Barbara Lehner

Praxisbuch Trauerfeiern und Bestattungen

Trauernde verstehen – Abschiedsrituale gestalten

Patmos Verlag

Dieses Buch widme ich meinem geliebten Neffen
Timo Josef Berchtold (2003–2018)
und allen, die um ihn trauern.

Dein Dasein
hat unsere
Herzen berührt
Dein Tod
riss
sie auf

Blutenden Herzens
gingen wir
weiter
Schutz
suchend
und Sinn

Nach und nach
erahnen wir
die schmerzliche Lücke bleibt
doch
zaghaft und kraftvoll
wächst ein Licht
in allem

Barbara Lehner, August 2021

Inhalt

Einleitung 9

Teil I
Grundlagen von Abschiedsritualen 13

Trauertheorien und ihre Bedeutung für Trauerrituale . . . 15
William Worden: Aufgaben in der Trauer 16
Chris Paul: Überleben und Einordnen 28
Roland Kachler: Sichere Orte und geklärte Beziehungen 31
Jorgos Canacakis: Trauer kreativ ausdrücken und in Lebendigkeit verwandeln 38

Rituale als Ressourcen im Trauerprozess 48
Was charakterisiert ein Ritual? 48
Die heilsame Funktion von Ritualen 51
Die Zeit zwischen Tod und Bestattung als Rite de passage 53
Wie Abschiedsrituale aufgebaut sind 57
Rituale gestalten in der heutigen Zeit 59
Kriterien für ein gelungenes (Trauer-)Ritual 62

Symbole und Symbolhandlungen 64
Symbole als sprechende Sinnbilder 64
Mit Symbolen den Rahmen eines Trauerrituals gestalten 68
Die vier Elemente als zentrale Symbole in Sterbe- und Trauerritualen 75
Erde, Wasser, Feuer, Luft und Baum als Orte der Bestattung 84
Spezialfall: Wenn die Urne nicht bestattet wird 91

Rolle und Aufgaben der Ritualleitung 93
Drei Dimensionen unserer Kompetenz 93
Die Seele ins Licht begleiten 95
»Holding space« – da sein und Raum geben 96
Kinder und Jugendliche miteinbeziehen 97
Mit Konflikten umgehen 99

Teil 2
Trauerfeiern und Bestattungen vorbereiten 103

Erstkontakt und Trauergespräch 105
Telefonisches Erstgespräch 105
Das Trauergespräch 106

Leitfaden für die konkrete Vorbereitung 111

Mein Modell einer Trauerfeier und
eines Bestattungsrituals 113
Quellen und Grundidee 113
Die Trauerfeier 114
Das Bestattungsritual 118

Konkrete Vorbereitungen 121
Den Ort des Rituals kennenlernen 121
Organisatorische Vorbereitung 123
Persönliche Vorbereitung 124

Teil 3
Grundelemente von Trauerritualen 125

Ankommen und einstimmen: der Einstieg ins Ritual 127
Hören und Horchen 127
Sich mit Körper und Geist ausrichten 127
Einen Licht-Blick gemeinsam gestalten 128
Benennen, was ist: dem Unfassbaren in die
Augen schauen 129

Erinnern und würdigen: Lebenslauf und Trauerrede 130
Durch Erinnern und Erzählen ein Leben würdigen 130
Formen und Gestaltungsideen für den Lebensrückblick 134

Auswählen und verdichten: Musik, Stille und Sprache ... 138
Musik und Klänge 138
Stille 148
Sprache und Texte 150

Einordnen und Sinn aufzeigen: die Traueransprache 163
Funktion und Kennzeichen der Traueransprache 163
Themenkreise für Ansprachen 165
Was spendet Trost? 166
Was vermittelt Sinn? 168
Selbsttranszendenz als Trostquelle –
Sinn finden im Größeren 170
In der Verletzlichkeit scheint Größe auf –
das Lebenszeugnis ehren 171
Praktische Fragen zur Gestaltung der Traueransprache 172

Verwandeln und Frieden finden: Elemente für einen versöhnten Abschied 175
Geklärte Beziehungen erleichtern den Abschied 175
Konfliktfelder und Stolpersteine, die Hinterbliebene
belasten können 177
Frieden finden angesichts eines Suizids 179
Symbolhandlungen im Umgang mit Ungelöstem 182

Segnen und verabschieden: Der Abschluss 185
Die Schwelle zum Alltag 185
Segen als Zuspruch und Zuwendung 186
Segensworte und was sie bewirken 188
Segensgesten als sicht- und spürbare Zeichen 191
Orte des Segnens bei der Trauerfeier und Bestattung . 194
Segensworte finden und gestalten 194
Segnende Symbolhandlungen 195

