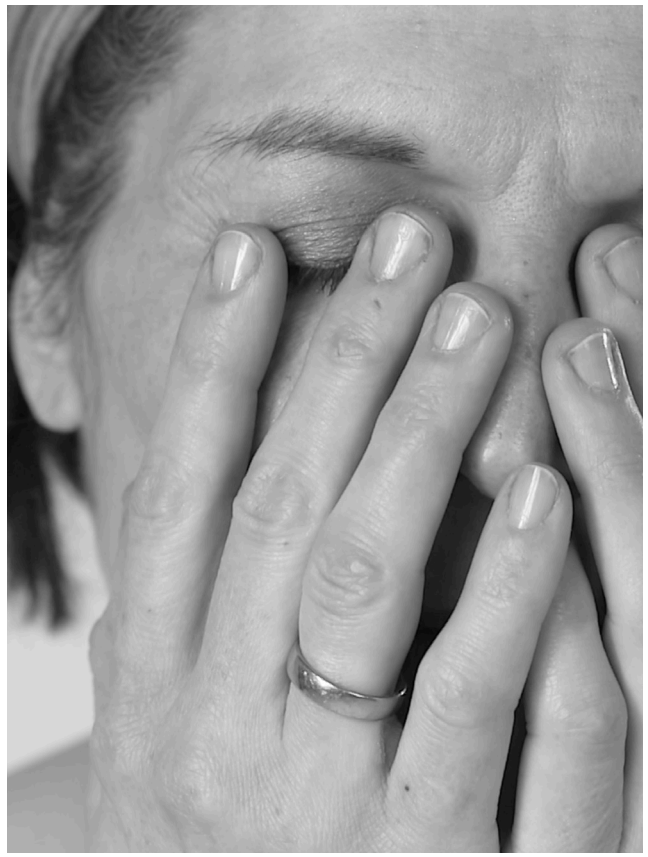


04

Trauer als wertvolle Zeit

EIN PLÄDOYER VON SILVIA SCHÄFER FÜR DIE GESTALTUNG
VON FRIEDHÖFEN ALS HEILSAME ORTE IN ZEITEN DER TRAUER

04 Trauer als wertvolle Zeit

Friedhof als Ort der Zumutung?

EIN PLÄDOYER VON SILVIA SCHÄFER FÜR DIE GESTALTUNG VON FRIEDHÖFEN ALS HEILSAME ORTE IN ZEITEN DER TRAUER

Der Tod eines für mich bedeutsamen Menschen kann mit zu den tief greifendsten Verlusterfahrungen gehören. Denn der Tod trennt. Endgültig. Trauer dient der Bewältigung von Verlusterfahrungen, sie hilft uns, wieder ins Leben zu finden und uns der veränderten Lebenssituation anzupassen. „Trauer ist die Lösung, nicht das Problem“ (Paul 2017, S. 12). So ist Trauer etwas Normales, keine Krankheit, keine Katastrophe, keine Fehlfunktion und auch kein Zeichen psychischer oder charakterlicher Schwäche. Trauer gehört zum Menschsein dazu, und doch entdecken wir ihren heilsamen Charakter erst in den letzten Jahren neu. Es braucht die Trauer und den damit verbundenen Trauerprozess, damit die Möglichkeit besteht, das, was uns widerfahren ist – den Verlust, das Leid, den Schmerz, das Schicksal – am Ende anzunehmen und in die eigene Biografie zu integrieren.

DIE GROSSE BANDBREITE DER TRAUER

Trauer ist ein starkes Gefühl, das vom ganzen Körper Besitz ergreift. Es gibt eine große Bandbreite an Verhaltensweisen, die zu einer normalen Trauerreaktion gehören, sicht- und spürbaren Reaktionen auf einen Verlust. Ein Trauerprozess kann von starken Gefühlen der Traurigkeit, Einsamkeit, Niedergeschlagenheit, der tiefen Sehnsucht nach der verstorbenen Person, Schwierigkeiten, den Alltag zu bewältigen, Schlafstörungen und einem intensiven Trennungsschmerz begleitet werden. Und nicht nur die Seele, auch der Körper trauert mit. Der Verlust eines nahestehenden Menschen führt zu einer Stressreaktion (Hagen & Schubert 2017, S. 10–14; Wagner 2014). Insbesondere die ersten Wochen nach dem Verlust können vergleichbare physiologische Veränderungen hervorrufen wie die der posttraumatischen Belastungsreaktion. Die Zeit der Trauer wird von vielen Trauernden als stark belastend erlebt. So sind auch sehr heftige Reaktionen zunächst als normale Trauerreaktion zu verstehen und einzuschätzen. Jeder Trauerverlauf ist individuell und unterscheidet sich von anderen Trauerwegen oder Trauererfahrungen. Trauer kann zu sehr unterschiedlichen Zeiten beginnen oder wieder aufbrechen, und besonders die Varianz der Dauer spiegelt nicht immer pathologische Trauerprozesse, sondern auch die Vielfalt der Trauerverläufe wider.

Fehlende Trauer nach dem Tod eines nahestehenden Menschen ist ebenfalls eine Trauerreaktion, die nicht per se als pathologisch gelten darf. Denn Trauer muss nicht in jedem Fall auftreten; sie ist unter anderem abhängig von der Beziehung und der Bindung zum Verstorbenen und erscheint in dem Maß, in dem der Todesfall vom Hinterbliebenen als Verlust erlebt wird.

TRAUERMODELLE – WEGE DES TRAUERNS

Wie bewältigen Menschen den Verlust einer nahestehenden Person? Was passiert mit Trauernden in den Zeiten der Trauer? Gibt es ein „richtiges“ und ein „falsches“ Trauern? Welchen Weg gehe ich als Trauernder? Gibt es bessere und schlechtere Wege? Muss man Trauerarbeit leisten, um einen Verlust verarbeiten zu können? Im Laufe der Zeit wurden viele Trauermodelle und Trauertheorien entwickelt, die versuchen, einen natürlichen (normalen) Trauerprozess zu beschreiben und zu erklären (s. Anm. 1). Derzeit scheint es, als hätten sich in Deutschland im Bereich der Trauerbegleitung drei Modelle durchgesetzt. Sie nutzen das Wissen und die Erfahrungen älterer Modelle und

Ansätze (Spiegel 1973; Bowlby 1980; Kast 1982; Canacakis 1987; Kachler 2005 u. a.). Sie haben sich aus der Arbeit mit Trauernden heraus entwickelt und spiegeln die Erfahrungen vieler Trauernder wider. Sie sind lebensnah, praxisorientiert und versuchen, sowohl den vielen Facetten der Trauer als auch den unterschiedlichen Trauerverläufen gerecht zu werden. In dem 1982 erstmals veröffentlichten Modell des amerikanischen Trauerforschers William J. Worden stellen sich dem Trauernden im Laufe seiner Trauerverarbeitung vier Aufgaben.

