

Trauerfeier ohne Feier?

Wie die Pandemie das Trauern verändert

Martin Herzberg

Ein Todesfall bringt das Leben der Hinterbliebenen gehörig durcheinander. Schön, wenn man sich in diesen dunklen Stunden durch eine Gemeinschaft gestützt fühlt. Wenn man Beistand erfährt. Von lieben Menschen. Durch einen Händedruck, oder eine Umarmung. Oder dadurch, dass man gemeinsam mit diesen Menschen ein Trauermahl genießen kann. Solche Dinge lindern den Schmerz; wenigstens einen Moment lang. Doch was passiert, wenn die Pandemie all diese wertvollen Ausdrucksformen der Anteilnahme verunmöglicht?

„**W**o das Herz schwer wird, fehlen uns die Worte“, sagt man. Nichts ist schwieriger, als „die richtigen Worte“ zu finden. Und sie an einen trauernden Menschen zu richten. Vielleicht gibt es sie gar nicht. Es wäre doch schön, man könnte jemanden mit ein paar Worten ansprechen und zack, ist die Trauer gelindert ...

Gut, dass es auch anders geht. Ohne Worte. Mit einem warmen, langen Händedruck, beispielsweise. Oder, falls man sich etwas näher ist, mit einer stillen Umarmung. Manchmal reicht es schon, jemandem einfach schweigend die Hand auf die Schulter zu legen, um Anteilnahme zu bekunden. Kleine Gesten wirken manchmal Wunder.

Kräftezehrende Emotion

Trauer ist ein intensives Gefühl. Trauern kostet Kraft. Meist bleibt nicht mal genügend Zeit, um zu trauern. Zu viele Aktivitäten erfordern Aufmerksamkeit. Administratives, Behördengänge, Korrespondenz; plötzlich muss vieles auf einmal erledigt werden. Und eigentlich würde man sich lieber in eine Ecke setzen und trauern. Die erste Zeit nach einem Todesfall ist für die Hinterbliebenen vor allem eins: anstrengend.

Und nicht nur für sie. Auch Zugehörige, Verwandte, Bekannte und Nachbar_innen sind in einem kräfteaubenden Prozess. Was braucht der trauernde Mensch von mir? Wie kann ich ihm oder ihr meine Anteilnahme, mein Beileid,



ausdrücken? Was soll ich sagen, oder was tun? Diese Fragen beschäftigen, und sie gehen an die Substanz.

Zusammensein als Kraftquelle

Trauern kostet Kraft. Das geht den Trauernden so; und es geht den Anteilnehmenden nicht anders. Könnte dies der Grund sein, weshalb das Trauermahl erfunden wurde? Eine Art Ritual, um sich zu stärken? Um einen Übergang zu schaffen, vom Abschied zurück ins Leben? Tatsächlich ist es so: Für die Verstorbenen ist der Lebensweg zu Ende. Für die Hinterbliebenen geht das Leben weiter. Es gilt, den Zugang zu diesem Weg zu finden. Über das Zusammensein. Gemeinsam ein Mahl einnehmen. Über die verstorbene Person reden. So soll es sein. Die Trauer transformiert sich zum positiven Andenken. Und ermöglicht ein Weiterleben. Betrachtet man die intensiven Gespräche im Verlauf eines Trauermahls, gewinnt man den Eindruck, dass diese Transformation gelingt. Vor allem aber, dass dieses Trauermahl seinen Zweck erfüllt hat.

Pandemie verändert Trauer

Doch was geschieht, wenn sich alles ändert? Wenn Einflüsse von aussen beinahe alles verunmöglichen, was den trauernden Menschen guttut? Die vergangenen zwei Jahre haben deutlich gemacht, wie fragil das Konzept Trauer in Wahrheit ist. Es braucht wenig, um die Menschen in ihren emotionalen Grundfesten zu erschüttern.

Verschiedene pandemiebedingte Restriktionen beeinflussen die Abschiedskultur und damit das Trauern. Eine Abstandspflicht verunmöglicht das Händeschütteln und die Umarmung. Alternativen sind uns zu wenig geläufig. Eine asiatisch angehauchte Verbeugung ist hierzulande kein Ersatz für eine innige Umarmung. Der neumodische Faust- oder Ellbogenkontakt ist auch weiss Gott keine Option anstelle des gewohnten warmen Händedrucks.

Die zwischenmenschliche Kommunikation besteht aus vielen Facetten. Eine davon ist die Mimik, die Sprache des Gesichts. Dort lesen wir normalerweise, wie es unserem Gegenüber geht. Die derzeitige herrschende Maskentragpflicht erschwert uns dies – trotz ihrer unbestrittenen Notwendigkeit – massiv.

