

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

Vorwort zur dritten, überarbeiteten Auflage .....	9
Einleitung .....	13
<b>Teil I</b>	
<b>Grundlagen von Abschiedsritualen .....</b>	<b>17</b>
<b>Trauertheorien und ihre Bedeutung für Trauerrituale ....</b>	<b>19</b>
William Worden: Aufgaben in der Trauer .....	20
Chris Paul: Überleben und Einordnen .....	33
Roland Kachler: Sichere Orte und geklärte Beziehungen .....	36
Jorgos Canacakis: Trauer kreativ ausdrücken und in Lebendigkeit verwandeln .....	43
<b>Rituale als Ressourcen im Trauerprozess .....</b>	<b>53</b>
Was charakterisiert ein Ritual? .....	53
Die heilsame Funktion von Ritualen .....	56
Die Zeit zwischen Tod und Bestattung als Rite de Passage .....	58
Wie Abschiedsrituale aufgebaut sind .....	62
Rituale gestalten in der heutigen Zeit .....	66
Kriterien für ein gelungenes (Trauer-)Ritual .....	68
<b>Symbole und Symbolhandlungen .....</b>	<b>70</b>
Symbole als sprechende Sinnbilder .....	70
Mit Symbolen den Rahmen eines Trauerrituals gestalten .....	74
Naturverbundene Sterbe- und Trauerrituale aus verschiedenen Traditionen – mit den vier Elementen und den Heilpflanzen das Abschiednehmen unterstützen .....	83
Spezialfall: Wenn die Urne nicht beigesetzt wird .....	101

<b>Rolle und Aufgaben der Ritualleitung</b> .....	103
Drei Dimensionen unserer Kompetenz .....	103
Die Seele ins Licht begleiten .....	105
»Holding space« – da sein und Raum geben .....	106
Kinder und Jugendliche miteinbeziehen .....	107
Mit Konflikten umgehen .....	110

## **Teil 2**

<b>Trauerfeiern und Bestattungen vorbereiten</b> .....	115
--	-----

<b>Erstkontakt und Trauergespräch</b> .....	117
Telefonisches Erstgespräch .....	117
Das Trauergespräch .....	118
Leitfaden für die konkrete Vorbereitung .....	122

### **Mein Modell einer Trauerfeier und eines**

<b>Bestattungsrituals</b> .....	125
Quellen und Grundidee .....	125
Die Trauerfeier .....	126
Das Bestattungsritual .....	130

<b>Konkrete Vorbereitungen</b> .....	133
Den Ort des Rituals kennenlernen .....	133
Organisatorische Vorbereitung .....	135
Persönliche Vorbereitung .....	136

## **Teil 3**

<b>Grundelemente von Trauerritualen</b> .....	137
---	-----

<b>Ankommen und einstimmen: der Einstieg ins Ritual</b> .....	139
Hören und Horchen .....	139
Sich mit Körper und Geist ausrichten .....	139
Einen Licht-Blick gemeinsam gestalten .....	140
Benennen, was ist: dem Unfassbaren in die Augen schauen .....	141

<b>Erinnern und würdigen: Lebenslauf und Trauerrede</b> .....	142
Durch Erinnern und Erzählen ein Leben würdigen .....	142
Formen und Gestaltungsideen für den Lebensrückblick .....	146

