

Georg Schwikart

# • Ich bin in Trauer

Wie verhalte ich mich?



Die Tage lassen keine Spur,  
die Liebe nur.

Max Dauthendey



## Kann man „richtig“ trauern?

Es gibt kein „richtiges“ oder „falsches“ Trauern. Trauer ist etwa sehr Persönliches und doch für die Betroffenen auch eine öffentliche Angelegenheit.

Diese kleine Informationsschrift gibt keine Anweisungen, wie man sich als Trauernder zu verhalten hat. Aber sie bietet Erfahrungen an. Denn ein wenig Hilfestellung kann trauernden Menschen guttun und ihre Last erträglicher machen.

Trauer kann man schlecht einüben. Das eine oder andere wird aber leichter, wenn es ausgesprochen und nicht verdrängt wird. Dann bleibt immer noch ein großer Rest, den man nur aushalten kann.

Trauer ist eine Krise. In dieser schwierigen Lage müssen wichtige Entscheidungen getroffen werden. Schließen Sie mutig Kompromisse, wenn verschiedene Erwartungen und Wünsche zu versöhnen sind. Und hören Sie vor allem auf die Stimme Ihres Herzens; sie sagt deutlich, was Ihnen wohltut.



## Trauer als Krise

In der Trauer lernen Sie sich neu kennen. Wissen, Können, Titel oder Geld – was Sie sind und was Sie haben, scheint da nicht mehr zu zählen. Wenn ein geliebter Mensch stirbt, stirbt etwas von Ihnen selbst mit.

Begegnen Sie der Trauer offensiv. Es bringt nichts, vor ihr davon zu laufen. Sie findet einen überall. Lassen Sie ihr Raum. Die einen schauen alte Fotos an, hören dazu melancholische Musik und weinen still. Andere schluchzen hemmungslos. Erlaubt ist, was gut tut. Weinen tut gut. Zurückgehaltene Tränen fließen nach innen, man kann darin ertrinken. Wieder andere können oder wollen nicht weinen; sie treiben vielleicht Sport oder stürzen sich in Arbeit.

Trauer zehrt an den Kräften. Sie erschöpft. Und sie kann einsam machen, weil jene, die die Trauer nicht kennen, nichts von ihrer Macht ahnen. Trauer kann seltsame und widerstrebende Gefühle verursachen: Niedergeschlagenheit, aber auch Lebenslust, Aggression oder Angst.

In der Phase der Trauer werden Gewohnheiten durchbrochen, Termine fallen aus. Alles ist anders. Zunächst heißt es: überleben! Genug essen, genug trinken, genug schlafen. Üben Sie Zurückhaltung mit Beruhigungsmitteln und Alkohol. Trauer braucht Zeit. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen – vor allem nicht von sich selbst.



## Hilfe annehmen?

Sie haben in Ihrem Leben schon einiges geschafft, doch die Trauer ist eine Ausnahme-situation. Gerade in dieser instabilen psychischen Lage haben Sie so viele Dinge zu erledigen. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe und Rat von Fachleuten oder Freunden anzunehmen.

Ihr Bestatter ist Anlaufstelle für alles Organisatorische rund um die Trauerfeier und Beerdigung. Stellen Sie alle Fragen, die Sie haben, äußern Sie Ihre Bedenken und Sorgen.

Schämen Sie sich nicht, seelsorglichen Beistand in Anspruch zu nehmen. Wenn der Körper krank ist, gehen Sie schließlich auch zum Arzt. Wenn die Seele krank ist, kann das offene Gespräch mit einer Pfarrerin, einem Pfarrer, einem Priester oder Trauerredner Linderung verschaffen.

Schließlich: Nehmen Sie die Angebote von Freunden und Bekannten ernst, die Ihnen helfen wollen – durch die Zubereitung von Mahlzeiten, durch praktische Erledigungen, durch finanzielle Unterstützung für die Kosten der Beisetzung. Diese angebotene Hilfe ist auch eine Form der Trauerarbeit.

Wenn Ihnen Besuche angenehm sind, empfangen Sie die Menschen, die kondolieren wollen. Wenn Sie für sich sein wollen, bleibt die Tür zu. Ebenso handhaben Sie es mit Telefonaten. Sie bestimmen, wer Sie erreicht.



