessen-nassauische Kirchenpräsident Volker Jung.

Aber der Tod ist alles andere als lustig. Trauer und Trost sind das Thema der aktuellen Impulspost, mit der sich Kirchenpräsident Jung zweimal im Jahr an die Mitglieder der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau wendet. Die Evangelische Sonntags-Zeitung begleitet auch diese Aktion wieder mit einer Beilage.

Wie gehen Menschen eigentlich mit Trauer um? Schon die Bibel nennt dazu mehrere Möglichkeiten und macht uns klar: Es gibt nicht nur den einen Weg, mit Trauer umzugehen. Lesen Sie dazu den Beitrag von Martin Vorländer auf der gegen-

überliegenden Seite. Wie Kinder trauern, beschreibt Nils Sandrissler. Schrittweise lernen sie zu begreifen, was der Tod überhaupt bedeutet. Auch einige weiterführende Lesetipps halten wir bereit.

Renate Haller hat zwei Trauerexpertinnen befragt. »Du musst rausgehen«, sei ein ganz schlechter Rat, hat sie dabei erfahren. Neben den Trauernden nehmen wir aber ebenso die sterbenden Menschen selbst in den Blick. Auch sie trauern um ihr verlöschendes Leben, auch sie bedürfen des Trostes angesichts des unabwendbaren Schicksals. Andrea Seeger hat Beate Scharping besucht, eine pensionierte Lehrerin, die genau das gibt: Trauer und Trost für sterbende Menschen. Ehrenamtlich, mit großer Hingabe und gründlicher Ausbildung zur Sterbebegleiterin. Sogar wie sie die Hand eines Sterbenden hält, will gelernt sein. Das Lachen nicht zu vergessen, ist der Vorschlag einer weiteren Sterbebegleiterin.

Eine Ausbildung ganz anderer Art durchlaufen Bestatter: Waschen, kämmen und anziehen gehören dazu. Für Heike und Caroleine Rath ihr Traumberuf. Stefanie Bock

hat mit den Bestatterinnen gesprochen und dabei erfahren, dass das Trösten auch bei ihnen zum Handwerk gehört.

Mit dem Wandel in der Trauerkultur beschäftigt sich die Wissenschaftlerin Christina Weyerhäuser. »Die Leute sind ungeübt mit Gottesdiensten«, hat sie festgestellt. Mit einer völlig neuen Art von Trauerkultur setzt sich Carina Dobra auseinander. Mit der Digitalisierung verschiebt sich auch die Trauer ins Internet.

»Viel Spaß« möchte ich Ihnen bei der Lektüre dieser Beilage nicht wünschen. Aber vielleicht weist Sie Ihnen in einer schwierigen Lage einen Ausweg.

Herzlichst
Ihr
Wolfgang Weissgerber

Wolfgang Weissgerber ist Chefredakteur der Evangelischen Sonntags-Zeitung.



Unser Kennenlern-Angebot:
3 Monate ESZ lesen + 1 Buch geschenkt

Evangelische Sonntags-Zeitung



IHRE VORTEILE:

GÜNSTIG

Lesen Sie **3 Monate** die Evangelische Sonntags-Zeitung für nur **9,50 €** anstatt 17,30 €. Lieferung frei Haus!

EXKLUSIV

Zusätzlich erhalten Sie ein Geschenk: den Ratgeber **„Glück ist jetzt.“** von Klaus Douglass (UVP 9,99 €)

GARANTIERT

Das Abonnement **endet automatisch.**

EINFACH

Einfach jetzt bestellen: 069 / 92 107 410

Jetzt bestellen:
069 / 92 107 410
oder
vertrieb@ev-medienhaus.de

Ausführliche Informationen zum Datenschutz bzw. Widerruf unter: www.evangelische-sonntagszeitung.de/datenschutz oder www.evangelische-sonntagszeitung.de/widerruf

Trauer führt an die Schwelle, an der Tod und Leben sich begegnen. Darum ist alles wichtig, was hilft, den eigenen Weg zur Trauer und aus ihr heraus zu finden. In der Bibel gibt es verschiedene Bilder für Trauerwege zurück ins Leben.

Von Golgatha nach Emmaus

Es gibt nicht die eine richtige Art, mit dem Tod umzugehen – Trauerwege in der Bibel • Von Martin Vorländer

Als der Sarg ins Grab hinabgelassen wird, rauft sich der Witwer die Haare, zerreißt seine Kleider und schreit seinen Schmerz hinaus. Würde jemand heute so trauern, hielte man ihn für verrückt. Im Alten Testament aber sind das normale Rituale, um einen Verlust zu bewältigen. Die Menschen in der Bibel zeigen ihre Gefühle mit lautem Weinen und großen Gesten. Sie werfen sich zu Boden, ritzen sich die Haut und scheren sich eine Glatze. Sie streuen sich Dreck auf den Kopf und ziehen einen Sack an. Daher stammt der Ausdruck »in Sack und Asche gehen«.

»Selbstminderungsriten« nannte der Erlanger Alttestamentler Ernst Kutsch diese Bräuche. Sie drücken aus, was Trauer in einem Menschen bewirken kann. Der Tod ist in sein Leben eingebrochen. Das rückt den Trauernden selbst an die Grenze zum Sterben. Er fühlt sich dem Tod schutzlos ausgeliefert. Darum entblößt er den Oberkörper. Er kleidet sich totenähnlich in einen Sack. Er schlägt sich auf die Brust, wo das Herz sitzt, das Zentrum der Vitalität. Er zeigt damit, wie getroffen er ist, aber auch: »Ich lebe noch. Mein Herz schlägt noch.«

Wir heute trauern anders. Aber nach wie vor ist Trauer eine Überlebensfrage. Es gibt Menschen, die einem Toten hinterhersterben – wortwörtlich oder dadurch, dass sie nur noch als Schatten ihrer selbst existieren. Darum ist es notwendig, sich irgendwann vom Verstorbenen innerlich zu trennen, den Toten tot sein zu lassen.

»Lass die Toten ihre Toten begraben«, sagt Jesus schroff zu einem Mann, der erst seinen Vater bestatten will, bevor er Jesus nachfolgt (Matthäus 8,22). Das kann man so missverstehen, als dürften Christen nicht trauern, denn der Tod hat ja seit Jesus keine Macht mehr. Aber selbst wer allen Glauben hätte, so dass er Berge versetzen könnte, auch für den bleibt der Tod eines geliebten Menschen ein Verlust, der schmerzt. »Lass die Toten ihre Toten begraben.« Der harte Satz verweist auf eine Realität: Ich muss mich irgendwann von dem Verstorbenen lösen, um weiterzuleben.

In einer anderen Geschichte der Bibel zeigt sich Jesus als verständiger Begleiter auf dem Weg von Trauer zu neuer Hoffnung. Der Weg führt von Golgatha nach Emmaus (Lukas 24,13-33). Zwei Jünger haben erlebt, wie Jesus gekreuzigt wurde. Nun möchten sie nichts wie weg von Jerusalem,



Der Weg nach Emmaus. Zeichnung mit rotem Kalk von Claes Moeyaert (Amsterdam etwa 1591 bis 1655).

wo es passiert ist. Manche Trauernde suchen das Weite, wollen Abstand gewinnen, stürzen sich in Arbeit. Die beiden Jünger gehen nach Emmaus. Die Trauer geht mit.

Da schließt sich ihnen ein dritter Mann an. Leserin und Leser erfahren von vorneherein: Es ist der auferstandene Jesus. Aber die beiden Jünger erkennen ihn nicht. »Ihre Augen wurden gehalten«, heißt es im Evangelium. Die Sicht derer, die einen Menschen verloren haben, ist eine andere als die der Nicht-Trauernden. Das Leben um sie herum geht weiter. Aber für sie liegt alles unter einem dunklen Schleier.

Das Evangelium erzählt, wie Jesus erscheint. »Und es geschah, da nahte sich Jesus selbst und ging mit ihnen.« Es kommt auf Mitgehen und auf Nähe an. Wer Trauernde begleitet, muss sich auf unterschiedliche Gefühle einlassen. Nähe lässt sich nicht herstellen. Sie geschieht. Wir haben es nicht in der Hand, ob hilft, wie wir für Trauernde da sein wollen. Dadurch fühlt man sich manchmal hilflos. Nähe geschieht. Das entlastet von dem Druck, alles hinge davon ab, jetzt die richtigen Worte und Gesten zu finden.

Im Evangelium verkündet Jesus nicht abrupt: »Schluss mit der Trauer! Ich bin auferstanden!« Er überrumpelt die beiden Jünger nicht mit billigen Ermunterungen. Jesus fragt: »Was sind das für Dinge, die ihr miteinander verhandelt unterwegs?« Er

lässt die beiden erzählen, was er längst weiß.

»Das hat er schon tausendmal erzählt«, denkt man manchmal, wenn jemand wieder und wieder auf den Verstorbenen zu sprechen kommt. Aber Erzählen hilft. In der Emmaus-Geschichte kommt das Erzählen mehrfach vor. Der Wendepunkt ist erreicht, als Jesus mit den beiden am Abend zu Tisch sitzt und das Brot teilt. Da erkennen sie ihn – und er verschwindet.