<b>Auswählen und verdichten: Musik, Stille und Sprache</b> . . . .	150
Musik und Klänge . . . . .	150
Stille . . . . .	160
Sprache und Texte . . . . .	162
<b>Sinn und Trostspuren aufzeigen: die Traueransprache</b> . . . .	175
Funktion und Ausrichtung der Traueransprache . . . . .	175
Trostspuren finden und gestalten . . . . .	177
Was vermittelt Sinn? . . . . .	185
Selbsttranszendenz als Trostquelle – Sinn finden im Größeren . . . . .	187
In der Verletzlichkeit scheint Größe auf – das Lebenszeugnis ehren . . . . .	187
Praktische Fragen zur Gestaltung der Traueransprache	189
<b>Verwandeln und Frieden finden: Elemente für einen versöhnten Abschied</b> . . . . .	192
Geklärte Beziehungen erleichtern den Abschied . . . . .	192
Konfliktfelder und Stolpersteine, die Hinterbliebene belasten können . . . . .	194
Frieden finden angesichts eines Suizids . . . . .	196
Symbolhandlungen im Umgang mit Ungelöstem . . . . .	199
<b>Segnen und verabschieden: Der Abschluss</b> . . . . .	202
Die Schwelle zum Alltag . . . . .	202
Segen als Zuspruch und Zuwendung . . . . .	203
Segensworte und was sie bewirken . . . . .	205
Segensgesten als sicht- und spürbare Zeichen . . . . .	208
Orte und Momente des Segnens bei der Trauerfeier und Bestattung . . . . .	211
Segensworte finden und gestalten . . . . .	211
Segnende Symbolhandlungen . . . . .	212

<b>Texte und Anregungen</b> .....	215
Beim Eintritt des Todes .....	217
Zur Erdbestattung .....	221
Zur Feuerbestattung .....	224
Zur Beisetzung im Element Luft .....	226
Zur Beisetzung im Element Wasser .....	228
Zur Beisetzung in der Natur – im Wald .....	230
Zur Beisetzung in einer Urnennische .....	233
Zu Beginn und während der Feier .....	237
Mit Gesten und Worten Belastendes ablegen .....	244
Segenstexte .....	252
Dank .....	261
Die Autorin .....	262

## Vorwort zur dritten, überarbeiteten Auflage

»Ach, Trauerfeiern zu gestalten ist doch ganz einfach«, meinte sie unbekümmert. »Wie bei einem Geburtstag geht es schlicht darum, die Person, die von uns gegangen ist, aufleben zu lassen und zu feiern.« Nein, da musste ich dieser Do-it-yourself-Trauerrednerin widersprechen. Vor allem, da sie diesen Dienst ohne Vorbildung öffentlich für Hinterbliebene anbot, weil sie »nicht schlecht reden kann«, wie sie dies ausdrückte.

Nein, Trauerfeiern, Bestattungen und Abschiedsrituale brauchen meines Erachtens mehr fachlichen und methodischen Hintergrund, um der Brisanz dieser großen Lebensschwelle gerecht zu werden. Dies ist mir in den letzten Jahren seit der Erstveröffentlichung dieses Buches im Jahr 2021 aufgegangen. Und mir wurde einmal mehr klar, wie richtig und wichtig der Untertitel dieses Praxisbuchs ist: »Trauernde verstehen – Abschiedsrituale gestalten«.

Hier geht es nicht um einen Geburtstag, sondern um einen Tod, der ein Leben beendet. Hier stoßen wir nicht auf weitere glückliche Jahre und gute Gesundheit an, sondern sehen uns mit der Herausforderung konfrontiert, dass wir fortan mit dem Fehlen dieses Menschen leben müssen. Hier kommen wir nicht primär zum Feiern zusammen, sondern zum gemeinsamen Erinnern, Trauern und symbolisch Verabschieden eines Menschen. Hier fordert uns der Kontakt mit dem Tod heraus, uns den Fragen nach unserer Endlichkeit, dem Umgang mit Schicksalsschlägen und dem Sinn unseres Daseins zu stellen. Hier müssen wir uns vielleicht nach dem Schock eines plötzlichen Todes neu orientieren und zurechtfinden in einer anderen Wirklichkeit.