DIE TRAUERAUFGABEN

Traueraufgabe eins

Die Realität des Verlustes (an-)erkennen: Die Tatsache akzeptieren, dass die geliebte Person tot ist und nicht zurückkehren wird. Den Verlust (den Tod) als wirklich begreifen, nicht nur mit dem Kopf, sondern auch mit dem Herzen.

Traueraufgabe zwei

Den Schmerz verarbeiten: Den Trauerschmerz und die Vielfalt der den Verlust und die Trauer begleitenden und manchmal auch widersprüchlichen Gefühle zulassen und durchleben.

Traueraufgabe drei

Sich in einer Wirklichkeit zurechtfinden, in der der Verstorbene fehlt. Dies kann mit einem persönlichen Sinnfindungsprozess verbunden sein. Die Anpassung an eine Welt ohne den Verstorbenen berührt drei Bereiche, die je nach Trauerprozess unterschiedlich gewichtet sein können:

- externe Anpassung: Auswirkung des Verlusts auf die Bewältigung des Alltags
- interne Anpassung: Auswirkung des Verlusts auf das Gefühl für das eigene Selbst
- spirituelle Anpassung: Auswirkung des Verlusts auf die eigenen Überzeugungen, Wertevorstellungen und Annahmen über die Welt.

Traueraufgabe vier

Eine dauerhafte Verbindung zu der verstorbenen Person inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben finden: dem Verstorbenen einen neuen Platz geben und sich dem Leben wieder zuwenden. Die innere Beziehung zu dem Verstorbenen so gestalten, dass sie das eigene Leben positiv unterstützt.

DIE TRAUERFACETTEN

Die deutsche Trauerforscherin Chris Paul (Paul 2017) beschreibt in ihrem lebensnahen Kaleidoskop des Trauerns anschaulich die sechs Facetten (Themenfelder) der Trauer, die uns im Laufe unseres Trauerprozesses immer wieder begegnen.

Erstens: das Überleben

Diese Trauerfacette steht zu Beginn, also noch vor allen anderen, und sie wird oft über-

sehen. Es geht um das physische und psychische Überleben. „Man atmet weiter und übersteht den Tag und die Nacht und den nächsten Tag“ (ebd., S. 22). Und das macht jeder auf seine ganz eigene Weise. Es geht aber nicht nur um das eigene Überleben, sondern auch um das Überleben der Menschen, für die man Verantwortung trägt.

Zweitens: die Wirklichkeit

Sterben ist endgültig und für immer. Es gilt, den Verlust, den Tod, als wirklich anzuerkennen, mit allen Sinnen, und die sensorische, kognitive, emotionale, soziale sowie spirituelle Realität des Todes zu begreifen und zu verstehen. Das braucht Zeit, manchmal viel Zeit.

Drittens: die Gefühle

Trauerprozesse werden von einer Vielfalt an Gefühlen begleitet. Es geht darum, die widersprüchlichen Gefühle, die der Verlust ausgelöst hat, wahrzunehmen, zu spüren, auszudrücken und diese im Laufe des Trauerprozesses zur Verarbeitung des Verlustes zu nutzen.

Viertens: sich anpassen

Nach dem Tod eines für mich bedeutsamen Menschen verändert sich das Leben. Angelehnt an die Traueraufgabe drei bei Worden, geht es um die Anpassung an die veränderten Lebensbedingungen.

Fünftens: verbunden bleiben

„In dieser Trauerfacette geht es um das Suchen nach dem, was bleiben soll, und dem, was in den Hintergrund treten kann“ (ebd., S. 28). Es geht darum, die innere Beziehung zum Verstorbenen so zu gestalten, dass sie das eigene Weiterleben positiv unterstützt.

Sechstens: einordnen

Antworten auf die Warum-Frage führen zu einer Sinn- und Bedeutungszuschreibung. Durch den Verlust können Grundüberzeugungen, Glaubenssätze und die eigene Identität infrage gestellt werden. Hier geht es darum, einen Sinn in dem zu finden, was mir widerfahren ist.

Die sechs Facetten sind von Anfang an alle zugleich präsent. Sie mischen und gewichten sich während des Trauerverlaufs immer wieder neu, und der Trauernde beschäftigt sich meist mit mehreren Facetten gleichzeitig. „Wie in einem Kaleidoskop verschieben sich diese Facetten jeden Tag neu gegeneinander und bilden ständig neue Muster. Mal steht eine bestimmte Facette im Vordergrund und verhindert, dass die anderen zu sehen sind. Mal bilden alle miteinander ein stimmiges Bild aus hellen und dunklen Farben, weichen Formen und harten Schnittkanten“ (ebd., S. 20).

DAS MODELL VON STROEBE UND SCHUT

Eine wertvolle und sinnvolle Ergänzung stellt das „Duale Prozessmodell der Bewältigung von Verlusterfahrungen“ von Margaret Stroebe und Henk Schut, zwei Trauerforschern aus Utrecht, dar (Stroebe & Schut 1999). Dieses Modell beschreibt den Trauerprozess als einen dynamischen Prozess, als ein Hin- und Herpendeln (Oszillieren) zwischen

- den verlustorientierten Aufgaben: Sie haben unmittelbar mit dem Verlust und der Bindung zu der verstorbenen Person zu tun (dazu gehört etwa der Umgang mit plötzlich auftauchenden Bildern und Erinnerungen) und
- den wiederherstellungsorientierten Aufgaben: Veränderungen, die entstehen, weil das Leben weitergeht und jetzt ohne den Verstorbenen bewältigt werden muss. Dazu gehören das Erhalten des Alltags und der Lebensstrukturen sowie die Übernahme neuer Rollen und Verantwortlichkeiten.