Die Begrenzung der Gruppengrössen bei Versammlungen führte in den letzten zwei Jahren dazu, dass Trauergemeinschaften kleiner und kleiner wurden. Wenn nur Ansammlungen von beispielsweise 15 Personen erlaubt sind, wird sich manch eine Nachbarin, ein Nachbar denken: „Ich gehe da lieber nicht hin, ich möchte doch keinen Angehörigen den Platz wegnehmen.“ So werden Trauergesellschaften kleiner und kleiner; oftmals viel kleiner als tatsächlich vorgeschrieben.

Ungewohntes Verhalten

Die einschneidendste Massnahme aber ist die Schliessung der gastronomischen Einrichtungen. Das Zusammensein und das Zusammenspeisen wurde verunmöglicht. Vielen Trauerfamilien hat dieser Umstand stark zugesetzt. Wo früher Pfarrer_innen oder die Trauerredner_innen am Schluss der Zeremonie auf den gemeinsamen Imbiss im Restaurant hinweisen durften, galt die letzten Monate: „Aufgrund der momentanen Situation ist ein gemeinsames Trauermahl nicht möglich. Die Trauerfamilie bedauert dies sehr und wünscht Ihnen allen eine gute Heimkehr.“

Dieser Umstand hat die „Choreographie“ der Trauerfeiern massgeblich beeinflusst. Wo man sich früher zügig vom Friedhof zur Gaststätte bewegt hat, bleiben viele Trauergruppen etwas ratlos am Friedhofseingang stehen. Oder sie drücken sich irgendwie hilflos auf dem Parkplatz vor dem Friedhof herum. Fast will man den Eindruck gewinnen, als warte die Trauergesellschaft auf eine Anweisung, was jetzt geschehen soll. Es fehlte dieser unausgesprochene Auftrag, die Gesellschaft jetzt aufzulösen: Nahe Angehörige und geladene Gäste begeben sich zum Trauermahl, entferntere Bekannte gehen ihrer Wege. Dieser gewohnheitsmässig vereinbarte Schlusspunkt der Trauerfeier ist verschwunden.

Zudem ist eine Trauerfeier immer ein Ereignis, an welchem man lange vermisste Verwandte oder liebgewonnene Bekannte aus früheren Tagen wieder antrifft. Man hätte sich eigentlich viel zu sagen. Auf dem Friedhof oder in der Kirche gehört es sich nicht; und ein Trauermahl findet nicht statt. Bedauernswerterweise. Das hinterlässt Lücken. Und Spuren.

Zurück ins Leben gehen – aber wie?

In aussergewöhnlichen Lebenssituationen geben Rituale Halt, Trost und Sicherheit. Trauer ist eine dieser Lebenssituationen. Ob bewusst oder unbewusst: Rituale tun der Seele gut. Und das Beisammensein nach der Beisetzung ist ein Anlass mit Ritualcharakter. Sie helfen den Menschen, Dinge einordnen zu können. Gemeinsam speisen ist ein wichtiger Schritt im Trauerprozess. Es ist ein Zeichen des Dankes der Hinterbliebenen an die Weggefährt_innen, für die Begleitung auf diesem schweren Weg.

Gleichzeitig ist das Trauermahl ein Wendepunkt. Mit der Trauerfeier endet die Trauer zwar nicht. Aber sie ermöglicht einen Übergang zurück ins Leben. Essen, Trinken und zusammen reden vermitteln das Gefühl, dass man noch lebt. Das Erzählen von Geschichten und Anekdoten über die verstorbene Person dient der Schaffung von positiven Erinnerungen. Oft setzt im Verlauf des Trauermahls eine zarte Form von Heiterkeit ein. Ob sie durch den gereichten Alkohol gefördert wird, sei dahingestellt. Auf jeden Fall bildet das Trauermahl eine Brücke zurück ins Leben. Gegenwärtig fehlt den Menschen diese Brücke schmerzlich.

Kreativität ist gefragt

Dieser Artikel wurde im frühen Jahr 2022 verfasst. Die pandemiebedingten Reglementierungen werden gerade nach und nach aufgehoben. Nur: das Thema bleibt aktuell. Die Konsequenzen auch.