Brot teilen. Eine einfache Geste. Das Einfache stärkt. Der Topf Suppe, den die Nachbarin vor die Tür des trauernden Paares stellt. Der Satz »Komm, ich mach uns erst einmal einen Tee«. Das Brotteilen verbindet die Emmaus-Jünger mit dem, der durch den Tod gegangen ist und der lebt. Das ändert ihren Blick auf die Vergangenheit. Sie fragen sich: »Brannte nicht unser Herz in uns, da er mit uns redete auf dem Weg?« Es öffnet ihren Blick für die Zukunft. Sie laufen zurück und erzählen den anderen: »Der Herr ist wahrhaftig auferstanden!«

Auf Trauerwegen ist ein Wendepunkt erreicht, wenn man spürt: Die Trauer ist da, aber sie bestimmt nicht mehr über alles. Der Blick auf die Vergangenheit wandelt sich, die Zuversicht erwacht neu. Das ist wie eine Auferstehung von den Toten. Vorher ist ein Weg zu gehen. In Seelsorge und Psychotherapie gibt es verschiedene Ansätze, solche Trauerwege zu beschreiben. Prä-

gend wurde das Phasenmodell, das Elisabeth Kübler-Ross 1969 anhand von Interviews mit Sterbenden entwickelt hat. Auf das Nicht-wahr-haben-Wollen am Anfang folgen starke Gefühle wie Zorn und Verzweiflung, das Verhandeln mit dem Schicksal und schließlich die Phase, in der man den Tod akzeptiert.

Viele, die Sterben und Trauer kennen, finden in den Phasen von Kübler-Ross ihre Gefühle wieder. Das ist die Stärke des Modells. Aber es ist nicht als Ideal gemeint, so als würde nur richtig trauern, wer diese Phasen durchläuft. Kerstin Lammer, Theologiestudierende in Freiburg, spricht darum statt der Phasen von Aufgaben, die sich Trauernden auf ihrem Weg stellen.

Lammer buchstabiert das Wort Trauer neu. T wie den Tod begreifen, R wie Reaktionen Raum geben. Trauernde brauchen Raum, Zeit und Erlaubnis, ihre Trauer auszudrücken. Das A steht für Anerkennen des Verlustes, das U für Übergänge meistern. Trauernde müssen sich in zwei Richtungen bewegen: auf den Tod zu und dann wieder ins Leben hinein. Das E verbindet Lammer mit Erinnern und Erzählen und das zweite R mit »Risiken und Ressourcen einschätzen«. Trauer ist eine Lebenskrise. Sie birgt Gefahren und Chancen. Sie kann zerstörerisch verlaufen oder als Reifungs- und Wachstumsprozess.

Trauer und Trost

»Im Übrigen meine ich, dass die Leiden der jetzigen Zeit nicht ins Gewicht fallen, wenn wir an die Herrlichkeit denken, die Gott bald sichtbar machen und an der er uns teilhaben lassen wird.«

Römer 8,18 (NGU2011)



Foto: pixabay

Sie singt, umarmt und hört zu

Die Sterbebegleiterin Beate Scharping bietet etwas, was Angehörige nicht leisten können • Von Andrea Seeger

Beate Scharping ist eine lebenslustige, fröhliche Frau. Mit ihrem Mann, einem Psychologen, lebt die ehemalige Lehrerin in einem Häuschen am Rand eines Feldes in der Wetterau. Die 69-Jährige ist seit acht Jahren im Ruhestand. Vielmehr: Sie ist nicht mehr erwerbstätig. Engagiert ist sie nach wie vor. Sie gibt Flüchtlingskindern unterstützenden Unterricht, und sie begleitet Menschen beim Sterben – in Diensten der Hospizhilfe Wetterau.

Am Anfang standen positive Erfahrungen. »Zum einen habe ich meine Freundin Bettina begleitet«, sagt Beate Scharping. Der Mann sei so verzweifelt gewesen, dass er diese Aufgabe nicht habe erfüllen können. Die Freundin sei um die 50 Jahre alt gewesen, als sie die Diagnose Brustkrebs erhielt. Sie sei im selben Alter gewesen. Alle zwei bis drei Tage habe sie die Freundin besucht, sei einfach für sie da gewesen.

»Der zweite Fall war meine Mutter«, erzählt Scharping. Sie habe ebenfalls die Diagnose Brustkrebs bekommen – mit 89 Jahren. Drei Jahre später seien die Metastasen überall gewesen, auch im Kehlkopf. Zusammen mit ihren zwei Schwestern hätten sie sich um die Mutter gekümmert. Da war Scharping gerade eben im Ruhestand.

»Sie konnte nicht mehr gut sprechen, deshalb haben wir ihr einen Internetzugang geschaffen und eine E-Mail-Adresse besorgt«, sagt Beate Scharping. »Ich sitze im Sterben«, habe ihre Mutter allen kundgetan. »Über ihre Mailadresse hat sie daraufhin jede Menge vorzeitige Nachrufe bekommen. Sie hat sich sehr darüber gefreut«, erzählt die Tochter schmunzelnd.

Kurz bevor es zu Ende gegangen sei, hätten sie eine Abschiedsparty veranstaltet. »Wir Töchter haben Sekt getrunken, die Mutter etwas ohne Alkohol. Wir haben Anekdoten erzählt und ihr gesagt, wie dankbar wir ihr sind. Es war ein wunderschönes Fest.« Kurz darauf sei die Mutter friedlich eingeschlafen.

»Die Trauer kam erst Monate später«, sagt Beate Scharping. »Vorher war es nur Glück, das ich empfunden habe.« Es sei unabwägbar, was passiere, wenn ein geliebter Mensch stirbt. Die Tochter jedenfalls entschied ein Jahr danach, dass sie auch andere Menschen begleiten möchte in ihrer letzten Lebensphase. Sie suchte nach einer entsprechenden Ausbildung – und fand sie



Fotos: Getty Images; Andrea Seeger

Eiserne Regel: Die Hand der Begleiterin muss unten liegen, damit die Sterbende ihre Hand jederzeit wegziehen kann.

bei der Hospizhilfe Wetterau in Friedberg. Neun Monate dauerte der Kurs. »Das war eine sehr intensive Zeit«, urteilt Scharping. Man gebe viel von sich preis, komme den anderen sehr nahe. »Ich habe jetzt drei Freundinnen mehr«, freut sie sich. In ihrem Alter habe sie so etwas nicht mehr für möglich gehalten.

Beate Scharping übernimmt immer nur einen Fall. Den vermitteln ihr die Mitarbeiterinnen der Hospizhilfe. Als erstes erspüre

sie, ob sie zusammenpassen. Einmal sei sie sich unsicher gewesen. Der Klient war ein älterer Herr, lungenkrank und sehr schwach. Seine Frau wollte das Haus einfach mal verlassen können. »Der Mann mochte nicht sprechen«, sagt die Sterbebegleiterin. Und das oberste Gebot lautet: den Wünschen des Sterbenden folgen. Also blieb sie still.

Gerade kümmert sie sich um eine Frau auf einer Pflegestation im Altenheim.



Tochter und Sohn seien nicht in der Lage, der Mutter körperlich nah zu sein. Sie könne das. Die alte Frau umarmen zum Beispiel oder einfach nur die Hand halten.

Dabei gilt es, Regeln zu beachten. Die Hand der HelferIn muss zum Beispiel immer unten liegen, damit die Sterbende ihre ohne Schwierigkeiten wegziehen könne.

In einem anderen Fall hat sie sich von der Tochter viel Biografisches erzählen lassen. Aus dem Stoff hat sie ein Lebensmärchen für die Mutter entwickelt. Darin habe sie oft den Satz eingebaut: »Mama, wir lieben dich.« Wie sie auf wen reagiert, welche Methode sie anwendet, entscheide sie situativ. Sie knüpft gerne an Ressourcen an, so wie bei einer Frau, die sie vier Wochen lang beim Sterben begleitete. Sie hatte vier Kinder, wobei das älteste schon aus dem Haus war.

»Wie soll ich gesund werden, wenn du über das Sterben sprichst?«, fragte die Kranke ihren Ehemann. Sie habe völlig verdrängt, dass sie bald sterben muss. »Mit der Frau habe ich über schöne Zeiten in ihrem Leben gesprochen, über Gelungenes«, sagt Scharping. Sie habe es nicht als ihre Aufgabe betrachtet, die Frau auf ihren Tod vorzubereiten, sondern den Mann und die Kinder im Leben zu unterstützen.

Ihre Aufgabe sei es, die Menschen zu entlasten, dem Sterbenden eine schwierige Situation leichter zu machen. »Das gibt mir ein gutes Gefühl«, sagt sie.

Zur Beerdigung geht sie nicht mit. »Da nehme ich einen Raum ein, den es nicht braucht«, sagt sie. Außerdem möchte sie nicht, dass der Eindruck entsteht, sie wolle ein Dankeschön. Und wie denkt sie über ihr eigenes Sterben? »Ich hoffe, dass mein Mann dann noch lebt, um mich zu begleiten«, sagt sie lachend. Und wenn nicht, wird ihr schon etwas Passendes einfallen – ganz sicher.

Menschen im Sterben gut begleiten

FRIEDBERG. Sterbebegleitung bedeutet, schwer kranke und sterbende Menschen und deren Angehörige psychosozial und spirituell zu unterstützen. »Pro Kurs schulen wir acht bis zwölf Begleiterinnen und Begleiter«, sagt Gisela Theis, Pfarrerin im Ruhestand und eine der wichtigsten Mitarbeiterinnen der Hospizhilfe Wetterau. Sie hat die Ausbildung mit entwickelt. In neun Monaten vertiefen die zukünftigen Begleiter ihre Kenntnisse. Sie lernen, sich Zeit zu nehmen und zuzuhören. Sie fangen Ängste auf, unter-

stützen beim Abschiednehmen vom Leben, haben offene Ohren für spirituelle Themen und Wünsche und weisen auf zusätzliche Hilfen hin. Sie sind auch für die Angehörigen da.

