



# Trauer und Trost

»Fortsetzung von Seite 1

Im Zweifelsfall entscheide man sich für eine säkulare Begleitung, „im Gegensatz zu früher, wo man im Zweifel einen Priester holte“, sagt Bestatter Dobretsberger, der in fünfter Generation auf dem letzten Weg begleitet und rund 130 Trauerreden im Jahr hält. Wobei sich Begräbnisse grundsätzlich nicht um die Frage „Glaube oder nicht?“ drehen. Es gehe vielmehr darum, „den Abschied zu verstehen“, sagt er. Versatzstücke aus der Religion würden auch in säkularen Verabschiedungen noch verwendet, etwa ein Vaterunser, wenn es für die Anwesenden Sinn ergibt. „Bedürfnisorientierte Bestattung“ nennt das der Landesinnungsmeister der Bestatter in Oberösterreich. „Die Trauernden brauchen Stabilität, weshalb sie verstehen müssen, was da passiert. Der Sinn muss sich erschließen. Und manchmal sind die alten Rituale stimmiger als neue, an den Haaren herbeigezogene.“ Wenn man nach dem Begräbnis sagen könne, „irgendwie war es trotzdem schön“, habe man die Leute erreicht, so Dobretsberger.

Leben und Tod liegen enger beieinander, als es die Alltagssicht erscheinen lässt. „Der Gedanke an die Vergänglichkeit aller irdischen Dinge ist ein Quell unendlichen Leids – und ein Quell unendlichen Trostes“, lautet ein Aphorismus

Podcast zum Thema: [dioezese-linz.at](https://www.kirchen.at/dioezese-linz.at)

Präsentiert von



der österreichischen Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach (1830-1916). „Ich erlebe, dass der Tod – auch aufgrund der Palliativbewegung – wieder mehr ins Leben geholt wird, dass Menschen bereit sind, sich dem zu stellen“, sagt heute die deutsche Trauerberaterin Tanja Brinkmann (siehe Interview rechts).

Tabus und einengende, unverständlich gewordene Rituale rund um das Trauerthema sind gefallen. Das geht so weit, dass die psychologischen Säulen erodiert sind.

### Vom Schock zur Integration

Ausgehend von der schweizerisch-US-amerikanischen Psychiaterin und Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004) wurde Trauer in der Fachwelt als vier- bis fünfstufiges Phasenmodell beschrieben. Dabei steht am Anfang der Schock, das Nicht-wahrhaben-Wollen. Dann folgt die Phase der aufbrechenden Emotionen: Wut, Zorn, Angstgefühle, Ruhelosigkeit. Weiters kann es zur Phase der Regression kommen, in der der Trauernde ganz auf sich zurückgeworfen wird und sich dem Umfeld entfremdet. Schafft es der Trauernde die verlorene Person zu einem inneren Begleiter zu machen, die sich entwickeln und verändern kann, kommt es zur Phase der Anpassung. Eine langsame Rückkehr ins Leben und die Ausprägung einer neuen Beziehungsfähigkeit wird möglich.

In der Trauerforschung ging man in den vergangenen Jahren weg von den Phasenmodellen, da eine stufenweise Abgrenzung mit der vielfältigen Ausprägung von Trauer nicht in Einklang zu bringen war. „Trauer verläuft chaotisch“, sagt Soziologin Brinkmann. Psychologen deuten den Trauerprozess heute als Wechselspiel, bis die Verlust Erfahrung in eigene Leben integriert wird. „Trauer und Freude können ineinander übergehen“, schreibt der amerikanische Psychologe George A. Bonanno.

Trauer betrifft nicht nur die Psyche, der Verlust verursacht eine Stressreaktion, die in die Körperchemie massiv eingreift. Cortisol wird ausgeschüttet, das Stresshormon beschleunigt Herz und Atmung. Gleichzeitig ermöglichen körpereigene Opiate eine Art Betäubung, die aber die Fähigkeit zum Handeln erhält. Der Körper gerät in einen stammesgeschichtlich sehr alten Modus: Flucht, Kampf oder Totstellreflex. Von der Aggression bis zum Gefühl der Erstarrung sind am Anfang der Trauer alle Muster möglich. Der weitere Verlauf des Trauerprozesses ist geprägt vom individuellen Erlebnishorizont, von unterschiedlich ausgeprägter Resilienz und generell Kübler-Ross (1926-2004) wurde Trauer in der Fachwelt als vier- bis fünfstufiges Phasenmodell beschrieben. Dabei steht am Anfang der Schock, das Nicht-wahrhaben-Wollen. Dann folgt die Phase der aufbrechenden Emotionen: Wut, Zorn, Angstgefühle, Ruhelosigkeit. Weiters kann es zur Phase der Regression kommen, in der der Trauernde ganz auf sich zurückgeworfen wird und sich dem Umfeld entfremdet. Schafft es der Trauernde die verlorene Person zu einem inneren Begleiter zu machen, die sich entwickeln und verändern kann, kommt es zur Phase der Anpassung. Eine langsame Rückkehr ins Leben und die Ausprägung einer neuen Beziehungsfähigkeit wird möglich.

