

Mit Single Malt Whiskey und Rockmusik auf die letzte Reise?

Trauern ohne Gott und Kirche – wie sich die Kultur des Abschieds wandelt

Martin Herzberg



© gettyimages / Imagesines

Dem geliebten Menschen gedenken, kann viele Gesichter haben.

Immer mehr Menschen treten aus der Kirche aus. Waren vor 50 Jahren noch nahezu 100% der Schweizerinnen und Schweizer entweder katholisch oder reformiert, zählt sich heute jede dritte Person zu den Religionslosen. Diese Tendenz steigt. Es liegt also im Trend, die eigene Weltanschauung ohne Religion oder Konfession zu gestalten. Dies scheint im Alltag auch ganz gut zu funktionieren.

Tritt jedoch der Tod heran, wandelt sich das Bild. Tod und Trauer sind auch gegenwärtig weitgehend Sache der Kirche, so ist es im kollektiven Bewusstsein verankert. Es existieren heute noch völlig falsche Ideen in den Köpfen vieler Menschen, wie zum Beispiel: „Ich würde schon aus der Kirche austreten, aber

dann darf ich nicht auf dem Friedhof bestattet werden.“ Oder es ist ganz einfach eine Normalität, gewachsen aus fehlendem Wissen, dass man sich im Falle des Todes und der Trauer in die Hände der Religion begibt. Seelsorge und Begleitung in Zeiten der Trauer sind vielerorts immer noch Sache des lieben Gottes. Ohne ihm zu nahe zu treten, ist es Zeit für ein paar Informationen und gangbare Alternativen.

Die Kultur des Abschiednehmens

Der Tod kommt immer zur Unzeit. Er ist kaum fassbar und schafft immer Leid und Traurigkeit. Was wir wissen: Er beendet das Leben, so wie wir es kennen. Wir gehen dem Tod nach Möglichkeit aus dem Weg. Vielleicht, weil wir ihn selbst fürchten. Weil wir nicht wissen, was er bedeutet. Und vor allem, weil wir nicht ermessen können, was nach dem Tod kommt. Seit die Menschheit existiert, wird sie

von dieser Furcht umgetrieben. Und wer Angst hat, hat Fragen. Schon den frühesten Tagen der Menschheit hat der Glaube an eine höhere Macht, die für uns entscheidet, den Menschen Antworten geliefert. Oder wenigstens eine Art Zuversicht und Trost. Und jeder Glaube pflegt eine Vorstellung davon, was der Tod ist.

Monotheistische Weltanschauungen wie das Christentum betrachten den Tod als eine Art Zwischenwelt, eine Phase der Ruhe. Der Tod ist ein Schlaf, aus dem die Gläubigen dereinst erweckt werden. Das Leben findet dann nach dem jüngsten Gericht seinen Fortbestand, im besten Fall im ewigen Paradies.

Menschen mit einer atheistischen Lebenseinstellung haben eher freiere – und vielfältigere – Vorstellungen, was nach dem Tod kommt. Einige sind der Ansicht, der Tod ist das Ende, nach dem nichts mehr kommt. Andere sehen die Toten auf einer Reise. Wieder andere verstehen den Tod als ein Prozess der Verwandlung, der ein Weiterexistieren irgendwie möglich macht. Und es gibt viele Menschen, die einfach zugeben, dass sie es nicht wissen. Und dass es ihnen, gerade im Moment der Trauer, auch nicht so wichtig ist.

Was sicher alle Menschen verbindet, ist das Trauern. Ein Mensch, der einem nahe war, ist von uns gegangen. Wir sind traurig, weil er nicht mehr da ist. Sein Tod hinterlässt eine Lücke in unserem Leben. Wir müssen uns neu ausrichten. Unser Leben wird anders sein als zuvor. Dies gilt für alle, die von diesem Todesfall betroffen sind. Womöglich ist das der Grund, warum sich Hinterbliebene zum Trauern und Abschiednehmen als Gruppe zusammenfinden. Es fällt uns tatsächlich leichter, weil wir uns gegenseitig Halt geben können, in einer Situation der Hilflosigkeit und der Ohnmacht.

Darum hat auch der Brauch des „Leichenmahls“ seinen Sinn und seine Bewandnis. Man trifft sich beim Essen, um das Weiterleben zu zelebrieren. Man stärkt sich gemeinsam, weil die Trauer anstrengend ist. Und Nahrung ist ein Symbol für das Leben an sich. Im Ritual des gemeinsamen Speisens hat es auch Platz, um über den verstorbenen Menschen zu reden. Wir müssen ihm einen neuen Platz, eine neue Rolle, in unserem Leben zuweisen. Dies tun wir, indem wir sein vergangenes Leben an unserer Seite Revue passieren lassen. Wenn uns dies gelingt, können wir auch unsere Trauer verarbeiten und ins Leben zurückkehren.