Die Schulungskordinatorinnen der Hospizhilfe verteilen bereits am Informationsabend einen kurzen Fragebogen. Mit dessen Hilfe können Interessierte gleich testen, ob sie sich für geeignet halten. Es folgt ein ausführliches Gespräch mit den Fachfrauen der Hospizhilfe. Wenn keine Bedenken bestehen, kann die Ausbildung

beginnen. »Wir müssen immer neu ausbilden, weil die Fluktuation hoch ist«, sagt Theis. Mal müsse sich jemand selbst um seine Eltern kümmern, ziehe weg oder habe aus anderen Gründen keine Zeit mehr. Wer also Lust hat auf diese fundierte Ausbildung, melde sich. *as*

■ Hospizhilfe Wetterau e.V.,
Fichtenstraße 4, 61169 Friedberg,
Telefon 0 60 31/7 72 76 33,
Fax 0 60 31/7 72 76 44,
E-Mail info@hospizhilfe-wetterau.de

Trauer und Trost



Foto: pixabay

»Als viele Sorgen mich quälten, erfüllte dein Trost mein Herz mit Freude.«

Psalm 94,19 (NGU2011)

Kuchenteig am Grab

Kinder trauern anders als Erwachsene • Von Nils Sandrisser

Kinder verstehen erst mit der Zeit, was der Tod ist. Wenn kleine Menschen einen Angehörigen verlieren, wirkt ihr Verhalten auf Erwachsene oft befremdlich. Es ist aber wichtig, sie auf ihre Weise trauern zu lassen.

Ich hab' mich nie mit meiner Mama gestritten«, sagt Maria (Namen aller Kinder geändert). Die Achtjährige überlegt kurz. Dann schiebt sie hinterher: »Nur, wenn ich kein Fernsehen gucken durfte.«

Marias Mutter ist vor mehr als zwei Jahren gestorben. Sie war mit dem Auto auf der Autobahn unterwegs gewesen. Ein Lastwagenfahrer war am Steuer eingeschlafen. Mit ihrem Bruder Niko kommt Maria seither regelmäßig zu den Lacrima-Treffen der Johanniter Unfall-Hilfe in Frankfurt am Main. Lacrima ist eine spendenfinanzierte Trauerbegleitung speziell für Kinder und Jugendliche.

Denn Kinder trauern anders als Erwachsene, nämlich sehr wechselhaft: Tiefe Traurigkeit schlägt plötzlich in fröhliches Spiel um. Erwachsene sind davon häufig irritiert. »Das ist aber eine sehr gesunde Reaktion«, erläutert der Psychologe Oliver Junker aus Kaufering bei München. »So nehmen sich die Kinder zeitweise aus Situationen heraus, die sie sehr belasten.« Diese Art der Trauer müsse Kindern möglich sein, sagt er.

Bei Lacrima werde viel gelacht, bestätigt die Pädagogin und Kindertrauerbegleiterin Melanie Hinze. Sie leitet gemeinsam mit ihrer Kollegin Daphne Peter und einigen Ehrenamtlichen die Frankfurter Gruppe.

»Die Kinder kommen in der Regel zwei bis zweieinhalb Jahre lang zu uns«, erklärt sie. »Diese Zeit brauchen die Kinder auch.« Ein Jahr lang dauere die akute Trauer, ein weiteres Jahr bräuchten die Kinder dazu, um neue Rituale einzuüben, wenn die wiederkehrenden Termine anstünden. »Das erste Ostern oder das erste Weihnachten ohne den Verstorbenen«, nennt Hinze als Beispiele.

Sie erzählt von einer Familie, in der der Vater gestorben war. Der erste Geburtstag des Papas nahte. »Die Familie hat zusammen den Lieblingskuchen des Vaters gebacken«, sagt Hinze. »Aber weil der Vater den Teig immer am liebsten roh gegessen hat, haben wir ihnen gesagt, sie sollen zwei Teige machen.« Aus dem einen machten sie einen Kuchen, den anderen vergruben sie in der Erde des Grabs. »Für die Kinder hatte der Vater so teil an seinem Geburtstag.«

Schrittweise verstehen die Kinder, was der Tod eigentlich ist

Kinder verstehen erst mit zunehmendem Alter, was der Tod eigentlich ist. Als erstes begreifen sie den Worten des Psychologen Junker zufolge das Konzept der Nonfunktionalität – der Körper funktioniert nicht mehr, Herz und Atmung stehen still. Dann verstehen sie, dass der Tod Ursachen hat, also keine Strafe ist. Kleine Kinder beziehen den Tod noch oft auf ihr eigenes Handeln. »Ich hab' mir gewünscht, dass die Mama tot sein soll, und jetzt ist sie wirklich tot«, denken sie dann zum Beispiel. Schließlich verstehen sie, dass der Tod unumkehrbar ist, und dass er zum Leben dazugehört.

Auch wenn Kinder den Tod noch nicht voll verstehen: Angst und Hilflosigkeit fühlen sie dennoch. Es sei enorm wichtig, ihnen diese Gefühle zu nehmen, erklärt Junker: »Was Kinder brauchen, ist Sicherheit. Die kann man ihnen zum Beispiel geben, indem man feste Rituale zunächst weiterführt.« Zum Beispiel das abendliche Vorlesen. Kinder bräuchten außerdem Erinnerungsstücke an den Verstorbenen, die sie etwa in einer Kiste sammeln könnten. »Die Kinder entscheiden dann selbst, was da hineinkommt«, sagt er. Und sie müssten ihren emotionalen Stress abbauen, durch To-

Zum Weiterlesen

■ Gertrud Ennulat: »Kinder trauern anders. Wie wir sie einfühlsam und richtig begleiten«; Herder Verlag 2009; 160 Seiten; 6,99 Euro.

■ Amelie Fried/Jackie Gleich: »Hat Opa einen Anzug an?«; Carl Hanser Verlag 1997; 30 Seiten; 14,90 Euro.

■ Leitfaden zum Umgang mit trauernden Kindern im Internet: <http://u.epd.de/1bew>.

■ Homepage Oliver Junkers: www.kindertrauer.info.



Traurigkeit und Lebensfreude folgen bei Kindern kurz aufeinander (Bilder unten). Mit Kerzen und Klangschalen gedenken sie ihrer gestorbenen Angehörigen (Bild links).

■ Wer ehrenamtlich bei Lacrima mitarbeiten möchte, meldet sich unter Telefon 0 69/36 60 06-700 oder unter E-Mail lacrima.rhein-main@johanniter.de. Spenden für das Lacrima-Projekt auf das Konto mit der IBAN DE88 5005 0201 0000 2487 20 mit dem Stichwort »Lacrima«.

ben auf dem Spielplatz oder durch kreative Tätigkeiten wie Malen oder Basteln.

In der Lacrima-Gruppe liest Hinze den Kindern die Geschichte vom Trauerkloß vor, der in seiner dunklen Welt in einer Tüte unter einem Stapel Decken wohnt und mal größer, mal kleiner wird. »Sieht euer Trauerkloß so aus wie mein Trauerkloß?«, fragt sie ihre kleinen Zuhörerinnen und Zuhörer. Die zehnjährige Karolin, die heute zum ersten Mal hier ist und deren Vater an Krebs starb, meldet sich: »Nein. Weil jeder ist anders, und jeder trauert anders.«

Dann malen die Kinder ihren Trauerkloß. Überhaupt malen sie viel bei Lacrima. Denn Kinder, vor allem kleine, können ihre Gefühle mit kreativer Arbeit besser ausdrücken als mit Sprache. Nikos Kloß ist beige, hat gelbe Haare und blaue Zähne. »Am Anfang sind die Klöße sehr dunkel, im Lauf der Zeit werden sie dann heller«, erläutert Hinze. Oder die Kinder bauen Briefkästen, die sie ans Grab stellen. So bleiben sie mit den Toten in Verbindung.

Jonas ist mit seinen drei Jahren der jüngste in der Gruppe. Er will lieber mit Duplo-Steinen spielen. Darf er. Aber die Klötze stellen ein Krankenhaus dar, mit OP, Patientenzimmern und einem Rettungswagen. »So beschäftigt er sich eben doch mit dem Thema«, erklärt die Kindertrauerbegleiterin.

Erwachsene wissen häufig nicht, wie sie mit Kindern umgehen sollen, die einen nahen Angehörigen verloren haben. Sogar

die eigenen Eltern wissen das oft nicht. Dabei könne man eigentlich nur einen einzigen Fehler dabei machen, sagt Hinze: »Nicht ehrlich sein.« Denn die Kinder hätten dann ja nur noch einen Elternteil. »Und das Vertrauen zu dem, der bleibt, wird beschädigt, wenn er die Kinder anlügt.« Nur einmal habe sie ein Kind für die Lacrima-Gruppe abgelehnt, berichtet sie. Dessen Vater habe sich umgebracht, aber die Mutter wollte nicht, dass der Sohn das erfahre. Konstruktive Trauerarbeit sei so nicht möglich.

Am Ende des Lacrima-Treffens zünden die Kinder Kerzen an und erzählen sich gegenseitig, woran ihre Angehörigen gestorben sind. Jedes Kind ist reihum dran. Sie schlagen eine Klangschale an, und während der Ton verklingt, denken sie an ihre Mütter oder Väter.



