

Zeitschrift oya – anders denken – anders leben
Nr. 23 im Dez. 2013 Schwerpunkt: Endlich leben

***Leitartikel* Am Ende können wir es alle...**

In Sterbe- und Trauerzeiten und in der kostbaren Zeit vom Tod bis zur Bestattung das zu leben, zu tun und miteinander zu teilen, was wir brauchen, erfordert Mut. Es ist ein wichtiger Akt der Selbstermächtigung.

Als meine Mutter starb, war ich 28 Jahre alt. Trotz meiner Angst und dem Satz »Ich kann das nicht!« in meinem Kopf gelang es mir wie von selbst, in guter Weise bei ihr zu sein. Was in ihrem Sterben und unmittelbar danach geschah, faszinierte mich mehr, als dass es mich ängstigte. Nach einer liebevoll gestalteten Aufbahrung im Krankenhaus ließ ich jedoch Bestatter und Pfarrer das weitere Geschehen bestimmen und fügte mich in ihre Vorgaben. Aber es gefiel mir nicht und tat mir nicht gut.

Wie kommt es, dass Menschen sich aus der Hand nehmen lassen, was sie unmittelbar selbst betrifft? Wenn es um den Tod und um Trauer geht, ist das Abgeben von Verantwortung offenbar besonders verlockend – als ließe sich so dem Schmerz ausweichen. In einer kapitalistischen Gesellschaft ist es zudem »normal«, in allen Lebensbereichen zu spezialisieren und zu trennen. In der Folge wird häufig an Profis delegiert, was, bei Licht betrachtet, grundlegende menschliche Fähigkeiten sind. Sterbende und verstorbene Menschen begleiten und versorgen, trauern und füreinander da sein – diese Fähigkeiten sind menschliches Gemeingut, das wir pflegen können. Wenn ein Mensch seinen letzten Atemzug tut, geschieht etwas Unfassbares und sehr Kostbares. Was ich im Zusammensein mit sterbenden und gestorbenen Menschen erlebte, weckte in mir eine Vertrautheit, als würde in mir ein Menschheitswissen angesprochen – ein Wissen, das alle in sich tragen. Daraus entstand in mir Demut vor der Größe des Geschehens und zugleich eine Wahrnehmung von Eigenmacht.

Leben mit Abschieden

Unser Leben ist von vielfältigen Verlusten, Erkrankungen, Trennungen, Umbrüchen und Neuorientierungen durchzogen. Die Trauerforscherin Verena Kast nennt die daraus entstehende Aufgabe »abschiedlich leben lernen«. Damit auf gesunde Weise umzugehen, bedeutet, hinzuschauen und innerlich Kontakt mit dem Erlebten aufzunehmen – oft ein schwerer Schritt, wenn wir nicht geübt sind, die Tiefe, Vielfalt und manchmal Widersprüchlichkeit der aufbrechenden Gefühle anzunehmen. »Euer Schmerz ist das Zerbrechen der Schale, die euer Verstehen umgibt«, sagt der Dichter Khalil Gibran. Das kann unser eigener Schmerz sein, der Schmerz anderer Menschen, sogar der unserer Vorfahren. Wir können uns unsere

Lebensgeschichte mit ihren Verlusten sowie die Geschichte unserer Eltern und Vorfahren aneignen, sie betrauern und wie Puzzlestücke zu einem Gesamtbild zusammensetzen. Es kann erleichtern, wenn im Lebensgefüge und der Familiengeschichte Zusammenhänge aufscheinen. Das nicht genügend gelebte Trauer-»Erbe« aus Zeiten vor unserer Geburt kann als transgenerationale Trauer wirken – und dazu gehört besonders auch Kriegstrauer. Auch wenn das Trauern überwältigend sein mag, ist es doch ein Weg der Selbstermächtigung und Heilung: Wir können lernen, Gefühle zuzulassen, so dass wir auch fähig werden, allmählich unsere veränderte Wirklichkeit zu gestalten.

