

## **Der Friedhof – Kulturstätte im Blickpunkt der Veränderungen einer sich wandelnden Bestattungskultur“ - Seminar des Bezirksverbandes für Gartenbau und Landschaftspflege Unterfranken e.V. in Schwebheim**

### ***Vortrag zum Thema „Der Trauer einen Raum geben – nicht den Tod verdrängen“***

Sehr geehrter Herr Dr. Hünnerkopf, sehr geehrter Herr Müller, sehr geehrter Herr Bürgermeister Fischer, werte Damen und Herren,

#### **I. Annäherungen**

*„den liebsten Platz, den ich auf Erden hab, das ist die Rasenbank am Elterngrab“* – so lautet ein Lied, das meiner Mutter sehr viel bedeutete. Sicher auch, weil ihre Eltern, meine Großeltern, die ich nie kennengelernt habe, sehr früh und innerhalb von acht Tagen verstorben sind.

Mag sein, dass in diesem Lied auch ein Stück Melancholie steckt, die meine Mutter prägte. Mehr noch aber war dieses Lied Ausdruck der Trauer und der bleibenden Verbundenheit meiner Mutter mit ihren Eltern. Und ganz gewiss ist dieses Lied auch Ausdruck dafür, wie wichtig ihr Räume der Trauer und speziell der Friedhof als lokaler Ort und als Erlebnisort der Trauer waren. Und damit auch als Kulturstätte menschlichen Lebens.

Es liegt wohl auch ein wenig an dieser biographischen Erfahrung, dass Friedhöfe für mich eine Faszination ausüben. Wenn ich in eine fremde Stadt komme, suche ich gerne die örtlichen Friedhöfe auf. Nicht aus Nekrophilie, aus Liebe zum Tod, sondern darum, weil sich an der Gestaltung eines Friedhofes eine Daseinskultur, ein Lebens- und Todesverständnis zeigt, das eine Stadt oder ein Dorf prägt. Und weil ein Friedhof ein Ort ist, sich mit der eigenen Endlichkeit und Sterblichkeit auseinanderzusetzen. Nicht immer und nicht überall, aber immer wieder, zu gegebenen Zeiten und Orten.

Vor etwa 25 Jahren hatte ich dazu ein sehr eindrückliches Erlebnis. Es war auf dem Friedhof der Heimatstadt meiner Frau im westmittelfränkischen Uffenheim. Dort entdeckte ich beim Gang durch den Friedhof ein Grab, das mich besonders angesprochen hat. Ich trat an das Grab, der Grabstein war von wunderschönen Pflanzen umrankt. Als ich an diesen vorbei die Angaben auf dem Grabstein las, stockte mir der Atem. Denn auf dem Stein stand mein Name: Wolfgang Ott. Schlagartig wurde dieser Stein, der meine Endlichkeit und Sterblichkeit verkörperte, zum Mahnmal, mich mitten im Leben mit Tod und Trauer (wieder) auseinanderzusetzen. Und so möchte ich mich im Folgenden mit der Trauer als menschlichem Erleben, mit den Möglichkeiten, diesem Erleben einen Raum zu geben näher zuwenden.

#### **II. Umbrüche**

Unschwer ist zu erkennen, dass wir uns beim Umgang mit der Trauer in einem radikalen Umbruch befinden. So schreibt der

Theologe Ronald Uden: „Erdbeben gleich wird die Kultur der Trauer und des Abschieds von Veränderungen in rasanter Geschwindigkeit erfasst. Bestatterverbände fordern darum ein neues gesellschaftliches Bewusstsein für Bestattungen und Friedhöfe unter Beachtung der Würdigung von Menschen auch nach dem Tod.“<sup>1</sup>

Dies alles hat vielfältige Ursachen. Uden nennt u.a. „Entritualisierung, Individualisierung, Pluralisierung oder Ökonomisierung der Basattungskultur“<sup>2</sup>. Ebenso vielfältig sind die Auswirkungen und Ausgestaltungen dieser Kultur – ich denke, in den anschließenden Vorträge wir dazu Näheres ausgeführt werden.