## Trauerrituale



Auf der Insel Sulawesi (Indonesien) lebt das Volk der Toraja. Ihre Toten werden einbalsamiert und in einen Sarg gelegt. Alle drei Jahre trifft sich die Verwandtschaft zum **Wiedersehen mit dem Toten**. Er wird gesäubert, bekommt neue Kleider, Palmwein wird getrunken. Dann heißt es zurück in den Sarg für weitere drei Jahre. Tote bleiben so Teil der Familie.



**Jazz Funeral:** Der Trauerzug in den Straßen New Orleans spielt zunächst schwere, tragende Noten („Nearer My God to Thee“), um nach der erfolgten Beisetzung in rhythmisch-ekstatische Klänge zu wechseln („When the Saints Go Marching In“). Meist werden mit einer solchen „Beerdigung mit Musik“ Menschen aus der Showbranche gewürdigt.



Nach wie vor wird die **Himmelsbestattung** in Tibet abgehalten, weil es an Brennholz mangelt und der Boden oft gefroren ist. Nachdem der Leichnam noch einige Tage symbolisch mit Essen versorgt wird, bringt man ihn ins „Tal des Buddha“. Nach letzten Gebeten eines Lama wird der Tote von den Bestattern zerstückelt und den Geiern zum Fressen überlassen.

Verändert hat sich auch die Vorstellung, Hinterbliebene müssten irgendwann den verstorbenen, geliebten Menschen loslassen. Stattdessen geht es laut dem deutschen Psychotherapeuten Roland Kachler darum, dem Verstorbenen über den Tod hinaus einen „guten Ort“ zu geben und die Beziehung zu ihm zu gestalten. Verlust und Bleibendes würden sich keineswegs widersprechen. Dobretsberger geht so weit zu sagen: „Trauer ist eine Ausdrucksform der Liebe.“

### Erinnerung ohne Erinnerung

Liebe braucht Rituale – über den Tod hinaus. Allerheiligen und Allerseelen werden von den meisten Österreichern nicht mehr als Anbetungstage für Heilige oder Purgatoriumsbewohner gesehen, sondern als alljährlichen Anlass für die liebevolle Erinnerung an die Voraus-

gegangen. Was aber, wenn einen die Erinnerung schon zu Lebzeiten verlässt, wenn die Demenz schlägt wie bei derzeit etwa 135.000 Österreichern – Tendenz steigend? Wie soll man Oma beibringen, dass Opa gestorben ist, an den sie sich fast nicht mehr erinnert? Soll man es ihr sagen oder nicht? Wo sie doch so schon zu unkontrollierten Ausbrüchen neigt... Martin Dobretsberger, der als Erster in Österreich eine Ausbildung zum „demenzfreundlichen Bestatter“ absolviert, rät, dem oder der Betroffenen nichts zu verschweigen. „Schon aus Eigenschutz“, sagt er, „um keine Lügengeschichte aufzubauen.“ Zumal es sein könne, „dass der Verlust kognitiv nicht verarbeitet werden kann, emotional aber durchaus“.

Demenzranke verlieren frühe Erinnerungen später. Deshalb eig-

„Das Elend der Menschen liegt darin, dass er in der Gesellschaft Trost suchen muss gegen die Leiden, die ihm die Natur zufügt, und in der Natur Trost gegen die Leiden der Gesellschaft.“

■ Nicolas-Sébastien de Chamfort, franz. Schriftsteller (1741-1794)

# „Trauer verläuft chaotisch“

Soziologin Tanja Brinkmann über die Veränderungen in der Trauerkultur

Tanja Brinkmann aus Bremen (D) hat als Krankenschwester auf einer Krebsstation gearbeitet und als Bestatterin. Heute wirkt die studierte Soziologin und Sozialpädagogin als Trauerberaterin und ist als Trainerin und Vortragende in Sachen Trauer und Palliativversorgung unterwegs.



