

Bundes-Hospiz-Anzeiger



Deutscher Hospiz- und
Palliativverband e.V.

SCHWERPUNKT:
FACETTEN DER TRAUER

5 | 2024
22. Jg. 2024
ISSN 2365-8770

SCHWERPUNKT

- 2 Umgang mit Trauer in interkultureller Hinsicht
Geschichte einer interkulturellen Begegnung an Grenzen
- 4 Einsamkeit in der Trauer
- 6 Trauer im Alter. Eine doppelte Herausforderung
- 8 „Aber ich würde es wieder tun, all das nochmal durchleben, um dich zu erleben.“
Trauer um ein Geschwister
- 11 Brauchen wir wirklich eine gesetzliche Regelung zur Förderung der Trauerbegleitung?
- 13 Der Urnenfriedhof kehrt zurück in die Stadt
Einzigartiges Kolumbarium
DIE EICHE eröffnet in Lübeck



FORUM

- 16 Palliative Geriatrie ist für mich Lebenssinn geworden
Marina Kojer und Gert Dressel im Gespräch
- 18 Sprachlosigkeit überwinden und Perspektiven schaffen
Interview mit Heidi Magerl
- 20 Weiterreden, weiterleben

Weiterreden, weiterleben



Mein Vater wollte nicht ins Hospiz. Er wollte zuhause sterben. Wir alle haben unterschätzt, was das bedeuten würde. Am Ende, als seine Krankheit an Schwere zunahm, ging es nicht mehr. Wir mussten auch meine Mutter schützen, so sah es auch das Palliativteam. Nach über vier Jahren der Pflege zuhause reichte ihre Kraft nicht mehr. Zu groß auch die Verantwortung, dass ihm – sediert und angewiesen auf den Sauerstoffschlauch – etwas zustoßen könnte, das ein unwürdiges Ende bedeutet hätte. Die schwere Entscheidung über den Kopf des Familienoberhauptes hinweg konnte ich berufsbedingt nur aus der Ferne mittragen. Keine zwei Tage später kam der Anruf: Beeil Dich, er liegt im Sterben.

Vier Autobahnstunden fuhr ich ins Ungewisse. Als ich im mir bis dahin fremden Hospiz ankam und vor dem angegebenen Zimmer stand, hörte ich, wie drinnen ein Choral gesungen wurde. Ich glaubte, ich sei zu spät gekommen, doch ich hatte nur das letzte Abendmahl verpasst und durfte sein Sterben im engsten Kreis begleiten. Ob er das noch wahrgenommen hat? Ich weiß es nicht. Schon in den letzten vier Jahren hatte sich eine manchmal schwierige Vater-Sohn-Beziehung durch räumliche Distanz, Krankheit und den zunehmenden Einsatz von Opioiden zu einem langen, sanften und liebevollen Abschied gewandelt. Jahre nach meinem Wegzug war nun auch er langsam, aber endgültig verschwunden.

Eine Freundin von mir starb bei einem Autounfall. Plötzlich hier die Nachricht von ihrem Tod, die ich in der Ferne erhielt. Längst schon hatten wir keinen Kontakt mehr, überraschend heftig traf mich dennoch der Verlust. Wir verschieben oft Jahr um Jahr mit dem Gedanken, sich mal wieder zu melden, meinen,

wir könnten ja jederzeit anrufen. Doch darauf sollten wir uns nicht verlassen.

Was macht das mit uns, wenn wir eine Beziehung zu Menschen, die uns wichtig sind, nicht mehr weiterführen können? Wenn wir einander nicht mehr sagen können, was wir noch sagen wollten? Worin besteht eigentlich eine Beziehung?

Beziehungen leben in der Kommunikation – oft in Worten, in Gesten, in Harmonie wie im Streit. Manchmal auch nur in Gedanken, in der Sicherheit, der andere sei ja da, erreichbar, bei Bedarf verfügbar, am Leben.

Beziehung nach dem Tod

Der Tod beendet unsere Beziehungen nicht. Sie bleiben in uns. Wir sind doch gewohnt, uns auszutauschen.

Das sieht bei jedem Trauerfall anders aus. Bei manchen spüren wir das mehr und bei anderen weniger, je nachdem wie die Beziehung eben war – und wie gut man sich verabschieden konnte.

Mit dem Verlust suchen wir die Nähe – beispielsweise, wenn Dinge ungesagt blieben oder Träume nicht gemeinsam gelebt werden konnten. Der Wunsch bleibt, Dinge noch zu hören, sie auszusprechen, gemeinsam zu erleben, dem anderen etwas zu zeigen oder Überraschungen zu bereiten. Zuweilen verzweifelt versuchen wir dann, diese Nähe aufrecht zu erhalten, sie weiterzuleben. Rituale helfen der Psyche.

Den Verlust zu verarbeiten, das braucht oft diese Weiterführung der Beziehung. Die Nähe zum Verstorbenen in Gesten weiterführen, am Ort der letzten Ruhe in Gedanken weiterreden zu können, ermöglicht oft erst den Abschied.