Dieses Oszillieren erfolgt abwechselnd zwischen den zwei sich einander ausschließenden Richtungen. Der Trauernde kann sich nicht gleichzeitig mit dem Verlust und mit der Neugestaltung seines Lebens beschäftigen. Sowohl der Verlust als auch das neue, veränderte Leben können von den Trauernden belastend oder angstauslösend erlebt werden. Problematisch wird es, wenn einem der beiden Bereiche dauerhaft Aufmerksamkeit gewidmet und der andere Bereich darüber vernachlässigt wird, also wenn kein Pendeln zwischen beiden Richtungen stattfindet, sondern der Trauernde sich ausschließlich mit dem Verlust beschäftigt oder seine ganze Aufmerksamkeit auf die Veränderung des Lebens richtet. Es geht um eine Balance.

TOD ALS TEIL DES LEBENS

Die Annahme, dass sich Trauernde in ihrer Trauerarbeit mit dem Verlust konfrontieren müssen, wird dahingehend ergänzt, dass nicht entscheidend ist, ob jemand Gefühle ausdrückt oder unterdrückt. Viel wichtiger erscheint es, dass Trauernde entsprechend der Situation entscheiden und regulieren können, ob und wie sie Gefühle ausdrücken möchten. Da die Auseinandersetzung mit dem Verlust sehr anstrengend und kraftraubend sein kann, braucht es zudem ganz bewusst gesetzte Pausen von der Trauerarbeit. Allen Modellen ist gemein, dass die Trauerverarbeitung nicht nur in Form der Loslösung von der verstorbenen Person ermöglicht werden soll, sondern auch durch die Integration der verstorbenen Person in das Leben des Hinterbliebenen. Es ist ein gleichzeitiger Prozess: Der Trauernde kann sich langsam von dem Verstorbenen und seiner Trauer lösen, indem er das Verlorene als Teil seines Lebens begreift. Der Verstorbene wird zu einer „inneren Figur“ des Trauernden, jenem wird ein bestimmter Platz im Leben des Trauernden eingeräumt. Es besteht weiterhin eine Bindung zum Verstorbenen, wenn auch auf eine andere Weise als zu Lebzeiten.

Zu klären bleibt, welche Erfahrungen oder Erinnerungen aus der gelebten Beziehung zum Verstorbenen der Trauernde bewahren möchte und von welchen er sich distanzieren, welche er zurücklassen oder loslassen möchte. Wichtig ist es hierbei, die innere Beziehung zum Verstorbenen so zu gestalten, dass sie das eigene Leben positiv unterstützt und nicht einschränkt oder eng macht. Man spricht vom Trauerkonzept der „Fortgesetzten Bindung“ (s. Anm. 2): Es geht nicht darum, den Verlust zu leugnen oder sich ihm nicht zu stellen. Die Wirklichkeit anzuerkennen, dass der geliebte Mensch tot ist, ist eine wichtige und schmerzhafte Facette des Trauerprozesses.

TRAUER, EINE ZEIT DES LEBENS, ODER: WIE LANGE DARF TRAUER DAUERN?

Vieles wurde zum Thema, wie lange die Trauer Zeit in unserem Leben beanspruchen darf, geschrieben (s. Anm. 3). Gibt es ein Zuviel? Gibt es ein Zuwenig? Gibt es den richtigen Zeitpunkt? Im Griechischen werden zwei Begriffe für „Zeit“ verwendet. Chronos, die dahinfließende, vergehende Zeit, und Kairos, der rechte Zeitpunkt, der gute Moment. Die bildliche Darstellung von Kairos spiegelt dies wider, ist er doch am Hinterkopf kahl und hat vorne eine Haarlocke, die es rechtzeitig zu packen gilt. Es gibt zweifellos den richtigen Zeitpunkt, doch deckt er sich manchmal nicht mit dem, den die Gesellschaft vorgibt oder der in Trauermodellen postuliert wird. Ganz sicher gibt es keinen verpassten Zeitpunkt, besteht doch ein nicht unwesentlicher Teil der Trauerbegleitung darin, Versäumtes, Nichtgelebtes, Nichtgetanes,

04 Trauer als wertvolle Zeit

Nichtgesprochenes nachzuholen, mit anderen Worten: den Kairos im Chronos zu finden.

Beruhigend ist, dass es den richtigen Moment nicht nur einmal gibt, er kommt wieder – dann, wenn die Zeit reif ist. Wann auch immer das sein wird; und für jeden Hinterbliebenen kann ein anderer Moment der richtige sein. Diese Ungleichzeitigkeit und auch Unterschiedlichkeit von Trauersymptomen und Trauerverläufen hat ein sehr verunsicherndes Moment und führt in der Folge oft zu Bewertungen von „richtigem“ und „falschem“ Trauern sowie zu offenen oder stillschweigenden Festlegungen vom richtigen und falschen Moment. Dieses Denken, es gäbe eine oder die passende Trauer, macht Trauernde mit dem, was sie empfinden, oft einsam; es trennt statt zu verbinden, nicht nur in der Gesellschaft, sondern auch innerhalb der Familie oder Partnerschaft (s. Anm. 4).

KINDER TRAUERN ANDERS

Trauerverläufe sind immer individuell; so geht auch die Trauer von Kindern und Jugendlichen, was die Zeit betrifft, ihren ganz eigenen Weg. Kinder und Jugendliche trauern anders als Erwachsene – nicht besser, nicht schlechter, einfach nur anders. Der Rhythmus der Kindertrauer ist oft wilder, rascher und sprunghafter. Das Trauerverhalten von Kindern ist durch ihre Persönlichkeit, ihre kognitive und ihre emotionale Entwicklung bedingt. Auch wenn ein Kind, bis zu einem gewissen Alter, kognitiv nicht begreifen kann, was Tod bedeutet, ist es sehr wohl in der Lage, zu trauern. Die Schlüsselkomponente hierbei ist die emotionale Reaktion auf Trennungen und nicht ein „realistisches“ Todeskonzept. Der Trauerprozess bei Kindern kann so zu einem ganz anderen Abschluss kommen als bei einem Erwachsenen. Bei Kindern und Jugendlichen ist oft zu beobachten, dass in späteren Jahren die Trauer erneut aufbricht – vielleicht, weil man eigene Kinder hat, die nun das gleiche Alter haben wie man selbst, als der Elternteil oder das Geschwisterkind verstarb; oder man ist im gleichen Alter wie der verstorbene Elternteil. Dies ist nicht pathologisch, doch ist es wichtig, darum zu wissen. Dieses Wiederaufleben „zeugt meist nur von einem erneuten Durcharbeiten der Trauer auf anderer Ebene“ (Worden 2011, S. 225).