Fotos: Nils Sandrisser, Gettyimages/zumel (2)



»Doch immer wenn ich dachte: Jetzt gerate ich ins Stolpern!, dann stützte mich, Herr, deine Gnade«

Psalm 94,18 (NGU2011)

Foto: pixabay



Das letzte Hemd hat keine Taschen ...

... und im Sarg gibt's kein Regal – Trotzdem fragen wir:
Was würden Sie in Ihren Koffer
für die Reise ins Jenseits packen?

Von Wolfgang Weissgerber

Die Endgültigkeit des Todes hat für die Menschen etwas Beklemmendes. Seit jeher hat die Angst vor dem Unvermeidlichen ihre Fantasie angeregt. Was kommt danach? Ist mit dem letzten Atemzug wirklich alles vorbei? Christen schöpfen Hoffnung und Zuversicht aus dem Glauben an die Auferstehung. Seit der Antike ist der Gedanke einer jenseitigen Welt auch in anderen Religionen verwurzelt. Doch wie kommt man hin? Was nimmt man mit auf die Reise?

Grabbeigaben sind schon von den ersten Bestattungen überliefert, die die Archäologie erforscht hat. Die alten Griechen legten ihren Toten Münzen auf die Augen, damit sie Charon bezahlen konnten – den Fährmann, der sie über den Fluß Styx in den Hades brachte, das Reich der Toten. Legendar sind die pompösen Schätze, die den ägyptischen Pharaonen mit ins Grab gegeben wurden – damit es ihnen auch im Jenseits an nichts fehlen möge? Dem Christentum waren solche Bräuche früher ebenfalls keineswegs fremd. Nützliche Dinge wie zum Beispiel ein Kamm fanden sich beispielsweise in einem frühchristlichen Kindergrab unter dem Frankfurter Bartholomäusdom.

»100 Dinge, die du NACH dem Tod auf keinen Fall verpassen solltest« lautet der Titel eines Buches des hessen-nassauischen Pfarrers Fabian Vogt. Er meint das eher augenzwinkernd und will darin mit anregenden Bildern dabei helfen, mit der irdischen Vergänglichkeit gelassener umzugehen. Deshalb haben wir ihn und einige andere Zeitgenossen gefragt: Was würden Sie in Ihren Koffer für die Reise ins Jenseits packen.



Hans Greifenstein (62), Pfarrer und Kabarettist, Bensheim-Schwanheim:

Meine Frau. Sie ist nicht so groß, die würde reinpassen. Ach nein, sie soll ja weiterleben. Ist ja schon blöd genug, wenn ich tot bin ... Also, welche Sachen sind mir wichtig? Meine Bibel! Da gibt es jede Menge Stellen, wo ich Fragen habe und jetzt könnte ich mal direkt aus erster Hand etwas mehr erfahren. Dann: Meine Frank Zappa-CDs. (Immer nur »Frohlocken« und »Halle-

luja« wird auf Dauer öd.) Dann eine Flasche Barbera von Elio Altare, ein Ricotta von Abate aus Offenbach, eine Gref-Völsings-Rindswurst, Äbbelwoi vom Stier in Steinheim ...

Wie? Was? »Das Reich Gottes ist nicht Essen und Trinken?« – Ach! Na gut, von mir aus. In der göttlichen Cloud geht es ja sowieso ganz anders zu: Wir werden sein »wie die Engel im Himmel«, verspricht Markus 12,25. Also: Ich bin gespannt!



Trauer und Trost



Foto: pixabay

»Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch irgendeine andere Kreatur uns scheiden kann von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserm Herrn.«

Römer 8,38 – 39 (Luther)



Beate Hofmann (56), Bischöfin der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck:

In diesen Wochen packe ich meinen Koffer sehr häufig. Oft muss ich sehr sorgfältig überlegen, was ich alles für die unterschiedlichen Termine mitnehmen muss. Darum finde ich es sehr entlastend, dass ich auf die Reise ins Jenseits nichts mitnehmen kann und nichts mitnehmen muss. Dort wird anders für mich gesorgt sein.

Auf diese Reise nehme ich nur mich mit, mit meinen Erfahrungen und Prägungen, den Glanzstücken und den Bruchstücken meines Lebens. Das genügt – Gott und mir.



Volker Jung (59), Kirchenpräsident der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau:

Das Besondere am Jenseits ist, dass sich diese Frage nicht stellt. Was das Jenseits ist und wie es dort sein wird, sprengt unsere Vorstellungskraft. Das Jenseits wird überraschen. Und vor allem: Wir werden dort alles haben, was wir brauchen und vermutlich noch sehr viel mehr. Deshalb lohnt es sich nicht, einen Koffer zu packen. Ich finde, dass dies sehr entlastend ist. Denn ich muss häufig Koffer packen und finde, dass das manchmal doch ziemlich stresst.



Fabian Vogt (52), Pfarrer, Autor, Komponist, Kabarettist:

Die Kulturen der Welt sind sich ja einig: Wenn der Geist den Körper aufgibt und ins Jenseits reist, dann ist das ist wie ein Nachhausekommen, zurück zum Ursprung, verbunden mit der Quelle des Lebens. Braucht man da noch was? Nun, ich gestehe: Eine Gitarre hätte ich gerne dabei. Zum Weiter-singen. Ein Block wäre auch schön. Um all das Himmlische festzuhalten. Und eine Flasche Äpfel. Schmeckt zwar nicht so lecker wie Ambrosia, aber ein wenig Heimweh, oder besser: Diesseitsweh, schadet bestimmt nicht.

Sara Kunzi (22), Theologiestudentin, Mainz:

Was würde ich in meinen Jenseits-Koffer packen? Zuallererst würde ich eine Jogginghose und einen großen Pullover einpacken. Die Ewigkeit ist lang, die möchte ich nicht in unbequemer Kleidung verbringen. Außerdem würde ich Mitbringsel für die Verstorbenen mitnehmen, die ich dann wiedersehe.

Sicherlich ist der irdische Kram an einem Ort wie dem Himmel völlig belanglos, aber

vielleicht erinnert er an eine vergangene Zeit und sorgt für ein paar Lacher.

Zu guter Letzt würde ich die Lebenden vor meiner Abreise fragen, ob sie nicht dem ein oder anderen Verstorbenen etwas ausrichten wollen. Das heißt, ein paar Briefe zur Übergabe finden auch noch Platz in meinem Jenseits-Koffer. Mehr würde ich nicht mitnehmen, das Gepäck darf nicht zu schwer sein, wenn ich Gott in die Arme renne.

Fotos: picture alliance/Westend61; privat (2); epd (2); EKH/N

»Der Herr aber ist es, der selbst vor dir hergeht, er wird mit dir sein und wird dich nicht aufgeben, noch dich verlassen; fürchte dich nicht und erschrick nicht!«

5. Mose 31,8 (SCH2000)



Foto: pixabay

Unsterblich im Netz

Mit der Digitalisierung verschiebt sich auch die Trauer ins Internet • Von Carina Dobra

Kinder und Jugendliche verbringen laut einer aktuellen Studie mehr als zwei Stunden täglich im Netz. Wenn das Leben zu einem großen Teil digital stattfindet, warum sollte es das Sterben nicht tun? Digitale Trauer kann heilsam sein. Oft finden Angehörige aber auch kein Ende vom Abschiednehmen.

Zwei junge, blonde Frauen strahlen in die Kamera. In der Mitte die Mutter der beiden. Auch sie lacht. Das Foto, das Marie (Name geändert) auf Instagram hochgeladen hat, ist jedoch nicht aktuell. Ihre Mama ist inzwischen verstorben. An Krebs. Ein gutes Jahr ist das jetzt her. Regelmäßig postet Marie Bilder aus vergangenen Tagen mit ihrer Mutter. Unter den Fotos stehen Zeilen wie »Missing you« oder die Hashtags »immerinunseremherzen«, »bestemama« und »viel-zufrüh«.

So wie Marie gehen heute viele mit ihrer Trauer um. Laut einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov hat gut ein Viertel (28 Prozent) schon einmal öffentlich in einem sozialen Netzwerk getrauert. Knapp zwei von drei Social-Media-Nutzern finden den öffentlichen Ausdruck von Trauer demnach schön. Ebenso viele sagen aber, es gehe dabei vor allem um die Aufmerksamkeit.

Kerzen anzünden, Gedenkstätten errichten – alles virtuell möglich

Digitales Trauern findet nicht nur auf Facebook und Instagram statt. Trauernde können im Netz virtuell Kerzen anzünden, im Online-Kondolenzbuch einen Eintrag schreiben oder Fotos auf eine Trauerseite einstellen. »Die Straße der Besten« etwa ist ein virtueller Friedhof, auf dem Angehörige kostenlose Gedenkseiten für verstorbene Menschen erstellen können. Den Nutzern stehen verschiedene Orte zur Verfügung, auf denen sie eine Gedenkstätte platzieren können.

Auch die evangelische Kirche bietet mit »trauernetz.de« eine Möglichkeit, Verstorbenen online zu gedenken. Dort finden die Besucher Trauersprüche, Bibelworte, Gebete, Gedichte sowie Musik und Filme zur Trauerbewältigung. Über einen Link gelangt der Nutzer auf eine Seite, bei der er ebenfalls eine Gedenkseite anlegen kann. Diese kann öffentlich oder privat sein.



