

... im Fluss ...

Die Trauerfeier als Ressource im Trauerprozess



Reflexion zu Rolle und Wirkung von Trauerbegleitung am Beispiel der
Entwicklung einer Ritualgestaltung

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zur RessourcenAktivierenden Trauerbegleitung-
Trauerinstitut Chris Paul

... im Fluss ...

Die Trauerfeier als Ressource im Trauerprozess -

Reflexion zu Rolle und Wirkung von Trauerbegleitung am Beispiel der Entwicklung einer Ritualgestaltung

Einleitung – „Vom Elefanten im Raum bis zur Beisetzung im Fluss“ 1

Die Begleitung eines Trauerwegs. Und der damit verbundene Rollenwechsel von der Freundin mit offenem Ohr zur professionellen Trauerbegleiterin/ Beraterin in Fragen der Trauer und Ritualgestaltung.

Hauptteil 3

Analyse und Reflexion der Begleitung und der Ritualgestaltung unter Verwendung des Trauerkaleidoskops

- 1 „Wann fängt Trauer-/Begleitung an?“ 3
Eine erste Einordnung des Trauerprozesses vor dem Hintergrund von Ressourcen & Risikofaktoren
- 2 „Keiner spricht es an!“ 4
Trauer benennen, Erinnerungen schaffen und die Wirklichkeit des Abschieds ergreifen – Arbeit an den Facetten schwarz/gelb/rot
- 3 „Man kann die Asche nicht trennen?“ 6
Gesellschaftliche Norm und individuelle Verbundenheit – Arbeit an den Facetten grün/gelb/pink
- 4 Die Planung einer „Flusszeremonie“ 8
Eine persönliche Trauerfeier – Arbeit an allen Facetten
 - 4.1 Rahmen 8
 - 4.2 Inhalt 9
 - 4.3 Elemente 10
 - 4.4 Symbole 11
- 5 Das Ritual als kreativ - gestaltende und transformierende Ressource für die Trauernden und ihren Prozess? 12

Schluß - Resümee und persönlicher Ausblick 14

Einleitung

„Vom Elefanten im Raum bis zur Beisetzung im Fluss“

Auf einem der Corona typischen Spaziergänge im November 2020, wo man mit Heißgetränken im Kiez umher zog und auf Parkbänken einkehrte, sprach ich¹ mit einem guten Freund, CH., über seine Mutter. Sie hatte lange Jahre mit ihrer Krebserkrankung gelebt, nun aber war ihr Sterben absehbar. Ich hatte CH., seine Mutter und seine Familie in den letzten Jahren stabil und offen im Umgang mit der Krankheit erlebt. An diesem Tag aber, sprach aus ihm zum ersten Mal eine große Verzweiflung. Er erzählte über ein vergangenes Familientreffen, an dem für die Familie untypisch nur noch „über das Wetter“ anstelle über den bevorstehende Abschied der Mutter gesprochen wurde.

Etwas großes, mächtiges, etwas unbekanntes, war in die Familie eingezogen - der buchstäbliche „*elephant in the room*“ - den keiner in der Familie sich traute beim Namen zu nennen.

Der Kommunikationsverlust blockierte jede Begegnung innerhalb der Familie. Mein Freund suchte nach Erklärungen für diese Entwicklung, er fühlte sich fremd im eigenen Familiensystem, ärgerte sich über einzelne Familienmitglieder, fühlte sich ohnmächtig und gleichzeitig voller Sehnsucht nach einer unverstellten Begegnung mit seiner Mutter. Damals riet ich CH., als Freundin auf der Bank, fahr noch einmal alleine hin. Verbringe Zeit mit deiner Mutter. Seid gemeinsam tätig. Manchmal lockert sich die Zunge über die Beschäftigung mit den Händen. Genießt die Zeit zusammen! Schafft Erinnerungen. Ich sprach über das Abschiednehmen, über das Erinnern und das in Verbindung bleiben über den Tod hinaus. Alles, was ich in meiner Assistenz bei memento² Bestattungen erlebt oder zum Thema gelesen hatte, floss in meinen freundschaftlichen Ratschlag ein.

CH. fuhr eine Woche nach unserem Spaziergang für mehrere Tage zu seinen Eltern, harkte mit seiner Mutter Laub und ganz nebenbei wurden „Aufgaben“ vergeben, die er /die Familie nach ihrem Tod ausführen sollten. Eine davon war: „Verstreut meine Asche bei eurem Sommerhaus in Brandenburg“. Im Januar 2021 verstarb die Mutter zu Hause.

1 Verena Ries – Ich bin Theaterregisseurin, Kulturvermittlerin, Mediatorin. In meiner künstlerischen Arbeit beschäftige ich mich oft mit dem Ritual als zeitlose und innovative Form gemeinschaftlichen Tuns, als sinnliche und sinnvolle Art ästhetischen Reflektierens. Es geht mir dabei um die Auseinandersetzung mit Themen und Material – oft in der Zusammenarbeit mit Musiker*innen, die das Individuelle im Kollektiven aufgehen lässt, Bedeutung stiftet und ein ganzheitliches Erlebnis herstellt. – www.riesverena.de

2 „Memento“ ist ein Bestattungsunternehmen in Berlin, dessen Anliegen es ist, persönliche Abschiede zu gestalten. In Beratungsgesprächen eröffnen die Bestatter*innen den Hinterbliebenen Gestaltungsmöglichkeiten für die ersten Stunden nach dem Tod und geben Impulse z.B. für mögliche Rituale auf der Trauerfeier. - <http://www.memento-bestattungen.de>

Die letzten Tage davor war die ganze Familie im Elternhaus, gestalteten gemeinsam die Todesanzeige, nahmen Abschied und begleiten Sie bis zuletzt.