Texte und Anregungen 199

Beim Eintritt des Todes 201

Zur Erdbestattung 204

Zurr Feuerbestattung 206

Zur Luftbestattung 207

Zur Fluss-/See-/Meerbestattung 208

Zur Baumbestattung 209

Zu Beginn und während der Feier 210

Mit Gesten und Worten Belastendes ablegen 217

Segenstexte 221

Dank 227

Einleitung

Es war diese Geste, die ich nie mehr vergaß. Ich hatte mich gerade als freischaffende Theologin selbstständig gemacht und arbeitete einige Wochen in Stellvertretung als Klinikseelsorgerin. Da stand ich also vor mehr als 20 Jahren mit dieser Familie am Grab des eben erst geborenen und schon verstorbenen Clemens und sah, wie seine »große« Schwester in ihre Manteltasche griff und einen Schnuller hervorholte. Ihre Mutter nickte unterstützend und die Fünfjährige ließ das Geschenk ins Grab fallen. Julia wolle dem Bruder, auf den sie sich so gefreut hatte, ihren Lieblingsschnuller mitgeben. Damit er sich nicht so ganz allein fühle, erklärte ihre Mutter.

Wie wohl auch Sie, liebe Leserin und lieber Leser, berührte mich diese schlichte Geste. Heute weiß ich, dass Julia ein urmenschliches Bedürfnis zum Ausdruck gebracht hat. Sie wollte ihrem Bruder ein Zeichen der Liebe und Fürsorge schenken. Es ist Teil unseres Menschseins, dass wir uns um unsere Verstorbenen kümmern wollen, über den Tod hinaus, weil sie uns nicht gleichgültig sind. Es ist eines der Charakteristika, die unsere prähistorischen Vorfahren zu Menschen werden ließen: Sie begannen, ihre verstorbenen Artgenossen nicht einfach den wilden Tieren zum Fraß zu hinterlassen, sondern bedeckten sie zunächst mit Steinen. Später hoben sie Gruben aus und betteten sie in die Erde. Die Gaben, die sie zu ihnen legten, zeugen vom Bedürfnis, den Toten Gutes zu tun und sie für die letzte Reise auszustatten. Und auch heute lebt diese Grundhaltung in Symbolhandlungen und Ritualen rund um Tod und Bestattung weiter.

In unserer Zeit sind Trauerrituale vielfältig geworden. Viele wenden sich ab von Traditionen, weil sie diese als sinnentleert empfinden. So gerät einiges, auch Wertvolles, vom alten Wissen in Vergessenheit. Gleichzeitig suchen viele nach neuen Formen des Abschiednehmens. Stimmig gestaltet – ob im kirchlichen oder freiberuflichen Zusammenhang – beinhalten Symbolhandlungen bei Sterbenden, am Totenbett wie auch bei der Trauerfeier und Bestattung ein hohes Trostpotenzial. Trauernde werden zu Handelnden, die selbst in der Ohnmacht noch etwas tun können. Und sie ermög-

lichen Hinterbliebenen einen ersten Trauerprozess, wie Verena Kast dies im Dokumentarfilm »Trauer.Wege.Finden.« bemerkt. Diese beiden Einsichten haben mich auf eine spannende Entdeckungsreise geschickt. Was mir als Trauerbegleiterin zum Verständnis von Trauernden dient, wurde zum Ausgangspunkt, um die Abschiedsrituale zwischen Tod und Bestattung und besonders die Trauerfeier neu zu betrachten und zu definieren.

Im Blick auf das Gestalten von Trauerfeiern und Bestattungen wollte ich ein Grundverständnis schaffen für Traueraufgaben, Ritualaufbau und Symbolhandlungen – verbunden mit konkreten Praxisbeispielen und Tipps für Ritualschaffende. Dem theoretischen Hintergrund, dem Selbstverständnis Ritualschaffender sowie dem Entwickeln eines eigenen Ritual-Modells für Bestattungen und Trauerfeiern sind die ersten beiden Teile dieses Buches gewidmet. Der dritte Teil wendet sich dem konkreten Handwerkszeug und den Grundbausteinen der Trauerfeier zu. Hier erhalten Sie Grundgedanken und Tipps zur alternativen Gestaltung von Lebenserinnerungen, zum Gebrauch von Musik und Sprache, zur Traueransprache und den Fragen rund um Versöhnung sowie Gedanken und Anregungen zum Segen für die Fortgehenden und die Bleibenden.

