

Vom Umgang mit der Trauer

(© Dr. Klaus Dirschauer / Pastorin Jeannette Querfuhr)

„Mitten wir im Leben sind mit dem Tod umfängen.“ (Martin Luther)

Die Nachricht von einem Todesfall im Bekannten- oder Freundeskreis

Der schwarz gerahmte Briefumschlag in der Post sticht ins Auge. Eine Todesnachricht. Man öffnet beklommen den Trauerbrief.

Oder man schlägt am Morgen die Tageszeitung auf und stößt auf die Todesanzeige eines guten Bekannten oder einer alten Freundin.

Man ist erschrocken, ungläubig, einen Moment wie gelähmt. Nach dem Schreck beginnt das Nachdenken: Was mag geschehen sein? Eine Krankheit? Ein Unfall?

Die Traueranzeige gibt einige Auskünfte über das „wie“. Und über die näheren Umstände der Bestattung. Nach dem ersten Erschrecken und mehrmaligem Lesen der Anzeige stellt sich vermutlich sehr schnell der Wunsch ein, in irgendeiner Weise auf die Todesnachricht zu reagieren, die eigene Betroffenheit und Anteilnahme zu zeigen.

Die Anteilnahme bekunden, einen Kondolenzbrief schreiben

So sehr wie man selbst sein Mitgefühl äußern möchte, sehnen sich auf der anderen Seite auch die direkt betroffenen Angehörigen nach tröstenden Worten und Gesten.

Aber hier herrscht eine große Unsicherheit vor, was man sagen oder schreiben könnte bis dahin, ob man in einer solchen Ausnahmesituation überhaupt einen „Guten Tag“ wünschen darf.

Persönlich gehaltene Sätze in einer Trauerkarte oder einem Brief, sind für die Angehörigen in der Zeit der Trauer oft eine große Stütze. Aber nicht jeder traut sich solche persönlichen Worte zu.

Die bekannten Sätze „mein aufrichtiges Beileid“ oder „herzliche Anteilnahme“ erscheinen manchen vielleicht zu formelhaft. Und doch sind sie Angehörigen, wenn es denn ehrlich gemeint ist, immer noch viel tröstlicher und hilfreicher als wenn man aus Unsicherheit, was man sagen oder schreiben könnte gar nicht reagiert und einfach schweigt.

Allerdings wäre es lieblos und plump, auf Floskeln wie „es ist doch besser so“, „die Zeit heilt alle Wunden“ oder „das Leben geht doch weiter“ zurückzugreifen. Selten sind Menschen so verletzlich wie in

Zeiten der Trauer. Eine schnell dahin gesprochenen oder geschriebene Gedankenlosigkeit kann in solchen Momenten tiefe Wunden schlagen.

Wer nicht zum engen Kreis der Verwandten und Freunde des Verstorbenen gehört, der kann sein Mitgefühl durch die Teilnahme an der Bestattung ausdrücken, ein paar Zeilen schreiben oder durch einen Kondolenzbesuch in zeitlichem Abstand - nach der Beisetzung - seine Anteilnahme persönlich bekunden. In der Regel sollte von Anrufen Abstand genommen werden - es sei denn sie sind unumgänglich. Denn die Angehörigen brauchen in der schweren und oft unruhigen Zeit nach einem Todesfall ganz besondere Schonung.

Die Kondolenzpost kann dagegen erst einmal aufgehoben werden, um zu einem späteren Zeitpunkt in aller Ruhe gelesen zu werden.

Die Nachricht vom Tode eines sehr nahe stehenden Menschen

Viel schwerer ist es aber noch, wenn man erfährt, dass ein sehr nahe stehender Mensch gestorben ist. Am Anfang stehen Schock und Fassungslosigkeit. Man kann und will nicht glauben, dass das wahr ist. Die Gedanken fliegen und innere Bilder tauchen auf. Besonders die der letzten Begegnung. Vielleicht machen sich auch schon Selbstvorwürfe bemerkbar, sich nicht noch einmal gemeldet zu haben, den anderen – vielleicht nur kurz - aus den Augen verloren zu haben. Jetzt ist es zu spät.