# Welche Form der Bestattung ist sinnvoll?



Es gibt zwei Bestattungsarten, die Erd- und die Feuerbestattung. Bei einer Feuerbestattung kann man wählen, welche Form der Beisetzung passt. Neben der Beisetzung der Urne auf einem Friedhof gibt es die Möglichkeit der Seebestattung oder die Beisetzung in einem Kolumbarium bzw. einer Grabeskirche. Bei der Bestattung der Urne in einem speziellen Waldareal ist stets auch über die Folgen einer solchen Entscheidung nachzudenken: Erreichbarkeit und Kennzeichnung der Grabstelle. Auch unsere Friedhöfe bieten heute eine Vielzahl von unterschiedlichen Möglichkeiten, zum Beispiel pflegefreie Gemeinschaftsgrabanlagen. Eine anonyme Bestattung sollte nur in Ausnahmefällen gewählt werden, da es für Angehörige keinen konkreten Ort für Besuche und des Gedenkens gibt.

Die Trauerfeier kann ein Gottesdienst sein oder von einem freien Redner gestaltet. Die Beerdigung kann im großen Rahmen stattfinden oder im kleinen Kreis. Ihr Bestatter informiert Sie über die vielfältigen Möglichkeiten.

Mitunter sind unterschiedliche Interessen der Weiterlebenden auszugleichen. Es kann auch sein, dass der Verstorbene andere Vorstellungen hatte als Sie, die Sie ihn nun zu begraben haben. Bei allem Respekt vor den Verfügungen eines Toten – die Lebenden müssen mit seinem Tod umgehen. Deswegen dürfen Sie Mittelwege suchen.

Denn alle Trauerfeierlichkeiten dienen nicht mehr dem Toten, sondern den Lebenden. Aber es beruhigt Sie, den Abschied weitgehend nach den Wünschen des Verstorbenen auszurichten, denn auch darin drückt sich Ihre Liebe und Wertschätzung aus. Doch nicht alle Voraussetzungen sind umsetzbar. Sie müssen entscheiden – aber Sie dürfen auch entscheiden!



## Angehörige beteiligen?



In früheren Zeiten war es eine selbstverständliche Ehrensache, sich bei der Beerdigung von Verwandten, Freunden oder Nachbarn ganz praktisch zu beteiligen. Wer gern beim Tragen von Sarg oder Urne helfen möchte, sollte sich selbstkritisch fragen, ob er dazu körperlich und seelisch in der Lage ist. Zum einen kann ein Sarg mit Leichnam ziemlich schwer sein, zum anderen ist der Augenblick der Beisetzung eine emotional hoch aufgeladene Situation. Doch es kann den Hinterbliebenen guttun, mit „Hand anzulegen“.

Wer Sarg oder Urne tragen möchte, sollte das vor der Beerdigung mit dem Bestatter absprechen. Der kann Tipps geben, wo und wie man anfassen muss, wie man den Sarg auf den Transportwagen abstellt oder wie die Seile zum Ablassen zu handhaben sind. Er wird während der Beerdigung hilfreich zur Seite stehen.

In der Regel gibt es auch die Möglichkeit, sich bei der Gestaltung der Feier zu engagieren – etwa durch das Vortragen eines Bibeltextes, einer Fürbitte oder eines Gedichtes. Selbst wenn einem dann vor Rührung die Stimme versagt – das Zeichen zählt. Und doch sind diese Möglichkeiten der Beteiligung kein „Beweis“ für den Grad der Trauer oder Zuneigung! Manche möchten einfach mit ihrer Trauer in Ruhe gelassen werden. Sie folgen in stiller Einkehr der Zeremonie. Die „innere Beteiligung“ kann man nicht messen.

## Den verstorbenen Menschen noch einmal anschauen?



Einen Toten noch einmal anzuschauen, kann heilsam sein: Alle irrationalen, aber durchaus verständlichen Phantasien, ob es wirklich der „richtige Tote“ ist, werden damit aus dem Weg geräumt. Auch der Anblick des Todes an sich kann versöhnen – den Leichnam braucht man nicht zu bewahren, er darf bestattet werden.