Selbst handeln macht selbstbewusst

Als vor vielen Jahren der kleine Sohn einer Freundin starb, wussten wir nicht, dass wir ihn vom Krankenhaus hätten nach Hause bringen lassen können. Aber wir fanden ein Bestattungshaus, das uns den Schlüssel zum Aufbahrungsraum überließ, so dass wir jederzeit, auch mit unseren Kindern, bei ihm sein konnten. Wir gestalteten seine Trauerfeier und Beerdigung so passend und schön wie möglich. Ich erlebte das scheinbare Paradox: Wenn ich in einer zutiefst schmerzhaften Situation, in der mir alle Macht genommen scheint, schöpferisch handle, kann etwas Friedvolles, Schönheit und ein Gefühl von Souveränität entstehen. Selten machen sich die An- und Zugehörigen eines verstorbenen Menschen bewusst, wieviel Souveränität sie zum Beispiel an ein Bestattungsinstitut abgeben und was geschieht, wenn ein verstorbener Mensch dorthin übergeben wird. Immer häufiger werden bei der sogenannten hygienischen Versorgung alle Körperöffnungen verschlossen – für mein Empfinden ein gewaltsamer, unnötiger Akt. Erst durch diese und andere Maßnahmen – auch Thanatopraxie genannt – sei der verstorbene Mensch bei einer offenen Aufbahrung den Angehörigen zuzumuten, so behaupten es die großen Bestatterverbände. Wie ein perfektes Produkt, ohne die Zeichen des Todes, soll der Leichnam erscheinen. Selbst im Umgang mit Toten äußert sich so das Verdrängenwollen aller Vergänglichkeit in einer Gesellschaft, die auf grenzenloses Wachstum aufbaut, als seien die Ressourcen der Erde unendlich und unsterblich. Ich vermute, viele Menschen versuchen unbewusst, ihrer Angst vor Sterblichkeit mit Konsum und Besitz oder Macht über andere Menschen zu begegnen. Es verwundert nicht, dass in kapitalistisch »entwickelten« Systemen eine im sozialen Miteinander verankerte Begegnungs- und Trauerkultur eher „unterentwickelt“ ist. Nicht selten begreifen Menschen, die in der Trauer- und Sterbebegleitung arbeiten, sowie für einen selbstbestimmten Umgang mit den verstorbenen Menschen eintreten, ihre Arbeit als politisch. So stehen sie im Zusammenhang mit sozialen Bewegungen, die Auswege aus dieser todbringenden Wachstumsspirale suchen. Sabine Brönnimann von den »Fährfrauen« in der Schweiz beschreibt den selbstbestimmten Umgang mit dem Tod als subversiv: »Herrschaftssysteme funktionieren nur, wenn Menschen in Abhängigkeit gehalten werden. Abhängigkeit bedingt Angst, Angst vor Verlust, Angst vor Einsamkeit, Angst vor Verletzung,

Existenzängste... Ganz am Ende dieser fatalen ›Nahrungskette‹ der Angst ist die Angst vor Schmerz und Tod, der Tod als Worst-Case-Szenario. Wenn ich mich mit Tod und Abschied vertraut mache, legen sich meine Ängste mehr und mehr. Wenn ich nicht mehr Angst habe vor dem Tod, wieso sollte ich Angst haben vor dem Alter, vor der Dunkelheit, vor Schlangen oder – zum Beispiel – vor Machtmenschen? Sie beeindruckten mich schlicht nicht mehr im gleichen Maß. So wird die zunehmende Vertrautheit mit Tod und Abschied zur Wiege einer umfassenden und radikalen inneren Unabhängigkeit im Leben und im Sterben.«

Erfahrungen in der Sterbebegleitung, Sterbeforschung und Berichte von Nahtod-Erfahrungen geben uns Hinweise darauf, was in der Nähe des Todes geschehen kann. Das Sterben scheint ein Prozess zu sein, der auf den Tod hin und über den Moment des Todes hinaus wirkt. Was wirklich passiert, können wir nur erahnen, vielleicht mit unserem Herzen begreifen – und diese Ahnungen sind mit dem verbunden, was wir glauben, welche Weltanschauungen oder religiösen Ausrichtungen für uns gelten. Gibt es eine Jenseitswelt außerhalb von Raum und Zeit neben unserer irdischen Welt? Lebt die Seele weiter? Trauert sie vielleicht auch? Braucht sie Ruhe für einen Lebensrückblick und einen Loslösungsprozess? Was auch immer wir glauben oder nicht – Menschen in allen Kulturen der Welt war und ist es ein Anliegen, den verstorbenen Menschen achtsam noch ein Stück seines Wegs zu begleiten, als brauche er weiterhin unsere behutsame leibliche und seelische Fürsorge. In vielfältigen Bräuchen der Totenwache und Totenfürsorge findet dieser Aspekt seinen Ausdruck.