VERZÖGERTE TRAUER

Dass Trauer zu unterschiedlichen Zeiten beginnen oder (wieder) aufbrechen kann, hiervon legt auch die manchmal als Trauer schwer erkenn- und bestimmbare verzögerte Trauer Zeugnis ab. Man findet sie in der Literatur auch unter der Bezeichnung „verspätete“, „unterdrückte“ oder „aufgeschobene Trauerreaktion“. Die Trauer bahnt sich im Laufe der Zeit ihren Weg. Meist „öffnet“ erst ein anderes Ereignis – und dies muss kein weiterer Todesfall sein – die Tür zur Trauer. Die Reaktion auf dieses Ereignis wirkt dann „nicht stimmig“ oder „übertrieben“, und die Heftigkeit der Gefühle, die nun aufbrechen, ist manchmal für die betroffene Person selbst nicht ganz nachvollziehbar – für ihr Umfeld oft noch weniger. Zu erkennen ist: Die Trauer war nicht abwesend, nur „unterentwickelt“, oder ein Teil der Trauer blieb unbewältigt oder unverarbeitet und bricht nun auf. Es ist eine Trauer, die zum damaligen Zeitpunkt nicht gelebt werden durfte oder konnte. In der Erzählung von Frau K. ist diese verzögerte Trauerreaktion deutlich zu spüren: Trauer um das, was man sich nicht geben konnte, Trauer um den Tod des gehassten und doch geliebten Freundes, Trauer wegen der letzten kalten und harten Worte.

DER FRIEDHOF ALS ORT DER ZUMUTUNG

Die Erzählungen von Trauernden am Ende dieses Beitrags wurden ausgewählt, weil sie Wünsche verdeutlichen, die Trauerbegleitern (s. Anm. 5) in ihrem beruflichen Alltag immer wieder begegnen: Wünsche, sich zuzumuten, Zumutung zu sein, und also den Mut zu haben, sich zuzumuten, mit all dem, was sie in ihrer Trauer bewegt, was sie zum Stolpern bringt oder zum Fallen, was sie hält, was sie zerreißt, was ihnen geschenkt und was ihnen genommen wird. Geschehen diese Zumutungen auf einem Friedhof, so geschehen sie oft im Verborgenen. Nur selten wird man Zeuge davon. Deswegen wird oft übersehen, dass Friedhof oder Grab einen wichtigen und notwendigen, die Not wendenden Ort auf dem Trauerweg darstellen können. Roland Kachler beschreibt in seinem Buch „Meine Trauer wird Dich finden“ auf sehr einfühlsame Weise, was an einem Grab möglich sein kann, ist das Grab doch „das erste und älteste Bild des sicheren Ortes, an dem der Verstorbene bewahrt wird. (…) Es ist ein von der übrigen Welt abgegrenzter Raum, in dem für die Angehörigen nicht mehr die physikalischen Grenzen von Raum und Zeit gelten. Hier bleibt die Zeit stehen, und hier kann der Raum in andere Welten geöffnet und durchschritten werden. Deshalb ist das Grab ein Durchgangs- und Übergangsort, an denen die Kommunikation zwischen den Welten der Lebenden und Toten möglich ist“ (Kachler 2005, S. 73).

DER ORT IST WICHTIG

Wie wichtig ein solcher Ort ist, wird oft erst dann schmerzlich bewusst, wenn er nicht vorhanden ist, z. B. bei ungeklärten Todesfällen oder wenn ein verstorbener Angehöriger nicht gefunden wird und es also keinen bekannten Ort für seine sterblichen Überreste gibt. Dies ist einer der „Mediatoren“ (s. Anm. 6), der für die Entstehung von komplizierten Trauerverläufen verantwortlich gemacht wird. Die Art der Todesumstände kann den Trauerprozess maßgeblich beeinträchtigen und zu sehr unterschiedlichen Trauerverläufen führen. In der Folge davon kann der Friedhof (das Grab) einen wichtigen und heilsamen Ort auf dem Trauerweg darstellen.

Ein wichtiger und heilsamer Ort ist der Friedhof dann, wenn er auch als Ort der Zumutung gestaltet wird: als ein Ort, dem ich meine Trauer zumuten darf; als ein Ort, an dem ich sein darf, mit meinem Leid, meinem Schmerz, meinem Glück, meiner Wut, meiner Verzweiflung; als ein Ort, der mich hält, der mein Leid aushält, lautes und leises, wildes und sanftes; als ein Ort des Erinnerns, des Dankes, der Versöhnung, der Anklage, der Kraft und der Sehnsucht; als ein Ort der Toten und der Lebenden; als ein Ort, dem ich mich zumuten darf – mitten im Leben. In der Trauer braucht es solche Orte. Und der Friedhof (das Grab) kann ein solcher Ort sein, an dem Zerbrochenes wieder ein wenig heil werden kann. Dieser Wunsch oder diese Sehnsucht, die Welt für einen kleinen Moment anzuhalten, Verbundenheit zu spüren, findet auch immer wieder Ausdruck im sichtbaren Tun. Czasny zeigt auf, wie tief das Bedürfnis in den Hinterbliebenen verwurzelt ist, am Grab etwas abzulegen, etwas zu hinterlassen oder zu vergraben. Zu zeigen: „Ich war da … ich habe Dich gesucht.“ Ganz deutlich wird dies bei anonymen oder halbanonymen Grabstätten, bei denen dies nicht erlaubt oder vorgesehen ist. Briefe, manchmal nur ein Zettel, Kerzen, gemalte Bilder, Engel, Steine, Blumen werden hinterlegt; das geht bis hin zur Errichtung kleiner unerlaubter Ersatzgräber am Rande anonymer Grabfelder (Czasny 2009). Menschen haben das Bedürfnis, sich auszudrücken. Trauer braucht Ausdruck. Hier können das Grab und der Friedhof vielfältige Möglichkeiten bieten.