Mit Emojis lässt sich heute vieles ausdrücken. Auch Trauer und Mitgefühl.

Im Digitalen entstehen seit vielen Jahren neue Formen der Bewältigung. Logisch, finden Experten wie Birgit Aurelia Janetzky. Die Theologin ist freie Trauerrednerin und befasst sich mit digitaler Trauer. Gerade für junge Menschen sei das Internet ein Alltagsmedium. Laut einer kürzlich veröffentlichten Studie des Hamburger Hans-Bredow-Instituts für Medienforschung sind Kinder und Jugendliche jeden Tag 2,4 Stunden online, mit deutlich steigender Tendenz bei Älteren und an Wochenenden. Die junge Generation unterscheidet kaum zwischen virtueller und realer Welt, erklärt sie. Warum sollten Jugendliche Trauerkarten verschicken, wenn sie

auch sonst keine Briefe schreiben, merkt Janetzky an. Man fliehe nicht vor der Trauer, sondern nutze das Netz zusätzlich. Trauer sei heute öffentlicher, ergänzt sie.

Selbstverständlich könnten Menschen ihre Anteilnahme in sozialen Netzwerken oder in Messengerdiensten wie WhatsApp auch mit Emojis ausdrücken, findet die Digital-Expertin. Was für einige vielleicht pietätlos wirkt, habe mit der generellen Veränderung der Sprache zutun. Vielleicht gibt es ja eines Tages auch Trauer-Emojis, wagt Janetzky einen Blick in die Zukunft.

Bilder verstorbener Menschen und traurige Bildunterschriften und Kommentare scheinen in der sonst so perfekten Welt

von Instagram und Co auf den ersten Blick fehl am Platz, erklärt Janetzky. Sie gehörten aber genauso dorthin wie schöne Urlaubsbilder. Inzwischen gibt es auch Influencerinnen, die auf ihren Profilen über ihre Krankheiten oder Verluste von Freunden oder Familienmitgliedern sprechen.

Ähnliches beobachtet der Soziologe Thorsten Benkel auf dem Videoportal YouTube. Die meisten denken dabei vermutlich zunächst an Musik- und Erklärvideos oder lustige Katzen-Filmchen. Aber auch hier haben die Themen Tod und Sterben längst einen festen Platz. Einige User filmten ein Familienmitglied während einer schweren Krankheit oder dokumentierten mit der Kamera ihre eigene Leidensgeschichte, erzählt Benkel, der an der Universität Passau zum Wandel der Trauerkultur forscht.

Auch beim Trauern spielt in Zukunft künstliche Intelligenz eine Rolle

Die Vorteile des digitalen Trauerns liegen auf der Hand: Betroffene könnten das nach wie vor tabubelastete Thema Tod offen ansprechen, müssten sich nicht schämen, erklärt der Wissenschaftler. Online sei man eher anonym. Das mache es leichter, über Gefühle zu sprechen, meint Benkel. Die Möglichkeiten im Netz scheinen unendlich. Trauernde können bei der Gestaltung von Trauerseiten ständig Änderungen vornehmen: Neue Musik und Videos hochladen zum Beispiel. Das geht bei einem Grabstein nicht.

Das Problem: Betroffene könnten schlechter loslassen. Während Friedhöfe feste Öffnungszeiten haben, gelten für das Netz oftmals keine Regeln. Die Trauernden seien ständig mit Bildern der Verstorbenen konfrontiert, erklärt der Soziologe.

In Zukunft wird nach Ansicht des Experten künstliche Intelligenz (KI) eine große Rolle spielen. Bereits jetzt gebe es in Europa und den USA Start-up-Unternehmen, die virtuelle Unsterblichkeit versprechen. Aus Daten, die zu Lebzeiten eingegeben wurden, soll mittels KI ein Ebenbild kreiert werden, mit dem die Hinterbliebenen auch nach dem Tod weiter kommunizieren können.

Was gruselig klingt, ist vereinzelt bereits real. Auf verschiedenen, bislang ausschließlich nicht-deutschen Seiten bieten Unternehmen so ein virtuelles, endloses Leben an.

Trauer und Trost



Foto: pixabay

»Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht der HERR: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung. Und ihr werdet mich anrufen und hingehen und mich bitten, und ich will euch erhören.«

Jeremia 29,11 – 12 (Luther)

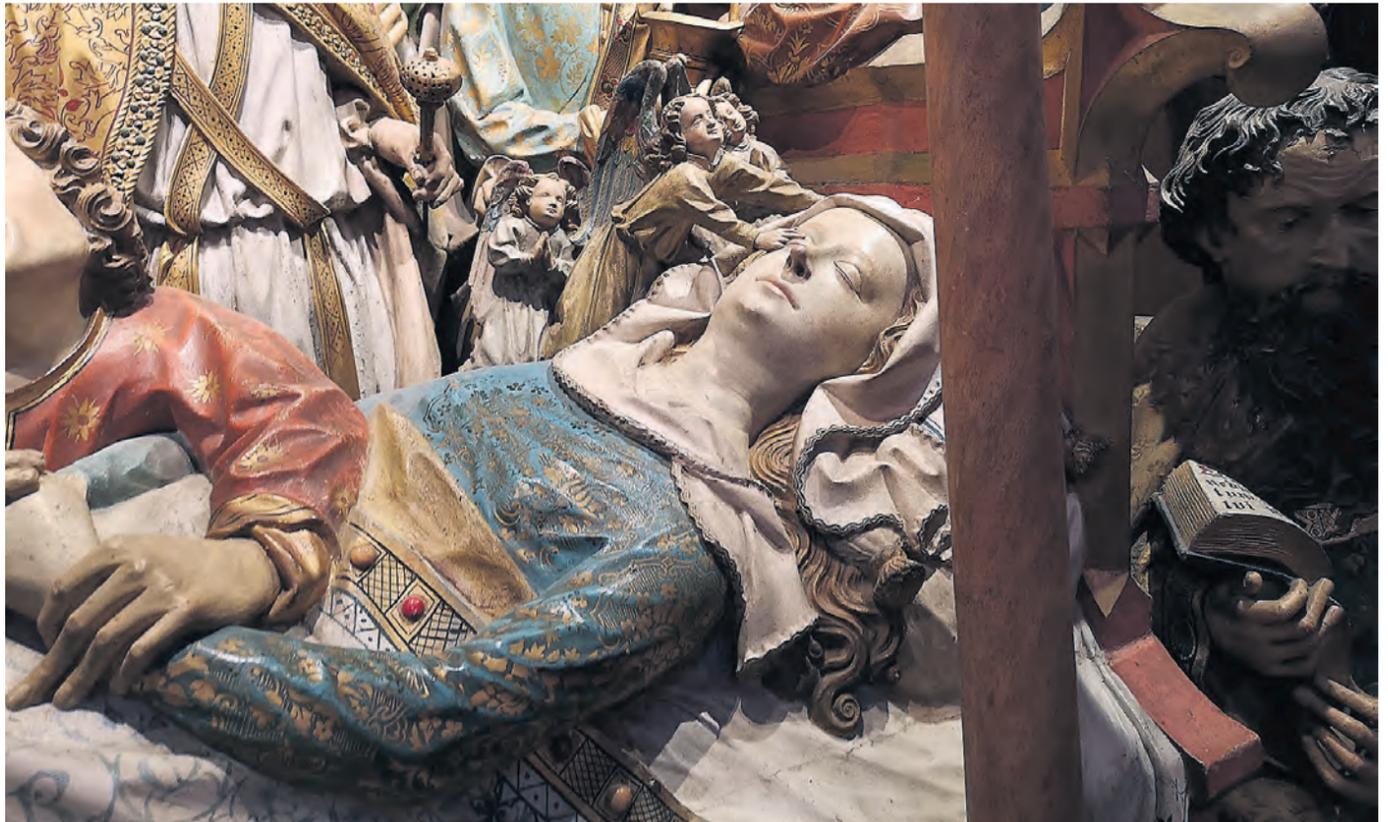
Immer wieder ansprechen

Trauernde nicht alleine lassen – Die Untröstlichkeit anzuerkennen, kann ein großer Trost sein • Von Renate Haller

Trauernde erleben eine schwere Krise. Mit ihnen umzugehen, ist nicht immer ganz einfach. Zwei Expertinnen geben Tipps.

Ein Mann stirbt, die Witwe ist untröstlich. Nach wenigen Wochen macht sie die Erfahrung, dass Freunde und Nachbarn ihr aus dem Weg gehen. »Viele Menschen sind unsicher im Umgang mit Trauernden und vermeiden deshalb den Kontakt«, sagt Tabitha Oehler, Trauerseelsorgerin im Dekanat Darmstadt-Land. Die Unsicherheit sei in Ordnung, die dürfe man im Umgang mit den Trauernden benennen. Der Kontaktabbruch aber treibe Menschen, die mit einem großen Verlust zu kämpfen haben, in die Isolation.

Ein anderes Problem ist die Formulierung »Du musst«, »Du musst rausgehen«, »Du musst loslassen«. »Das ist eine Bevormundung, die Trauernde nicht gebrauchen können«, sagt Oehler. Sie müssen damit klarkommen, dass ihnen die eigene Handlungskompetenz durch den Tod abhandengekommen ist. Sie können tun, was sie wollen, der oder die Tote kommt nicht zurück. »Das ist auch eine große Kränkung«, fügt die Trauerseelsorgerin hinzu.