Dieser Umbruch hat seine Wurzeln in der konsequenten Diesseitsorientierung, die die Moderne kennzeichnet. Diese Diesseitsorientierung hat uns viel Gutes gebracht, weil es unserem Dasein hier auf Erden einen eigenen Wert verleiht und nicht mehr, wie bis dahin, nur als Vorstufe oder Vorbereitung für das Jenseits gesehen wurde.

Doch wie so oft bei geschichtlichen Entwicklungen führte auch diese zu Extremen. Aus der Diesseitsorientierung wurde nicht selten eine Jenseitsvergessenheit. Prägnant schreibt der Kultursoziologe Peter Grosser dazu: „Was geschieht, wenn die jenseitige Welt aufgegeben und das Jenseits ins Diesseits fällt, liegt auf der Hand: Das Jenseits feiert seine Auferstehung in den Dingen des Alltags.“<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Uden, S. 10

<sup>2</sup> A.a.O. 13

<sup>3</sup> Zitiert nach Grün, Vom Schutz des Heiligen, 7.

Irdische Dinge, äußerer Erfolg und messbare Leistung, Geld, Karriere und manchmal auch Gesundheit, so wichtig sie sind, bekommen einen quasi religiösen Wert. Und umgekehrt wird all das, was an die Vergänglichkeit und Sterblichkeit erinnert überspielt, verdrängt oder in die Hand von Spezialisten fernab des Alltags gegeben.<sup>4</sup>

Weil diese Umbrüche so fundamental sind, ist es oft so mühsam, der Trauer einen Raum zu geben. Zu den ohnehin vorhandenen Ängsten und Unsicherheiten kommen diese Widerstände und Umbrüche, die die Gestaltung einer Trauerkultur erschweren.

Und doch bin ich überzeugt: All das ist aber kein Grund zur Resignation. Denn bei allen Umbrüchen und Widerständen bleibt auch eine Konstante, die darin besteht, dass Trauer ein allgemein menschliches Phänomen ist und war und bleiben wird. Ja, sogar ein Gefühl, das uns mit Tieren verbindet.

Und darum bleibt die Aufgabe bestehen, der Trauer so Raum zu geben, dass sie der Totenwürde Ausdruck verleiht und den Hinterbliebenen zum Leben, zum Weiterleben verhilft.

### **III. Verlust und Trauer**

Trauer ist etwas ganz Normales, etwas, was zu unserem Leben gehört wie Essen und Trinken. Denn Trauer ist die natürliche Reaktion auf einen Verlust, insbesondere auf den Verlust eines Menschen; um diesen Verlust soll es darum auch im Weiteren gehen. Wo Menschen diese Reaktion

---

<sup>4</sup> Vgl. dazu Wohlgshaft, 9ff.

versagt wird, da hat das schwer wiegende Konsequenzen für das physische und psychische Wohlbefinden. Umgekehrt kann Trauer einen Reifungsprozess auslösen, der dem Leben eine ganz neue Tiefe schenkt.

Dabei ist von zentraler Bedeutung, dass man sich auf diesen Prozess „zunächst einmal einlassen muss, um ihn verarbeiten zu können“<sup>5</sup>. Weil dieser Prozess etwas ganz Natürliches ist, geht es darum, ihn zuzulassen, die Trauer fließen zu lassen. „Man braucht nicht etwas Spezielles zu tun, um den Trauerprozess zu beginnen, eher sollte man alles lassen, was diesem Prozess im Wege steht oder ihn verdrängt.“<sup>6</sup> Dieses zulassende Fließen der Trauer ist darum Voraussetzung und Ausdruck, dass Trauer Raum bekommt.