Und nicht immer versterben Menschen im hohen Alter und friedlich im Bett. Manchmal müssen wir den rituellen Rahmen für den Abschied von Jugendlichen oder kleinen Kindern halten. Manchmal wird ein Mensch ganz plötzlich aus dem Leben gerissen. Manchmal erschüttert ein Suizid die Angehörigen. All das sind Momente, in denen das »nicht schlecht reden können« einfach nicht genügt, weil

dann Grundwissen zu Trauerbegleitung und Ritualgestaltung gefragt sind.

Und um hier noch ein Weiteres klarzustellen: Die Ausrichtung, Struktur und Zielführung einer Trauerfeier bestimmen ihren Stil und ihre Inhalte. Deshalb unterscheide ich zwischen Zeremonie, Feier und Trauerritual. Cornelia Vogelsanger<sup>1</sup> bezeichnet das Ritual als ein symbolisches Handeln, welches bewusst Reifung und Verwandlung fördern will, indem es Freiräume offenlässt, die Prozesse ermöglichen. Dem gegenüber stellt sie die Zeremonie, die durch ihre strikten Regeln, Formeln und Abläufe Ordnung und Stabilität verspricht. Ethnologisch gesehen hat eine Zeremonie kein Interesse an der Veränderung des Status quo und einer Mitgestaltung vonseiten der Teilnehmenden. Andererseits unterscheidet Claudia Cardinal im Buch »Wir sehen uns«<sup>2</sup> Ritual und Feier. Auch wenn beide in religiösen und spirituellen Traditionen wurzeln und über einen klaren Handlungsablauf verfügen, unterscheidet sich nach ihrer Definition das Ritual von der Feier, weil es einen hohen Symbolwert besitzt, der die Auseinandersetzung mit den Grundfragen der menschlichen Existenz ermöglicht. Das Ritual integriert im Unterschied zur Feier zudem eine geistige, spirituelle Dimension. Übertragen und etwas überspitzt formuliert auf die verschiedenen Ausrichtungen und Gestaltungsarten von Trauerfeiern bedeutet dies: In der Zeremonie sind die Ritualleitenden »Entertainer«, mit denen Wünsche im Voraus besprochen und denen sämtliche Aufgaben delegiert werden. Die Trauergäste sind »Zuschauer«, welche dem »Event« beiwohnen. Diese Veranstaltungen können sehr feierlich gestaltet sein und zeichnen sich durch Stil und Kontrolle aus. Sie »entmündigen« Trauernde ein Stück weit und verwehren ihnen Ausdrucks- und Gestaltungsmöglichkeiten. Ist das Zeitmanagement sehr strikt und beschränkt, ist diese Form am einfachsten durchzuführen. Hier würde ich auch die Arbeit der meisten Trauerredner:innen einordnen.

Bei der Trauerfeier als Feier wird unter Beteiligung der Trauergäste die Erinnerung an die verstorbene Person und ihr Leben mit

1 Cornelia Vogelsanger, Chaos und Ordnung im Ritual – Eine heilsame Polarität, in: Rosmarie Welter-Enderlin und Bruno Hildenbrand (Hg.), Rituale – Vielfalt in Alltag und Theorie, Heidelberg 2002, 39ff.

2 Claudia Cardinal, Wir sehen uns. Neue Wege des Trauerns und Erinnerns, Walter Verlag 2010, 105f.

Texten, Musik und Beiträgen hervorgehoben, ohne dass der Akt des Abschieds bewusst vollzogen und das Entlassen ins Licht in den Blick genommen wird. Hier besteht die Gefahr, dass man sich in der Fülle der Erinnerungen verliert und das Zeitmanagement sich äußerst schwierig gestaltet. Oftmals wird durch die Betonung des Lebens und der diesseitigen Dimension auch die Trennung durch den Tod und die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit als Teil des menschlichen Schicksals überdeckt.