In dieser kostbaren Zeit zwischen Tod und Bestattung kann Wesentliches erlebt oder versäumt werden. Die Auswirkungen der Erfahrungen dieser Phase habe ich in der Begleitung von trauernden Menschen immer wieder wahrgenommen, entweder als heilsam oder aber als belastend für den weiteren Lebensweg. Wenn wir uns einer Situation stellen, die uns zunächst unvorstellbar erscheint und die ja zugleich unausweichlich ist, können uns Kräfte zufließen, von denen wir zuvor nichts geahnt haben mögen: Kraft, das Leben zu gestalten, es in die eigenen Hände zu nehmen. Sie ist ein Tor zu innerer Freiheit – zur Selbstermächtigung.

Rituale und symbolische Handlungen gestalten

Es ist ein bisschen wie im Märchen von Frau Holle: Wenn wir uns ein Herz fassen und das tun, was beim Sterben, beim Tod und in Trauerzeiten anliegt, können wir reich belohnt werden: mit Lebendigkeit. Rechtlich betrachtet, ist ein Bestattungsunternehmen nur dazu notwendig, den verstorbenen Menschen zu transportieren. Alles andere liegt in der Hand der Angehörigen, sie dürfen ihren eigenen Bedürfnissen folgen. Erinnerungen und Abschiedsschritte gehen miteinander einher und können in symbolischen Handlungen und Ritualen ihren Ausdruck finden. Rituale wirken gemeinschaftsbildend, und Trauer braucht Gemeinschaft. Manche finden die für sie stimmige Form im Rahmen ihrer Religion oder lassen sich aus verschiedenen spirituellen Traditionen und Weltanschauungen inspirieren. Andere finden eine künstlerische Gestaltung oder eine schlichte gemeinsame Handlung. Rituelle Formen sind nur dann sinnvoll,

wenn sie als authentisch empfunden werden. Dann können sie in einer schmerzhaften Situation ein Wohlgefühl und tragende Erinnerungen entstehen lassen, die auf unser Sozialsystem und weiteres Leben wirken.

Menschen können spontan mit einer symbolischen Handlung Zugang finden zu dem, was ihnen guttut. Ich erinnere mich an eine Situation nach dem plötzlichen Tod eines Mannes. Sein alter Vater erhielt per Post von der Polizei ein Paket mit Kleidung und Gegenständen seines Sohnes. Entgegen aller entsetzten Ratschläge aus seiner Umgebung, er solle das Paket sofort in den Keller bringen, stellte er es auf einen Stuhl in seinem Wohnzimmer, auf dem sein Sohn bei Besuchen immer saß und regelmäßig mit ihm Streit bekam. Oben auf das Paket stellte er den Buddha seines Sohnes – er selbst hatte zu dieser Religion keinen Zugang – und zündete eine Kerze an. All dies geschah ganz schlicht aus seinem inneren Bedürfnis heraus, seinem Sohn nah zu sein, und diese Nähe fühlte er dann auch. Das Ritual weckte viele Erinnerungen an ihre Begegnungen, schmerzhaft und tröstlich zugleich, weil er mitsamt allen Unterschieden seine tiefe Zuneigung spüren konnte.

Alle Handlungen in dieser Ausnahmezeit »zwischen den Welten« vom Tod bis zur Bestattung können von oder mit den zugehörigen Menschen feierlich gestaltet, statt nur pragmatisch abgehandelt werden: das Schmücken des Sterbebetts, die Totenfürsorge, die Aufbahrung und das Zusammensein mit dem verstorbenen Menschen, die Aussegnung, das Hinausbringen aus dem Sterbehaus und das Gestalten von Sarg oder Urne. Es kann wichtig sein, als Angehörige das Betten des verstorbenen Menschen in den Sarg und auch das Schließen des Sargs zu übernehmen oder mitzerleben oder bei der Übergabe an das Feuer dabeizusein.