Am Beginn steht dabei „das ganz normale Chaos der Trauer“<sup>7</sup>. Ambivalente und chaotische Gefühle brechen auf. Oft spricht der Körper dies am deutlichsten aus – durch das Rasen des Herzens, Unruhe, Müdigkeit und ganz besonders durch den Strom der Tränen. Letztere haben dabei reinigende Kraft. Und umgekehrt gilt, was der Trauerforscher Jorgos Canacakis einmal auf den Punkt gebracht hat: „Nicht geweinte Tränen wandern im Körper umher.“<sup>8</sup>

#### **IV. Normale und erschwerte Trauer**

---

<sup>5</sup> Jülicher, 9.

<sup>6</sup> Ebd.

<sup>7</sup> Zitiert nach Jülicher, 31.

<sup>8</sup> Zitiert nach Jülicher, 15. Vgl. zum Folgenden a.a.O., 39ff.

Tränen sind die Voraussetzung für eine lebensfördernde Trauer, von der eine erschwerte zu unterscheiden ist. Erschwert ist eine Trauer, wenn die Umstände besonders gewaltig waren (z.B. beim Tod eines Kindes, einem plötzlichen Unfalltod oder bei Suizid), wenn sich im Prozess der Trauer alte, nicht geheilte Lebenswunden öffnen oder wenn keine innere Bewegung im Trauerprozess zugelassen werden kann. Bei diesen Formen der Trauer ist häufig professionelle Hilfe angesagt; bei allen anderen m.E. nicht. Und tatsächlich wurde und wird meist noch der Großteil der Trauerarbeit im familiären wie auch im unmittelbaren Alltagszusammenhang geleistet. Und im Grunde bedarf es dazu gar nicht sehr viel – ich komme später darauf zurück.

#### **V. Trauer und Person**

Das Trauerverhalten ist von der Persönlichkeit dessen, den der Trauerfall betrifft, abhängig. Ausgangspunkt für die Begegnungen und Gespräche mit Trauernden ist darum, die trauernde Person in ihrer Unverwechselbarkeit wahrzunehmen, ohne gleich eigene Vorstellungen, Erfahrungen oder Wertungen einzutragen.

Jeder Mensch ist besonders und hat darum seine ganz eigene Art zu trauern. Vor diesem Hintergrund ist in empirischen Traueruntersuchungen eine bestimmte Abfolge sich ähnelnder Verhaltensweisen beobachtet und modellhaft dargestellt worden. Diese Untersuchungen wollen der geschärften Wahrnehmung verhelfen und so beitragen, dass der je eigenen Trauer Raum gegeben werden kann. In aller Kürze möchte ich drei solcher Modelle skizzieren:

## VI. Vier Trauerphasen<sup>9</sup>

Am bekanntesten ist dabei das Phasenmodell, bei dem festgestellt wurde, dass diese Phasen sehr häufig durchlaufen werden – allerdings fast nie linear, sondern fast immer spiralförmig, d.h., dass Elemente dieser Phasen an unterschiedlichen Orten und zu verschiedenen Zeiten immer wieder neu zum Tragen kommen.

Da ist zum einen die Phase des *Schocks*, die darin gründet, dass das gesamte Lebensgebäude in Wanken geraten ist. Ungläubigkeit und Fassungslosigkeit bestimmen einen. Der Gefühlswelt droht Überflutung oder Versteinerung. Schuldgefühle oder Schuldvorwürfe können aufbrechen.

Da ist zum anderen die Phase der *Kontrolle* – genauer: der doppelten Kontrolle. Die Kontrolle, die der Trauernde sich selbst auferlegt, um die anstehenden Aufgaben zu bestehen sowie die Kontrolle des Umfeldes, um die gesellschaftlichen Konventionen einzuhalten. Doch innerlich zerbricht in dieser Phase die Welt der Trauernden, die sich hilflos und kaum lebensfähig fühlen.