Im Verständnis der Trauerfeier als Trauerritual beziehen Ritualschaffende die spirituelle Dimension und den Weg der Toten mit ein und ermutigen die Angehörigen zu einem Prozess, welcher Handlungsspielräume enthält und die aktive Beteiligung der Anwesenden fördert. Das Trauerritual zielt darauf, im gemeinsamen Tun und Erleben einen wesentlichen Schritt im Trauerprozess weiterzugehen. Hier sind Leitende Hüter:innen der Zeit und des Rahmens, welche Freiräume aufzeigen und gleichzeitig die Struktur halten.

Diese Unterscheidungen sind insofern interessant, weil sie es ermöglichen, den aktuellen »Markt der Möglichkeiten« der alternativen Bestattungen und Trauerfeiern zu betrachten und entsprechend dem eigenen Bedürfnis die jeweilige Grundausrichtung zu wählen. Auch wenn die Ansätze sich immer wieder und je nach Situation vermischen können, geben die obenstehenden Ausführungen eine gewisse Orientierung.

Im vorliegenden Buch wird der Ansatz der Trauerfeier als Trauerritual klar priorisiert, weil diese Ausrichtung den Fokus auf die Begleitung der Trauernden legt und das Eingebundensein in eine – im weitesten Sinne – spirituelle Dimension als wichtige Ressource und Aufgabe sieht, um nicht nur die Hinterbliebenen, sondern auch die Verstorbenen im Abschied zu unterstützen.

So sind die Anwesenden bei Trauerfeiern und Bestattungen nicht einfach »Gäste«, sondern Trauernde, die in ihrer Trauer verstanden, begleitet und thematisch abgeholt werden wollen. Die Essenz dieses Anlasses und Rituals ist nicht nur das Erinnern und Hochleben der verstorbenen Person, sondern der symbolisch-rituelle Vollzug des Abschieds und die Neuausrichtung auf ein Leben nach diesem Verlust. Aus diesem Grundgedanken habe ich für die Überarbeitung des Praxisbuchs drei Bereiche ins Visier genommen.

Zum Ersten habe ich das Kapitel zur Traueransprache vollständig überarbeitet. Welchen Zweck erfüllt die Ansprache im Rahmen der Trauerfeier? Was tröstet Trauernde wirklich und was gibt ihnen geistig und seelisch Halt in dieser schwierigen Zeit des Abschieds? Wie können wir die Themen und Fragen der Trauernden erkennen und aufnehmen? Wie legen wir Sinn- und Trostspuren, die konfessionsfrei und dennoch Herz und Seele ansprechen? Diese Fragen wollte ich neu aufnehmen und Gestaltungsideen aufzeigen.

Um dem Bedürfnis nach heilsamen und ansprechenden Worten nachzukommen, die kirchen- oder religionsfern, aber dennoch im weitesten Sinne »spirituell« sind, habe ich zum Zweiten weitere lyrische Gebrauchs- und Segenstexte geschrieben, die in der Begleitung von Trauernden und vor allem bei Trauerfeiern und Bestattungen zum Einsatz kommen können.

Und zu guter Letzt finden sich mit den QR-Codes Links zu Rastern und Beispielen, die das Umsetzen des Modells Trauerfeiern und Abschiedsrituale in die Praxis erleichtern. Sie können heruntergeladen werden.

Ich persönlich freue mich sehr, dass mit der dritten Auflage der Kreis jener größer wird, die sich vom Praxisbuch Trauerfeiern inspirieren lassen, und danke allen, die mich beim Schreiben, Korrigieren und Lehren unterstützten, besonders Marlene Fritsch, die mich als Lektorin bei dieser Neuauflage sorgfältig, wohlwollend und kompetent begleitete.

Nun wünsche ich gute Vertiefung und vor allem viel Freude bei dieser wunderbaren Arbeit, bei der wir in so einem wesentlichen Moment Trauernde begleiten und Abschiedsrituale – für die Lebenden und die Verstorbenen – mit viel Liebe, Sorgfalt und Fachwissen gestalten dürfen.