Ein tröstendes Bild: Engel schließen Maria die Augen. Maria-Schlaf-Altar, Frankfurter Dom.

Begleiten und die Gefühle wahrnehmen

Für die Trauernden sei es hilfreich, wenn Freunde oder Nachbarn auf sie zukommen. Manchmal sei es ein schmaler Grat zwischen dem richtigen Angebot und einem Aufdrängen, das verlange Sensibilität. Immer wieder ansprechen, gerne auch einladen, »aber nicht böse sein, wenn zunächst keine Reaktion kommt«, rät Oehler. Trauernde wüssten manchmal selbst nicht, was sie gerade bräuchten und müssten spontan entscheiden können.

Auch für Britta Laubvogel steht Begleitung an erster Stelle. Begleitung in dem Tempo und in der Gefühlslage, die gerade für die Trauernde oder den Trauernden dran ist. »Ich begleite dich, ich bin an deiner Seite, ich fühle deinen Schmerz.« Es habe ihr gutgetan, wenn ihr jemand dieses Gefühl vermittelt habe, erinnert sich die Bildungsreferentin des Dekanats Wetterau. Britta Laubvogel hat 2006 ihren Mann verloren, den Pfarrer Matthias Laubvogel.

Britta Laubvogel hat sich in den folgenden Jahren viel mit Trauer beschäftigt. »Wenn die Liebe Trauer trägt« heißt das

Buch, in dem sie ihr »Haus der Trauer« erläutert. Es hat Räume des Schmerzes und der Erinnerung, der Liebe und der Wandlung. »Trauer ist kein linearer Prozess«, sagt sie und beschreibt die Trauer als ein Wandeln zwischen den Räumen. Wer einen lieben Menschen verloren hat, kann heute gefangen sein im Raum des Schmerzes und morgen weitergehen in den der Erinnerung. Er kann aber auch zurückgehen in den Raum des Schmerzes oder in den der Liebe.

Auch zuhören ist wichtig. »Ich will einfach nur mal Reinhören, wie es dir geht«, hatte eine Freundin zu Britta Laubvogel gesagt, die sich noch heute darüber freut. »Sie wollte nicht reinreden, sondern Reinhören, sie hatte ihr Ohr an meinem Herzen.«

Eine andere Freundin bot praktische Hilfe an. »Sie kam und fragte, ob ich mir dunkle Kleidung kaufen gehe und ob sie mich begleiten dürfe.« Eine Nachbarin brachte Suppe vorbei, eine andere stellte eine Tasche mit Grundnahrungsmitteln vor die Tür. »Trauernde sind mit dem Alltag mitunter überfordert«, hat Laubvogel erfahren.

Der Satz »Melde dich, wenn ich dir helfen kann« reiche nicht aus. »Trauernde melden sich nicht«, betont die Bildungs-

referentin. Bei ihr klingelte vier Wochen nach der Beerdigung ihres Mannes eine Nachbarin und sagte: »Ich möchte dich in eine irische Bar einladen.« Britta Laubvogel war irritiert und fragte nach dem Grund. Die Nachbarin erzählte von einem Ritual in Irland. Dort kämen die Nachbarn nach einer gewissen Zeit ins Trauerhaus, um die Trauernden abzuholen und mit ihnen in einen Pub zu fahren. Dies solle helfen, ins Leben zurückzufinden. Britta Laubvogel ging tatsächlich mit der Nachbarin in eine Bar und hat mir ihr über ganz andere Dinge als ihren Verlust gesprochen. »Der Abend hat mir gutgetan«, erinnert sie sich.

Gemeinsame Erinnerung spendet Trost

Schön sei es auch, sich mit Freunden an den Toten oder die Tote zu erinnern. »Ich habe Geschichten von Freunden meines Mannes gehört, die ich noch gar nicht kannte. Dabei haben wir auch viel gelacht«, erzählt Laubvogel. Die gemeinsame Erinnerung spendet den Trost, dass der geliebte Mensch auch von anderen nicht vergessen ist, sagt auch Tabitha Oehler.

Vermeiden sollten Außenstehende eine Bewertung der Trauer. Eine Lehrerin von Laubvogels Tochter etwa hatte kein Verständnis für die Wut der 16-Jährigen. »Sie meinte, meine Tochter müsse doch traurig und eher still sein und nicht so wütend«, erinnert sich die Mutter. Damit wollte die Lehrerin vorgeben, wie die Jugendliche zu trauern habe.

Die Trauer eines anderen Menschen aushalten, ist nicht einfach. Es ist hilfreich, nicht gleich Ratschläge zu erteilen, sondern den Trauernden beizustehen in Gefühlen der Wut und Ohnmacht, der Verzweiflung und Hilflosigkeit oder auch in der Klage gegen Gott. »Freunde müssen aushalten, dass es manchmal keinen Trost gibt«, sagt Tabitha Oehler. »Der größte Trost ist dann die Anerkennung der Untröstlichkeit.«

■ **Chris Paul:** »Wir leben mit deiner Trauer. Für Angehörige und Freunde«; Gütersloher Verlagshaus; 236 Seiten; 17,99 Euro.
Britta Laubvogel, Jost Wetter-Parasie: »Wenn die Liebe Trauer trägt. Was beim Abschiednehmen von einem lieben Menschen hilft«; Brunnen Verlag; 144 Seiten; 9,99 Euro.

»Deine Sonne wird nicht mehr untergehen und dein Mond nicht den Schein verlieren; denn der HERR wird dein ewiges Licht sein, und die Tage deines Leidens sollen ein Ende haben.«

Jesaja 60,20 (Luther)



Grafik: gobasil

Drei Erbsen für Opa

Waschen, kämmen, anziehen: Das ist heute nur ein kleiner Teil der Arbeit von Bestattern • Von Stefanie Bock

Heike und Caroline Rath haben ihren Traumberuf gefunden. Von ihren Kunden erfahren sie eine große Dankbarkeit für ihre Arbeit. Die beiden arbeiten im Bestattungswesen.

Unterwegs in der Innenstadt wird Heike Rath von nicht wenigen Menschen begrüßt. Nicht jeden erkennt sie auf Anhieb wieder. Im Gegenzug vergessen die Menschen in Frankfurt die blonde Frau nicht. Heike Rath leitet das Beerdigungsinstitut Schwind in Frankfurt. »Viele Menschen denken, ich habe einen traurigen Beruf. Doch das stimmt nicht«, sagt sie und schiebt hinterher: »Ich liebe meinen Beruf.« Und warum ist das so? »Wochen nach einer Bestattung melden sich so viele Menschen bei mir und wollen einfach, ›Danke‹ sagen. In welchem Beruf erlebt man so was schon?«

Vor wenigen Tagen erst habe ein Mann sie aufgesucht. Er wolle noch einmal die Rechnung für eine Bestattung durchsprechen. Zunächst habe sie gestutzt. Im Laufe des Gesprächs dämmerte ihr, dass es dem trauernden Sohn schlicht darum ging, über seinen Verlust zu sprechen. »Zu Hause bei seiner Mutter darf er nicht weinen, da muss er stark sein, deshalb ist er zu uns gekommen«, sagt Rath.

Mal Dienstleister, mal Tröster

Der Tod eines nahestehenden Menschen trifft das Umfeld meist unvorbereitet. Viele sind überfordert. Dann sind Heike Rath und ihr Team da: Nehmen die Trauernden an die Hand, hören zu, trösten, regeln den Papierkram, machen Termine, organisieren die Trauerfeier. Den Angehörigen überlassen sie eine überschaubare Aufgabenliste. Darunter das Gespräch mit einem Pfarrer, die Auswahl der Musik. Sie sollen Zeit zum Trauern haben. Waschen, kämmen, anziehen. Das ist ein Teil der Arbeit, aber eben nur einer. »Wir sind beides: mal Dienstleister, mal Tröster«, sagt Caroline Rath. Die 24-jährige Pädagogin studiert Betriebswirtschaft. Viel lieber als mit Büchern und Zahlen beschäftigt sie sich mit Menschen. Sie wird eines Tages in der vierten Generation das Bestattungsinstitut leiten. Schon heute verbringt sie viel Zeit zwischen Särgen und Friedhöfen: »Ich gehe eigentlich immer fröhlich aus dem Büro«, sagt die junge



Schön geschmückt, perfekt aufeinander abgestimmt: letzte Blumengrüße am Sarg.

Frau, deren Urgroßvater Wilhelm Schwind 1936 das Unternehmen gegründet hat.

Vieles war zu seinen Lebzeiten anders als heute. Einst übernahm der Bestatter rein logistische Aufgaben, dann kamen zeremonielle hinzu. Früher lief eine Trauerfeier nach einem feststehenden Schema ab. Heute legen die Menschen Wert auf Individualität. Pflanzen, Lichter, Trauerflor, diese schmückenden Elemente gibt es noch heute, doch die Angehörigen versuchen zunehmend, die Feier persönlich zu gestalten. »Die Menschen suchen die Musik für die Trauerfeiern selbst aus, wählen dabei Musik, die sie mit dem Verstorbenen verbinden und stimmen die Farben der Blumen mit dem Trauerflor und der Urne ab«, erzählt Caroline Rath. In Mode sind seit einiger Zeit großformatige Porträtfotos der Verstorbenen. Die Menschen vertrauen ihren Gefühlen und stellen gesellschaftlichen Normen neue Rituale gegenüber. Immer wieder erlebt die junge Frau es, dass Trauernde sich mit anderen messen, versuchen, ein möglichst stimmiges Bild, die perfekte Inszenierung zu schaffen. »Da orientieren sich viele an der Instagram-Kunstwelt, alles muss perfekt und möglichst schöner als bei anderen sein«, sagt Rath. »Die Trauerfeier ist die letzte Würdigung, die ein Menschen erfährt«, sagt Heike Rath.