Eine letzte Berührung, ein letzter Kuss, ein letzter Blick – vielen Angehörigen hilft dieses Abschiednehmen. Die Sorge indes, dieser letzte Anblick würde alle anderen Erinnerungen überlagern, scheint unbegründet. Man behält den Verstorbenen in Erinnerung, wie man ihn im Leben gekannt hat, und nicht, wie man ihn tot sah. Man kann niemanden dazu zwingen, einen Toten anzuschauen; man kann ihn jedoch dazu ermuntern. Meist ist der Anblick weniger schlimm als erwartet; Ihr Bestatter wird durch die hygienische Versorgung des Verstorbenen für die Möglichkeit eines wertvollen und tiefen Abschiedsmomentes sorgen.

## Rituale am Grab



Blumen drücken ohne Worte Sympathie und Anerkennung aus. Blumen stehen für das Anmutige, Zarte und Schöne, aber auch für das Vergängliche. Der Brauch, Blumen ins Grab zu werfen, schmückt und ehrt den Verstorbenen, wie auch die Kränze, die an Siegerkränze erinnern: Hier hat einer jenen Lauf vollendet, in dem wir Lebenden uns alle noch mühen.

Bei einer Beerdigung gibt zunächst der Pfarrer/Trauerredner eine Schaufel Erde ins Grab: Symbol für die Endlichkeit des Lebens und ein zeichenhaftes Schließen des Grabes. Die Toten sind unter der Erde, die Lebenden darauf. Nun beginnt ein neuer Lebensabschnitt.

Darüber hinaus dürfen nur solche Dinge ins Grab gegeben werden, die sich im Laufe der Jahre zersetzen: Papier – etwa ein Brief oder ein gemaltes Bild – oder korrosionsfähiges Metall. Bei katholischen Christen gehört ein Rosenkranz aus Holz zum Brauch der Sargbeigabe. Nicht erlaubt sind Gegenstände aus unverrottbarem Material wie Plastik. Beim Begräbnis von Kindern kann es ein schönes Symbol sein, gasgefüllte Luftballons aufsteigen zu lassen.

Ganz praktisch: Wenn Sie nicht gut stehen können, bitten Sie den Bestatter, am Grab einen Stuhl bereitzuhalten.

## Wie umgehen mit Kondolenz?



Bei der Vorbereitung ist die Vorstellung eventuell abschreckend, dass alle Gäste der Trauerfeier nach der Beisetzung kondolieren. Aber wenn es dann wirklich so weit ist, kann dieser Zuspruch, das Händedrücken und Umarmen, auch sehr trostreich sein.

Wer allerdings schon auf die Einladung zur Trauerfeier den Hinweis drucken lässt, man möge am Grabe nicht kondolieren – der bringt die Teilnehmer in eine schwierige Situation. Denn auch wenn die meisten nicht um einen nahen Verwandten trauern, so wollen sie doch einen Menschen verabschieden, der ihnen wichtig war, einen Kollegen, Vereinskameraden, Nachbarn, Bekannten. Doch wie können sie ihre Trauer zum Ausdruck bringen, wenn Sie die Kondolenz nicht annehmen würden?



# Die Kleidung



Früher einmal war gesellschaftlich geregelt, wann man als Trauernder wie lange schwarze Kleider zu tragen hatte. Diese Zeiten sind vorbei. Doch scheint der Brauch dem Druck gewichen zu sein, möglichst schnell wieder „funktionieren“ zu müssen – als würden Trauernde jene belästigen, die nicht betroffen sind.

Schwarz zu tragen, kann dem Trauernden helfen: Die Farbe entspricht seiner Gemütsverfassung, er signalisiert seiner Umwelt, dass er sich in einer Krisensituation befindet. Wie lange Sie sich nach dem Tod Ihres Angehörigen schwarz kleiden, bleibt Ihnen überlassen. Seien Sie geduldig mit sich selbst, und gönnen Sie sich dennoch wieder Farbe, wenn Ihnen danach ist.

Schwarz ist in unserer Kultur die Farbe der Trauer. Sie weicht vom Alltäglichen ab, zeigt, dass etwas Feierliches geschieht, und mahnt, im rastlosen Fluss des Lebens für einen Moment innezuhalten. Wer auffordert, zur Beerdigung „in bunt“ zu kommen, sollte bedenken, dass sich die Trauer damit nicht umgehen lässt.