Unterschiedlichste Gefühle durchfluten nahe Angehörige bei einem Todesfall: Trauer, Schuld, Angst, Wut, Einsamkeit und vieles mehr. Wichtig ist, sich diese Gefühle nicht innerlich zu verbieten. Denn zur Trauer und zum Abschied von einem Menschen gehört viel mehr als nur Traurigkeit.

Kleiderfragen

Die traditionelle schwarze Kleidung signalisiert auch heute noch Trauer. Sie soll die Angehörigen vor gedankenlosen und alltäglichen Sätzen und Gesten anderer schützen, indem sie die Ausnahmesituation des augenblicklichen Lebens unterstreicht.

Von einem geliebten oder geachteten Menschen Abschied zu nehmen, kann einfach nicht in Freizeitkleidung geschehen. Das bekannte Argument, es käme lediglich auf die innere Einstellung an, ist im Grunde rücksichtslos: Sich selbst, dem Verstorbenen und den um ihn Trauernden gegenüber. Für die von einem Todesfall betroffenen Menschen ist es gerade keine gewöhnliche Alltagssituation und das zeigt sich auch äußerlich an der Kleidung.

Das gleiche gilt für die Trauergäste, die kondolieren oder nach der Beisetzung zum Trauermahl eingeladen werden. Wenn es nicht ausdrücklich anders gewünscht wird, ist es ein Ausdruck des Respektes und der Höflichkeit vor den Verstorbenen und ihren Angehörigen, in gedeckter oder dunkler Kleidung zu erscheinen.

Die Trauerfeier

Zu einem Bestattungsgottesdienst oder zu einer weltlichen Trauerfeier sollten die Trauergäste etwa 10 - 15 Minuten vor Beginn erscheinen. (Nicht vergessen, das Handy auszuschalten!) Die Zeit vor der Trauerfeier ist wichtig, um sich selbst auf diesen Abschied zu besinnen. Am Eingang der Kapelle oder Feierhalle liegen Kondolenzlisten aus, in die sich die Trauergäste eintragen. Sie dokumentieren die Namen all derer, die dem Toten die letzte Ehre geben. Die unmittelbar Trauernden können schließlich nicht jeden, der gekommen ist, wahrnehmen oder gar begrüßen. Sie sind mit ihrer Trauer und dem Bemühen, diesen schweren Abschied durchzustehen beschäftigt.

Das durch die bloße Anwesenheit ausgedrückte Mitgefühl wird in der Familie später, wenn sie die Kondolenzliste liest, als ehrend und tröstlich empfunden.

Nach dem Eintrag in die Kondolenzlisten kann man der Verstorbenen am Sarg kurz gedenken. Dazu tritt man näher an den Sarg heran, neigt den Kopf, hält einen Moment inne und legt Blumen oder einen Kranz ab.

In den letzten Jahren ist es jedoch auch gebräuchlich geworden, dass die Bestatter den Trauergästen Blumen oder Kränze am Eingang abnehmen, um sie dann neben den Sarg zu legen. Die eine wie die andere Möglichkeit kann man selbst wählen.

Die Wahl des Platzes in der Kapelle oder Feierhalle drückt Nähe oder Distanz zum Verstorbenen und zu dessen Angehörigen aus. Der trauernden Familie, den Verwandten und Freunden sollten stets die vorderen Plätze eingeräumt werden. Diese Verhältnismäßigkeit ist ebenfalls im Trauergeloge zu berücksichtigen.

Die Achtung vor dem Verstorbenen und seinen Angehörigen gebietet es ebenfalls, vor und während der Trauerfeier zu schweigen.