Um zum Anfang zurückzukehren: Julias Beispiel zeigt uns, dass niemand zu klein ist, um im Abschied der Liebe einen Ausdruck zu geben. Auch Kinder wollen als Hinterbliebene gesehen werden. Sie können den Tod als Teil des Lebens erfahren und das ganz Eigene gestalten, wenn sie entsprechend vorbereitet, begleitet und unterstützt werden. Ein gutes Grundverständnis hilft, aber auch Neugier und Intuition, Offenheit und Wachheit sind da von all jenen gefragt, die Trauernde in dieser Schwellenzeit begleiten. So können die alltäglichsten Dinge – wie etwa ein Schnuller – zum kraftvollen Symbol der Verbundenheit werden.

Ich hoffe, dass Sie als Leserin und Leser die eine oder andere Perle entdecken dürfen, die Sie inspiriert und ermutigt, kreativ, originell und lebendig diese besondere Zeit zwischen Sterben, Tod und Bestattung mit Betroffenen zu gestalten. Ich bin überzeugt, dass darin ein großer Schatz liegt – für uns, die wir Abschiede professionell begleiten, und für die Hinterbliebenen und die Toten, die uns in dieser Schwellenzeit anvertraut sind. Mögen Sie als Lesende einen ähnlichen Gewinn haben wie ich beim Schreiben und mit neuer Begeiste-

rung und Liebe für diese Arbeit, die so wichtig und heilig ist, ans Werk gehen. An dieses Werk der Barmherzigkeit, Tote zu begraben und Trauernde zu trösten. Denn es ist ein wahrer Ausdruck von Menschlichkeit.

Barbara Lehner

Teil I
Grundlagen von Abschiedsritualen

Trauertheorien und ihre Bedeutung für Trauerrituale

Trauern ist eine natürliche Reaktion auf einen Verlust durch Tod, Trennung, Erkrankung oder sonstige Veränderungen der Lebensumstände und Beziehungen. Trauern ist eine Anpassungsleistung an eine grundlegend veränderte Lebenssituation. Jeder Mensch trauert auf seine Art und Weise. Wir sind geprägt durch unsere Kultur und unsere Lebensgeschichte mit den vorangegangenen Erfahrungen mit Tod, Abschied und Trauer. Auch die Umstände des Todes und unsere Beziehung zu den Verstorbenen prägen die Trauer.

Bei aller Individualität lassen sich bestimmte wiederkehrende Themen in Trauerprozessen festmachen. Trauermodelle sind so etwas wie Orientierungshilfen in einer unwegsamen und fremden Landschaft. Trauernde und ihr Umfeld können ihre Gefühle, Gedanken, Reaktionen und Lebensaufgaben dadurch besser verstehen und einordnen. Allgemeingültige Leitlinien und Programmpunkte, die Hinterbliebene »abarbeiten« müssen, sind sie jedoch nicht.

Trauertheorien sind wesentlich, um Trauernde zu verstehen und Trauerfeiern, Bestattungen und weitere Abschiedsrituale professionell zu gestalten. William Worden[1] hat mit seinem Modell der Traueraufgaben eine hilfreiche Orientierung geschaffen, auf die ich mich gerne beziehe. Chris Paul hat sie um zwei Aspekte zum »Kaleidoskop des Trauerns« erweitert. Ihre beiden Ergänzungen beschreibe und bezeichne ich als Basis- und Zusatzaufgabe im Anschluss. Der Ansatz von Roland Kachler bietet mit der Suche nach dem guten Ort und der Klärung der Beziehungen eine wichtige Verständniserweiterung der Traueraufgabe vier. Das Lebens- und Trauerumwandlungsmodell von Jorgos Canacakis zeigt auf, wie ein geschützter Rahmen für Trauergefühle geschaffen und unterstützt werden kann. Canacakis greift zudem weitere wichtige Traueraspekte auf, die beim Gestalten von Ritualen beachtet werden sollten.

1 Vgl. J. William Worden, Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch, Bern ^{5}2018.

Alle diese Trauermodelle weisen darauf hin, dass der Trauerprozess nicht nur passiv durchlebt und durchlitten werden muss. Trauernde können ermächtigt werden, den Abschied aktiv mitzugestalten. Durch Hinweise, Wissen und Erfahrung von trauerkompetenten Ritualschaffenden, Seelsorger:innen und Bestatter:innen werden Trauernde zu Handelnden, die im Abschiednehmen am Totenbett und am Sarg, in der Trauerfeier und am Grab bereits wichtige Trauerschritte durchleben können.