Tanja Brinkmann Foto: Kerstin Rolles

### ■ OÖN: Welche Veränderungen in der Trauerkultur haben Sie jüngst beobachtet?

**Tanja Brinkmann:** Die Covid-19-Pandemie hat viel verändert und dazu geführt, dass wir Trauerkulturen nicht mehr so leben konnten wie gewohnt. Es ist zu einer Einsamkeit in der Verlustbewältigung gekommen. Aber insgesamt haben sich in den vergangenen Jahren die Trauerkulturen vervielfältigt. Wir haben stärker werdende Religionsgemeinschaften wie den Islam, die sehr gemeinschaftsbezogen trauern. Ich kann mich aber auch an Trauerfeierlichkeiten erinnern, bei denen bloß zwei oder drei Gäste waren, weil es nicht mehr Angehörige gab.

### ■ Nach der Pandemie ist man rasch wieder zu größeren Trauerfeiern zurückgekehrt, oder?

Ja, definitiv. Das zeigt, dass es dafür ein großes Bedürfnis gibt. Ich erlebe – auch aufgrund der Palliativbewegung –, dass der Tod wieder mehr ins Leben geholt wird, dass Menschen bereit sind, sich dem zu stellen. Auch das ist eine Veränderung gegenüber früher.

### ■ Spiegelt sich die zunehmende Individualisierung in der Gesellschaft in den aufgefächerten Bestattungskulturen?

Nicht nur. Ich glaube, die Selbstbestimmung der Menschen ist viel größer geworden, der Wunsch, selbst etwas gestalten zu wollen jenseits des traditionell Kirchlichen, weil viele nicht mehr in der Kirche sind, aber trotzdem eine stimmige Bestattung haben wollen. Neben Individualisierung, Pluralisierung und Selbstbestimmung spielt auch die Digitalisierung mit. Die Menschen haben viel mehr Möglichkeiten, sich Informationen zu holen, was heute bei Trauerfeierlichkeiten möglich ist.

### ■ Allein die Auswahl der Musik auf einer Trauerfeier kann einen vor Herausforderungen stellen ...

Die ist so vielfältig geworden, von ganz klassischer bzw. kirchlicher Trauermusik bis hin zu Rock-, Pop-songs und Schlägern – wie beim Begräbnis meines Vaters. Da war es ganz wichtig, dass auch ein Schlagwerk gespielt wurde, weil er die liebt hat.

### ■ Wie wichtig ist es, dass sich der Trauernde in einem tröstenden Umfeld bewegt – obwohl Trost ein umstrittener Begriff ist im Kontext des Todes ...

Weil einen letztendlich niemand trösten kann. Zugleich weiß man heute, dass Menschen einen Verlust besser bewältigen, wenn sie auf eine Gemeinschaft stoßen, die sie unterstützt. In der Forschung und Trauerberatungspraxis wird mittlerweile mehr darauf geblickt, dass zwar der Tod das Leben einer

Person beendet, aber dadurch die Beziehung mit ihr nicht beendet sein muss. Das kann etwas sehr Heilsames sein für Menschen, deren Partner, Partnerin oder Kind gestorben ist, dass die Beziehung zum Verstorbenen nicht aufhören muss, sondern zum Beispiel über Erinnerungen oder Gespräche mit oder über den Verstorbenen erhalten bleibt.

### ■ In der Trauerforschung ging man lange von Stufenmodellen aus, die Trauerphasen beschreiben, beispielsweise Verdrängung, Wut, Niedergeschlagenheit und letztlich Akzeptanz. Stimmt das noch?

Diese Phasenmodelle waren ein Missverständnis, weil Trauer nicht so chronologisch und strukturiert verläuft, sondern chaotisch. Die Modelle gingen davon aus, der Verlust sei irgendwann bewältigt und die Beziehung zur verstorbenen Person gelöst. Ich beziehe mich heute oft auf das Traueraufgabenmodell, das heißt: Menschen haben verschiedene Aufgaben im Verlustbewältigungsprozess. Dazu gehört, zu akzeptieren, dass die Person wirklich tot ist, dass ich meinen Alltag neu arrangieren muss, dass ich mit widersprüchlichen Gefühlen umgehen muss und dass ich überlegen muss, wie ich die Beziehung weiter haben will. Ein anderes Modell ist das duale Prozessmodell zur Bewältigung von Verlust Erfahrungen. Nach dem pendelt man zwischen sich dem Verlust zu stellen und sein Leben wieder auf die Reihe zu bekommen. Beides gleichzeitig geht nicht. Es stellt auch heraus, Trauer zu dosieren. Früher hieß es, man müsse immer in den Schmerz hineingehen, heute weiß man, dass es gesund ist, auch einmal Pause von der Trauer zu machen.