Barbara Lehner, Luzern, Februar 2025

## 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 Trospotenzial. 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<sup>3</sup> 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 in Wordens Trauermodell (siehe unten). 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

3 Vgl. J. William Worden, Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch, Bern 2018.

Traueraspekte auf, die beim Gestalten von Ritualen beachtet werden sollten.

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 I: 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 Zuschaukeln 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 siche-

ren 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 Abschied 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, Baum-

bestattung 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 Día 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 Küstenabschnitt 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.

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, auch 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.

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. Wenn der Körper durch Gewalteinwirkung so verheert wurde, dass nur noch Teile des Leichnams vorhanden sind, ist es umso wichtiger, Bilder zu schaffen, die im Geist den ganzen Menschen wiedererstehen lassen, wie das Beispiel aus Haltern es eindrücklich zeigt:

Beim Absturz einer German-Wings-Maschine am 24. März 2015 verloren neben anderen Passagieren 14 Schülerinnen und 2 Schüler sowie 2 Lehrerinnen der 10. Klasse des Josef-König-Gymnasiums in Haltern am See ihr Leben. Von ihnen konnten nur noch Leichenteile geborgen und identifiziert werden. Um den Eltern das Begreifen und ein würdiges und tröstliches Bild des Abschieds zu ermöglichen, wurden die sterblichen Überreste in 16 weiße und 2 braune Särge gelegt, welche die (vollständigen) Körper imaginierten und repräsentierten. Diese Särge wurden von den Angehörigen am 10. Juni 2015 am Düsseldorfer Flughafen abgeholt und in einem begleiteten Konvoi von 18 weißen und schwarzen Leichenwagen nach Haltern gefahren, wo Menschen am Straßenrand mit Kerzen und weißen Rosen die verstorbenen Schülerinnen und Schüler sowie ihre beiden Lehrpersonen wieder zu Hause »begrüßten«, ehrten und so ihr Mitgefühl und ihre Anteilnahme kundtaten. Die Mitschüler:innen hielten sich dabei an den Händen und durchlebten die Traueraufgabe des Begreifens, gestützt durch die Ressourcen der sinnlichen Wahrnehmung und der Gemeinschaft. Durch die Heimkehr der Särge – je im eigenen Leichenwagen – wurde die Einmaligkeit und Individualität jeder Person im gemeinsamen Schicksal unterstrichen. Zudem war die Tragweite dieses mehrfachen Verlusts für alle Anwesenden sichtbar und erfahrbar. Die betroffenen Familien erlebten durch das gemeinsame Abholen und den Konvoi eine Schicksalsgemeinschaft, die tragend und tröstlich war, und gingen so die wesentlichen ersten Schritte des Abschieds gemeinsam.

### **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 äußern sich spontan und meist im privaten Rahmen in Tränen, im Schreien, in körperlichen 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 Menschen-

typen unterschiedliche Angebote.<sup>4</sup> Um als Ritualschaffende passende Impulse zu geben, ist es hilfreich, sich die vier Grundtypen bewusst zu machen, wie Menschen mit ihrer Trauer umgehen.

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

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 musste, darum, das Gedicht »Nicht vorüber« von Rose Ausländer anzupassen. Im Original heißt es: »ein Baum aus Tränen / oder ver-

<sup>4</sup> Vgl. Mechthild Schroeter-Rupieper, Praxisbuch Trauergruppen. Grundlagen und kreative Methoden für Erwachsene, Jugendliche und Kinder, Ostfildern <sup>4</sup>2021, 115f.

gangenem Glück.«<sup>5</sup> Sie wollte das »oder« durch ein »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 Rednerpult. 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 Schlusspiel einsetzte, rannen die Tränen. Die Schockstarre löste sich und die Liebe war zum Greifen nah.