William Worden: Aufgaben in der Trauer

William Worden geht davon aus, dass Trauernde den Trauerprozess aktiv unterstützen und durchleben können. Er fasst dies in vier Aufgaben zusammen:

Aufgabe 1: Die Wirklichkeit des Verlustes begreifen

In der ersten Traueraufgabe wird die Wirklichkeit des Verlustes mit den Sinnen, dem Verstand und mit dem Herzen begriffen. Es gilt zu erkennen, dass die Person wirklich verstorben und der Tod unumkehrbar ist. Als Ritualschaffende fokussieren wir bei der Trauerfeier und der Bestattung auf jene Elemente, die helfen, den Verlust zu begreifen.

Sinnliche Erfahrungen

Sinnliche Wahrnehmungen helfen, die Wirklichkeit des Todes zu realisieren. Rituale, die traditionell zum Abschiednehmen gehören, helfen in den ersten Stunden, Tagen und Wochen, diese Wirklichkeit mit allen Sinnen wahrzunehmen. Dazu gehören beispielsweise:

- beim Sterben dabei sein
- den:die Verstorbene:n sehen und berühren
- den:die Tote:n waschen, einsalben und ankleiden
- die Aufbahrung und die Zeit der Totenwache
- am Sarg Abschied nehmen und Grabbeigaben schenken
- die Erinnerung gestalten (Lebenslauf) und die Trauerfeier erleben
- den Sarg oder die Urne begleiten oder gar selber tragen
- der Akt des Bestattens
- der Erdwurf oder das Zuschaufeln des Grabes
- die Verabschiedung am Grab

Klarheit der Sprache

Sterben ist etwas anderes als »verreisen« oder »den Kontakt abbrechen«. Bezeichnungen wie »von uns gegangen«, »heimgekehrt« und »friedlich eingeschlafen« versuchen, das Faktum des Sterbens poetisch zu benennen. Aber sie vermischen es mit Alltagserfahrungen und verharmlosen so die Tragweite des Geschehens. Wer gestorben ist, wird nie mehr zurückkehren und nie mehr aufwachen. Gerade für kleine Kinder kann es verwirrend und beängstigend sein, wenn es heißt, Oma sei eingeschlafen und nun tot.

Als Ritualschaffende achte ich darauf, dass die Wörter Tod und Sterben in der Feier oder bei der Bestattung verwendet werden. Ich benenne zu Beginn, was der Grund des Zusammentreffens ist: der Tod dieses Menschen. Ich erwähne dies, auch wenn es offensichtlich erscheint. Was als Tatsache benannt wird, wird zur Realität. Ich spreche die verstorbene Person mit ihrem (richtigen) Namen an. Deshalb erkundige ich mich im Vorfeld der Feier, mit welchem Namen die Person im vertrauten Kreis angesprochen wurde, und nehme diesen (z. B. Pete statt Peter) – nach Absprache mit der Familie – gelegentlich auf, um einen lebendigen Bezug zu schaffen. Auch der offizielle Name wird benutzt – vor allem, wenn ich die verstorbene Person erst post mortem kennengelernt habe und wenn einige Trauergäste aus dem weiteren Umkreis des:der Verstorbenen stammen und nur den offiziellen Namen gebrauchen.

Ein Aspekt dieses Benennens ist das Erzählen der letzten Geschichte. Die Umstände und das Faktum des Todes sind Teil des Schicksals und der Lebensgeschichte dieses Menschen. Deshalb sollen sie auch Teil des Lebenslaufs sein. Für viele Menschen ist es wichtig, zu hören und zu erfahren, wie und woran jemand gestorben ist, weil dies ein Teil der gesamten Geschichte dieses Menschen ist.

Die Klarheit des Abschieds schafft Klarheit in der Seele und im Geist. Im Ritual wird der Verlust benannt und die Verbundenheit, die bleibt. Trauerfeier und Bestattung beinhalten beide Pole: die Realisierungsarbeit (Realisieren des Todes und des Abschieds) und die Beziehungsarbeit (Vergegenwärtigen der geliebten Person, Sichern und Klären der Beziehung zu ihr sowie der Bekräftigung von sicheren Orten für sie). Wichtig ist, dass beide Schwerpunkte Platz im Ritual erhalten. Manchmal möchten Hinterbliebene dieser Klarheit und dem damit verbundenen Schmerz ausweichen. Um den Ab-

schied und die Trennung durch den Tod als unumkehrbar zu begreifen, ist es jedoch wichtig, dass die symbolischen Handlungen, Worte und Rituale eindeutig sind.

Bei der Trauerfeier eines ehemaligen Reiseleiters standen ein Koffer mit Gegenständen seines Lebens, ein Foto von ihm sowie die Urne im Mittelpunkt. Es hieß, er sei ein letztes Mal »verreist in ein fernes, fremdes Land«. Ich war froh, dass irgendwann die Begriffe »tot« und »Verstorbener« auftauchten und Eindeutigkeit schafften.