[Heute kenne ich den Namen des Elefanten – Trauer.](#)³

„Trauer braucht Zeit, Raum und Ausdruck“, psychologische Untersuchungen (Canacakis 1987) belegen: man kann sich über Rituale gesund trauern. Aber nicht jedes Ritual ist in diesem Sinne hilfreich. Als sinnentleerte Zwangsrituale können sie auch blockierend wirken. Gute Rituale bieten Möglichkeiten für widersprüchliche Gefühle und lassen Platz für eigene Ausdrucksformen. Rituale können über symbolische Handlungen Trauer ins Fließen bringen.

Als mit der Frage nach einem geeigneten Ort/Rahmen für das Verstreuen der Asche von CH.s Mutter, die Planung eines Abschiedsrituals im Raum stand, wechselte ich – in Absprache mit CH. und seiner Familie – meine Rolle von der mitfühlenden Freundin zur professionellen Trauerbegleiterin und Beraterin in den Fragen zur Ritualgestaltung/ Abschiedsfeier.

In der folgenden Arbeit möchte ich aus Sicht der Trauerbegleiterin und unter Anwendung des Trauermodells „Kaleidoskop der Trauer“ von Chris Paul einige Schritte auf dem Trauerweg von CH. analysieren, die der Erarbeitung des Rituals /der Abschiedszeremonie vorausgegangen sind. Darauf aufbauend möchte ich, die Planung der „Flusszeremonie“, sowie die Gestaltung der persönlichen Trauerfeier, vorstellen. Meine Rolle und die Wirkung von professioneller Trauerbegleitung im Ritualdesign werde ich dabei kritisch reflektieren. Im Anschluß an die Reflexion ziehe ich Bilanz aus meiner ersten trauerbegleitenden Erfahrung und versuche die kreativ-gestaltende und transformierenden Qualität des Rituals als klare Ressource für die Trauernden und ihren Prozess hervorzuheben.

Die Arbeit beschließe ich mit einem kurzen Resümee über meine Ausbildung in der RessourcenAktivierenden Trauerbegleitung und einem persönlichen Ausblick in meine Zukunft als Trauerbegleiterin und TrauerKULTURvermittlerin.

3 Die vertiefte Beschäftigung mit dem Thema Trauer startete mit meiner Ausbildung zur RessourcenAktivierenden Trauerbegleitung bei Chris Paul im Januar 2021.

Hauptteil

Analyse und Reflexion der Begleitung und der Ritualgestaltung unter Verwendung des „TrauerKaleidoskops“ von Chris Paul

1 „Wann fängt Trauer/-Begleitung an?“ Eine erste Einordnung des Trauerprozesses vor dem Hintergrund von Zeit, Ressourcen- und Risikofaktoren.

„Sie ist ja noch nicht tot.“ betonte CH. immer wieder im Gespräch, wenn er über seine starken Gefühle sprach. Was für mich im Subtext hieß, „ich darf noch nicht traurig sein!“

CH. war auf der Suche nach Erklärung, nach Einordnung für seine ambivalente Gefühle. Die Antwort auf seine Frage: Trauer bzw. „antizipatorische Trauer“. Denn auch wenn jemand noch nicht gestorben ist, ist der bevorstehende Verlust, der Abschied, Grund „genug“ zur Trauer. Trauerprozesse beginnen im zeitlichen Verlauf gesehen mit der Vorbereitung auf den Tod, soweit diese gegeben ist.⁴ Schon zu diesem Zeitpunkt kann ein Prozess professionell begleitet werden. Das Abwägen von Risikofaktoren und Ressourcen erlauben Vermutung, die über einen weiteren Trauerverlauf Auskunft geben können.

Meine Diagnose für CH. zu diesem Zeitpunkt: „nicht – erschwerte Trauer“ - da zahlreiche Ressourcen, nur wenige Risikofaktoren und keine belastenden Symptome vorhanden waren. CH. war, und ist, bis heute: gut im Kontakt mit sich selber, kommunikativ, Reflexionskompetent, körperlich aktiv/gesund, eingebettet in ein großes, soziales Netzwerk, verfügt über erfüllende Hobbies, seine Herkunfts-, wie Kernfamilie (Frau und zwei Töchter) und seine Arbeit stellen stabilisierende und sinnstiftende Ressourcen dar.

Als Risikofaktoren bzw. Stolpersteine wäre zu diesem Zeitpunkt zu nennen gewesen: die Kommunikationslosigkeit, der Kontaktverlust zur Herkunftsfamilie bzw. die fehlende Unterstützung (Mutter, Vater, Schwester) und seine starke Analysefähigkeit, die den Kontakt zu seinen Gefühlen erschwerte

Meine Begleitung verlief auf dem Zeitstrahl betrachtet von 3 Monaten vor dem Tod bis 1,5 Jahre nach dem Tod der Mutter. Nach ungefähr 6 Monaten fand die Planung und kurz darauf die Durchführung der Abschiedsfeier statt. Die Gespräche vor und über den ersten Todestag der Mutter hinaus stützen weiterhin meine erste Einschätzung „nicht- erschwerte Trauer“.

⁴ Vgl. Chris Paul (Hg.): Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung. Hintergründe und Erfahrungsberichte für die Praxis, S. 73

2 „Keiner spricht es an!“ - Trauer benennen, Erinnerungen schaffen und die Wirklichkeit des Abschieds ergreifen – Reflexion einzelner „Facetten des Trauerns“

Den Rat der Freundin habe ich einleitend beschrieben, nun soll aus professioneller trauerbegleiterischer Sicht die Situation von CH. zum Zeitpunkt der Vorbereitung auf den Tod der Mutter reflektiert werden.