Wenn aber ein Grab schon aufgelöst wurde, wäre es für den Trauernden heilsam, die Möglichkeit zu haben, den Verstorbenen auf dem Friedhof an einer Art Gedenkort oder Andachtsort wiederzufinden – vielleicht, um nachzuholen, was in früherer Zeit nicht möglich war. Ein solcher Ort auf jedem Friedhof würde ungeahnte Möglichkeiten eröffnen: eine Art Brückenort, einen Ort der Zwiesprache, einen Ort des Erinnerns und Gedenkens über Raum und Zeit hinweg (s. Anm. 7). Ein solcher Ort könnte auch für eine andere und besondere Art der Trauer in ihrem Trauerverlauf heilsam sein – die aberkannte, stigmatisierte oder unerlaubte Trauer: Trauer, die nicht sein darf, die von der Gesellschaft aberkannt wird, die kaum Raum hat, die Trauer der Geliebten, die Trauer nach einer Abtreibung, für die man sich selbst entschieden hat, die Trauer um den Amok laufenden Sohn, der sich am Ende selbst erschoss, die Trauer um den straffälligen Partner oder die Trauer um das kleine Wesen, das schon im Mutterleib verstarb. Hier wird deutlich, dass Trauer immer auch einen sozialen Aspekt hat: Dem Trauernden wird in solchen Fällen von seiner Bezugsgruppe kein Recht auf den öffentlichen Ausdruck der Trauer gestattet, und in manchen Fällen wird ihm sogar abgesprochen, überhaupt Trauer zu empfinden.

WEM GEHÖRT DER FRIEDHOF?

Man kann mit ganz unterschiedlichen Augen auf einen Friedhof blicken: mit den Augen des Sterbenden, der Hinterbliebenen, der Trauernden und der Nichttrauernden; mit den Augen der Kinder, der Jugendlichen, der Alten und der

04 Trauer als wertvolle Zeit

Menschen mit Handicap; mit den Augen der Friedhofsverwalter, der Friedhofsangestellten, der Friedhofsgärtner, der Bestatter, der Pfarrer und Diakone oder der Trauerredner. Man kann eine psychologische, soziologische, historische oder spirituelle Perspektive einnehmen.

Von dem Blick, mit dem ich den Friedhof betrachte, hängt ab, welche Wünsche, Bedürfnisse, Sehnsüchte und Anregungen ich äußere. Wenn all diese Blicke sich finden, wenn ein Anschauen und Würdigen des Wahrgenommenen und Erfahrenen stattfindet, dann kann im Vertrauten Neues entstehen: ein gemeinsamer Weg, in dem die unterschiedlichen Professionen, Bedürfnisse und Sichtweisen eingebunden sind. Und der erste Schritt ist ein Gespräch mit dem Ziel, einander zuzuhören und eine gemeinsame Sprache zu finden. Die beschriebene Varianz der Dauer von Trauerverläufen, die Ungleichzeitigkeit von Trauer sowie das Wissen, dass erschwerte Trauerprozesse aufgrund besonderer Verlustumstände (z. B. Suizid, Tod eines Kindes) mit langfristigen Trauerprozessen einhergehen, machen deutlich, dass der Friedhof oder das Grab zu ganz unterschiedlichen Lebenszeiten Bedeutung erlangen können.

Ein Wandel ist spürbar, und die Kluft zwischen der Praxis (erfahrungsbasiertem Wissen) und der Wissenschaft (evidenzbasiertem Wissen), die sich wie ein roter Faden durch die professionelle Beschäftigung mit Trauer zieht, scheint sich zu schließen. Es werden Brücken gebaut, und so, wie der Umgang mit dem Lebensende vielfältig und gestaltbar geworden ist, wird es auch zu einer gesellschaftlichen Neubesinnung beim Thema Trauer kommen. Wir werden im Umgang mit der Trauer neue Wege gehen, und auf diesen werden Friedhof und Grab in manchen Trauerverläufen heilsame Orte darstellen.

Nicht für jeden wird der Friedhof ein Ort von Bedeutung sein. Es gibt auch andere, nicht weniger wichtige Orte, an denen Verbundenheit in der Trauer gelebt werden kann, darf und soll. Aber wir haben die gesellschaftliche Verpflichtung, einen solchen Ort zur Verfügung zu stellen. Dadurch geschieht auch eine Würdigung des Menschen und seines gelebten Lebens in all seinen Unvollkommenheiten.

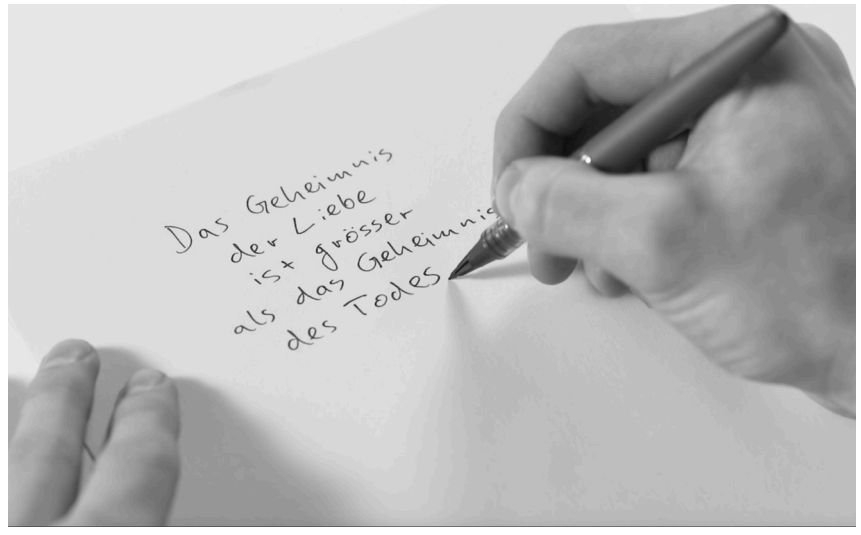
Trauer hat im sozialen Zusammenhang ein Verfallsdatum; umso wichtiger ist es deshalb, Orte anzubieten, in denen sie Raum haben kann, auch dann, wenn das Umfeld, in dem der Trauernde lebt, meint, es sei nun genug. Es gilt also, einen Friedhof so zu gestalten, dass er es ermöglicht, dass der Trauernde sich ihm zumuten kann. Einen Ort zu schaffen, der auf ihn wartet, still, ohne zu bedrängen, an dem er sein darf mit all dem, was der Tod für sein Leben bedeutet, ist eine große und lohnende Herausforderung – einen Ort, an dem wir alle vereint sind in dem Wissen, dass hierher unser aller gemeinsamer Weg führt.