Auf die Idee eines Enkelkindes hin bastelten, beschrifteten und bemalten alle Angehörigen eine Blume. In der Blütenmitte war ein Foto des jeweiligen Familienmitglieds eingeklebt. Die Familienmitglieder warfen diese Blüten nach der Beisetzung ins Grab. Die Ehefrau gab zudem ein gerahmtes Foto von sich und ihrem Gatten mit ins Grab. Auf die Bedeutung der Symbolhandlung angesprochen, erklärte mir die Ritualleiterin, dass die Familie mit diesen Blumen ihren Verstorbenen ein Stück begleiten wollte.

Diese Geste verschleiert in meinen Augen die Essenz des Rituals, welches den endgültigen Abschied in den Blick nimmt. Gesichter symbolisieren für mich nicht einfach die Liebe (wie z. B. beschriebene Herzen oder Rosenblätter), sondern stehen für lebendige Personen. Lebende dürfen nicht bestattet werden – auch nicht aus Liebe oder falsch verstandener Solidarität. Die Trauerfeier soll Klarheit schaffen, dass hier eine Verabschiedung und Trennung stattfindet. Da sind jene, die weiter auf der Erde, im Land der Lebenden bleiben, und jene, deren Körper der Erde übergeben wird und die ins Land der Toten ziehen.

Sinnliche Erfahrungen schaffen, wenn keine Bestattung stattfindet oder der Leichnam fehlt

Anders als in Deutschland und in Österreich besteht in der Schweiz keine offizielle Friedhofspflicht. Somit kann die Urne und die Asche des Verstorbenen mit nach Hause genommen, dort aufbewahrt oder zu einem späteren Zeitpunkt an einem Ort der Wahl (Wald, Baumbestattung im Friedwald, im eigenen Garten, See oder sonstigen Gewässern, Luft, Berge etc.) der Natur übergeben werden. Diese Freiheit wird mehr und mehr genutzt und auch in Deutschland und in

Österreich finden Bestatter:innen immer wieder Wege, dies zu ermöglichen.

Wenn die Urne an einem privaten Ort aufbewahrt wird, haben »Außenstehende«, also Menschen, die offiziell nicht zum engsten Kreis des:der Verstorbenen gehören, keinen Zugang zur Grabstätte und verlieren so einen Ort des Realisierens und einen Platz, wo sie die Beziehung zu der verstorbenen Person durch Grabbesuche, innere Gespräche und Gaben (Blumen, Kerzen, Steine etc.) pflegen können.

Wenn die Urne erst später bestattet wird, fällt für die Trauergäste auch der gemeinsame Akt des Verabschiedens als Abschluss der Bestattung weg. Der Abschied ist aber ein wichtiger Teil des Begreifens. Deshalb sollte eine Trauerfeier ohne anschließende oder vorangehende Bestattung am Schluss der Feier ein Element enthalten, das es den Trauergästen ermöglicht, sich symbolisch von der verstorbenen Person zu verabschieden. Meist geschieht eine solche Verabschiedung vor symbolischen Stellvertretern wie einem Foto, persönlichen Gegenständen oder der Urne. Hilfreich sind symbolische Handlungen oder Gesten, die als letzter Gruß, als Segenshandlung oder Bekräftigung der Verbundenheit verstanden werden können. Traditionell sind dies: Blumen, Blütenblätter oder Steine hinlegen, Kerzen entzünden oder die Geste des Hinstehens, Wartens und Sich-Verneigens. Es könnten aber auch Räucherstäbchen angezündet, eine Glocke geläutet, Ahornsamen geworfen oder Seifenblasen zum Himmel geschickt werden.

Wenn es bei der Trauerfeier keine Urne oder keinen Sarg gibt, fehlt ein wichtiger Realitätsbezug. In diesem Fall kann ein Bild, ein Symbolgegenstand, ein Nahrungsmittel (wie dies in Mexiko beim Dias de los Muertos geschieht), eine brennende Kerze oder ein Lied die verstorbene Person repräsentieren, mit dem der Abschied symbolisch vollzogen werden kann.