Im rituellen und schöpferischen Tun tauchen Menschen in einen besonderen Raum ein. Ich erlebe ihn als eine Sphäre, in der die Begegnung mit mir selbst, mit anderen, mit dem Wesen des Verstorbenen und mit Kräften, die größer sind als ich, möglich wird. Je mehr wir das Geschehen gestalten, umso intensiver erleben wir es und gewinnen Zutrauen, unseren Impulsen zu folgen, auch wenn sie vielleicht unvertraut oder sogar »verrückt« erscheinen.

In anschließenden Trauerzeiten gibt es vielfältige Anlässe, die symbolisch und auf eine schöne Weise gestaltet werden können: Gedenktage, Geburts- und Todestage, auch zum Beispiel das Ausräumen des Zimmers eines verstorbenen Menschen. In »nachholenden« Handlungen und Ritualen lässt sich noch nicht genügend gelebter Trauer Raum geben: im Gestalten eines Grabs, im Verarbeiten von Erinnerungsstücken, im Schmücken eines kleinen »Altars« mit Bildern und Symbolen ihrer verstorbenen Menschen. Sehr gute Erfahrungen habe ich damit gemacht, Kinder aller Altersstufen am Geschehen um Sterben und Tod, an Aufbahrung und Bestattung und weiteren Trauerzeiten teilhaben zu lassen. So wachsen sie in einen selbstverständlichen Umgang damit hinein. Kinder haben eine natürliche Begabung, Neugierde und schöpferische Kraft sowie ein elementares Recht dazu, sich mit allen Themen des Lebens zu befassen, auch mit den schmerzhaften. Wenn wir sie fernhalten, geben wir ihnen die Botschaft: Ich traue es dir nicht zu. Die Wahrheit erfahren, Dabeisein und Mitmachen sind eine wesentliche Grundlage für ihr

Lebens-Lernen.

Rituelle Orte mitgestalten und neu beleben

Vor einer Weile erhielt ich den Anruf einer Frau, die gerne die heruntergekommenen Räume der Friedhofshalle in ihrem Dorf neu gestalten wollte. Das freute mich sehr, denn häufig sind solche öffentlichen Räume nicht »freundlich«. Friedhöfe bergen jedoch ein großes Potenzial: Sie sind die einzigen öffentlichen, rituellen und für alle zugänglichen Räume, die wir bezüglich Tod und Trauer haben. Hier gibt es viele Möglichkeiten, sich einzumischen und gemeinsam mit den Verantwortlichen aus der Friedhofsverwaltung Neues zu gestalten.

Wer sagt, dass auf einem Friedhof nur Gräber sein dürfen? In Offenbach gibt es zum Beispiel den Verein »Treffpunkt Friedhof«. Er hat in diesem Frühling aus vergänglichen Naturmaterialien auf einer Wiese des Friedhofsgeländes ein begehbare Labyrinth angelegt. Das Jahr über hat es bei den Veranstaltungen des Vereins immer wieder eine Rolle gespielt, etwa bei »Entdeckungstouren« für Familien mit Kindern auf dem Friedhof. In Karlsruhe ist ein dauerhaft gestalteter Trauerweg angelegt worden. Und ich wünsche mir mehr, was es erst selten gibt: Gedenkplätze für die Angehörigen von Menschen, die in anderen Regionen und Ländern bestattet wurden oder manchmal gar kein Grab haben.