ANMERKUNGEN

Anm. 1: Es existieren auch Modelle für problematische Trauerverläufe wie das „Regelkreismodell der Komplizierten Trauer“ (Rosner u. a. 2015) und das „Soziale Interaktionsmodell der Komplizierten Trauer“ (Butollo/Pfoh 2016). Im Juni 2018 kam es mit der offiziellen Vorstellung der International Classification of Disease (ICD-11) durch die Weltgesundheitsorganisation zu einer Erfassung und klinischen Würdigung der komplizierten Trauer mit der Bezeichnung „Anhaltende Trauerstörung“ (Prolonged Grief Disorder). Derzeit wird unter der Leitung von Rita Rosner an der Katholischen Universität Eichstätt eine von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) geförderte Studie zu therapeutischen Verfahren bei anhaltender Trauerstörung an fünf großen Unistädten (Frankfurt, Leipzig, Marburg, München, Ingolstadt) durchgeführt (Projekt PROGRID).

Anm. 2: Der Gedanke der „fortgesetzten Bindung“ findet sich auch schon bei dem älteren Phasenmodell von Verena Kast in ihrer dritten Trauerphase („Suchen und Sich-Trennen“). Worden gibt diesem Gedanken in seiner vierten Traueraufgabe („Eine dauerhafte Verbindung zu der verstorbenen Person inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben finden“) Raum und Chris Paul in der Facette „Verbunden bleiben“.

Anm. 3: Es gibt keine normierten Werte, die eindeutig festlegen, wie lange ein normaler Trauerprozess andauern darf. Auch wenn es immer wieder Bestrebungen gibt, solche Werte zu finden. Erschwert wird dies dadurch, dass die Intensität der Trauer und deren Dauer je



nach Beziehung zu der verstorbenen Person (z. B. Kind) und den Todesumständen (z. B. Suizid, gewaltsamer Tod, unerwarteter Tod) beeinflusst werden. Besonders der Trauerverlauf von Eltern nach dem Tod ihres Kindes kann intensiver und länger andauern als bei anderen Verlusten. Trauer ist ein individueller Prozess, der sich nur sehr schwer normieren lässt. Ein Versuch, dies doch zu tun, besteht in der Einführung der anhaltenden Trauerstörung. Die Kriterien einer solchen Diagnose gehen von einer Dauer von mindestens sechs Monaten aus. Das bedeutet auf der anderen Seite, dass man in Gefahr läuft, länger andauernde Trauerprozesse als pathologisch und behandlungsbedürftig anzusehen. So wird in der Trauerforschung die Zeitangabe von sechs Monaten kontrovers diskutiert.

Anm. 4: Es gibt geschlechtsspezifische Unterschiede in der Trauerverarbeitung und im Verlauf. Männer trauern anders als Frauen, was sehr häufig zu trauerspezifischen Konflikten in der Partnerschaft führt. Sehr deutlich treten diese Unterschiede nach dem Tod eines Kindes zutage. Würde man das Modell von Stroebe und Schut zugrunde legen, so tendieren Männer zu den wiederherstellungsorientierten Aufgaben. Frauen dagegen wenden sich mehr den verlustorientierten Aufgaben zu.

Anm. 5: Das Trauerinstitut der Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin Nürnberg gGmbH bietet seit 2007 die Ausbildung zum Trauerbegleiter an; seit 2015 mit einem überarbeiteten Konzept, zertifiziert vom Bundesverband für Trauerbegleitung e.V.

Anm. 6: Worden geht von sieben Mediatoren der Trauer aus: Wer ist gestorben? Welche Art von Bindung bestand (wie Tiefe der Beziehung, Ambivalenz, Abhängigkeit)? Wie ist die Person gestorben (wie Plötzlichkeit, vermeidbare Todesfälle, Trauma und Gewalt, ungeklärte Todesfälle, stigmatisierte Todesfälle …)? Frühere Erfahrungen (vorherige Verluste und bisherige psychische Gesundheit), Persönlichkeitsvariablen (wie Alter und Geschlecht), soziale Variablen (wie Verfügbarkeit von Unterstützung, religiöse und kulturelle Erwartungen) und gleichzeitig auftretende Belastungen (lebensverändernde Ereignisse). Sie gestalten die Trauer und machen den Trauerverlauf/-prozess zu einem ganz individuellen Weg (Worden 2011).

Anm. 7: Auf Initiative der Gruppe um Czasny und Strassacker findet derzeit ein Studentenwettbewerb an den Universitäten Geisenheim und Ostwestfalen-Lippe mit der Aufgabenstellung statt, solch einen Gedenk-/Andachtsort für Friedhöfe zu konzipieren. 04

Friedhofserfahrungen

AUFZEICHNUNGEN VON SILVIA SCHÄFER

Versöhnung ohne Grab?

„Ich war sechzehn, er ein Jahr jünger und mein erster richtiger Freund. Es war keine gute Beziehung, und es war sehr schwer, ihn nach einem Jahr zu verlassen. Ich habe mir Dinge gefallen lassen, die ich nie für möglich gehalten hätte. Am Ende habe ich ihn gehasst, vielleicht auch mich gehasst.

Als ich ungefähr vier Jahre später erfuhr, dass er tot sei – Suizid –, war meine erste Reaktion Glück und Erleichterung. Und ich weiß noch genau, was ich sagte: „Ich werde auf seinem Grab tanzen. Vor Freude."