Folgendes Beispiel zeigt eindrücklich, wie ein würdiger Abschied aussehen kann, wenn der Leichnam verschollen oder zerstört ist:

> Am 2. September 1998 stürzte eine Swissair-Maschine auf ihrem Flug von New York nach Genf vor Peggy's Cove/Kanada in den Atlantik. Bei diesem Unglück starben alle 215 Passagiere und 14 Besatzungsmitglieder. Nahe bei Halifax wurden an einem Küs-

tenabschnitt zwei offizielle Gedenkstätten im Dreieck zur Absturzstelle eingerichtet, die jeweils etwa 30 Seemeilen entfernt war. Die Angehörigen wurden nach Halifax geflogen und mit Booten zur Absturzstelle gebracht, wo sie Blumen als letzten Gruß ins Meer warfen. Sie nahmen Steinchen mit von Peggy's Cove und Fläschchen mit Meerwasser. Ein Jahr später wurden die nicht mehr identifizierbaren Leichenteile in Anwesenheit der Angehörigen, der damaligen schweizerischen Bundespräsidentin Ruth Dreifuss sowie Vertretern der verschiedensten Glaubensrichtungen vor Ort bestattet.

Auf dem Gedenkstein heißt es: »Sie sind mit dem Meer und dem Himmel verbunden. Mögen sie in Frieden ruhen.« (THEY HAVE BEEN JOINED TO THE SEA AND THE SKY. MAY THEY REST IN PEACE.) Ich finde es bemerkenswert, dass für Himmel nicht der Begriff »Heaven«, sondern »Sky« benutzt wurde. Somit wurden die Orte des letzten Aufenthalts und des Todes – das Flugzeug geriet in der Luft in Brand und stürzte dann im Sinkflug ins Meer – zu Orten des Gedenkens und der Erinnerung.

Wenn der Leichnam fehlt, ermöglichen es symbolische Stellvertreter (wie der Sarg mit sterblichen Überresten oder Gedenkorte nahe der Unglücksstelle), den Abschied zu vollziehen oder die Bestattung vorzunehmen. Ankersymbole, wie etwa das Fläschchen Meerwasser im oben genannten Beispiel, helfen beim Realisieren und Durchleben der Gefühle. Sie konnten Nähe schaffen zum Ort der letzten Ruhe der Verstorbenen.

Irgendwann später im Trauerprozess wird es wichtig sein, diese Symbole zu verabschieden, um frei zu werden vom Schrecken des so plötzlichen Todes. Dann könnten sie der Natur übergeben und begraben werden und so »ihre Ruhe« finden.

Aufgabe 2: Alle Gefühle auf dem Trauerweg durchleben

Der Trauerweg führt durch eine Vielzahl von Gefühlen wie Schmerz, Wut, Ablehnung, Erleichterung, Schuldgefühle, Sehnsucht, Liebe und Fürsorge. Sie wollen gesehen, gewürdigt, ausgehalten und durchlebt werden. Das Leid und die Not der Trauernden äußert sich spontan und meist im privaten Rahmen in Tränen, im Schreien, in kör-

perlichen Schmerzen usw. Die Gefühle auszudrücken hilft, den Verlust zu verarbeiten.

Gestaltungsmöglichkeiten in der Schwellenzeit vor der Bestattung

In symbolischen Handlungen, im kreativen Ausdruck (schreiben, malen, gestalten, Lieder singen, musizieren etc.) und in Ritualen finden Trauernde einen geschützten Rahmen, um ihre Gefühle und Gedanken auszudrücken. Ich zeige bereits im Vorfeld der Trauerfeier Möglichkeiten auf, wie Angehörige und Freund:innen selbst aktiv werden können, um Zeichen der Verbundenheit zu gestalten: Kerzen anzünden, Steine beschriften und ablegen, Trauerkerzen gestalten, den Sarg bemalen oder die Urne töpfern, singen, Briefe schreiben, ein Blumengesteck oder eine Trauerschleife selbst gestalten, ein Trauerbrot backen oder als Freundeskreis oder Schulklasse eine Girlande mit bemalten oder beschrifteten Papierkreisen herstellen, welche als letzter Gruß auf den Sarg gelegt werden kann.

Manchmal ist es gut, Gefühle und Gedanken zu sortieren. Dafür stelle ich Trauernden mehrere Einmachgläser und Material zum Beschriften zur Verfügung sowie farbige kleine Papierstücke, Washi-Tape mit dekorativen Motiven oder selbstklebende Herzen und Sterne. In einem »Glitzerglas« können jene Zettel mit Erinnerungen Platz finden, für die die Trauernden dankbar sind und die ihnen Kraft geben. In einem zweiten Glas, einer Blechbüchse oder in einem Briefumschlag werden jene Gefühle, Gedanken und Erinnerungen auf Zetteln gesammelt, die belastend sind. Falls genügend Vertrauen in der Familie da ist, können diese Zettel betrachtet und besprochen werden.

Auf jeden Fall muss vor Beginn kommuniziert werden, was mit den Zetteln geschieht. Dies entscheidet die Trauerfamilie mit meiner Unterstützung. Oft werden diese Zettel verbrannt und die Asche im Garten oder in einem Blumentopf zusammen mit Blumensamen vergraben.