Und doch ist eine Bestattung keinesfalls nur für den Toten da. Sie soll den Trauernden helfen. »In Ansprachen, Trauerreden versuchen wir den Freunden und Familien eine Perspektive aufzuzeigen, die die Menschen nicht in ihrer Trauer stehen lässt, sondern sie motiviert weiterzugehen«, so Rath. »Eine Frau, deren Vater überraschend gestorben war, stand fix und fertig vor mir. Sie hatte sich mit ihm vor seinem Tod gestritten«, erzählt Heike Rath. Schreiben Sie ihrem Vater einen Brief, habe sie der Trauernden geraten. Den Brief legte sie dann in den Sarg. Ein halbes Jahr nach der Beerdigung rief die Frau an und sagte, dies sei das Beste gewesen, was sie im Leben getan habe.

Gaben für den weiteren Weg

Wie einst Münzen für den Fährmann, werden dem Toten heute Gaben in den Sarg gelegt. Jedoch keine Gaben mehr für den Transport, sondern Persönliches: Ein trauernder Enkel, von seinem Opa liebevoll »Erbse« genannt, legt neben seinen Großvater drei Erbsen. »Der Verstorbene hat etwas bei sich, das ihm gehört, das mit seinem Leben zu tun hat«, erzählt Caroline Rath. Wie der Familienvater, dem seine Frau und seine zwei kleinen Töchter ganze

zehn Beigaben mit auf die Reise gaben. Sogar seinen roten Stift, mit dem er als Lehrer zu Lebzeiten Schularbeiten korrigierte und eine Eintracht-Fahne, denn so ganz ohne seinen Lieblingsverein, das konnten sie sich nicht vorstellen.

Intensive Gespräche führen die Raths mit den Trauernden. Viel Nichtaufgearbeitetes kommt ans Tageslicht. Wie die Geschichte der trauernden Witwe, die davon erzählte, dass sie doch noch gemeinsam eine Bootstour machen wollten. Nicht immer können Heike und Caroline Rath helfen – aber manchmal eben doch. Fantasie, Kreativität und Mut sind dann gefragt. Die Witwe ist schließlich mit der Urne ihres Mannes mit einem Boot von Frankfurt nach Bingen gefahren. Nur sie zwei, der Bootsführer – und Musik von Eintracht Frankfurt. Oder die Tochter, die in Zürich lebt und mit ihrer Mutter den dortigen Hausberg erklimmen wollte. Doch dafür hat die Zeit einfach nicht mehr gereicht. Mit einer Urne bis in die Schweiz, das war zu schwierig. Aber ein wenig Asche abgefüllt in einer kleinen Kapsel, das war für Heike Rath machbar. Mit dieser ist die Frau auf den Berg und hat sie zwischen die Felsen gesteckt.

Abschied nehmen am offenen Sarg

Wohl alle Trauernden haben Respekt vor dem Moment, in dem sie den Verstorbenen noch einmal sehen. Meist geben sich die Familienmitglieder untereinander Halt. »Bei Menschen, die allein sind, gehen wir häufig mit zum Sarg, unterstützen denjenigen und sind für ihn da«, sagt Caroline Rath. Sie hat ein Gespür dafür entwickelt, bei wem sie eine Begleitung anbieten oder wer ein letztes Mal ganz alleine sein möchte mit seinem Angehörigen. Und dann gibt es die Fälle, bei denen sie Angehörigen vom Besuch am Sarg abrät, beispielsweise wenn der Vater, Sohn oder Opa bei einem Unfall gestorben ist.

Gerade testet die Familie ein Projekt, das zu weniger intensivem Kontakt mit den Hinterbliebenen führt: Sie bietet über das Internet Bestattungspakete an. »Das Angebot richtet sich an Menschen, die beruflich viel unterwegs sind«, sagt Heike Rath. Wer drei Tage auf einer Konferenz in Tokio ist, hat keine Zeit in Frankfurt eine Beerdigung zu organisieren. Die Nachfrage ist da.

Trauer und Trost



»Der HERR segne dich und behüte dich; der HERR lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig; der HERR hebe sein Angesicht über dich und gebe dir Frieden.«

4. Mose 6,24 – 26 (Luther)

Früher saß bei Trauerfeiern die Familie des Toten in der ersten Reihe und folgte dem Sarg als erste aus der Kirche. Heute gelten solche ungeschriebenen Regeln nicht mehr uneingeschränkt. Andere Traditionen sind noch sehr lebendig.

Wenn ein Mensch starb, trugen dessen Angehörigen früher ein Jahr lang Schwarz. Als Christina Weyerhäuser ein Kind war, habe es das noch vereinzelt gegeben, erzählt sie. Heute hingegen gibt es das kaum noch.

Das Schwarz-Tragen ist nicht das Einzige, was sich in der Trauerkultur geändert hat. Der Wandel ist derzeit in vollem Gange. Weyerhäuser kann viel darüber berichten, denn die Pfarrerin forscht darüber. Am Evangelisch-Theologischen Institut der Uni Mainz entsteht gerade ihre Doktorarbeit. Sie hat sich ein Dorf ausgesucht, anhand dessen sie den Wandel untersucht. »Musterdorf« nennt sie es – denn es machte ihr die Interviews leichter, wenn sie zusehern konnte, dass der Name des Orts nicht auftaucht. Weyerhäuser sprach mit der Pfarrerin, mit Bestattern, Angehörigen von Verstorbenen, der Organistin und vielen weiteren Personen. Sie ging zu öffentlichen Bestattungen und kirchlichen Trauerfeiern. »Man kommt da aber forschungsethisch an Grenzen, die man besser nicht überschreitet«, schränkt sie ein. Im Falle eines Mädchens, das bei seiner Geburt gestorben war, verzichtete sie auf ihre Forschungen.

Musterdorf liegt am Rand des Rhein-Main-Gebiets – nahe genug an Mainz, Wiesbaden und Frankfurt, dass die Menschen zu ihren Arbeitsstellen in den großen Städten pendeln können. Die Einwohnerzahl des Dorfs wächst daher leicht, es lassen sich dort also Neubürger nieder, die natürlich eigene Vorstellungen eines würdigen Abschieds von Verstorbenen mitbringen. »Die Kirchenglocken zu Beerdigungen zu läuten, ist heute nicht mehr selbstverständlich«, nennt Weyerhäuser ein Beispiel.

Im Ort trennt eine feine Linie zwischen Alteingesessenen und Zugezogenen. »Da gelten bisweilen ganz eigene Logiken«, sagt Weyerhäuser. Sie erzählt vom Fall einer Frau, deren Nachbarin gestorben sei. Eigentlich gehen in Musterdorf die Menschen mit großer Selbstverständlichkeit zu den Bestattungen ihrer Nachbarn, selbst 20-Jährige erweisen verstorbenen Greisen die letzte Ehre. Diese Frau hingegen sei nicht zur Beerdigung gegangen, weil ihre Nachbarin doch erst seit 30 Jahren im Dorf gelebt habe. »Sie musste dann selbst lachen, als sie sich bewusst gemacht hat, was

Suchende Blicke im Gottesdienst

Christina Weyerhäuser untersucht den Wandel in der Bestattungs- und Trauerkultur • Von Nils Sandrisser



Heute tragen meist Friedhofsmitarbeiter den Sarg. Früher erledigten das die Nachbarn des Verstorbenen. Christina Weyerhäuser (kleines Bild) hat noch mehr Veränderungen in den Traditionen aufgespürt.

sie da gesagt hat«, erzählt Weyerhäuser. Die Frau habe es nicht genau erklären können, aber sie habe sich an ungeschriebene Regeln gehalten, die im Dorf lange uneingeschränkt galten.

Aber dieses kulturelle Wissen geht langsam verloren, zum Beispiel das Wissen darüber, wie man sich während der Trauerfeiern verhält. »Die Leute sind ungeübt mit Gottesdiensten«, beschreibt die Pfarrerin und Forscherin, »die Blicke gehen dann suchend umher, und viele singen nicht mehr mit.« War früher klar, dass die trauernde Familie vorne in der Kirche sitzt und zuerst dem Sarg aus dem Gotteshaus folgt, ist das heute nicht mehr so eindeutig. Sie trägt dann zwar noch das traditionelle Schwarz, aber eben nicht mehr ein ganzes Jahr lang.

Die Bereitschaft, sich für eine Beerdigung Urlaub zu nehmen, sinkt

»Bis vor einigen Jahren war es auch üblich, dass die Nachbarn den Sarg getragen haben«, sagt Weyerhäuser. Heute hingegen machen das vielfach Friedhofsmitarbeiter. Die Menschen sind tagsüber auf der Arbeit, und zwar außerhalb Musterdorfs. Die Bereitschaft, sich für eine Beerdigung einen Tag Urlaub zu nehmen, sinkt. Aber da sind die Musterdörfler erfinderisch: Wenn zum Beispiel ein Mitglied des Gesangsvereins

stirbt, dann marschiert der Verein eben nicht mehr zum Singen während der Beerdigung auf, sondern im folgenden Sonntagsgottesdienst.