Ich lebte weiter, ein gutes Leben, ein anderes. Aber diese Worte nahm ich mit, sie lebten in mir weiter bis heute. Lange Zeit musste vergehen, über 30 Jahre. Mein Vater lag im Sterben, und ich verbrachte viel Zeit an meinem Heimatort. Vieles kam hoch, das ich längst hinter mir gelassen zu haben glaubte. Es war plötzlich wieder da, als sei es eben erst geschehen. Ich bat einen gemeinsamen Freund, ob er mir nicht das Grab zeigen könne. Ich hatte einen Brief geschrieben und wollte ihn am Grab verbrennen. In dem Brief bat ich um Verzeihung für meine Worte und sprach ihn frei von dem Leid, das er mir damals zugefügt hatte. Und auch mich sprach ich frei. Ich schrieb, dass es so traurig sei, dass wir beide uns nicht mehr hatten geben können als Leid und Schmerz. Und dass ich es uns besser gewünscht hätte. Und … aber das führt jetzt zu tief. Auf alle Fälle irrten wir auf diesem Friedhof herum und fanden das Grab nicht. Da lag jemand ganz anderes. Es war wie in einem schlechten Film. Das Grab gab es nicht mehr: aufgelöst. Schon seit Jahren. Und da stand ich mit meinem Zettel, meinen Gedanken, meiner Schuld, meiner Reue und meinem tiefen Wunsch, mich auszusöhnen, an dem einzigen Ort, an dem ich ihn vermutete. Und es gab ihn nicht mehr, als ob es ihn nie gegeben hätte. In mir brach etwas."

Frau K., 44 Jahre

Eine selbst gestaltete Holzstele verbindet

„Ich bin eigentlich nicht religiös. Und ob es einen Gott gibt? Ich weiß nicht. Eher nicht. Mit meinem Vater hat mich die Liebe zum Handwerk verbunden, das gemeinsame Arbeiten, auch wenn wir kaum dabei miteinander geredet haben. Manchmal braucht es auch keine Worte, um sich nahe zu sein. Immer wenn ich in meiner Freizeit handwerklich etwas mache, ist mir auch mein Vater nah. Als er vor einigen Jahren starb, baute ich eine Stele aus Holz. Der Bau war nicht leicht, weil sich das Holz einfach nicht fügen wollte. Ich musste viel dabei weinen. Die Holzstele steht inzwischen statt eines Grabsteins auf seinem Grab. Es wäre echt hart gewesen, wenn die Friedhofsverwaltung dies nicht erlaubt hätte. War auch nicht leicht durchzusetzen. Immer wenn ich die Stele schleife, öle und abziehe – das mache ich so einmal im Jahr –, ist es fast so, als ob ich durch diese Berührung mit dem Holz auch meinen Vater berühren könnte. Dieser Tag hat für mich eine große Bedeutung, auch wenn ich viele Kilometer dafür fahren muss. Denn wie bei vielen in meiner Generation lebe ich an einem ganz anderen Ort, und es ist immer viel zu viel zu tun."

Herr H., 54 Jahre

Das Grab als guter Ort für den Verstorbenen

„Meine Mutter starb vor drei Jahren. Wir waren uns nah. Ich dachte immer, wir hätten noch viel Zeit und dass Mütter sterben, beträfe nur die anderen. Wir lebten schon seit Jahrzehnten nicht mehr in der gleichen Stadt, und so ist sie nun auch sehr fern von mir begraben. In der Zeit zwischen ihrem Tod und der Beerdigung war es ein unheimliches Gefühl, nicht zu wissen, wo ihr Körper sich befindet. Es war wie im freien Fall. Durch die Beerdigung und ihr Grab wurde daraus ein klein wenig ein Ankommen, etwas in mir wurde ruhiger. Das Suchen in Gedanken hatte plötzlich einen Platz gefunden. Ich war seit der Beerdigung nicht mehr dort. Doch für mich ist es gut und beruhigend, zu wissen, dass sie einen Ort hat, behütet ist, geborgen. Gerne würde ich manchmal für einen Moment an ihr Grab, ihr von mir erzählen, lachen, weinen, sie um Schutz für meine Kinder bitten. Stille finden, Ruhe. Dass wir in verschiedenen Städten gelebt haben, war nicht schlimm, aber dass ich nun in einer anderen Stadt lebe, als sie begraben ist, macht mir plötzlich etwas aus."

Frau S., 56 Jahre

Ein Ort zum Krafttanken

„Das Grab von meinem Vater liegt nah an der Friedhofsmauer. Ich weiß, wo. Ich war noch jung, als er starb, grad mal acht, und heute bin ich schon viel älter als er. Ich habe nur wenige Erinnerungen daran, was es heißt, einen Vater zu haben. Eine Mauer trennt sein Grab von einer Straße. Wenn ich dort entlangfahre, sage ich ihm, dass es mir gut geht, oder ich flüstere ein leises Danke. Aber am Grab selbst bin ich in den letzten 45 Jahren sehr selten gewesen. Wenn ich dort bin, setze ich mich auf den massiven Stein, schließe meine Augen, höre die Vögel, das Rauschen des Verkehrs, und es fühlt sich an, als würde ich auf seinem Schoß sitzen. Und für einen Moment fühle ich mich geborgen, tanke Kraft. Manchmal sehen mich die Leute dann komisch an, doch das friedliche Gefühl, noch einmal auf seinem Schoß sitzen zu können, ist stärker."

Frau H., 52 Jahre

Tröstlich – das Pflanzen eines Baums

„Im März 2004 habe ich meine älteste Tochter verloren. Sie war erst 16 Jahre alt. Dieser Tod war ein so großer, tiefer und anhaltender Schmerz, wie ich ihn nie zuvor erfahren hatte. Es ist eine Wunde, die nicht einfach verschwindet, auch die Zeit heilt sie nicht. Sie ist zu einem Teil meines Lebens geworden. Nach der Beerdigung beließen wir viele Wochen lang die Grabstätte unverändert mit dem aufgeschütteten Erdhügel. Das war, wie ich später erfuhr, lebhafter Gegenstand des Dorfgesprächs und wurde missbilligt. Nach den ungeschriebenen Regeln des Dorflebens gehört das Grab offenbar nach spätestens vier Wochen eingeebnet. Für uns aber war gerade das unverändert belassene Grab ein sichtbarer Ausdruck der hässlichen Wunde, die der Tod unserer Tochter in unsere Herzen gerissen hatte, und deshalb genau angemessen. Erst als ein Vierteljahr herum war und sie sich allmählich zu schließen begann, waren wir innerlich bereit, das Grab schön zu gestalten.