Als Analyseinstrument verwende ich das „TrauerKaleidoskop“ von Chris Paul, die bewußt ein ganzheitliches, nicht-lineares Modell - im Gegensatz zu Trauermodellen, die einen Trauerweg in Phasen oder Aufgaben einteilen - entwickelt hat. Bei Chris Paul wird Trauern als individueller Prozess betrachtet und doch gibt es Gemeinsamkeiten. Auf 6 verschieden farbigen „Facetten des Trauerns“, legt sie Bereiche fest, die Trauernde immer wieder im Laufe ihres Prozesses beschäftigen. (Orange Überleben/ Pink Gefühle/ Dunkelgrau – Wirklichkeit des Todes verstehen/ Grün- Anpassen/ Gelb – Verbunden bleiben / Blau- Einordnen) - Dabei ist wichtig zu betonen, dass sich alle Facetten immer und gleichzeitig, aber in unterschiedlichen Mustern, zeigen.⁵

„Wie in einem Kaleidoskop sind alle Facetten des Trauerweges stets gemeinsam vorhanden – aber sie sind nicht alle gleich sichtbar. Sie mischen sich beweglich zu immer neuen, sich gegenseitig behindernden oder unterstützenden Strukturen.“ (Chris Paul)

„Keiner spricht es an!“ - der Elefant im Raum – den bevorstehende Tod der Mutter, den nahenden Abschied. Das Farb-Facetten-Muster im Sinne des Trauerkaleidoskop hätte sich gezeigt als: im Vordergrund viel Dunkelgrau/ die Wirklichkeit des Todes verstehen, zentral Orange/ Überleben, umgeben von Grün/ Anpassen, nur am Rande etwas Pink/Gefühl und Gelb/Verbunden bleiben

„Alles wird anders“ – den bevorstehenden Abschied der Mutter verstehen, die sich anbahnende, verändernde Wirklichkeit begreifen und einordnen, das war für CH. zum Zeitpunkt der Vorbereitung auf den Tod bedeutend. Dazu hätte es sicherlich geholfen, sich innerhalb der Herkunftsfamilie auszutauschen, von den anderen Familienmitgliedern zu hören. Da dies für eine gewisse Zeit nicht möglich war, könnte man hier von einem Stolperstein sprechen.

Zentral ging es auf der Überlebens Facette pragmatisch darum, mit dem absehbaren Verlust zu leben. Dabei wählte jedes Familienmitglied seine eigene Überlebensstrategie, was von CH. teilweise als seltsam oder nicht adäquat empfunden wurde. Während es um ihn herum gefühlt verstummte und sich zurückzogen wurde, suchte er selbst die Nähe – er engagierte sich pflichtbewußt mit seinem organisatorischen Talent und wollte stürmisch regeln, was noch zu Lebzeiten gemeinsam mit der Mutter in die Wege geleitet werden konnte. Auf der grünen Facette ging es für CH. darum sich an die sich stetig verändernde Lebens- bzw. Sterbesituation der Mutter anzupassen. Und sich innerhalb dieser Situation mit neuen Rollen

5 Vgl. Chris Paul: Ich lebe mit meiner Trauer . 2017. S.10ff

und Verhaltensweisen vertraut zu machen. Das beschäftigte CH. sehr und kostete ihn viel Kraft. Die Gefühlsfacette und die Verbunden bleiben Facette wurden durch CH. selbst zu diesem Zeitpunkt nicht vordergründig benannt. Heute ist mir bewußt, dass ich - wie ich einleitend erwähnte – durch meine freundschaftlich/praktischen Ratschläge, durch die Informationen zum Thema „Abschied ergreifen“, „aktiv Erinnerungen schaffen“ - eine Brücke zur Gelben Facette aufgebaut hatte. Die CH. dann selbständig beschritt.

In meiner Beobachtung verschob sich im Verlauf des weiteren Trauerwegs das Facettenmuster schon bald nach unseren ersten Gesprächen – In den letzten Wochen/Tagen vor dem Tod der Mutter, stellte sich ein gefühlsbetonteres Muster ein. Wobei die gemeinsam gestaltete Zeit vor und während des Abschieds, die wiederhergestellte Kommunikation in der Familie, sicher viel dazu beigetragen haben.

Auf der gelben Facette und der blauen Facette wurde in den letzten Tagen vor dem Tod aktiv und in vollem Bewusstsein gearbeitet. Die Familie hatte gemeinsam entschieden, dass alle – auch die Enkelkinder (2 Töchter von CH.) – in den letzten Tagen gemeinsam im Elternhaus von CH. Zeit verbringen. In dieser Zeit wurde die Mutter gepflegt, die Todesanzeige gestaltet, Erinnerungsobjekte verteilt, gemeinsam gekocht, gegessen und erinnert. CH. und seine Familie nahmen so bewusst Einfluß auf die blaue Facette: sie begannen mit der Gestaltung eines Narrativs. Auf der dunkelgrauen Facette unterstützte das buchstäbliche Be-greifen am Sterbebett die Realisierung des Todes. Das Erlebnis des gemeinsamen Abschiednehmens beschreibt CH. im Rückblick als wertvolle und denkwürdige Zeit und Erinnerung, die ihm als sinnvolle Vorbereitung auf – und das tatsächliche Loslassen seiner Mutter im Augenblick des Todes erleichtert hat. Da ihm seine eigene Verbindung und das Wissen um die Verbindung jedes einzelnen seiner Familienmitglieder auf seine Weise präsent und körperlich spürbar in Erinnerung war. Jeder trauerte auf seine Weise und es war – im Vergleich zum Anfang seines bewußten Trauerwegs – in Ordnung.

CH.s Mutter verstarb im Januar 2021.