Der Weg zum Grab

Offenbar empfinden viele Menschen inzwischen den letzten Weg auf dem Friedhof zum Grab nicht mehr als zur Bestattung dazugehörend, vielmehr als einen Spaziergang hinter dem Sarg her. Die Menschen am Wege auf dem Begräbnisfeld unterbrechen auch nicht mehr ihre eigene

Grabpflege, um selbst einen Augenblick innezuhalten und dem Trauerzug ihre Referenz zu erweisen. Friedhofsgärtner stellen ihr Motorgerät nicht mehr ab, wenn der Sarg mit dem Trauergefolge vorüberzieht. Es kann mitunter dazu kommen, dass Geistliche - um des Toten und der Trauernden willen - den Trauerzug unterbrechen und die Trauergäste um Ruhe bitten. Das können für die Angehörigen sehr verletzende Momente sein, darum: Geben Sie bitte den Verstorbenen und den um sie Trauernden schweigend das letzte Geleit. Im Anschluss an die Trauerfeier und die Beisetzung ist immer noch genug Zeit, Bekannte zu begrüßen und sich über die eigenen Eindrücke des Abschieds von dem Toten auszutauschen.

Am offenen Grab

Am offenen Grab angekommen kann man – wie in der Kapelle - mit einem Moment des Gedenkens den Verstorbenen die letzte Ehre erweisen. Es ist ein guter Brauch, den dreifachen Erdwurf des Geistlichen „*Erde zur Erde, Asche zur Asche, Staub zu Staub*“ selbst zu vollziehen und eine einzelne Blume oder einen kleinen Blumenstrauß in das Grab gleiten zu lassen.

Beileidsbekundungen am offenen Grab können für die unmittelbar vom Todesfall betroffenen Menschen vielleicht zuviel werden. Der Schmerz der endgültigen Trennung überwältigt in diesem Moment manche Angehörige.

Das gut Gemeinte - ein Wort, ein Händedruck oder eine Umarmung am offenen Grab - ist dann vielleicht schon zu viel. Was erwünscht oder nicht gewollt wird, lässt sich daran erkennen, wie sich die Angehörigen vom Grab kommend selbst verhalten, anstellen, aufstellen.

Besondere Rücksicht ist immer dann zu nehmen, wenn bereits in der Traueranzeige darum gebeten wird, von Beileidsbezeugungen am offenen Grab abzusehen.

Das Trauermahl

Im Anschluss an die Beisetzung findet häufig in einem nahen Restaurant oder zu Hause ein *Trauermahl* oder eine *Kaffeetafel* statt. Es wird in manchen Gegenden auch *Leichenschmaus*, *Reueessen* oder *Tränenbrot* genannt. An ihm nehmen in der Regel nur die Trauergäste teil, die bereits durch den Trauerbrief oder auch erst im Verlauf der Bestattung persönlich dazu eingeladen worden sind.

Auch hier gibt es stillschweigend eine Sitzordnung wie bereits in der Friedhofskapelle. Die eingeladenen Trauergäste werden seitens der Trauerfamilie begrüßt. Das gemeinsame Erinnern, Sprechen, Essen und

Trinken hat eine besondere Bedeutung. Es ist ein abschließender Ausklang der Trauerfeierlichkeiten und bereitet dabei schon den Weg in den Alltag vor, der nun ohne die Verstorbenen gelebt werden muss. Mit dem gemeinsamen Essen und Trinken stellt sich wieder ein Stück Leben ein. Auch das Leben des Verstorbenen wird wieder sichtbar. Denn gerade die Erzählungen aus dem bisherigen Leben des Toten rufen – auch fröhliche! - Erinnerungen hervor; es kann und es darf auch wieder gelacht werden!

Danach ...

Die bisherige Zeit war ganz wesentlich durch das Abschiedsritual, durch Worte und Gesten bestimmt. Nach dem Ende der Bestattungsfeierlichkeiten machen Trauernde aber noch einmal ein Gefühlschaos durch. Jetzt sind sie allein und den eigenen widersprüchlichen Gefühlen ausgesetzt. Schmerz, Wut und Angst, aber auch Schuldgefühle treten erneut zu Tage. Die bisherige eigene Disziplin und Fassung, die die Vorbereitung und Durchführung der Trauerfeier abverlangt hatte, ist nun nicht mehr nötig. Es hat äußerlich den Anschein, als sei das das Schlimmste überstanden, doch nun erst bricht der Schmerz in voller Wucht hervor.