Es war tröstlich, dass uns erlaubt wurde, neben dem Grab einen Baum zu pflanzen sowie eine von den Freunden unserer Tochter zusammengebaute und persönlich gestaltete Bank aufzustellen. Wir stellten eine wasserdicht verschließbare Dose dazu, in der sich ein Schreibstift und ein leeres Schreibheft befanden. Jeder Besucher des Grabes hatte so die Möglichkeit, seine Gedanken festzuhalten oder die anderer zu lesen. Für mich war das jedes Mal sehr wohltuend. Auch die Familienangehörigen und die jugendlichen Freunde unserer Tochter machten davon regen Gebrauch."

Pfarrer H., 58 Jahre

04 TRAUER ALS WERTVOLLE ZEIT

Das Thema Trauer lässt sich aus vielen Blickwinkeln betrachten. In diesem Beitrag widmet sich die Psychologin Silvia Schäfer der Trauerarbeit und der Trauerbegleitung. Sie erklärt die in Deutschland populärsten Modelle des Trauerprozesses. Diese Modelle tragen der Tatsache Rechnung, dass Trauern kein linearer, sondern ein dynamischer Prozess ist, unter anderem ein Hin- und Herpendeln zwischen verlustorientierten und wiederherstellungsorientierten Aufgaben. Allen Modellen gemeinsam ist, dass sie eine gelungene Trauerarbeit nicht nur als Loslösung von der verstorbenen Person ansehen. Vielmehr geht es (auch) darum, den Verstorbenen in das Leben des Hinterbliebenen zu integrieren. Der Friedhof und das Grab sind dafür geeignete Orte, wenn sie als Orte der Zumutung gestaltet sind – Orte, an denen der Trauernde seinen Schmerz zeigen kann, Orte, die halten und versöhnen. Abschließend berichten Betroffene von ihren Erfahrungen auf dem Friedhof.

LITERATUR UND QUELLEN

Bödiker, Marie-Luise & Theobald, Monika (2014): Trauer-Gesichter, Hilfe für Trauernde, Ludwigsburg.

Bowlby, John (1980): Attachment and loss, loss, sadness and depression Vol. 3.). Basic. Books New York. Dt. (1983): Verlust, Trauer und Depression, München.

Butollo, Willi & Pfoh, Gabriele (2016): Wenn Zeit allein nicht heilt, Komplizierte Trauer, Ostfildern.

Canacakis, Jorgos (1987): Ich sehe deine Tränen Stuttgart.

Czasny, Günter / Zimmermann, Gisela (2015): Grab und Ritual, Süssen.

Czasny, Günter (2009): Orte, die gut tun, Zukunft unserer Friedhöfe, Süssen.

Hagen, Carmen & Schubert, Christian (2017): Der Körper trauert mit. Psychoneuroimmunologie der Trauer, In: Leidfaden. Fachmagazin für Krisen, Leid und Trauer, Was hält Leib und Seele zusammen? Jg. 6, Nr. 4. , S. 10–14, Göttingen.

Hinderer, Petra / Kroth, Martina (2012): Kinder bei Trauer und Tod begleiten, Konkrete Hilfestellungen in Trauersituationen für Kindergarten, Grundschule und zu Hause. Reihe: Pädagogische Kompetenz, Bd. 3, Aachen.

Kachler, Roland (2005): Meine Trauer wird Dich finden, Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit, Stuttgart.

Kast, Verena (1982): Trauern, Phasen und Chancen des psychischen Prozesses, Stuttgart.

Müller, Monika, Brathuhn, Sylvia & Schnegg, Matthias (2013): Handbuch Trauerbegegnung und –begleitung, Theorie und Praxis in Hospizarbeit und Palliative Care, Göttingen.

Müller, Heidi/Willmann, Hildegard (2016): Trauer, Forschung und Praxis verbinden, Göttingen.

Paul, Chris (2017): Wir leben mit deiner Trauer, Für Angehörige und Freunde, Gütersloh.

Paul, Chris (2017): Ich lebe mit meiner Trauer, Gütersloh.

Rosner, Rita / Pfoh, Gabriele / Rojas, Roberto u. a. (2015): Anhaltende Trauerstörung, Göttingen.

Specht-Tomann, Monika & Tropper, Doris (2004): Wir nehmen jetzt Abschied, Kinder und Jugendliche begegnen Sterben und Tod, Düsseldorf.

Spiegel, Yorick (1973): Der Prozess des Trauerns, Gütersloh

Strassacker, Edith / Czasny, Günter / Zimmermann, Gisela (2008): „Du fehlst mir …“, Ulm.

Stroebe, Margaret / Schut, Henk (1999): The dual process model of coping with bereavement. Rationale and description, In: Death Studies, Bd. 23, Nr. 3, S. 197–224.

Wagner, Birgit (2014): Komplizierte Trauer – Grundlagen, Diagnostik und Therapie, Berlin/ Heidelberg.

Witt-Loers, S. (2014): Trauernde Jugendliche in der Familie, Göttingen.

Wittwer, Héctor / Schäfer, Daniel / Frewer, Andreas (Hg.) (2010): Sterben und Tod. Geschichte–Theorie–Ethik. Ein interdisziplinäres Handbuch, Stuttgart/Weimar.

Worden, James (2011): Beratung und Therapie in Trauerfällen, Ein Handbuch, Bern.

Die Autorin

Dipl.-Psych. Silvia Schäfer

- Dozentin und Ausbilderin am Trauerinstitut Nürnberg an der Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin Nürnberg
- Dozentin für ethisch-kommunikative Praxisseminare an der Professur für Ethik in der Medizin am Institut für Geschichte und Ethik der Medizin, FAU / Friedrich-Alexander-Universität, Erlangen-Nürnberg
- Dozentin an der Berufsfachschule für Kinderkrankenpflege – Staatliches Berufliches Schulzentrum für Gesundheitsberufe Erlangen am Universitätsklinikum Erlangen
- Referentin zum Thema Trauer