Die Mutter hinterließ mehrere konkrete Wünsche, z.B.: „Verstreut meine Asche bei eurem Sommerhaus in Brandenburg“ und „Feiert ein fröhliches Sommerfest zu meiner Erinnerung mit unseren Freunden im Garten (des Elternhauses)“.

In Deutschland herrscht „Friedhofszwang“⁶- um ihren Wunsch des alternativen Beisetzens möglich zu machen, wurde ihr Leichnam, von einem Bestattungsunternehmen, in die Schweiz geschickt und dort kremiert. Die Urne wurde dann zur Familie zurückgeschickt. Das ist eine „legale Grauzone“, aber gelebte Praxis. Damit war die Familie in der Lage sich über eine „Beisetzung“ nach ihren persönlichen Wünschen Gedanken zu machen. Sie hatte mit der

6 Das Feuerbestattungsgesetz von 1934 stellte erstmalig Feuerbestattung und Erdbestattung gleich, regelte jedoch noch etwas anderes: Es machte den Friedhofszwang offiziell. Dies wurde vor allem von den deutschen Kirchen unterstützt, obwohl in vielen anderen Ländern auf der Erde und in Europa die Friedhofspflicht abgeschafft wurde. In Ländern wie den Niederlanden, der Schweiz oder Tschechien ist nach einer Feuerbestattung die Pflicht der Beisetzung auf dem Friedhof aufgehoben. Hier kann die Urne mit nach Hause genommen, die Asche an einem beliebigen Ort verstreut werden. Auch außerhalb von Europa ist die Aufbewahrung der Asche im eigenen Haus oder auf dem Grundstück erlaubt und durchaus üblich. Vgl. <https://www.raymund-stelzer.de/urne-im-eigenen-garten/>

vollen Gestaltungsfreiheit aber auch die volle Last der Organisation, zusätzlich zur Trauerarbeit übernommen.

3 „Man kann die Asche doch nicht trennen!“ - Gesellschaftliche Norm und individuelle Verbundenheit – Reflexion einzelner „Facetten des Trauerns“

4 Monate nach dem Tod der Mutter – die Urne „parkte“ zu diesem Zeitpunkt im Elternhaus – standen viele Fragen im Raum, die um Form und Organisation der Abschiedsfeierlichkeit kreisten, vor allem aber um die rechtliche und moralische Einordnung. In unserem Gespräch standen die Facetten blau und grün stark im Vordergrund. Hier einige der wesentlichen Fragen, die CH. beschäftigten:

...Was kann uns passieren wenn wir „erwischt“ werden beim Verstreuen der Asche? - Was sagen die Kinder in der Schule wenn sie von der „alternativen“ Beisetzung sprechen? - Sollen sie überhaupt dabei sein? - Welche Geschichte erzählen wir Freunden und Bekannten? - Wer hat welche Rolle bei der Organisation der Feierlichkeit, wer übernimmt welche Verantwortung bei der Durchführung? - Wie kann es überhaupt feierlich werden, wenn wir uns „verstecken“ müssen?...

Die Abschiednahme vom Verstorbenen ist ein wichtiger Teil des Trauerprozesses und hilft dabei, Trauer zu verarbeiten und zu bewältigen. Trotzdem es in Deutschland keine Straftat ist, die Urne bei sich im eigenen Garten beizusetzen, sondern eine Ordnungswidrigkeit⁷, lag, meiner Meinung nach, die gesellschaftliche Norm der individuellen Trauer von CH. als Stolperstein im Weg. Das Verstreuen der Asche, „wo immer man es für richtig hält“ ist auf Grund des Friedhofszwangs keine anerkannte Praxis in Deutschland – diese Art der Beerdigungsfeierlichkeit muss „geheim“ bleiben und damit fehlen einige Faktoren, die das Trauern erleichtern bzw. unterstützen könnten.

Der Begriff „Aberkannter Trauer“ (Doka, 1989) trifft in diesem Fall nicht zu und trotzdem habe ich an diesem Punkt in Verbindung mit „nicht anerkannter Abschiednahme“ darüber nachgedacht und möchte meine Gedanken dazu teilen:

„Aberkannte Trauer kann als Trauer definiert werden, die nach einem Verlust auftritt, der nicht offen zugegeben werden kann, nicht öffentlich beklagt wird und daher keine gesellschaftliche Unterstützung erhält“⁸

Keinem aus CH.s Familie wurde das Recht zu Trauern abgesprochen und auch alle Betroffenen selbst gestanden sich das Recht zu Trauern zu. Ich frage mich aber, ob das „nicht anerkannte“, ordnungswidrige Abschiednehmen den Trauerprozess erschwert hat? In meiner

⁷ Ein Verdacht einer Ordnungswidrigkeit wäre für eine deutsche Behörde nie Grund zu drakonischen Maßnahmen, wie zum Beispiel Hausdurchsuchungen. Wegen der Unverhältnismäßigkeit wären solche Maßnahmen auch unzulässig. Vgl. <https://www.raymund-stelzer.de/urne-im-eigenen-garten/>

⁸ Vgl. Chris Paul (Hg.): Trauer, die nicht anerkannt wird: Aberkannte Trauer von Kenneth J. Doka In: Vgl. Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung. Hintergründe und Erfahrungsberichte für die Praxis, Chris Paul (Hg.) Gütersloh 2011, S. 51f

Beobachtung verursachte der Verlust von gesellschaftlicher Akzeptanz nicht nur Verunsicherung zusätzlich zur Trauer, sondern schränkte auch CH.s Ressourcen ein, die ihm grundsätzlich zur Verfügung gestanden hätten: Rückhalt und Unterstützung zu bekommen durch Angehörige und Freunde. Durch offene Gespräche das Gefühl zu bekommen, nicht alleine zu sein. Aber gerade offene Gespräche schienen ihm auf Grund der rechtlichen Grauzone nicht mehr unüberlegt möglich.