Sodann ist da die Phase der *Regression*, des Zurückgehens auf eine quasi-kindliche Erlebens- und Verhaltensweise, die in der Kindheit geholfen hat, mit Verlusterfahrungen umzugehen. „Der eine schaltet auf stur, ein anderer hat eher die Neigung, zu jammern und zu quengeln oder vor Wut auf den Boden zu stampfen; wieder ein anderer verstärkt das Gefühl der eigenen Hilflosigkeit noch mehr, um so andere zur

---

<sup>9</sup> Vgl. hierzu z.B. Y. Spiegel.

Unterstützung und Hilfe zu gewinnen ... Oft sind es genau die Verhaltensweisen, die man als Kind einstudiert hat und die jetzt gleichsam die erwachsenen Strategien ersetzen, da diese nicht mehr greifen.“<sup>10</sup>

Schließlich ist da die Phase der *Adaption*, in der das Ausmaß des Verlusts anerkannt und die Lösung vom Verstorbenen geschehen kann. Der Verlust besetzt nicht mehr die gesamte Gefühlswelt. Langsam kehrt das Gefühl für die Realität und die Anpassung („Adaption“) an sie zurück. Schrittweise können regressive Formen aufgegeben werden. Das Selbstwertgefühl und das Vertrauen in eine Zukunft ohne den oder die Verstorbene steigen.

Wichtig ist, diese Einteilung als flexible Wahrnehmungshilfen zu sehen, die helfen sollen und können, der Trauer einen (Erlebnis) Raum zu geben. Dabei können die konkreten lokalen Orte der Trauer, der Friedhof und das Grab eines Menschen den Prozess des Trauerns fördern, kanalisieren und wichtige Fixpunkte sein in einer Zeit, in der so viel ins Wanken geraten ist.

## VII. Vier Traueraufgaben<sup>11</sup>

Dem dienen auch die Aufgaben, die im Prozess des Trauerns zu bearbeiten sind. Nach einem anderen Modell sind das vier solcher spezifischer Aufgaben, vor denen Trauernde stehen.

---

<sup>10</sup> Jülicher, 32

<sup>11</sup> Vgl. hierzu Müller / Schnegg

Da ist zum einen die Aufgabe, *den Verlust als Realität zu akzeptieren*. Die schmerzlichste Erfahrung der Trauer ist die der Unwiederbringlichkeit. Zur Abwehr reagieren Trauernde mit Nichtwahrhabenwollen. Realität kann auch dadurch abgewehrt werden, dass die Bedeutung des Verlusts oder die Endgültigkeit des Todes geleugnet werden. Umgekehrt hilft ein konkreter Ort der Trauer, diese Realität akzeptieren.

Ferner geht es darum, *den Trauerschmerz zu erfahren*. Sowohl der physische Schmerz als auch das emotionale und verhaltensspezifische Leid, das ein Verlust mit sich bringt, müssen anerkannt und durchgearbeitet werden. Trauer ist Arbeit, Trauerarbeit eben. Und da ist es wie auch sonst im Leben: Getane Arbeit hilft zum Leben, nicht getane schädigt es. Im Fall der Trauer z.B. so, dass man sie als Last mit sich herumschleppt, die einem selbst oder anderen das Leben schwermacht – durch eine Verlängerung der Trauer, durch Symptomverlagerung, durch Entwertung anderer oder verletzendes Verhalten. Umgekehrt wird das Durchleben der Trauer von vielen bewusst oder intuitiv gewollt, weil sie spüren, dass sie das im Leben weiterbringt.

Dies zeigt sich auch da, wo die nächste Aufgabe angegangen wird: *Sich anpassen an eine Welt, in der der verlorene Mensch fehlt*. Dabei geht es darum, das Leben, das mit dem verlorenen Menschen gefüllt und auf ihn ausgerichtet war, ohne ihn weiterzuleben. Fertigkeiten sind etwa zu entwickeln, die vorher der oder die Verstorbene in die Beziehung eingebracht hat. Gelingt diese Aufgabe, können neue Lebensperspektiven in den Blick genommen werden und die vierte Aufgabe angegangen werden:

*Dem verlorenen Menschen einen neuen Platz geben und einen neuen Weltbezug herstellen*. Diese Aufgabe besteht darin, sich von der oder dem Dahingegangenen gefühlsmäßig abzulösen, damit die frei werdende emotionale Energie in andere Lebensvollzüge und Beziehungen investiert werden kann.