Was bleibt, ist die Grabstätte. Sie ist ein Ort der Erinnerung. Ein Ort, an den wir hingehen können, um uns mit der verstorbenen Person in Gedanken zu verbinden. Diesen Ort können wir besuchen, wann immer es uns danach ist. Dieser Ort kann auf dem Friedhof sein. Oder an einem Platz, wo sich die verstorbene Person zeitlebens gerne aufgehalten hat.

Trauer als Ausdruck des Zeitgeistes?

Tatsächlich verändert sich der Umgang mit dem Tod in der Gesellschaft, schon seit einigen Jahrzehnten. Früher wurde mehrheitlich zuhause gestorben. Dort wurde auch der

Leichnam für einige Tage aufgebahrt. Die Angehörigen hielten Totenwachen ab, der Freundeskreis und die Nachbarn kamen zu Besuch, um Abschied zu nehmen und ihr Beileid auszudrücken.

Heute passiert das Sterben hauptsächlich in Institutionen, die dafür eingerichtet sind, etwa Altenheime, Spitäler oder Hospize. Auch ein unerwarteter Todesfall wird umgehend an das nächstbeste Bestattungsunternehmen delegiert. Im 21. Jahrhundert will niemand mehr etwas mit dem Tod oder Leichen zu tun haben.

Mit diesem veränderten Bewusstsein verändert sich auch die Trauerarbeit. Früher war es möglich, sich mit eigenen Handlungen von der verstorbenen Person zu verabschieden bzw. ihr einen letzten Dienst zu erweisen: Der Leichnam wurde von den nächsten Angehörigen gewaschen, angezogen und aufgebahrt. Heutzutage treten eher bürokratische Aktivitäten an diese Stelle. Und die sind weit unpersönlicher. Behörden und Institutionen müssen informiert werden. Die Bestattung soll nach wie vor zeitnah organisiert werden. Und eine Vielzahl von Konten, Verträgen und Abonnements müssen so rasch wie möglich gekündigt werden.

Gut möglich, dass sich deshalb das Trauern an sich wandelt. Vielleicht sind die Menschen heute dem Tod so fern, dass sie sich auch im Moment des Verlusts etwas mehr Leichtigkeit wünschen? Sicher ist jedenfalls, dass die Wünsche nach individuellen Trauerfeiern zunehmen. Es steht nicht mehr im Vordergrund, dass der verstorbene Mensch seinen Frieden mit einem Gott findet. Vielmehr geht es darum, diesem Menschen einen Abschied zu gestalten, der an die Hinterbliebenen gerichtet ist, und an ihre Beziehung mit der oder dem Verstorbenen. Vor allem aber soll ein Abschied vollzogen werden, der das Leben des verstorbenen Menschen noch einmal Revue passieren lässt, so wie der Mensch zu Lebzeiten eben war. So kommt es nicht von ungefähr, dass die traditionelle Kirchenorgelmusik auch schon einmal dem New-Orleans-Jazz-Begräbnismarsch oder einem Blues-Song weichen muss.

Dabei ist es völlig verständlich, dass diese individuellen Abschiedsformen mit der eher nüchternen, profanen Anmutung eines traditionellen Friedhofs in Widerspruch geraten. Es ist in der Tat schwer vorstellbar, dass sich die Würde und Pietät eines Friedhofs mit einer Trauerfeier verträgt, an der Ländler, Free Jazz oder Hardrock gespielt wird, weil der verstorbene Mensch sich das so gewünscht hat. Auch in der Trauer gehört es sich, auf nicht beteiligte Menschen Rücksicht zu nehmen. Somit beginnt nun die Suche nach gangbaren Alternativen. Und es gibt sie.

Klassische und alternative Ruhestätten

Eines vorweg: Der Friedhof ist, obwohl er oft um die Kirche drapiert ist, kein Ort der Religion. Er ist – ganz technisch ausgedrückt – ein Ort der Hygiene und der öffentlichen Gesundheit. Die Kirche oder ihre zugehörige Glaubensrichtung verwaltet den Friedhof auch nicht mehr. Dies ist Sache der Einwohnergemeinde. Und diese ent-

scheidet auch darüber, wie der Friedhof auszusehen hat oder welche Grabformen und Bestattungsmöglichkeiten genehm sind. Grundsätzlich steht der Friedhof jedem Menschen offen, der in dieser Gemeinde gelebt hat, und hier seine letzte Ruhestätte finden möchte.