Die Verbindung zu den eigenen Gefühlen und zur gelben Verbundenheits Facette wurde von den organisatorischen und moralischen Fragen überschattet, „blockiert“. Für mich der Wendepunkt um meine Rolle zu wechseln. Ich machte CH. auf meine Beobachtung aufmerksam und bot ihm eine gezielte trauerbegleiterische Unterstützung an um wieder in den Fluss zu kommen und einen persönlichen Abschied zu ermöglichen.

„Die Trauer soll Ausdruck der Persönlichkeit der Gestorbenen und ihren Zugehörigen sein. (...) In der Trauer soll die individuelle Verbundenheit mit der Verstorbenen gefeiert werden. Eine gemeinsam Suche nach individuellen oder passenden Ritualen kann mit einer Trauerbegleitung beschritten werden.“⁹

Mein Angebot an CH., ihn und seine Familie als Trauerbegleiterin beratend auf dieser Suche zu ihrer persönlichen Abschiedsfeier zu unterstützen, nahm er - nach Absprache mit seiner Schwester und seinem Vater – dankbar an.

Bevor wir uns aber auf den neuen – in neuen Rollen und mit geklärtem Auftrag – gemeinsamen Weg machten, kamen wir im selben Gespräch noch auf ein anderes grundlegendes Thema, das ich der Wirklichkeits Facette und der Verbunden-bleiben Facette zuordne. CH.

„Mein Vater möchte einen Teil der Asche bei sich im Garten verstreuen. Das geht doch nicht. Man kann die Asche doch nicht trennen!“ Wir klärten das Bild: was steht hinter dem unerträglichen, bedrückenden „Teilen der Asche“? CH. Be-griff einerseits erneut, dass die Mutter „wirklich“ tot war. Andererseits, dass die Verbindung zur Mutter in ihm und nicht in der Asche lag. CH. der nicht religiös ist, aber durchaus einen Zugang zum Thema Spiritualität als eine das Dasein bereichernde Dimension versteht, war damit einen wichtigen Schritt auf seinem Trauerweg gegangen. Der Abschied vom Körper respektive der Asche, bedeutet nicht den Abschied von der Person. Das Wissen um den wertvollen Schatz seiner Erinnerungen, brachte CH. Tränen und seine Gelbe und Pinke Facette zum Leuchten.

4 Die Planung einer „Flusszeremonie“, ihre persönlichen Trauerfeier – Arbeit an allen Facetten

„Verstreut meine Asche in Brandenburg bei eurem Sommerhaus“ – dass sich die Familie letztendlich dafür entschied, die Asche in einen Fluss zu streuen, dieses Vorhaben entstand

⁹ Vgl. J.S. Möllers: Bezahlbare Riten - Über die Wieder-Aneignung von Sterben, Tod und Trauer in der Gegenwart, Magisterarbeit. Hamburg 2009. S. 68 ff.

im wahrsten Sinne des Wortes „im Fluss“; aus unserem Gespräch heraus. In diesem Prozess spiegelt sich meine Grundhaltung zur Trauerbegleitung: Türen zu öffnen, Möglichkeiten aufzuzeigen, dabei den Abschied aber ganz in den Händen der Trauernden zu lassen.

„Jede Trauernde ist selbst Expertin für ihre Trauer, deshalb sind ihre Erfahrungen und ihre Erkenntnisse Ausgangspunkt unseres Handelns. Denn Begleitung erfordert Handeln. Wir müssen in der Begleitung immer wieder entscheiden, ob wir sprechen oder schweigen, ob unser Handeln Innehalten oder Tun sein soll. Wir machen Vorschläge, wir gestalten Räume, wir wenden uns den Trauernden zu.“¹⁰

Um die passende Abschiedsfeier für CH. und seine Familie, hier vertreten durch die Schwester (S.), zu finden, war ein Live-Treffen mit open End verabredet. Im Sprechen über die Verstorbene, die Unterstützung bei der Erinnerungsarbeit und das Entwickeln von neuen Perspektiven, fand eine Arbeit auf allen Facetten statt. Diese führte uns ganz selbstverständlich zu einem geregelten Ablauf; mit einer feierlichen Absicht, mit hoher Aufmerksamkeit und mit Symbolisierungen zelebriert, mit emotionaler Beteiligung und persönlichem Sinn gefüllt. Dies alles sind wesentliche Merkmale um von einem Ritual sprechen zu können.

Im den nun folgenden Kategorien Rahmen, Inhalt, Elemente und Symbole möchte ich den Ritual-Gestaltungsprozess ordnen, beschreiben und darin einzelne Facetten des Trauerns von CH. und S. sichtbar machen.

4.1 Rahmen

Zu allererst musste auf der blauen Facette geklärt und zum ersten Mal mit der Schwester zusammen eingeordnet werden, wie die rechtliche Lage ist. Dazu konnte ich aufklären. Die „Ordnungswidrigkeit“ schreckte die Geschwister wenig, wichtig wurde die Geschichte, die einheitlich nach aussen erzählt werden konnte. Ausgehend von einer möglichen Frage an Töchter von CH. in der Schule: „Wo warst du am Wochenende?“ Fabulierten wir Antworten und fanden so eine offene Geschichte, in der Platz für viele Geschichten war: „Ich war auf der Trauerfeier von meine Oma/Mutter/ Frau. (Es war eine Flussbestattung, das ist so wie eine Seebestattung.)“

