

# DEN NÖTIGEN RAUM FÜR DIE TRAUER GEBEN

Sterben und Trauern gehören zum Lebenslauf. Wir haben aber nie gelernt, uns damit auseinanderzusetzen. Wo kann gelernt werden, damit umzugehen?

GESELLSCHAFT  
SCHAFFHAUSEN

Marcel Tresch

Tod und Trauer sind nach wie vor Tabuthemen, obwohl sie eigentlich zum Leben gehören. Der Verlust eines geliebten Menschen, unabhängig davon, ob er langsam durch eine Krankheit oder plötzlich aus heiterem Himmel durch einen Unfall eintritt, wirft Angehörige teils komplett aus der Bahn. Freunde und Bekannte fallen eine Zeit lang aus der täglichen Routine, weil sie nicht wissen, wie sie den Hinterbliebenen begegnen sollen. Die Betroffenheit macht alle unsicher, und auf einmal wird es um die Trauernden still. Tod und Trauer scheinen nicht in die Gesellschaft zu passen, werden, wenn überhaupt, meist nur hinter vorgehaltener Hand thematisiert. Nicht erst seit heute, sondern schon seit Generationen. Der Grund dafür ist einfach: Die meisten Menschen haben nie gelernt, damit umzugehen, obwohl beides zum Lauf des Lebens gehört.

Doch wenn der Tod und die Trauer immer wieder aufs Neue aus dem Alltag der Gesellschaft verschwinden: Wo kann der Umgang mit ihnen gelernt werden? In Schaffhausen ist es zum Beispiel das

Trauercafé, das gemeinsam von der Krebsliga, der evangelisch-reformierten und der römisch-katholischen Kirche vor Jahresfrist ins Leben gerufen sowie kürzlich an vier Abenden zum Thema «Trauern dürfen» erneut durchgeführt wurde. Dazu eingeladen waren Betroffene, die über ihre Trauer und damit den Tod sprechen oder einfach zuhören und da sein mochten. «Trauernde beschreiben es als hilfreich, Menschen mit ähnlichen Erfahrungen ihre Geschichten erzählen zu dürfen», sagen Iris Oehninger, Mitarbeiterin spitalexterner Onkologiepflegedienst der Krebsliga Schaffhausen, sowie Ingo Bäcker, katholischer Spital- und Gefängnis-seelsorger, die das Trauercafé sehr einfühlsam leiteten.

## Den Umgang mit dem Tod verlernt

Die Antwort bringt auch die Frage mit sich, warum der Tod und das Trauern heute noch für viele ein Tabuthema ist. Für Ingo Bäcker hat das mehrere Gründe: Jeder Tod eines Mitmenschen – und erst recht eines nahestehenden – führe die eigene Endlichkeit vor Augen. Da neige der Mensch sehr zur Verdrängung. Die Gefühle, die bei der Trauer aufkommen, seien auch immer sehr intim und persönlich.



Obwohl es nicht leicht ist, trauernden Menschen zu begegnen, benötigen sie oft Hilfe und Unterstützung, und sie wünschen sich eine verständnisvolle Umgebung. Bild: Marcel Tresch

Auch das mache es Betroffenen schwer, darüber zu reden. «Unsere westliche Gesellschaft ist auf Optimierung, Perfektionierung ausgerichtet. Da zeigt unsere Sterblichkeit Grenzen auf und passt nicht in die Erfolgsideologie. Tod ist in diesem Verständnis immer auch Scheitern. Das passt nicht ins Bild unserer Zeit», so der Seelsorger. «Wir haben verlernt, was früher ganz selbstverständlich zum Umgang mit dem Tod und der Trauerkultur gehört hat. Gemeinschaftliche Rituale haben sich nicht nur auf das Begräbnis, sondern auch auf das Andenken an die Toten bezogen. Doch zunehmend gibt es weniger Rituale wie Totenmessen, Jahresanlässe und Gedächtnisse sowie andere Anlässe, die es den Einzelnen ermöglichen, sich in einer Gemeinschaft zu erinnern», meint Iris Oehninger zu diesem Thema.

Eine weitere Frage ist, wie lange Hinterbliebene nach dem Verlust eines geliebten Menschen trauern dürfen. Hier sind sich die beiden einig, dass das Verkräften eines Verlusts eines nahestehenden Menschen in der Regel länger dauert als von Laien und Fachpersonen angenommen. Wie lange die Trauer andauere, sei stark davon abhängig, wie das Erleben eines Verlustes in das persönliche Leben integriert

werden könne. Schliesslich gehe es auch darum, den Verlust zu akzeptieren. Die Dauer der Trauer sei so individuell wie der Mensch selbst. Bei einigen dauere sie ein paar Monate oder Jahre und bei anderen ein Leben lang.

## Trauer kann vor dem Tod beginnen

Sowohl für Iris Oehninger als auch für Ingo Bäcker ist es schwer zu sagen, ob es bei der Trauer bei einem erwarteten Hinschied von Menschen, beispielsweise durch eine Krankheit, oder bei Personen, die völlig überraschend sterben, einen Unterschied gibt. «Bei Menschen, die einen sterbenden Angehörigen während einer langen Krankheitsphase begleitet haben, kann die Trauer manchmal schon vor dem Tod beginnen», hat Ingo Bäcker die Erfahrung gemacht. «Die Todesursache kann dazu führen, dass die Trauer nicht einfach verarbeitet werden kann. Der plötzliche und unerwartete Tod kann bei den Hinterbliebenen, den nächsten Angehörigen Bestürzung, Angst und möglicherweise massive Schuldgefühle hervorrufen», weiss Iris Oehninger. Beiden ist jedoch wichtig, dass Menschen und ihren Trauergeschichten der nötige Raum gegeben wird. Hilfe dazu bietet, wie bereits erwähnt, das Trauercafé.