Beide Modelle haben also zum Ziel, nachdem der Raum der Trauer durchschritten ist, den oder die Verstorbene loszulassen, in guter Erinnerung zu behalten und sich dem Leben zuzuwenden. Der oder die Verstorbene bekommt eine Art inneren Ort im Leben der Hinterbliebenen. Dieser allein genügt aber nicht, wie die jüngere Trauerforschung zeigt. Denn es zeigt sich, dass es, wie etwa Jochen Jülicher in seinem sehr lesenswerten Buch über die Trauer schreibt, auch äußerer Orte wie Gräber und Friedhöfe bedarf, „die dem anderen, dem Verstorbenen zugedacht und geweiht sind und die deshalb schon mit ihrer Atmosphäre an den anderen erinnern. Innere Bilder verschwimmen mit der Zeit, darum ist es ... besser, sie nach außen zubringen“<sup>12</sup> Darum geht es bei der Bestattungskultur um viel mehr als um die Gestaltung eines besonderen Raumes, es geht darum, einen Lebens-Raum zu schaffen, der hilft mit Tod und Sterben umzugehen, ja, Trauer und Endlichkeit in das Leben zu integrieren. „Man kann dann von Integration sprechen, wenn das traurige Ereignis keinen übermäßig bestimmenden oder gar hemmenden Einfluss mehr hat, aber trotzdem da sein darf und es nicht so ist, als wäre nichts gewesen.“<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Jülicher, 46f.

<sup>13</sup> A.a.O., 23

## VIII. Integration des Toten

Um diese Integration des Todes und der Toten in unser Leben geht es in einem neuen Ansatz in der Trauerarbeit. Protagonist dieses Ansatzes ist Roland Kachler, Pfarrer und Psychoanalytiker, Leiter einer kirchlichen Beratungsstelle in Württemberg. Viele Trauernde hatte er beraten und begleitet mit dem genannten Ziel, dass Trauernde ihre Verstorbenen irgendwann loslassen können. Dann verstarb sein 16-jähriger Sohn bei einem Verkehrsunfall. Und er merkte, dass er ihn nicht loslassen kann, dass er immer ein Teil seines Lebens sein und bleiben wird. Und weil die eigene Erfahrung der beste Lehrmeister im Leben ist, entwickelte er vor etwa acht Jahren einen neuen Ansatz in der Trauerarbeit. Inzwischen hat er diesen Ansatz mehreren Büchern lebensnah ausgestaltet. „Lieben statt loslassen“ lautet sein zentrales Anliegen. Es geht ihm darum, die Liebe zu dem oder der Verstorbenen in eine neue Beziehung zu ihm zu bringen. Der oder die Verstorbene soll nicht nur einen inneren Ort der Erinnerung bekommen, sondern im Herzen der Hinterbliebenen, in liebender Beziehung bleiben. Das kann, so Kachler, in dem Vertrauen geschehen, dass er oder sie nie verloren geht, weil sie aufgehoben sind im Unendlichen. Darum ist ihm auch wichtig, dass Hinterbliebene Orte aufsuchen, an denen sie den Verstorbenen nahe sein können. Solch ein Ort kann, wie Roland Kachler schreibt, z.B. das Grab sein.<sup>14</sup>

## IX. Vom Umgang mit Verlegenheit und Ängsten

Bei all diesen drei Modellen – dem Phasenmodell, dem Aufgabenmodell und dem Integrationsmodell von Roland Kachler geht es nicht darum, irgendwelche Aufteilungen oder Aufgabenbestimmungen vorzunehmen, sondern darum, Raum zu geben zur Trauer in ihrer ganz individuellen Ausprägung.