Der Tag der Beisetzung sollte buchstäblich ein „Spaziergang mit Urne“ werden. Da dieser besondere „Spaziergang“ über das gemächliche Umhergehen im Freien zur Erholung oder zum Vergnügen hinausgehen würde, brauchte es einen sicheren Rahmen. Dazu arbeiteten wir an der roten Facette und fragten: Was kann mich den Tag über stabilisieren? Wir klärten dazu alle Fakten, den groben Ablauf des Tages – Ort, Zeit, Teilnehmende, Ablauf. Pendelnd regte ich das Gespräch immer wieder dazu an auch den emotionalen Ablauf des Tages zu

¹⁰ Vgl. J.S. Möllers: Bezahlbare Riten - Über die Wieder-Aneignung von Sterben, Tod und Trauer in der Gegenwart. Magisterarbeit. Hamburg 2009. S.68 ff.

imaginieren. So konnte ich, in meiner Rolle als Trauerbegleiterin, Kraftquellen erfragen, aufzeigen und ihre Überlebensstrategien wertschätzen. Dazu informierte ich über die psychologischen Prozesse bei(m) Trauer(n). Ich sprach über den Wert des Abschiednehmens für Trauerprozesse und erzählte in diesem Zusammenhang über das Modell der fortgesetzten Bindung zum Verstorbenen „Continuing Bonds“¹¹ von Dennis Klaas – das nicht von dem Abschluss der Trauer ausgeht, sondern von einem Fortsetzen der Beziehung in veränderter Form.

In unseren ersten Stunden fanden wir für den Rahmen heraus: Ausgewählte Verwandte sollten zu einem „Abschieds-Picknick“ eingeladen werden. Das Abschiednehmen in Gemeinschaft sollte mit gemeinschaftlichem Tun verbunden werden. Der Ort des Abschiednehmens sollte in der Natur sein. Der Ort der Beisetzung sollte neutral aber auch so markant sein, dass man ihn leicht wiederfinden kann. Es sollte einen Baum geben. Wir sammelten individuell stärkende Gedanken/Bilder, machten stabile Personen / praktische Unterstützer*innen für den Rahmen ausfindig und klärten erste Aufgaben. Unter anderem, dass CH. stellvertretend für die Gemeinschaft sprechen und handeln konnte und wollte. Für die Schwester fanden wir heraus, dass sie - wie ihre Mutter - aus schönen Dingen Kraft schöpfte. Sie wollte sich der ästhetischen Gestaltung des Abschieds widmen.

4.2 Inhalt

Auf der Einladung von CH. und seiner Familie stand: „Wir laden ein zur Trauerfeier mit Zeremonie“, dieser Hinweis für die Gäste diente der Orientierung und sicherte den Rahmen. Rituale können nicht beiläufig, nebenher praktiziert werden, sondern brauchen eine hohe Aufmerksamkeit. Darüberhinaus benötigen Rituale immer eine Art „feierlicher Absicht“.¹² Dafür ist das Benennen und Begreifen des rituellen Übergangs wichtig – im Vorliegenden Fall „Das Verstreuern der Asche Ch.s/ S.s Mutter“ - diesen galt es gut vorzubereiten: Um den Körper/die Asche gehen zu lassen und die Verbindung mit der Person zu (be)halten, ruft sich die Gemeinschaft der Lebenden die verstorbene Person so lebendig wie möglich in Erinnerung. Es wird spürbar, welche Lücke sie hinterlässt, was mit ihrem Tod zu Ende ist. Gleichzeitig nähren alle Erinnerungen, die Erkenntnis was da ist und in jedem und jeder weiterleben wird.¹³

Nachdem der Übergang von CH./S.s benannt und begriffen wurde - stellte ich ihnen das Phasenmodell von van Gennep, dem Völkerkundler, vor, der bereits vor hundert Jahren entdeckt hatte, dass die großen Übergangsrituale bei aller Vielfalt der kulturellen Formen in

11 Dennis Klaas: Continuing Bonds: New Understandings of Grief (Series in Death Education, Aging, and Health Care) 1996 - Der Verstorbene ist physisch nicht mehr präsent, es wird aber z.B. eine innere Verbindung mit ihm aufrechterhalten. Das schließt eine Anpassung an die neuen Lebensumstände nicht aus und die Beziehung kann in veränderter Form zu der verstorbenen Person weiter bestehen. Die Aufgabe des Hinterbliebenen ist es, den realen Verlust in die eigene Lebenswelt zu integrieren.

12 Vgl. Fishedick 2004: S. 15

13 Hier sind die graue Facette/die Wirklichkeit des Todes zu begreifen und die gelbe Facette / Verbunden bleiben im Fokus.

drei Phasen gegliedert sind. (Ablösen aus dem Alltag – Transformation – Wiedereingliederung in den Alltag)

Die Information über die Phasen half den Geschwistern ihren Ablauf zu strukturieren. Sie waren sich schnell einig darüber, dass Ihr Ritual mit dem Ankommen der Gemeinschaft, sowie mit dem Tragen der Urne an den Ort der Beisetzung beginnt. Vorbereiten und Hinführen sind auch nach Van Gennep Teile der ersten „Trennungsphase“ oder das „Ablösen aus dem Alltag“, dazu gehören auch die persönlichen und offiziellen Erinnerungen an die Verstorbene. Darauf folgt die Transformation oder „Schwellenphase“, bei CH. und seiner Familie das Verstreuen der Asche. Danach wünschten sie sich, eine Zeitlang nur auf der Picknickdecke mit einander zu Sein, dann den Ort zu verlassen und gemeinschaftlich an einem anderen Ort zu essen. Die „Angliederungsphase“, bei der man sich der Gemeinschaft vergewissert und sinnlich wie sinnfällig durch das gemeinsame Essen ins Leben zurück kehrt. Das ist auch – symbolisch vorweggenommen – die Aufgabe der Trauernden auf ihrem weiteren Trauerweg.