Die vier Grundtypen und ihr Umgang mit der Trauer

Nicht alle Trauernde sind musisch versiert, nicht alle können sich leicht in Wort, Bild oder mit einem Symbol ausdrücken. Menschen haben verschiedene Zugänge zur Welt und gehen unterschiedlich mit ihrer Trauer um. Entsprechend unterschiedlich werden ihr Weg

durch die Trauer und ihr Ausdruck dafür sein. Wie Mechthild Schroeter-Rupieper ausführt, erfordern die verschiedenen Menschentypen unterschiedliche Angebote.[2] Um als Ritualschaffende passende Impulse zu geben, ist es hilfreich, sich die vier Grundtypen bewusst zu machen, wie Menschen mit ihrer Trauer umgehen.

Der aktive Typ *will:* aktiv mitgestalten – organisieren – anpacken – etwas tun *braucht:* Handlungsimpulse und -ideen	**Der sachliche Typ** *will:* verstehen – durchdenken – gedanklich einordnen *braucht:* Informationen und Denkimpulse
Der emotionale Typ *will:* den Verlust und die Trauer bewusst durchleben und fühlen *braucht:* einen sicheren Rahmen, Impulse und Erlaubnis, um seinen Gefühlen einen passenden Ausdruck zu geben	**Der verdrängende Typ** *will:* zeitweilig den Schmerz vergessen und sich dem unbeschwerten Leben zuwenden *braucht:* Oasenmomente und »trauerfreie Zonen« sowie Ablenkung zum Aufatmen und Krafttanken

Die meisten Menschen kennen alle vier Bedürfnisfelder als Teil der eigenen Bewältigungsstrategien, haben jedoch einen oder zwei typenspezifische Schwerpunkte. Kompetente Trauerbegleiter:innen und Ritualschaffende achten darauf, dass in der Trauerfeier und Bestattung jeder Aspekt irgendwann zum Zug kommen darf, und geben Hinterbliebenen die entsprechenden Impulse und Ideen.

Mit klaren Worten und Gesten das Herz ansprechen

Bei der Traueransprache oder beim Lebenslauf hilft es, verschiedenste Gefühle und Aspekte zu benennen, die in dieser spezifischen Situation des Abschieds präsent sind. Die verstorbene Person darf mit ihren Licht- und Schattenseiten aufscheinen. Dabei sollte niemand bloßgestellt, aber auch nichts beschönigt werden. So bat beispielsweise eine Mutter, die ihre Tochter nach einem Suizid bestatten

2 Vgl. Mechthild Schroeter-Rupieper, Praxisbuch Trauergruppen. Grundlagen und kreative Methoden für Erwachsene, Jugendliche und Kinder, Ostfildern [4]2021, 115f.

musste, darum, das Gedicht von Rose Ausländer anzupassen. Im Original heißt es: »Was vorüber ist / ist nicht vorüber / es wächst weiter / in deinen Zellen / ein Baum aus Tränen / oder vergangenem Glück.«[3] Sie wollte das »oder« mit einem »und« ersetzen. Ihre Tochter litt seit Jahren an einer Borderline-Störung und der Weg mit ihr war durch viele Hochs und Tiefs geprägt. Die Erinnerungen enthielten für die Mutter beides: Tränen und Schmerz, aber eben auch Freude und Glück. Und beides wollte gesehen und gewürdigt werden.

Besonders in belastenden Trauersituationen ist eine gewählte, aber einfache Sprache hilfreich, welche den Menschen aus dem Herzen spricht. Ich ermutige die Hinterbliebenen, persönliche Geschichten und Statements zu formulieren und einzubringen. Authentische Zeugnisse berühren die Herzen.

Ein junger Ehemann und Vater zweier Kinder im Alter von 10 und 12 Jahren starb bei einem Kletterunfall, bei dem eines der Kinder Zeuge war. Der Pfarrer sprach vom tragischen Todesfall, war aber als Mensch nicht spürbar. Ein Sprachkünstler versuchte, das Unaussprechliche in Worthülsen zu verpacken, die kaum jemand verstand. Die Gemeinschaft verharrte in Trauerstarre und wortloser Schwere. Gegen Ende der Feier ging die Ehefrau des Verstorbenen zum Sprechpult. Sie holte einen kleinen Zettel hervor und begann ihre kurze Rede: »Mein Liebster«, sagte sie, »vor 15 Jahren stand ich hier in dieser Kirche, zusammen mit dir. Ich stand da als deine Braut und wir bekräftigten damals, dass unsere Liebe ewig währt. Heute stehe ich hier als deine Witwe. Und ich sage dir: Unsere Liebe lebt weiter! Wir – deine Kinder und ich – wir werden sie weitertragen. Bis ans Lebensende und darüber hinaus.« Sie stand einen Moment still da und ging dann zurück an ihren Platz. Im Vorbeigehen strich sie mit der Hand über den Sarg. Im Raum breitete sich tiefe Stille und Wärme aus. Als die Orgel zum Schlussspiel einsetzte, rannen die Tränen. Die Schockstarre löste sich und die Liebe war zum Greifen nah.