## Kinder mitnehmen?



Der Tod ist ein Teil des Lebens. Kinder können nicht vor dieser Realität bewahrt werden, indem man sie von der Teilnahme an Trauerfeiern ausschließt. Auch wenn die Kleinen nicht alle Worte und Handlungen verstehen, können sie doch die entlastende Funktion der Feier spüren: Keiner ist allein in seiner Trauer!

Vor der Trauerfeier wird dem Kind erklärt, was dort geschieht: Man trifft sich in der Kirche oder auf dem Friedhof. Die Leute sind schwarz gekleidet und schauen ernst. Jemand spricht über den Toten, es gibt Musik. Dann geht man zum Grab... Begriffe, die das Kind nicht kennt, werden ihm erklärt.

Kinder dürfen bei der Trauerfeier weinen; sie dürfen aber auch fröhlich sein. Wenn ein Kind es nicht aushält, darf es die Trauerfeier verlassen. Wenn Kinder laut sind und stören, sollten sie aus Rücksicht auf die übrige Trauergemeinde hinausgebracht und dort von jemandem betreut werden. Auch Kinder können, wenn sie das möchten, ins offene Grab eine Blume oder eine Schaufel Erde geben oder ein selbst gemaltes Bild; sie müssen es aber nicht.

Nach der Trauerfeier sollten die Eltern mit dem Kind sprechen, wie es das Erlebte aufgenommen hat, damit eine positive Verarbeitung möglich ist.

# Der Tag der Bestattung ...



... ist kein leichter Tag. Zwischen Eintritt des Todes und der Beisetzung liegt eine mit Erledigungen angefüllte Phase der Vorbereitung. Der Trauergottesdienst bzw. die Trauerfeier bieten dann die Möglichkeit, einen Moment innezuhalten. Das Begräbnis macht deutlich, was der Verstand vielleicht noch nicht erfasst hat. Sie sehen es mit eigenen Augen: Erst über der Erde, dann unter der Erde – dieser Mensch ist tot! Damit ist aber auch ein wesentlicher Schritt im Trauerprozess vollzogen.

Es ist ratsam, etwa eine Viertelstunde vor Beginn der Feier an der Kirche bzw. am Friedhof zu sein, aber nicht wesentlich früher – dann ist eventuell der Bestatter noch beim Gestalten der Trauerhalle. Am besten nehmen Sie Ihr Mobiltelefon gar nicht erst mit; schalten Sie es auf jeden Fall lautlos. Fürchten Sie sich nicht zu sehr vor Aufregung; Sie werden diese Situation durchstehen! Also Vorsicht vor beruhigenden Medikamenten. Verzichten Sie auf Alkohol und aufs Kaugummikauen. Wenn Sie das Rauchen entspannt, achten Sie dennoch darauf, pünktlich in der Kirche bzw. Friedhofskapelle zu sein, wenn die Feier anfängt.

## Verhalten vor und in der Kapelle oder Trauerhalle



Eine einfache Grundregel: Draußen sprechen, drinnen schweigen. Wenn Sie als trauernde Angehörige des Verstorbenen vor der Kirche bzw. Halle stehen, werden die Trauergäste zu Ihnen kommen, Sie begrüßen und ihr Beileid aussprechen. Das kann Ihnen wohl tun. Möglicherweise aber wollen Sie vor der Bestattung mit niemandem sprechen, dann gehen Sie einfach auf ihren Platz in der ersten Reihe. Was Ihnen besser bekommt, können Sie am Tag der Bestattung spontan entscheiden. Auch müssen es nicht alle Angehörigen gleich handhaben.

In der Kirche/Halle herrscht Ruhe. Wenn man am meisten empfindet, weiß man oft am wenigsten zu sagen. Bei einer Bestattung lässt sich das Wichtigste gar nicht mit Worten ausdrücken. Es wird nur gesprochen, um die „Sprachlosigkeit“ angesichts des Todes auszuhalten. Das Schweigen lädt zur Besinnung ein und gibt Gelegenheit durchzuatmen. Ebenso wirkt das Schweigen auf dem Weg von der Kapelle zum Grab lindernd. Nach der Bestattung ist dann genügend Gelegenheit zum Reden.