4.3 Elemente

Gemeinsam Erinnerungen zu teilen, war das zentrale Bedürfnis der Geschwister für die Feierlichkeit und so suchten wir verschiedene Elemente und Handlungen, wodurch alle Gäste, jung wie alt, ihre Erinnerungen aktivieren und miteinander teilen konnten.

Alle folgenden Elemente wie Texte, Worte, Stille, das Tun bzw. das rituelle Handeln schälten sich aus unserem Gespräch heraus, die Geschwister waren sich zum größten Teil schnell einig. Wenn ihr Prozess ins Stocken kam, übernahm ich die Moderation, die Führung, fasste die verschiedenen Positionen/Bedürfnisse zusammen, gab einen Überblick über den Stand des Ablaufs oder gab einen Ausblick wohin es gehen könnte. In den fünf Stunden, die wir insgesamt zusammen saßen, reihten sich so dramaturgisch ganz natürlich alle Elemente zu ihrem persönlichen Ritual aneinander.

...Eine (bewußter) Spaziergang, am Baum Picknick Decke ausfalten, eine Rede halten, gefaltete Papierboote austeilen, in Gedanken an die Verstorbenen Wünsche auf die Papierboote schreiben, Erinnerungen teilen – „Woran erinnern wir uns wenn wir an die Verstorbene denken...“, in den Fluss steigen, Asche ins Wasser streuen, Boote auf das Wasser setzten, Stille, Wein öffnen, Einschenken, Anstossen, am Baum trinken, sitzen, sein, zurück gehen, am Sommerhaus essen...

Die Geschwister einigten sich, dass CH. die Rolle des Zeremonienmeisters übernehmen sollte, sprich, dass CH, als stellvertretend Handelnder, die Gemeinschaft durch die Feier führen sollte, seine Schwester fühlte sich wohl beim assistieren. Er trug die Urne, er ging voran und führte die Gemeinschaft, er hielt eine Rede. Gemeinsam wollten sie dann in den Fluss steigen, CH. verstreute die Asche im Wasser, an seiner Seite setzte seine Schwester die Boote, zum Geleit, aufs Wasser ...

4.4 Symbole

Wie kam es überhaupt zum Fluss, zum Element Wasser, das Herz ihrer Abschiedsfeier?

Anfangs fand, im Kopf der Geschwister, eine alternative Beisetzung immer an einem Baum statt. Da beide aber keine festen Vorstellungen hatten, ging es für mich im Gespräch darum zu klären, beziehungsweise zuzuhören, was ihre Bedürfnisse, welche Bilder sie dazu im Kopf hatten. Wir fanden heraus, dass der Baum wichtig war um sich darunter zu versammeln und eine Markierung zu haben, die man immer wieder findet. Das Beisetzen im Element Erde war aber kein ausgesprochener Wunsch, hatte keinen spirituellen Mehrwert.

Ihr zentrales Bedürfnis war das „Ungestörtsein“. Als CH. in Gedanken eine Stelle rund um das Sommerhaus suchte, die abseits von öffentlich zugänglichen Wanderwegen war, kam er auf eine Senke, mit Wiese, Baum und Fluss. Das Bild die Asche der Mutter dem Kreislauf der Natur über das Wasser zurückzugeben, beruhigte und berührte beide tief. Damit war die Flusszeremonie geboren. Alle weiteren Symbole fanden sich von diesem Punkt an wie von selbst:

Das Papierboot – wird im Beschreiben aufgeladen mit Bedeutung von jedem einzelnen Gast. Es schwimmt, zum Geleit, mit der Asche den Fluss hinab.

Die Flasche Wein - bekommt eine besondere Bedeutung, denn sie kommt aus der Heimat von CH. und S. Sie wird zu einem rituellen Gegenstand, der etwas wesentliches der Beziehung fasst.

Das rituelle Wein-Öffnen und Ausschchenken wollte S. übernehmen, gemeinsam wollten sie dann den ersten Toast aussprechen.

Das Lied „Hasenbraten“ ist symbolische Musik aus dem gemeinsamen Leben mit der Mutter. Durch das Singen werden gemeinsame Momente präsent gemacht.

Kern von Ritualen sind Symbolisierungen (z.B. durch Gebärden, Gegenstände, Musik und Düfte), die in sinnlich wahrnehmbarer Gestalt Gefühle und Beziehungen ausdrücken und formen. Symbole sind vieldeutig und erlauben auch, widersprüchliches und unsagbares auszudrücken. Dabei kann alles mit Bedeutung aufgeladen werden. An einer Stelle im Gespräch schenkte ich uns allen auf sehr konzentrierte Art Wasser ein um zu verdeutlichen worin sich rituelles Handeln von gewohnheitsmäßigem unterscheidet. Rituale müssen in Ablauf und Symbolik gut durchdacht sein, um die Konzentration auf den Abschied nicht zu stören. Durch mein praktisches Tun versuchte ich den Geschwistern an dieser Stelle zu zeigen, dass für die Durchführung eines Rituals weniger das Was (ich mache) entscheidend ist, sondern das Wie (ich die Handlung vollziehe).¹⁴

¹⁴ Bsp. Ich kann mich am Abend gewohnheitsmäßig duschen, um mich körperlich zu säubern. Ich kann das Wasser aber auch bewusst und symbolisch für die innere Reinigung über mich fließen lassen.