Wie begegnet man nun solchen Einschränkungen, die die Trauer verändern? Im Falle einer Erdbestattung ist regelkonform Eile geboten. Doch der grosse Prozentsatz der Beisetzungen finden heute im Anschluss an eine Kremation statt. Hier sei also die Frage erlaubt, ob eine Verschiebung der Trauerfeier in einen späteren Zeitpunkt statthaft sei. Gut, kritische Stimmen sagen dazu, dass verschobene Trauer rasch zur verdrängten Trauer wird. Diese Betrachtungsweise mag ihre Berechtigung haben. Viele Trauerfamilien tun es trotzdem. Sie verschieben den Termin der Trauerfeier auf später, oft auf einen noch nicht genau definierten Zeitpunkt. Und fahren ganz gut damit.

Andere Trauergesellschaften versuchen andere Wege zu gehen. Sie überlegen sich, wie trotz allen Einschränkungen ein Zusammensein nach der Beisetzung zu bewerkstelligen ist.

Manche Gruppen sind äusserst kreativ. So mag sich der Autor an eine Trauergesellschaft erinnern, die sich im

Anschluss an die Beisetzung auf dem Parkplatz des Friedhofs zusammengefunden hat. Dort haben sie sich aus dem Kofferraum eines Autos, ausgerüstet mit Kühltaschen, mit Bier und Sandwiches verpflegt. Gepasst hat es ausgezeichnet: Der Verstorbene war begeisterter Camper und Wanderer. Dieses „Menü“ war seine Lieblingspeise.

Andere Trauerfamilien haben gleich am Grab mit dem Lieblingslikör des Verstorbenen angestossen und sind dort noch eine Weile auf den Bänken zusammengesessen. Wieder andere Gruppen haben bei der Gemeindeverwaltung angefragt, ob ein kleiner Umtrunk unter dem Vordach der Abdankungshalle möglich ist. Viele Gemeinden zeigen sich unter den gegebenen Umständen sehr kulant. Und sonst hilft der Gedanke: „Wer nicht um Erlaubnis fragt, bekommt kein ‚Nein‘ zur Antwort ...“

Tatsächlich geht es nicht darum, sich daran aufzuhalten, was alles nicht geht. Viele eher sollte im Zentrum der Überlegungen stehen, was effektiv möglich ist. Wichtig ist, dass man überhaupt etwas macht. Dabei spielt den Betroffenen ein besonderer Umstand in die Hände: Verbale Beileidsbekundungen sind schwierig. Wer aber etwas für die Trauerfamilie tun kann, wird das gerne tun. Helfen ist einfacher als hilflos danebenzustehen und nicht zu wissen, was man sagen soll. Es sollte also möglich sein, jemanden für einen kleinen Organisationsdienst zugunsten der Trauergesellschaft einzuspannen.

Einladung zum Umdenken?

Aussergewöhnliche Situationen erfordern aussergewöhnliche Handlungen. Vielleicht spielt gerade die Pandemie eine Vorreiterrolle und lädt dazu ein, die Dinge neu zu denken. Trauer und Trauerhandlungen sind starren Konventionen unterworfen. Und es scheint, als würden sich diese Konventionen so schnell nicht verändern. Aus einfa-

chem Grund. Niemand beschäftigt sich gerne mit dem Tod und der Trauer. Die Dinge, die in diesem Fall zu tun sind, werden halt getan, wie man es kennt.

Rasch, amtlich, klar geregelt. Fast nach dem Motto „aus den Augen, aus dem Sinn“. Schade eigentlich. Denn Trauern ist vielfältig und sehr persönlich.

Wo starre Konventionen durch die äusseren Umstände noch starrer werden, ist nicht stilles Hinnehmen gefragt, sondern Mut. Vielleicht braucht es Mut, die Abschiedsrituale neu zu denken. Womöglich stösst man bei diesen neuen Denkversuchen auf Widerstand; sei er durch Reglemente begründet oder durch ein Denken von «das geht doch nicht, das haben wir noch nie gemacht». Wenn jedoch sperrige Traditionen genauer betrachtet werden, kann Neues, Gutes entstehen. Und das hat noch nie und niemandem geschadet. Im Gegenteil; dies ist der Motor des Fortschritts.

Es mag hilfreich sein, zu Lebzeiten mit den nächsten Angehörigen darüber zu sprechen, wie der eigene Abschied gestaltet werden soll. Wichtig ist dabei, dass es für alle Beteiligten stimmt. Schön wäre, man hätte auch einen Plan B besprochen. Für alle Fälle. Denn wenn die Trauer da ist, ist der Kopf für organisatorische Überlegungen nicht frei. Dann sollte alles geregelt sein. Nämlich so, dass man die Trauer wirklich feiern kann.



Martin Herzberg ist religionsfreier Trau- und Trauerredner. Er wohnt in Anwil BL.

www.herzleuchten.ch

Anzeige