Die optische Ausstrahlung eines Friedhofs hängt von verschiedenen äusseren Faktoren ab. Was sie dabei verbindet: Sie sind alle irgendwie einheitlich, in der Friedhofsverordnung geregelt, genormt. Das sagt nicht mehr allen Menschen zu. So gibt es heute Alternativen zur Friedhofsbestattung, wie zum Beispiel Waldfriedhöfe. Es ist ebenfalls möglich, die Asche einer verstorbenen Person auf einem See, einem Berg oder bei ihrem Lieblingsbänkli am Dorfrand zu verstreuen¹. Der Gesetzgeber (in der Schweiz, Anm. d. Red.) verbietet nämlich das Verstreuen der Asche nicht explizit. Er regelt lediglich die Konformität mit den Richtlinien von Natur-, Umwelt- und Gewässerschutz. Und er sorgt dafür, dass private Bestattungen nicht überhand nehmen. Auf der sicheren Seite bewegt sich, wer sich bei der zuständigen Einwohnergemeinde darüber informiert, was möglich und erlaubt ist (siehe Kasten 1).

Freie, konfessionslose Trauerfeiern

Meist sind es die Verstorbenen selbst, die sich noch zu Lebzeiten für eine freie Abschiedszeremonie entscheiden. Oder die Hinterbliebenen wünschen sich eine freie Trauerfeier, weil der oder die verstorbene Angehörige schon lange nichts mehr mit der Kirche zu tun hatte. So oder so: Die Vorstellungen, wie diese Zeremonie ablaufen soll, orientieren sich gerne an den klassischen kirchlichen Vorlagen, auf eine Weise, wie man es eben selbst immer wieder erlebt hat. Und vielleicht ist das auch ganz gut so.

Tatsächlich muss sich eine gewöhnliche freie Trauerzeremonie kaum von einer kirchlichen unterscheiden: Man trifft sich zur vorgegebenen Zeit auf dem Friedhof. Der Zeremonienleiter oder die Zeremonienleiterin (auch Zeremoniarin und Zeremoniar genannt) begrüsst die Trauergesellschaft. Man hört oder singt gemeinsam ein Lied. Die Zeremonienleiterin oder der Zeremonienleiter erzählt eine Geschichte, die am Leben des verstorbenen Menschen anknüpft; anstelle einer Predigt in der Kirche². Das Leben des verstorbenen Menschen wird gewürdigt; eventuell verliert jemand aus der Familie den Lebenslauf. Es gibt einen Zeitraum der Stille, analog zum kirchlichen Gebet. Die sterblichen Überreste des Menschen werden beigesetzt. Anschliessend verabschieden sich alle am Grab und bei den Hinterbliebenen. Die Zeremonie wird mit Worten der Zuversicht abgeschlossen. Die Trauergesell-

Kasten 1

Alternative Bestattungen – was ist möglich?

Während die Erdbestattung eines Leichnams im Sarg nur auf Friedhöfen erlaubt ist, ist der Umgang mit der Asche von Verstorbenen freier. Vieles ist möglich, solange die Pietät gewahrt und Rücksicht auf den Rest der Gesellschaft gewahrt bleibt.

Im Internet finden sich zahlreiche, vielfältige Angebote für freie Bestattungen, so beispielsweise biologisch abbaubare Urnen, die eine letzte Ruhestätte in der Natur ohne Verstreuen der Asche ermöglichen oder noch ausgefallenerer Ideen, wie Firmen, die aus der Asche einen Diamanten pressen.

Unter dem Titel „Wald oder See – Alternativen zum Friedhof“ finden Sie auf www.beobachter.ch umfassend recherchierte Informationen über alternative Bestattungsformen. Ob eine Urne zuhause aufbewahrt werden kann, die Asche aus einem Heissluftballon verstreut oder in der Natur ausgebracht werden darf, ist ausführlich und verständlich beschrieben.

schaft begibt sich zu einem gemeinsamen Mahl oder Umtrunk.

Obwohl der Wunsch nach mehr Leichtigkeit in der Trauer laut wird, soll eine freie Trauerfeier doch mehrheitlich in einem würdevollen Rahmen ablaufen. Trotzdem darf es Platz haben für Neues. An die Stelle der Predigt tritt vielleicht ein Auszug aus dem Lieblingsbuch des verstorbenen Menschen, vorgelesen von einem guten Freund. Oder der obligate Lebenslauf wird zwar beibehalten, verändert aber seine Form. Er besteht aus einigen Anekdoten aus dem Leben des oder der Verstorbenen, vielleicht sogar untermalt mit Bildern aus dem blühenden Leben, aus glücklichen Momenten. Wer sagt, dass ein Lachen an einer Trauerfeier nicht statthaft sein soll? Gut möglich, dass das Lachen sogar hilft, die Trauer einen Augenblick lang leichter zu machen.