Wir können einander begleiten und dabei Gemeinschaft erleben

Als ich im Zug einer türkischen Frau gegenüber saß und sie mich nach meiner Arbeit fragte, erzählte ich ihr von unserem Verein »TrauerWege – Begleitung für Menschen in Verlustsituationen«. Sie war sehr erstaunt, fragte nach und sagte nach jeder weiteren Erklärung meinerseits immer wieder: »Machen wir doch selber.« Ja, das hätte ich auch gerne so! Vieles an Therapien wäre vielleicht nicht nötig, wenn sich Menschen in Verlustsituationen in ihrem sozialen Umfeld angenommen und gut aufgehoben fühlten. Die Selbsthilfebewegung trauernder Menschen ist im Lauf der letzten Jahrzehnte aus der Not des Alleinseins heraus entstanden. Die Hospizbewegung entwickelte sich bis heute mit Fokus auf ehrenamtlichem Engagement, ähnlich einer Nachbarschaftshilfe. Gleichzeitig fand eine immer stärker werdende Professionalisierung zur Sterbe- und Trauerbegleitung statt, so wie sie auch die Bestattungskultur seit über hundert Jahren erfahren hat. Heute sehe ich es an der Zeit, diese Lebensthemen wieder in unser gesamtes soziales Zusammenleben hineinzunehmen. Professionelle Begleiterinnen und Begleiter haben aus meiner Sicht die Aufgabe, ihnen anvertraute Menschen an Lebensprozesse heranzuführen, die ihnen fremd geworden sind. Wenn sie betroffenen Menschen keine Eigenverantwortung zutrauen, schwächen sie diese eher, als dass sie sie stärken. In der Kinderhospizbewegung finde ich eine Sichtweise, die mir sehr gefällt: Die Familien mit ihren lebensverkürzt erkrankten Kindern verstehen sich als Expertinnen und Experten für ihre eigene Lebenssituation bzw. können sich als solche begreifen lernen. Die professionellen Helfer haben die Aufgabe, deren Kompetenzen zu unterstützen und zu ergänzen, also im besten Sinn zu »dienen«. Aus dieser Haltung heraus arbeiten auch einige Bildhauerinnen und Bildhauer, die

Menschen dabei unterstützen, Grabsteine, Holz- oder Tonskulpturen für ihre Verstorbenen zu gestalten. Nur was diese nicht selbst tun möchten, übernehmen die Künstlerinnen und Künstler selbst. Ähnlich arbeiten auch gute Bestatterinnen und Bestatter. Sie nehmen sich Zeit, mit den zugehörigen Menschen die richtigen Schritte für den Abschied entstehen zu lassen. Oft entwickelt sich aus einem Schritt organisch der nächste und auch die Gestaltung der Trauerfeier. So begleitet, können Menschen Dinge selbst tun, die ihnen zu schwer scheinen und schmerzhaft sind – und sie gewinnen daraus, dass sie es tun, eine große Kraft. Alles, was unsere Liebe und Zuneigung zueinander fördert, tut gut und setzt der Angst etwas entgegen – Liebe macht weit.

Petra Hugo (geb. 1957) arbeitet seit 1990 im Bereich Trauerbegleitung, Bestattungskultur und Ritualgestaltung, leitet das Bildungsinstitut Trauer-Wege-Leben und ist Mitgründerin des Bundesverbands Trauerbegleitung sowie des TagungsFestivals Leben-Sterben-Feiern. Ihre Vision ist, mit persönlich und beruflich interessierten Menschen ein überregionales Forum für lebendige Ritual- und Gedenkkultur zu gründen. Sie freut sich über Kontakt.

www.trauer-wege-leben.de

www.leben-sterben-feiern.de

www.tobb-werk.de

Literatur – eine Auswahl aus der großen Vielfalt

- Sabine Brönnimann: Wenn die Zeit sich neigt. Random House, 2012
- Petra Hugo u.a.: Trost finden beim Gestalten des Abschieds. IGSL, Bingen 2012
- Susanne Jung: Besser leben mit dem Tod. Klett Cotta, 2013
- Erni Kutter: Schwester Tod. Weibliche Trauerkultur, Abschiedsrituale, Gedenkbräuche, Erinnerungsfeste. Kösel, 2010
- Ida Lamp, Karolin Küpper-Popp: Abschied nehmen am Totenbett. Gütersloher Verlagshaus, 2006
- Julia Langhorst, Solveig Opitz: Gemeinsam trauern. Praxishandbuch für Trauergruppen. Kreuz Verlag, 2008
- Christa Paul: Keine Angst vor fremden Tränen – Trauernden Freunden und Angehörigen begegnen. Gütersloher Verlagshaus, 2013
- Christa Pauls u. a.: Rituale in der Trauer. Ellert & Richter, 2003
- Freya von Stülpnagel: Ohne dich. Hilfe für Tage, an denen die Trauer besonders schmerzt. Kösel, 2009