



ANLÄSSE

Trauerfeier & Bestattung

Wie aus Trauer Trost erwächst

Unterstützung bei der Trauerarbeit leisten bereits Hospize und Palliativstationen sowie erfahrene Trauerbegleiter.

Text: Stephanie Kreuzer

Tod und Trauer sind untrennbar miteinander verbunden. Anzuerkennen, dass Verstorbene nicht wieder zurückkehren, lässt viele Angehörige verzweifeln. Trauernde auf dem folgenden Weg – seelsorgerisch – zu begleiten, eröffnet die Chance, dass sie mit dem Verlustschmerz besser zurechtkommen und Mut für eine neue Lebensgestaltung entstehen kann. Tritt der Tod plötzlich und unerwartet ein, trifft die Hinterbliebenen der Schmerz mit voller Wucht. Von einem Moment auf den anderen gerät das Leben aus den Fugen, nichts ist mehr, wie es einmal war. Wird allerdings eine Krankheit mit schlechter Prognose diagnostiziert, beginnt diese Phase bereits lange vor dem Tod, sowohl für die Patienten als auch für die Angehörigen. Die Menschen müssen sich von vielen Dingen, die immer normal

waren, verabschieden. „Das ist Trauerarbeit par excellence“, meint Heidi-Marie Jungbluth von der Patientenkontaktgruppe des Palliativ- und Hospizdienstes im Nordwestkrankenhaus. „Wir reden darüber, ohne die Situation zu beschönigen. Wir gestalten einen offenen Raum und ermutigen, alle schmerzlichen Gefühle auszusprechen.“ Erlebten die Menschen die Dramatik einer emotionalen Achterbahn, sei es wichtig, die nötige Geborgenheit zu vermitteln und die Loopings mit durchzustehen. „Uns muss man nicht schonen.“

Einfach da zu sein und geduldig zuzuhören ist auch für den Trauerbegleiter Dr. Thomas Lindner elementar: „Ob Einzel- oder Gruppengespräche – diese sollten so früh wie möglich beginnen, am besten schon vor der Trauerfeier und Bestattung.“ Er könne niemandem den Schmerz abnehmen, aber Bedürfnisse erfragen, das Abschiednehmen ermöglichen und Informationen geben. Wertvoll für die Betroffenen sei es zudem, dass sie einen solchen Verlust betrauern dürfen und Trauer auch heilsam sei. Trost zu spenden bedeute, die Trauer ernst zu nehmen und zu bestätigen: „Ja, das tut weh, und du darfst weinen und klagen.“ Doch

Trauernde verfügen oft über mehr Kraft als sie selber denken, und diese Kraftquellen gilt es zu wecken, damit sie die Herausforderungen des Alltags – wieder – bewältigen. „Ich unterstütze dabei, sogenannte Entwicklungsaufgaben anzunehmen, die helfen, die Realität des Todes zu akzeptieren und mit dem Schmerz des Verlusts leben zu lernen.“

Damit aus dem Abschied ein Neubeginn werden kann, ist es für die Hinterbliebenen hilfreich, auch die Trauerfeier aktiv mitzugestalten – ob man gemeinsam den Sarg bemalt, Erinnerungsstücke aus dem Besitz des Verstorbenen integriert oder Luftballons steigen lässt. „So können früh die Wurzeln für neue Hoffnung und Zuversicht gelegt werden. Zwar hört die Trauer um einen geliebten Menschen nie auf, aber sie führt zurück ins Leben.“ Viele empfinden dabei die Teilnahme an begleiteten Trauergruppen oder -cafés als hilfreich. „Gemeinschaft schafft Trost“, weiß auch Jungbluth, „und sich mitzuteilen erleichtert eine Neuorientierung.“ Zu erkennen, dass man mit dem Schmerz nicht allein ist und andere einen guten Teil des Trauerwegs schon geschafft haben, lasse Hoffnung wachsen.