### ■ Kann Psychotherapie oder ein Psychopharmakon in verzwickten Trauersituationen helfen?

Das sind zwei Paar Schuhe. Man weiß heute eindeutig, dass Psychopharmaka, was den Trauerprozess angeht, wirkungslos sind. Sie können helfen, wenn Trauer an eine Depression oder posttraumatische Belastungsstörung gekoppelt ist. Bei vereinzelt komplizierten Trauerläufen kann Psychotherapie hilfreich sein. Aber im Allgemeinen halte ich es mit dem Satz meiner Lehrerin, der Trauerbegleiterin Chris Paul: „Trauern ist die Lösung, nicht das Problem.“

MYSTIK UND GEIST ERSCHEINT IN KOOPERATION ZWISCHEN

OÖNachrichten

Katholische Kirche in Oberösterreich

#58

Zuletzt in „Mystik & Geist“ erschienene Themen:

#57 Frieden, ja klar – aber wie?

#56 Wie uns die Sprache formt

#55 Schluss mit Genuss?

# Nähe tröstet

Es war an einem Freitag, kurz vor 7 Uhr früh – das Telefon läutete. Vor dem Abheben ahnte ich schon, dass etwas Schlimmes passiert sein musste ... Und es war auch so. Ein beliebter und sehr engagierter, gesunder junger Mann, mitten aus dem Leben, aus einer Gemeinschaft gerissen. Plötzlich tot. Einfach nicht mehr da. Ein unbeschreiblicher Schmerz im Freundeskreis, der auch so etwas wie seine Familie war. Da fehlen die Worte. Da bleibt sprichwörtlich die Welt mit ihren Geschehnissen, Anforderungen und Verordnungen stehen. Man kann und will es nicht realisieren und glauben. Es folgten intensive Zeiten des Miteinanders, die mein volles Da-Sein als Kameradin und Seelsorgerin verlangten. Miteinander zutiefst traurig, verzweifelt, auch wütend sein, einen Ort des Gedenkens schaffen mit persönlichen Gegenständen des toten Freundes, die Möglichkeit, Kerzen anzuzünden, um dadurch auch dem Entsetzen, der Sprachlosigkeit Ausdruck zu verleihen. Gemeinsam um Fassung ringen, weinen und sich Gedanken um die Gestaltung eines würdigen Begräbnisses machen.

So ein Ereignis führt an Grenzen menschlicher Erfahrungen und öffnet damit fast automatisch die Frage nach der Endlichkeit und Vergänglichkeit menschlichen Lebens überhaupt. Kaum etwas ist schwerer zu lernen im Leben als das Annehmen des Todes. Menschen sind aufgrund ihrer neurobiologischen Zusammensetzung – gerade auch bei einem Todesfall – auf sozialen Kontakt angewiesene Wesen. Zwischenmenschliche Nähe ist, wenn sie einem Menschen nicht aufgezwungen wird, eines der wirksamsten Heilmittel, die wir kennen.

Während früher die Trauerforschung berichtete, dass Trauer ähnlich verlaufe, und diese in schematischen Trauerphasen beschrieb, kommt die neuere Trauerforschung zum gegenteiligen Ergebnis: Trauerverläufe sind so individuell und verschieden wie die Menschen, die trauern. Ihre Persönlichkeiten, Beziehungen zu den Verstorbenen, ihre Kulturen und Religionen, die individuellen Todesumstände in ihrem persönlichen Trauerfall prägen diesen Verlauf. Es müssen nicht alle „richtig“ trauern. Jede und jeder hat den eigenen Trauerweg, die eigene Trauerzeit. Kompetente Trauerbegleitung ermutigt Betroffene, ihre Trauer auf ihre eigene Weise zu gestalten. Was ist zu tun?



„Kaum etwas ist schwerer zu lernen im Leben als das Annehmen des Todes.“

Es gilt herauszufinden, wo der eigene Weg durch die Trauer verläuft und welche gesellschaftlichen Normen und Erwartungen man dabei erfüllen kann oder nicht will. Wir alle wissen, dass einem diese Wege niemand abnehmen kann. Vielleicht ist es aber dieses Mitgehen, dieses Aushalten mit dem trauernden Menschen, das uns die Möglichkeit gibt, einen Gott erfahrbar zu machen, dessen Name ist: ICH BIN DA. Gemeinsam berühren wir das Geheimnis des Lebens ... im Dasein füreinander.



Dipl. Päd.in Michaela Helletzgruber ist Referentin der Notfallseelsorge OÖ, ehrenamtliche Begräbnisleiterin, Trauerbegleiterin und Notfallseelsorgerin in der Diözese Linz, Rotkreuz-Bezirkskoordinatorin des Kriseninterventionsteams Linz-Stadt, Feuerwehrfrau und Feuerwehrseelsorgerin. Foto: PhotoWorkstatt Kletzmair