Für die Trauernden beginnt jetzt eine besonders schwere Zeit. Nach der großen Aufmerksamkeit, die ihnen aufgrund des Todesfalls persönlich entgegengebracht worden ist, stellt sich eine Zeit der Vereinsamung und des Schweigens ein. Die anderen Menschen kehren zu ihren gewohnten Lebensabläufen zurück. Doch für die Trauernden ist nichts mehr wie vorher.

Daher sollte man sich bei einer Begegnung mit Trauernden für die Frage *Wie geht es Dir / Ihnen?* mehr Zeit nehmen als für eine nur konventionelle Antwort nötig wäre. Trauernde brauchen Raum, um erzählen zu können, wie sehr ihnen die Verstorbenen fehlen und was nun alles anders geworden ist.

Trauer um einen geliebten Menschen braucht sehr viel Zeit. Das bekannte Trauerjahr reicht meistens überhaupt nicht aus, um den Verlust zu verarbeiten. Besonders schmerzlich sind gerade all die Feiertage, die man zum ersten Mal ohne die Verstorbenen begehen muss: Der Geburtstag, der Hochzeitstag, Weihnachten bis hin zur Wiederkehr des Todestages. Oft wird der Kummer erst Monate nach dem Trauerfall am stärksten.

In der Folgezeit nachlassender Aufmerksamkeit oder des verlegenen Totschweigens einen Brief zu schreiben oder auch nur einen Gruß zu

schicken, einmal anzurufen, zu einem Spaziergang einzuladen oder auch die Trauernden in ein Gebet einzuschließen – eröffnet Aussichten eines neuen Wegabschnittes und ermutigt.

Für die Trauernden gehört in diese Zeit auch oft der häufige Weg zum Grab oder in die Kirche. Die Trauer über den Tod, der das gemeinsame Leben genommen hat, verlangt nach Erinnerungsorten und Erinnerungszeiten.

Dazu gehört immer wieder auch das Gespräch mit Freunden oder in einer Trauergruppe. Hier wird einfach nur zugehört und am Herzen Liegendes ausgesprochen. Das kann zu einer großen Lebenshilfe in der Trauer werden.

Sich zu einem Meditationsaufenthalt im Kloster zu entschließen oder bei einem Geistlichen Rat zu suchen, kann auch tröstlich in der Zeit der Trauer sein.

Auch das eigene Tagebuch wieder aufschlagen, um sich alles einmal von der Seele zu schreiben, kann sich als heilsam erweisen.

Wie lange die Trauer dauert, ist völlig offen. Die Trauernden wenden sich schrittweise wieder dem Alltagsleben zu. Sie müssen es ja einfach, um weiter zu leben. Und das Nachlassen der Trauer verläuft auch nicht gleichmäßig, sondern wellenförmig. Vielleicht kommt nach einer Phase der Ruhe und einkehrenden Gelassenheit plötzlich wieder eine Welle der Verzweiflung, die die Trauernden erneut für eine Weile aus der Bahn wirft.

Am Ende steht dann vielleicht irgendwann auch ein ganz neu gefüllter Lebensabschnitt. Das können andere Freundschaften, eine neue Partnerschaft oder Ehe oder auch die Vertiefung in ein (wieder)entdecktes Hobby oder den Beruf sein.

**(Abdruckrechte ausschließlich beim Autor, Kontakt: klaus@dirschauer.info
Veröffentlichungen zum Thema: Klaus Dirschauer, *Worte zur Trauer*. München 2.Aufl.
2005. Klaus Dirschauer, *Traueransprachen persönlich gestalten*. München 2006)**