Stichwort Fotografieren: Der Bestatter macht Fotos vom geschmückten Sarg bzw. der Urne. Während der Feierlichkeiten lenkt das Fotografieren ab und sollte unterlassen werden.

## Muss das Kaffeetrinken nachher sein?



Trauerfeiern sind ernste Angelegenheiten. Wir trauern um einen Menschen und im Angesicht des Todes werden wir uns unserer eigenen Sterblichkeit bewusst. Da geht mancher doch in sich und fragt, wann er sich selbst von dieser Erde verabschieden wird.

Dass das irdische Dasein ein Ende hat, ist eine Binsenweisheit, die doch immer wieder zu schockieren vermag.

Sich nach dieser intensiven „Begegnung mit dem Tod“ wieder ins Leben hineinzuholen, dazu dient seit alters her der Beerdigungskaffee, den man regional auch „Leichenschmaus“, „Reuessen“ oder „Trösterwein“ nennt. Bei einem Imbiss treffen sich jene, die zurückbleiben, und feiern ihre Beziehung zu dem Verstorbenen und sie bekennen, dass sie noch Zeit auf dieser Erde vor sich haben.

Dieses gemeinsame Mahl hat praktische und psychologische Effekte: Gäste mit langer Anreise können sich stärken. Hat es geregnet oder war es kalt, wärmt sich die Trauergemeinde auf. Alle aber holen sich durch Essen, Trinken und Erzählen in die Gemeinschaft der Lebenden zurück und werden damit den Geschmack des Todes wieder los.

Wenn Sie Sorge haben, das Treffen könnte zu einer lustigen Feier ausarten, untersagen Sie beim Wirt den Ausschank alkoholischer Getränke.



# Ein langer Weg

Mit der Bestattung ist ein wichtiger Schritt im Trauerprozess vollzogen. Aber der Weg geht weiter. Sie müssen die Lücke aushalten, die der verstorbene Mensch hinterlässt. Trauer heißt, sich zu versöhnen mit dieser neuen Wirklichkeit. Das braucht Zeit.

Lassen Sie sich in keinem Fall beirren, wenn Ihnen Konventionen und gut gemeinte Ratschläge entgegengebracht werden. Es ist nicht entscheidend, was „man“ macht, sondern wie Sie trauern und Abschied nehmen wollen und können.

Nach einigen Tagen sind praktische Fragen zu klären: Wohin mit den Sachen des Toten? Aufbewahren oder zur Kleiderstube? Wie soll das Grab gestaltet werden? Wie oft muss man das Grab besuchen? Lauschen Sie der Stimme Ihres Herzens, sie gibt die richtige Antwort zur rechten Zeit.

Wann darf man wieder Einladungen annehmen? Wenn es Ihnen guttut, unter Menschen zu sein, dann gehen Sie aus, dann feiern Sie. Und wenn Sie für sich allein bleiben wollen, dann wird man für Sie Verständnis aufbringen, dass Sie noch Zeit brauchen. Wird Ihnen die Trauer zur Last, dann nehmen Sie Hilfe in Anspruch, von einem Seelsorger, in einer Trauergruppe oder in einer psychologischen Beratung. Trauer ist ein normales Gefühl. Alle Erfahrung zeigt, dass der anfängliche Schmerz nachlässt. Aber die Seele ist noch wund. Bei einem gesunden Trauerprozess kann sie heilen, den Verlust akzeptieren und neue Lebensperspektiven angehen. Das wird auch Ihnen gelingen.

Was wir bergen in den Särgen  
ist der Erden Kleid. Was wir lieben ist geblieben,  
bleibt in Ewigkeit.

Illustrationen: iStockphoto, Pixabay

Einzelverkaufspreis 2,- Euro  
inkl. MwSt.



Fachverlag des deutschen  
Bestattungsgewerbes GmbH  
Postfach 10 23 34, 40014 Düsseldorf  
[www.bestatter.de](http://www.bestatter.de)

Nachdruck und jede Form der Vervielfältigung – auch auszugsweise – ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.