Auch die Bestattungsformen wandeln sich. »Es begegnet einem sehr oft, dass die Menschen Angst haben, dass die Pflege ihres Grabs nicht mehr geleistet werden kann«, beschreibt Weyerhäuser die Motivation dahinter. Die Gräber werden kleiner und bescheidener, die Lücken zwischen den Gräbern größer, die Zahl der Feuerbestattungen nimmt zu. Es gibt in Musterdorf mittlerweile ein Rasenfeld für anonyme Bestattungen, bald soll eine zweite Urnenwand entstehen, und ein Sternenkindefeld für vor der Geburt verstorbene Kinder ist in Planung.

Ob das, was sie in Musterdorf beobachtet hat, symptomatisch ist für einen Wandel der Trauerkultur allgemein, würde Weyerhäuser nicht unterschreiben. Dorf ist schließlich nicht gleich Dorf und erst recht nicht Stadt. »Im Westerwald funktioniert sicher vieles anders als in Rheinhessen«, sagt sie.

Trotz allen Wandels sind viele Traditionen in Musterdorf noch intakt. Bei Todesfällen werde etwa ganz selbstverständlich der – einzige – Bestatter des Dorfs beauftragt, und eine wichtige Rolle spielt der Dorfbäcker, der den Streuselkuchen zum

Trauerkaffee liefert. »Eine Bestattung ist weit mehr als ein privater Anlass«, sagt Weyerhäuser. »Sie hat eine gemeinschaftlich-öffentliche Dimension. Wenn ein Mensch zu Grabe getragen wird, tangiert das weit mehr Menschen als dessen Angehörige.« Die Nachbarn zum Beispiel oder Vereinskameraden. Nicht ganz unwichtig in einem Ort, dessen Turnverein fast halb so viele Mitglieder hat wie das Dorf Einwohner.

Ebenfalls noch sehr wichtig sind Trauerkarten. »Es wird sehr darauf geachtet, wie viele und von wem Trauerkarten kommen«, beschreibt Weyerhäuser. Die Inhalte der Trauerpredigten bewegten sich immer noch stark darum, wer die verstorbene Person für das Dorf, wie präsent er oder sie im Ort gewesen sei. Und der Friedhof sei nach wie vor ein Ort der sozialen Kontrolle. Kurz vor dem 1. November – dem Monat, der dem Totengedenken gewidmet ist – sei auf dem Gottesacker in Musterdorf ein geschäftiges Treiben gewesen, berichtet sie. Da bringen die Angehörigen die Gräber der Verstorbenen in Ordnung. Und wer nicht dazugehöre, falle sofort auf: »Ich als Fremde wurde da kritisch gescannt und auch angesprochen«, berichtet Weyerhäuser. Alles in allem, sagt sie, sei sie doch überrascht gewesen, »wie vieles doch noch genauso gewesen ist wie früher«.

»Der HERR ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben.«

Psalm 34,19 (Luther)

Foto: pixabay



»Meinen Humor kriegt der Arsch nicht«

Wie lachen und gute Laune bei Schmerzen, Krankheit und Tod helfen können • Von Carina Dobra

Trauern und lachen. Erst einmal scheint das so überhaupt nicht zusammen-zupassen. Dabei sagen Forscher: Lachen und Heiterkeit sind wichtige Mechanismen, um seelisch wieder stabil zu werden.

Sabine Dinkel lacht gerne und viel. Das war schon immer so. Auch nachdem die Ärzte bei ihr Eierstockkrebs diagnostizierten. Seit fast vier Jahren lebt die Hamburgerin nun mit der Krankheit. Damals hat sich die 52-Jährige schon auf dem Friedhof gesehen. Als sie den ersten Schock überwunden hatte, fing sie an, das Beste aus der Situation zu machen. Ihre Gedanken schrieb sie in einem Tagebuch nieder, später in einem Blog. Schnell sagte sie sich: »Meinen Humor kriegt der Arsch nicht.« Der Arsch ist in diesem Fall die Krankheit, der Krebs.

Das mit der guten Laune klappt nicht immer. Heute hat die ehemalige Personalreferentin keinen guten Tag. Aber sie hat sich zum Ziel gesetzt: »Maximal drei Scheiß-Tage am Stück.« Danach muss es wieder bergauf gehen mit der Stimmung. Meistens funktioniert das auch. Dann dichtet sie oder erfindet neue, witzige Wörter. Ihre Metastasen nennt sie »Familie Bau-fellfloh«, ihre Angst heißt »Hildegard«. Damit will sie ihre Krankheit nicht »wegmauscheln«, sondern versuchen, das Gute im Schlechten zu sehen.

Forschungen zeigen: Lachen ist eine natürliche Reaktion auf einen Verlust

Genau das rät auch der Religionswissenschaftler und Humorforscher Harald-Alexander Korp. Lachen tut gut, gleichzeitig warnt er vor dem Verdrängen, dem »Weg-lachen« von Tod und Trauer. Im gesunden Maße sei das Lachen aber wichtig im Trauerprozess. Die neuere Forschung etwa aus den USA zeige, dass Menschen, die lachen, Trauerprozesse anders wahrnehmen. Sie schöpfen mehr Kraft, um sich mit dem Gegebenen zu arrangieren, erklärt Korp.

So schreibt es auch der Pionier der Trauerforschung, John Bonanno, in seinem 2012 erschienenen Buch »Die andere Seite der Trauer«. Bonanno und seine Forscherkollegen zeigen durch ihre Studien: Die meisten Menschen besitzen eine natürliche Fähigkeit, Verluste zu überwinden. Lachen ist laut Bonanno eine spontane und



Lach-Yoga-Übungen, hier beim Weltlachtag in Berlin 2014, bieten eine Pause von Schmerz und Trauer (großes Bild). Auch das Malen hilft der krebserkrankten Sabine Dinkel, den Mut nicht zu verlieren (kleines Bild unten).

natürliche Reaktion auf einen Verlust. Seine Forschungen zeigen, dass viele Hinterbliebene sogar lachen können, wenn sie über Verstorbene reden.

Mit Lachen gegen den Tod zu kämpfen, sei eigentlich eine alte Tradition, erklärt Humorforscher Korp. Als Beispiel nennt er den Brauch des Osterlachens, mit dem Christen schon im Mittelalter ihrem Glauben an die Auferstehung Ausdruck verliehen. Auch heute noch werde in Ländern wie Ghana und Madagaskar beim Begräbnis gelacht.



Lachen ist tatsächlich gesund. Es lockert die Muskeln, befreit Gefühle und setzt Glückshormone frei. Lachen stärkt außerdem die Immunabwehr, wie Ärzte in Studien herausfinden konnten. In Krankenhäusern besuchen Klinik-Clowns nicht nur Kinder, sondern auch erwachsene Schwerstkranke. Die positive Wirkung einer Humor-Therapie für Demenzkranke ist ebenfalls nachgewiesen.

Weit verbreitet sind mittlerweile auch lustige Traueranzeigen und Grabsteinsprüche. Ein weiterer Trend: Lach-Yoga. Wie der Name verrät, steht dabei das grundlose Lachen im Vordergrund. Die Übungen sind eine Kombination aus klatschen, dehnen und atmen, verbunden mit pantomimischen Übungen.

Lachen lockert die Muskeln und setzt Glückshormone im Körper frei

Auch Korp unterrichtet das Lachen. Vor einigen Jahren absolvierte er dafür eine Weiterbildung zum Lach-Yoga-Trainer. »Viele Teilnehmer haben oft selbst Krebs«, weiß er aus seiner Erfahrung. »Beim Lach-Yoga kann man noch mal albern sein, einfach Kind sein«, sagt der Wissenschaftler weiter.

»Lachen verbindet Menschen«, betont Korp außerdem, der seit zehn Jahren ehrenamtlich im Hospiz arbeitet. Anders als

einige vielleicht annehmen, werde im Hospiz viel gelacht. Lachen wirke oftmals befreiend, sowohl für Mitarbeitende als auch für Angehörige, sagt der Autor.

Trotz positiver Energie denkt auch Sabine Dinkel an den Tod. Aber auch dem versucht sie mit Humor entgegenzutreten. Sie malt ihn als Mann mit lila Jogginghose. Ihre Trauerfeier hat die lustige Hamburgerin längst geregelt. Statt schwarzer Anzüge und Mäntel sollen die Gäste Ringel-Shirts tragen. Dazu Haarreife mit Insekten-Fühlern, weil ihr Spitzname »Biene« ist.

■ **Homepage von Sabine Dinkel:** www.sabinedinkel.de

■ **Buchhinweise:** Sabine Dinkel: »Krebs ist, wenn man trotzdem lacht. Wie ich von heute auf morgen Krebs hatte und wieder zu neuem Lebensmut fand«; humboldt Verlag 2017; 208 Seiten; 19,99 Euro. Sabine Dinkel: »Meine Arschbombe in die Untiefen des Lebens – Comic-Tagebuch einer Krebserkrankung. HA-WEWE media 2018; 196 Seiten; 24,95 Euro.

■ **Homepage von Harald-Alexander Korp:** www.hakorp.de

■ **Buchhinweis:** »Am Ende ist nicht Schluss mit lustig. Humor angesichts von Sterben und Tod.« Gütersloher Verlagshaus 2014; 256 Seiten; 19,99 Euro.

Trauer und Trost



»So habt auch ihr nun Traurigkeit; ich werde euch aber wiedersehen, und dann wird euer Herz sich freuen, und niemand soll eure Freude von euch nehmen.«

Johannes 16,22 (SCH2000)