Mir tat es gut, meinen Vater im Tod und danach versorgen zu dürfen, auch, seinen Sarg gemeinsam mit unseren Freunden tragen zu können. Ihm noch vor der Schaufel Erde heimlich eins seiner Lieblingsbonbons ins Grab zu werfen. Es hilft, einen Ort zu haben, an dem wir nochmal nahe sein, innehalten können. Hier können wir in Gedanken bei ihm sein, uns mit ihm unterhalten, ihm einen Gruß mitbringen. In der Wohnung meiner Mutter ist er präsent, aber dort soll das Leben unbeschwert weitergehen. Der Ort, an dem wir ihn beigesetzt haben hingegen ist ein geschützter Raum, den wir jederzeit aufsuchen können, um bei ihm zu sein. Das durften und dürfen wir gestalten, wie es ihm gefallen hätte – und wie es uns gut tut.

Manchmal sehen wir, dass jemand bei ihm war, oder treffen andere aus dem Ort, die ihre eigenen Angehörigen besuchen. Auch auf Friedhöfen lebt die Stadt, äußert sich Gemeinschaft. Manchmal entstehen hier neue Nachbarschaften, neue soziale Strukturen von Menschen in ähnlicher Situation, die einander verstehen, weil ihnen die Trauer nicht fremd ist.

Ich habe Urnenbeisetzungen in Wäldern erlebt – anonym an Bäumen mit grauen Plastikplaketten. Nicht mal die Bäume würde ich heute wiederfinden. Der Wald seltsam unpersönlich. Dort individuell zu gestalten, Grüße abzulegen ist verboten. So eine Beziehung weiterzuführen, bis man seine Trauer verarbeitet hat, sie ablegen konnte, fällt vielen schwer. Wie bei vielen pflegefreien Gemeinschaftsgräbern auf Friedhöfen beobachten wir auch im Beisetzungswald, dass viele Menschen entgegen der dort herrschenden Verbote ihrer Trauer Ausdruck verleihen: Sie führen die Kommunikation nahe bei den Verstorbenen weiter, legen Grüße ab: Briefe, Blumen, Kerzen, Gebasteltes, Erinnerungsstücke. Auch dort wird solches, weil nicht erlaubt, abgeräumt und entsorgt.

Doch wo diese für die Trauerverarbeitung wichtigen Rituale verboten sind, fehlt die wichtigste Funktion des Grabes. Grabformen, an denen Trauernde ihrer Sehnsucht keinen Ausdruck geben dürfen, bieten wenig Hilfe. Der heilsame Trauerprozess wird behindert, das Verbot der psychologisch wichtigen Rituale führt zu Konflikten. Im schlimmsten Fall verstetigt sich die Trauer.

Rechtzeitige Beratung

Kann man schon vor der Verlusterfahrung oder angesichts der Todesnachricht bei der Organisation der letzten Dinge einschätzen, ob man damit später zu recht kommt? Nicht immer.

Bräuchte man hier eine Beratung, die einem bewusst macht, welche Einschränkungen oder Verbote mit bestimmten Grabformen verbunden sind? Gewiss.

Könnte es in der Palliativ- und Hospizbewegung eine wertvolle Aufgabe sein, Sterbenden und Angehörigen hier Informationen und die Sicherheit zu geben, dass ein guter Ort gewählt ist – auch für jene, die mit dem Tod der anderen weiterleben müssen? Das Büchlein „Weiterreden, weiterleben“ (Bezug: raum-fuer-trauer.de, 48 Seiten, 9,80 Euro zzgl Versand) kann Ausdruck solcher Beratung und Fürsorge sein.

„Feld der Lebenden“ – Friedhof als „Caring Infrastructure“

Die Initiative „Raum für Trauer“ hat trauerpsychologische Erkenntnisse gesammelt, die bereits zu entsprechenden Planungen auf Friedhöfen in Hamburg, Baden-Württemberg und Bayern führen. Unter anderem sollen auch neue, pflegefreie Gemeinschaftsgrabformen dort zu individuellen Ritualen Hinterbliebener einladen. Auf dem kommunalen Friedhof „Stiegelwiesen“ in Süßen sind solche Bereiche längst realisiert, sie konnten aufgrund der steigenden Nachfrage bereits erweitert werden.

Als Impulsort für Friedhofsverwaltung und -planung hat die Initiative „Raum für Trauer“ im 2023 den Campus VIVORUM in Süßen eröffnet, der seither in der Fachwelt großen Zuspruch erfährt. Schon im ersten Jahr fanden über 60 Gruppenführungen statt für Bürgermeister*innen, Friedhofsverwalter*innen und fachliche Gremien aus Städte- und Gemeindetagen sowie Landeskirchen. Sie finden hier Anregungen für eine Weiterentwicklung ihrer Friedhöfe – zu fürsorglichen sozialen Orten, die sich stärker am Nutzen für die Hinterbliebenen orientieren und so auch zu wertvollen Begegnungsräumen für die Gemeinschaft werden.

Tobias Blaurock (53) ist Mitglied der Initiative Raum für Trauer.

Kontakt

Tobias Blaurock
t.blaurock@team-blaurock.de