### **Aufgabe 3: Sich an die neue Situation anpassen**

Die Welt ist nach dem Tod eines geliebten Menschen nicht mehr dieselbe. Trauernde seufzen »Wie schaffe ich das bloß?« und fragen

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

sich: »Wer bin ich nun, ohne dich?« Der Mensch fehlt und hinterlässt Lücken im Alltag. Neue Rollen und Aufgaben müssen übernommen und bewältigt werden. Der soziale Status ändert sich: Die Frau wird zur Witwe, wo sie Ehefrau war; die Tochter zur Waise; die Eltern sind nun verwaist, weil das geliebte Kind fehlt. Wo der verstorbene Mensch die Verbindung zu anderen war, bricht der Kontakt zu diesem Bekanntenkreis möglicherweise ab. Was bisher galt, ist angesichts des Todes infrage gestellt. Es müssen neue Wege gefunden werden, um mit sich selbst und mit der Situation umzugehen. Rituale, bei denen der Abschied symbolisch und konkret vollzogen werden kann, ermöglichen es den Hinterbliebenen, Schritte mitzugestalten und aktiv zu werden. (Bei der traditionellen jüdischen Bestattung wird das Grab von den Angehörigen zugeschaufelt. Dies ist ein Akt der Fürsorge.)

### *Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit stärken*

Alles, was Trauernde mitgestalten und mitentscheiden, hilft ihnen, ein neues Selbstbewusstsein zu entwickeln und die eigene Handlungsfähigkeit zu bekräftigen – den Gefühlen der Ohnmacht zum Trotz. Die Hinterbliebenen entsprechend zu beraten und auf Gestaltungsmöglichkeiten hinzuweisen, ist ein wichtiger Bestandteil guter Trauerbegleitung. Auch betroffene Kinder und Jugendliche können das Abschiednehmen mitgestalten. Wichtig ist, dass sie nicht mit zu vielen Überlegungen überfordert werden, sondern portionsweise und ehrlich jene Informationen erhalten, die sie brauchen, um kleine Schritte der Entscheidung mitzutragen und mitzugestalten. So können sie ihren ganz eigenen Beitrag einbringen in einen Prozess, der Teil der Familiengeschichte sein wird.

### **Lesetipp**

*Mechthild Schroeter-Rupieper, Geht Sterben wieder vorbei?, Stuttgart 2020.*

Ein ausgezeichnetes Bilderbuch, das in einem Mix aus einer Geschichte und sachlichen Informationen altersgerechte Erklärungen auf Kinderfragen zu Abschied und Tod und Trauerrituale anbietet.

Als sein Papa nach schwerer Krankheit zu Hause starb und aufgebahrt wurde, bemalte Rafaël zusammen mit seinen besten Freunden den Sargdeckel. Kurz bevor der Sarg geschlossen wurde, holte er das Lieblingsparfüm des Vaters aus dem Badezimmer. »Papa ging nie ohne sein Rasierwasser aus dem Haus, wenn er einen wichtigen Termin hatte«, meinte der Junge und parfümierte seinen Vater liebevoll. Gemeinsam mit der Mutter schraubte er auf Einladung des Bestatters den Sarg zu, bevor dieser aus dem Haus getragen wurde. Heute blickt Rafaël stolz auf alles, was er mitgestaltet hat. Er ist dankbar für jeden Schritt, den sie als Familie schafften, und für jeden Liebesdienst, den er seinem Vater erweisen konnte.

Manche Hinterbliebenen tun sich schwer mit Entscheidungen, weil sie sich über die Form und den Ort der Bestattung oder der Trauerfeier zunächst nicht einig sind. Dann ist es wichtig, ihnen den Raum und die Zeit zu geben, um offene Fragen und Konflikte zu klären. Denn diese Entscheidungen sind meist unumkehrbar und haben weitreichende Konsequenzen für das Weiterleben der Einzelnen und die Beziehungen innerhalb der Familie.