Doch ist das nicht einfach, weil Trauer zwar etwas ganz Normales, aber nichts Alltägliches ist. Darum macht eine so praktische Fragen: „Wie begegne ich einem Trauernden?“ Menschen oft verlegen. Zudem haben wir das ritualisierte Verhaltensrepertoire früher Generationen in diesen Dingen verlernt, was die Unsicherheit steigert.

Als Grundregel mit dieser Verlegenheit umzugehen, kann man dabei sagen: „Meist ist das Natürliche in einer solchen Situation am hilfreichsten.“<sup>15</sup>, d.h. auf Menschen, die einen anderen Menschen verloren haben zuzugehen, ggf. die eigene Verlegenheit zu benennen oder eine Trauernde Person zu fragen, ob es ihr denn lieber sei, auf sie zuzugehen oder sie in Ruhe zu lassen.

Hinter dieser Verlegenheit steckt aber meist tiefergehend noch etwas anderes, nämlich „die Angst vor der Konfrontation mit dem Bereich Sterben - Tod – Trauer, zumal die Angst vor dem eigenen Tod, was ja automatisch immer mitschwingt in dem, wie wir uns dem Tod und der Trauer - dem Trauernden - gegenüber verhalten.“<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Siehe Kachler, 51.

---

<sup>15</sup> Jülicher, 61

<sup>16</sup> A.a.O., 69f

Wer mit Menschen privat oder beruflich zu tun hat, die einen anderen Menschen verloren haben, der oder die stößt immer wieder auf die Frage nach der eigenen Trauer, dem eigenen Sterben, dem eigenen Tod. Und je besser wir damit umgehen, desto besser können wir auch anderen in einer solchen Situation helfen und beistehen.

Unsere christliche Tradition bietet dabei eine nicht zu überschätzende Hilfe, gründet sie sich doch auf den, der von sich sagt: „Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, der wird leben, auch wenn er stirbt“ (Johannesevangelium 11,25).

Ich bin überzeugt: Wenn die Christenheit, die ökumenische Christenheit, für die Wahrheit dieser Worte eintritt, tut sie für die gesamte Gesellschaft einen Liebesdienst, der Raum zur Trauer und einen Weg zum Leben, zu Lebens-Raum aufzeigt. Denn schließlich gründet sich der christliche Glaube auf die Zusage Jesu Christi: Siehe, ich bin bei euch, alle Tage, bis ans Ende der Welt (Matthäusevangelium 28, 20).

Pater Anselm Grün notiert dazu: „Es gibt keinen Ort, an dem ich völlig allein bin oder gar verlassen. Das gibt mir Hoffnung, mich selbst nicht zu verlassen und mich selbst nicht aufzugeben, weil er es bei mir aushält und bei mir bleibt.“<sup>17</sup>

## X. Trauerbegleitung

---

<sup>17</sup> Grün, Buch der Antworten, 265

Wo wir uns klarmachen, dass Trauer etwas ganz Normales, aber nicht Alltägliches ist, wo wir uns unserer eigenen Trauer, Sterblichkeit und Endlichkeit stellen, wo wir darauf vertrauen, dass all das Schwere und Belastende, das damit zusammenhängt nicht das letzte Wort haben werden, da können wir auch anderen Raum geben für ihre Trauer – und dabei nicht nur einen ganz wertvollen mitmenschlichen Dienst tun, sondern auch selbst dabei reich beschenkt werden. Weil trauernde Menschen einem zeigen können, was wirklich wichtig ist im Leben. Das jedenfalls erlebe ich in meiner Arbeit mit Menschen, die ganz unterschiedliche Verluste erleiden und Trauer zu durchleben haben.<sup>18</sup>

Vor dem genannten Hintergrund können wir Menschen auch diesen Raum geben. Dazu bedarf es einer mitmenschlichen Grundhaltung, die hilft, Trauerphasen zu durchleben, Traueraufgaben durchzuarbeiten und den Verstorbenen als Teil des eigenen Lebens zu integrieren.