Auch wenn eine freie Trauerzeremonie mehr Raum für Neues und Individuelles lässt, so kommt sie doch kaum ohne ein zentrales Ritual aus. Ein Ritual verleiht der Zeremonie Gewicht und Tiefgang. Ein paar selbst erlebte Beispiele: Die Trauernden entzünden in aller Stille für sich eine Kerze. Die brennenden Kerzen werden um die Grabstätte drapiert, während im Hintergrund ein Lieblingslied der oder des Verstorbenen läuft. Oder die Trauernden schreiben einen letzten Gruss, ein „Gute Reise!“, oder „Dankeschön“ auf einen flachen Stein. Die Steine werden an jener Stelle deponiert, an der die Asche verstreut wurde.

Der Autor war selbst Gast an der freien Trauerzeremonie für einen bekennenden Schottland-Liebhaber. Zum Abschluss der Zeremonie wurden Gläser verteilt. Allen Trauernden wurde ein Schluck Single Malt Whisky ausgetrenkt. Gemeinsam wurde ein letzter Toast „Slàinte!“ („Auf Dein Wohl!“) auf den Verstorbenen ausgebracht.

¹ Im Gegensatz dazu gibt es in Deutschland die Friedhofspflicht. Das hat zu einem so genannten „Urnentourismus“ zwischen Deutschland und Schweiz geführt, weil es auch in Deutschland immer mehr Menschen gibt, die sich einen individuellen Platz für sich oder ihre Angehörigen wünschen. (Anm. der Redaktion)

² Auch eine kirchliche Bestattung bezieht sich auf das Leben des Verstorbenen.

Die Vielfalt der Rituale ist so breit gefächert wie die Wünsche der Verstorbenen oder ihren Hinterbliebenen. Schamanische Trommeln dürfen an freien Trauerzeremonien genauso ihren Platz haben, wie aufsteigende Luftballons. Rituale bilden einen Höhepunkt im Trauerprozess. Sie kreieren einen Raum der Innigkeit mit einem Menschen, die gerade noch da war, und es jetzt nicht mehr ist.

Solche Momente gestalten eine individuelle Verbindung, von jeder einzelnen Person zum verstorbenen Menschen. Sie schaffen einen Augenblick des Abschiednehmens, der in Erinnerung bleibt. Und darum geht es ja letztlich im Trauerprozess: Traurig sein, loslassen, neuen Lebensmut finden, sich erinnern (siehe dazu auch Kasten 2).

Kasten 2

Freie Zeremonienleitende finden

Viele Gemeinden halten bereits bei der Todesfall-Meldung erste Informationen für die Hinterbliebenen bereit. So verfügt beispielsweise das Bestattungsamt der Stadt Zürich über eine Liste freier Trauerredner_innen, die auch auf ihrer Website betrachtet werden kann. Das ganze Internet bietet eine umfassende und breit gefächerte Auswahl. Mögliche Suchbegriffe sind Trauerredner_in, Zeremonienleiter_in, Zeremoniar_in, Bestattungsredner*in. Spezialisierte Webseiten wie www.amanos.ch bieten ein Kollektiv von ausgebildeten Zeremonien-Fachleuten aus allen Regionen der Schweiz an. Andere Webseiten wie www.trauerportal-schweiz.ch offerieren gleich die ganze Dienstleistungspalette rund um Abschied und Trauer. Es gilt: Wer die Wahl hat, ... muss sich entscheiden.

Freie Trauerzeremonie – wer entscheidet darüber?

Wer seinen Angehörigen einen wichtigen Dienst erweisen will, regelt sein eigenes Ableben rechtzeitig, nämlich noch zu Lebzeiten. Im Vollbesitz seiner geistigen und körperlichen Kräfte, wie es so schön heisst. Genauso wichtig wie ein Testament ist der Wunsch, wie das eigene Sterben und die Gestaltung des Abschieds vollzogen werden soll. Während das Sterben mittels einer Patientenverfügung geregelt wird, klärt ein umfassend geschriebener Vorsorgeauftrag, welche Personen was und wie gestalten sollen. Unter Umständen reicht es aus, die nächsten Bezugspersonen über die eigenen Wünsche mündlich zu informieren. Um sich dem Tod zu stellen, sei er nahe oder fern, eignet sich das Leben am besten.

Die Kultur des Abschieds mag sich verändern und in neuem Gewand erscheinen. Der Schmerz und die Trauer über den Verlust eines geliebten Menschen wird sie uns trotzdem nicht ganz nehmen. Doch wenn die Form des rituellen Abschieds stimmt, wird er den Menschen Trost und Zuversicht spenden. So wie es schon seit jeher seine Aufgabe ist.



Martin Herzberg ist freier Zeremonienleiter für Hochzeiten, Trauerfeiern und besondere Lebensereignisse.

www.herzleuchten.ch