Betreuung in Trauer

Trauergruppe und Trauer-Café „Mainblick“
in monatlichem Wechsel,
Stiftung Hospital zum heiligen Geist, www.trauerbegleitung-dr-lindner.de

Zentrum für Trauerseelsorge St. Michael
Einzelgespräche oder Trauergruppen, Trauercafé
jeweils am zweiten Dienstag im Monat von 15 bis 17 Uhr,
www.st-michael-nordend.de

Trauerzentrum Frankfurt/IBBE e.V.
offener Treff am ersten Mittwoch eines Monats (außer feiertags) von 15.30 bis 17 Uhr,
www.trauer-frankfurt.de

Trauercafé
Treffen jeden dritten Samstag im Monat von 15 bis 18 Uhr,
www.trauercafe-ginkgo.de

Trauernde Eltern & Kinder Rhein-Main e.V.
www.eltern-kinder-trauer.de

AGUS – Angehörige um Suizid
www.agus-selbsthilfe.de



Unter die Erde war einmal

Stefan Christ von Christ & Sohn Bestattungen in Kriftel erklärt, welche Art von Bestattung hierzulande möglich und was – bisher – nur im Ausland erlaubt ist.

JOURNAL FRANKFURT: Gibt es bei Bestattungen einen Trend?

STEFAN CHRIST: Meistens ist die Entscheidung zwischen Erd- oder Feuerbestattung schnell gefallen. Erdgräber werden wegen der aufwendigen Pflege und langjährigen Verpflichtung immer unbeliebter. Daher haben viele Friedhöfe inzwischen Urnenwände installiert, und gerade das Konzept des Friedwalds, Ruheforsts oder Bestattungswalds findet zunehmend Anklang. Denn dann wird kein Angehöriger belastet, und letztlich ist das auch ein Stück Naturschutz. Generell haben immer mehr Menschen weniger Bezug zum Heimatort als zu Orten, an denen sie gerne waren. Wer also das Meer liebt, entscheidet sich für eine Seebestattung. Und wer es möglichst günstig möchte, kann sich auf einer anonymen Wiese beisetzen lassen oder als Körperspender der Universität zur Verfügung stellen.

Welche Möglichkeiten habe ich in Deutschland überhaupt?

Zunächst einmal darf ich einen Verstorbenen 36 Stunden lang zu Hause

behalten, um in der vertrauten Umgebung Abschied zu nehmen. Aufgrund des hiesigen Bestattungszwangs kann man allerdings die Urnen nicht aufbewahren. In anderen Ländern sind hingegen sogar Naturbestattungen erlaubt. Ich kann mich also in Deutschland verbrennen – und beispielsweise auf einer Schweizer Almwiese, an einem Fels oder einem Fluss beisetzen lassen. Die Grabpflege übernimmt dann die Natur. Alternativ lässt sich die die Asche dort auch im Wind verstreuen.

Wie lassen sich Erinnerungen an Verstorbene konservieren?

Besonders gefragt sind Fingerabdrücke, denn sie bilden ein schönes Symbol, das man in Schmuckstücke gravieren oder sich tätowieren lassen kann. Dies ist übrigens bereits zu Lebzeiten eine nette Idee. Totenmasken sind schon sehr speziell, und viele gruselt es davor. Dann lieber den Verstorbenen so in Erinnerung behalten, wie er lebendig aussah. Wobei man natürlich durchaus eine Haarlocke aufbewahren kann.

Stimmt es, dass man aus Haaren sogar Edelsteine machen lassen kann?

Ja, richtig, aus einer bestimmten Menge an Haaren oder Asche können personalisierte Rubine, Saphire oder gar Diamanten entstehen. Firmen in Österreich und der Schweiz bieten dies an. Zuerst wird der Kohlenstoff extrahiert, dann in Graphit und später zum Edelstein umgewandelt, unter extremem Druck und hohen Temperaturen. Ein solches Erinnerungsstück kann als Schmuckstück gefasst und – anders als ein Grab – überall mit hin genommen werden. Ganz neu übrigens „Der letzte Spaziergang“: Die Asche wird in einen Spazierstock gefüllt, und über eine App lässt sich der zurückgelegte Weg dokumentieren.

Interview: Stephanie Kreuzer

Stefan Christ ist Bestattermeister und Inhaber eines Familienbetriebs (Mitglied und zertifiziert beim Bundesverband Deutscher Bestatter), und das schon in der dritten Generation.