Eine Migrantin wurde von ihrem Partner ermordet. Ihre Eltern bestanden darauf, dass der Sarg ihrer Tochter in die süditalienische Heimat überführt und dort bestattet wird. Die Opferhilfestelle setzte sich für die 15-jährige Tochter der Verstorbenen ein, die in der Schweiz geboren war und hier zur Schule ging. Die Sozialarbeiterin bestand nach Rücksprache mit der Tochter darauf, dass diese hier einen Ort der Trauer brauche, und plädierte für eine Kremation und die Aufteilung der Asche für zwei Bestattungen – eine im Heimatland und die andere in der Schweiz. Für die Großeltern der Hinterbliebenen war diese Lösung jedoch unvereinbar mit ihrem traditionellen katholischen Glauben, der eine Erdbestattung verlangte. Aufgrund schlechter Kommunikation erreichte diese Information die Enkelin erst, als die Kremation bereits vollzogen war. Das Verhältnis zu ihren Großeltern ist seit jenem Tag schwierig und belastet.

### *Veränderungen als Teil des Schicksals benennen und würdigen*

Trauernde wollen in ihrem Verlust gesehen und Veränderungen wollen benannt werden. Deshalb frage ich nach, welche Rollen die verstorbene Person in der Familie eingenommen hat und was sich nun im Leben der Hinterbliebenen und der Familie verändert.

Auch hier beschönige ich nichts und mute den Hinterbliebenen die Leere, die Schritte des Abschieds und die neue Lebensaufgabe zu. Dadurch ermutige ich sie, neue Wege im Umgang mit sich selbst und mit dem Leben zu suchen und zu finden.

Eine Frau hatte nach dem ersten Kind drei Fehlgeburten. Als sie endlich wieder schwanger wurde und die ersten Monate überstanden waren, war sie überglücklich. Leider zeigte sich in der 30. Schwangerschaftswoche ein schwerer genetischer Defekt des Kindes, der auch die Gesundheit der Mutter gefährdete. Schweren Herzens entschlossen sich die Eltern, die verfrühte Geburt ihres Kindes einzuleiten. Das Kind starb bereits im Mutterleib.

Mit dem Tod dieses Kindes starb auch die Hoffnung der Eltern auf weitere Kinder. Ich schenkte dem Paar zum Abschluss der Bestattung eine leere Schale und sagte: »Der Bauch, der so voller Hoffnung war, ist nun leer. Diese Leere – im Mutterleib, aber auch in eurem Leben – gilt es auszuhalten. Vielleicht wird euch diese Leere bis zu eurem Lebensende begleiten. Und vielleicht wird etwas Neues, eine neue Aufgabe aus und in dieser Leere wachsen. Die Zukunft wird es irgendwann weisen. Jetzt gilt es, geduldig auszuhalten, zu trauern und damit leben zu lernen!«

### **Aufgabe 4: Der verstorbenen Person einen neuen Platz zuweisen und sich neu dem Leben zuwenden**

In der ersten Zeit der Trauer kreisen die Gedanken und Gefühle der Hinterbliebenen oft um die verstorbene Person, die gemeinsame Geschichte und Beziehung. Wenn das Umfeld diese intensive innere Auseinandersetzung und den Trauerschmerz wahrnimmt, heißt es oft: »Du musst halt einfach loslassen!« Damit verbindet sich die Hoffnung, dass die Trauernden aus dem Schmerz herausfinden und sich dem Leben wieder zuwenden können. Die Vorstellung, Verstorbene »loszulassen«, bringt Hinterbliebene jedoch oft in Not, weil sie Angst haben, diese ein zweites Mal zu verlieren oder gar zu verraten.

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



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](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit). Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an [produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de](mailto:produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de)

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Patmos Verlag

Überarbeitete und erweiterte Neuauflage des gleichnamigen 2021 im Patmos Verlag erschienenen Titels

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagfotos: Kent Pilcher/unsplash

Foto der Autorin: Lorena Kenel

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Print Best ÖÜ, Viljandi

Hergestellt in Estland

ISBN 978-3-8436-1619-5