Ganz kurz möchte ich Elemente einer solchen Grundhaltung skizzieren. Das erste ist, „dass man selbst zum Betroffenen wird“<sup>19</sup>, sich mit einem offenen Herz berühren lässt von der Trauer des anderen Menschen und die eigenen Trauererfahrungen so nutzt, um für den trauernden Menschen als „Resonanzkörper“<sup>20</sup> da zu sein. Langes Reden von eigenen

---

<sup>18</sup> Ich denke dabei an meinen Arbeitsschwerpunkt in der Klinik Bavaria Bad Kissingen, in der ich in Kooperation mit der Klinik schwersterkrankte Patientinnen und Patienten und deren Angehörige ganz verschiedener konfessioneller und religiöser Prägungen während ihres Reha-Aufenthaltes seelsorgerlich begleite.

<sup>19</sup> Jülicher, 58

<sup>20</sup> Ebd.

Erfahrungen ist dabei meist schädlich. „Echte Betroffenheit macht in der Regel eher still, als dass sie zu langen Reden Anlass gibt.“<sup>21</sup> Oft braucht es auch keine Worte<sup>22</sup>, es genügt das mitfühlende gegenwärtig Sein, das Schweigen und das aktive, anteilnehmende Zuhören. Manche Trauernde haben in dieser Zeit den unausgesprochenen Wunsch Hiobs, des leidenden Gerechten im Alten Testament, auf dem Herzen, der einmal zu seinen Freunden, die ihn mit vielen Worten und Erklärungen zu trösten versuchten, sagte: „Hört doch meiner Rede zu und lasst mir das eure Tröstung sein“ (Hiob 21,2). Gerade darin wird oft auch Gott in dieser Zeit erfahrbar, und meist nicht in vielen klugen und gut gemeinten Worten. Es wird gar nicht erwartet, dass man alles tief sinnig erklären kann. Sich dies immer wieder klar zu machen, kann entlastend sein, weil es hilft, falsche Erwartungsgänge abzubauen.

Dennoch ist Trauer Arbeit, die auch anstrengend ist – für alle direkt oder indirekt Betroffenen. Diese Anstrengung rührt nicht zuletzt daher, dass Trauer ein Prozess ist, den man nicht abkürzen kann und bei dem es auch einmal gilt, die Situation in all ihrer Offenheit auszuhalten ohne in Resignation oder vorschnelle Kopf-hoch-Appelle zu geraten. Dazu gehört auch, dass ich zum Gegenüber werde, an dem der oder die Trauernde seine, ihre Gefühle auslebt. Da werde ich auch schnell einmal zum Ziel von Ärger, Vorwürfen oder Enttäuschungen, die im Grunde gar nicht mir selbst gelten, sondern auf mich übertragen werden. Eine Konstellation, die viel emotionaler Kraft und Fingerspitzengefühl bedarf.

---

<sup>21</sup> Ebd.

<sup>22</sup> Vgl. zum Folgenden Ziemer, 309ff.

In dieser Zeit hilft es, die Beziehung zu der trauernden Person zu halten und auch mal in ganz praktischen Alltagsdingen da zu sein – denn diese spiegeln auch ein Stück Normalität der Trauer wider und helfen, das Leben zu gestalten. Vielleicht durch einen gemeinsamen Gang auf den Friedhof, eine Hilfe im Haushalt o.ä.

Freilich geht das nicht immer – aus zeitlichen oder anderen Gründen. Es muss auch nicht jeder und jede zum Begleiter / zur Begleiterin werden. Manchmal ist es darum auch ratsam, professionelle Begleiterinnen oder Begleiter einzubeziehen. Dann etwa, wenn man selbst sich unwohl oder überfordert fühlt oder sehr massive Gefühle wie Wut und Schuld aufbrechen. Wichtig ist aber, dass das, was ich einer trauernden Person zu helfen anbiete, machbar ist und klar kommuniziert wird und dass ich dabei echt bleibe. Denn kaum etwas anderes nimmt dem Prozess der Trauer mehr Raum weg als unechtes, inkongruentes, gespieltes Verhalten. Zu dieser Echtheit gehört aber auch, in der Begegnung und Begleitung Trauernder für die eigene Psychohygiene zu sorgen und sich vor unguter Inanspruchnahme oder Selbstverpflichtung zu schützen.