3 Rose Ausländer, Gesammelte Werke, Band 6, »Wieder ein Tag aus Glut und Wind. Gedichte 1980-1982« Frankfurt 1986.

Dank

Ein neues Buch fällt nicht einfach so vom Himmel. Jede Geburt braucht Unterstützung. Kein Werk entsteht im Alleingang. Auch dieses Buchprojekt brauchte ein tragendes und nährendes Umfeld, um zu wachsen und gedeihen.

Mein erster Dank gilt Antoinette Brem, mit der ich mein Leben teile und zusammenarbeite. Du hast mich immer wieder ermutigt, dieses Buchprojekt anzugehen. Durch deine Bereitschaft, während eines halben Jahres den Großteil der anfallenden Planung und Kommunikation unseres Bildungsangebots bei Lebensgrund zu übernehmen, hast du mir den nötigen Freiraum fürs Schreiben ermöglicht. Deine tatkräftige Unterstützung bei der letzten Überarbeitung half, das Werk zu vollenden. Für all das und die Fülle unseres Lebens bin ich dir unendlich dankbar.

Ein großer Dank geht auch an Andrea Langenbacher. Andrea, du hast als Lektorin den Werdegang dieses Buches von der ersten Idee bis zum Schluss mit deinem kritischen Geist, deiner großen Klarheit, deinem Wohlwollen und Fachwissen begleitet. Mit deinem Blick fürs Ganze, deiner Ruhe und deiner Sorgfalt hast du so manche Wogen beim Schreiben und vor allem bei der Überarbeitung geglättet.

Auch meinem Unterstützungsteam im Schreibprozess, den Trauerbegleiterinnen und Ritualfachfrauen Claudia Schulthess-Häfliger, Petra Paul, Katharina Keel und Maria Graf-Huber danke ich von Herzen. Der Fachaustausch mit euch und eure Feedbacks waren mir ein wichtiger Resonanzraum. Ihr habt die Erstentwürfe kritisch gegengelesen, gute Fragen gestellt, Anmerkungen eingebracht, Zweifel bereinigt und mich ermutigt, meinen Ansatz in die Welt zu tragen.

Tief verneigen möchte ich mich auch vor jener letzten Wirklichkeit, die mich ins Leben und in diese Aufgabe rief. Vor dem Schmerz der eigenen Verluste, deren Wunden mich wach und berührbar halten und mich reifen ließen. Und vor all jenen Menschen, die mir in den bald 25 Jahren als Trauernde, Angehörige oder Sterbende ihr Vertrauen schenkten und mich baten, sie im Abschied zu begleiten oder ein Trauerritual zu gestalten. Die Begegnungen mit Lebenden und Toten und die Wegbegleitungen an der großen Schwelle haben mir wertvolle Erfahrungen und Einsichten geschenkt, die mein ganzes Dasein bereichern.

Die Autorin

Barbara Lehner ist freischaffende Theologin. Seit über 20 Jahren begleitet sie Trauernde, leitet Abschiedsfeiern und bildet seit 2007 zusammen mit Antoinette Brem Trauerbegleiter:innen und Fachpersonen für Trauerrituale aus.
Sie hat katholische Theologie und Ethnologie studiert und Ausbildungen in Seelsorge (Clinical Pastoral Training), Systemische Selbst-Integration sowie Shibashi Qi Gong absolviert. Sie ist ausgebildete Lebens- und Trauerbegleiterin (nach Jorgos Canacakis) und Shibashi Qi Gong Ausbilderin.
Barbara Lehner lebt und arbeitet in Luzern.
www.lebensgrund.ch

FSC MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C014138 www.fsc.org

Klimaneutral Druckprodukt ClimatePartner.com/14549-2003-1001

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

2. Auflage 2023
Alle Rechte vorbehalten
© 2021 Patmos Verlag,
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Lektorat: Andrea Langenbacher, www.andrealangenbacher.de
Umschlagfotos: www.photocase.de/complize (oben); chirag-k/unsplash (unten)
Foto der Autorin: Lorena Kenel
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín
Hergestellt in der Tschechischen Republik
ISBN 978-3-8436-1284-5