Schließlich gehört zu dieser Grundhaltung auch dazu, den Kräften und Mächten Raum zu geben, die das Weiterleben und Zukunft ermöglichen. Dass für mich als Christ und Pfarrer dabei der christliche Glaube konstitutiv ist, brauche ich wohl nicht weiter auszuführen. Stattdessen möchte ich Ihnen einen kurzen Text von Pater Anselm Grün weitergeben, in dem er den Prozess der Trauer aus christlicher Perspektive idealtypisch skizziert. Er schreibt: „Ich lasse die Trauer zu.



Ich halte meine Gefühle Gott hin, auch meine Ohnmacht, diese Gefühle zu ändern. Und indem ich meine Trauer Gott hinhalte, wandelt sie sich unmerklich. Sie wird durchdrungen von Gottes Geist, von seiner Liebe und von göttlicher Hoffnung. Dann entdecke ich in meiner Trauer meine große Liebe zu dem Menschen, den ich verloren habe. Und ich ahne, dass meine Trauer ein Ziel hat, dass ich durch die Trauer hindurch eine neue Beziehung zu dem Verstorbenen aufbaue und auch eine neue Beziehung zu mir selbst finde.“<sup>23</sup>

### **XI. Schluss: Der Trauer einen Raum geben**

Der Trauer einen Raum geben, ich hoffe, ich konnte Ihnen ein bisschen aufzeigen wie wichtig solche Erlebnisräume und lokale Räume der Trauer sind. Und auch wenn der Friedhof, anders als im Lied meiner Mutter nicht der liebste Ort, den ich auf Erden hab, sein oder werden muss, so bleibt er, wie Martin Luther einmal schrieb, „eine ehrliche, ja fast heilige Stätte, darauf man in Andacht gehen und stehen könne, den Tod ... und die Auferstehung zu betrachten und zu beten.“<sup>24</sup>

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

#### **Verzeichnis der verwendeten und zitierten Literatur:**

Grün, Anselm, Buch der Antworten, Freiburg u.a., 2007.

Grün, Anselm, Wage den Neuanfang, Münsterschwarzach 2013.

Grün, Anselm, Vom Schutz des Heiligen, Münsterschwarzach 2001.

Hanselmann, Johannes, Bei Gott zu Hause. Eine Hilfe zur Begleitung von Sterbenden und Trauernden, München 1997.

Jüllicher, Jochen, Es wird alles wieder gut, aber nie mehr wie vorher, Würzburg 2006.

Kachler, Roland, Meine Trauer wird dich finden. Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit, Stuttgart 2005.

Kast, Verena, Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses, Stuttgart 1988.

Müller, Monika / Schnegg, Matthias, Der Weg der Trauer. Hilfen bei Verlust und Trauer, Freiburg i. Breisgau 2004.

Spiegel, Yorick, Der Prozess des Trauerns. Analyse und Beratung, Gütersloh 1995.

Uden, Ronald, Wohin mit den Toten? Totenwürde zwischen Entsorgung und Ewigkeit, Gütersloh 2006.

Wohlschaff, Hermann, Erfülltes Leben. Was aber bleibt nach dem Tod?, Würzburg 2011.

Ziemer, Jürgen, Seelsorgelehre, Göttingen 2000.

Pfarrer Wolfgang Ott, Evang. Kur-, Reha-, und Krankenhausesorge Bad Kissingen, Salinenstr. 4 b, 97688 Bad Kissingen.  
Mail: kur.rehaseelsorge@evangelisch-badkissingen.de

<sup>23</sup> Grün, Wage den Neuanfang, 124f.

<sup>24</sup> Zitiert nach Hanselmann, 7.