5 Das Ritual als kreativ - gestaltende und transformierende Ressource für die Trauernden und ihren Prozess?

Meine Beschreibung der „Flusszeremonie“ kann stellvertretend für einen gegenwärtigen Trend der Ritualpraxis gelesen werden, der an Popularität gewinnt. Immer mehr Menschen sind auf der Suche nach Alternativen zu den traditionell meist im kirchlichen Rahmen praktizierten, zelebrierten Ritualen für Lebensübergänge. Es besteht der Wunsch auch konfessionslos ein „schönes“ „gelungenes“ Ritual zu erleben. Wie im hier vorgestellten Fall wird meist in einem gemeinsamen Vorbereitungsgespräch genau das Ritual „designt“¹⁵, das die Auftraggeber sich wünschen.

Dabei scheinen der Kreativität keine Grenzen gesetzt, verschiedenste Elemente aus rituellen, religiösen und auch populäre Kontexten stehen zur Verfügung um neu collagiert zu werden.¹⁶

In meiner Rolle als Trauerbegleiterin interessiert mich an dieser Stelle nicht so sehr der kulturwissenschaftliche Blick, die Tatsache, dass neue Rituale entwickelt werden, sondern vielmehr die Frage, wie die kreativ – gestaltende Arbeit am Ritual auf die Trauernden wirkt.

J.S. Möllers, Bestatter und Trauerbegleiter bei „memento Bestattungen“, schreibt, ein Ritual ist erstmal eine „leere Form, die von den konkreten Menschen gefüllt werden muss. (...) Rituale haben aus sich heraus das Potential „Halt in haltloser Situation“ zu geben. Deshalb kann man auch keine Rituale entwickeln, die man dann einfach immer „benutzen“ kann. Damit würde man den Menschen nicht gerecht werden, so Möllers, und ihnen etwas aufdrängen oder überstülpen. Die Arbeit mit Ritualen erfordert ein Zusammenspiel aller Sinne, um einen Dialog einzugehen, der gleichzeitig äußerlich, in Handlungen und Gegenständen, wie auch innerlich stattfindet.¹⁷ Aus der Genese der „Flusszeremonie“ kann ich bestätigen, dass die Arbeit am Ritual, den trauernden Geschwistern auf mehreren Ebenen Halt und Orientierung gegeben hat.

Ihr Ritual gliederte ihren Abschiedsprozess, schaffte einen zeitlichen Rahmen – „Trauer braucht Zeit!“ heißt es – das Ritual ermöglichte für eine bestimmte Zeit in die Trauer zu gehen. Gleichzeitig setzte es auch ein Ende, um in den Alltag wechseln zu können.

Ihr Ritual ermöglichte ihnen, unterschiedlichen Gefühlen Raum zu geben, sie zu dosieren und zu ordnen. Gerade während der Suche nach Symbolen und Elementen konnte ich gut beobachten wie Erinnerungen aktiviert, Emotionen ausgelöst wurden, ihre Verbundenheit genährt und dadurch Trost empfunden wurde.

15 „(...) an intentionall conducted act of constructing new forms of well-established rituals by using more or less common ritualistic components which might also stem different traditions.“ eine Definition des Begriffs „Ritualdesigns“ von Gregor Ahn - Vgl. Janina Karolewski, Nadja Miczek, Chritof Zotter(Hg.) Ritualdesign. Zur kultur- und ritualwissenschaftlichen Analyse »neuer« Rituale. Bielefeld 2012. S.16

16 „In der Praxis weisen diese Rituale häufig starke Ähnlichkeiten mit bereits aus „traditionellen“ Kontexten bekannten Strukturen auf.“ Die Herausgeber von Ritualdesign verweisen in diesem Zusammenhang darauf, dass das Produkt „Ritual“ als solches von allen erkannt werden soll und mit den Gestalter*innen und ihrer Prägung zusammenhängt. Vgl. Janina Karolewski, Nadja Miczek, Chritof Zotter(Hg.) Ritualdesign. Zur kultur- und ritualwissenschaftlichen Analyse »neuer« Rituale. Bielefeld 2012. S.7ff

17 Vgl. J.S.Möllers: Bezahlbare Riten - Über die Wieder-Aneignung von Sterben, Tod und Trauer in der Gegenwart. Magisterarbeit. Hamburg 2009. S.

Ihr Ritual führte ihre Familie zusammen und verteilte klare Rollen. „Trauer braucht Gemeinschaft!“ Die Flusszeremonie organisierte und demonstrierte Solidarität und Verbundenheit. Sie legte neue Rollen fest und machte sie sichtbar.

Die Geschwister erlebten das Ritual als Gestaltungsspielraum, in dem sie sich selbstwirksam erlebten. Ihre „Flusszeremonie“ war persönlich und sinnvoll, und nur so konnte sie auch wirksam sein. Ich würde sogar behaupten, dass die Planung des Rituals und die gemeinsame Arbeit eine transformierende Kraft für sie als Trauernde hatte.

Es war beeindruckend zu beobachten, wie die Geschwister miteinander ins Denken und Fühlen kamen. Im Verlauf des Gesprächs zeigten sie ihre Gefühle und Bedürfnisse und verwandelten diese in symbolhafte Handlungen. Gegen Ende war eine warme, weiche, spielerischen Leichtigkeit im Raum. In dieser offenen Atmosphäre zeigten sich Fähigkeiten, Eigenschaften und Einstellungen, die ihre innere Haltung zur Welt, zur Mutter und zum Tod ausdrückten.

In meiner Rolle der Trauerbegleiterin stellte ich, meiner Meinung nach, eine wertvolle Begleitung für das „Ritualdesign“ dar und trotzdem war und ist dies mehr als „nur“ eine „Ritualbegleiter*in“¹⁸ - Durch das theoretische Wissen über Trauer und ihre Prozesse konnte ich die Trauernden im Gestaltungsprozess mit (den Facetten) ihrer Trauer in Kontakt bringen. Ein stetiges Pendeln zwischen Konzeptionieren, Gestalten des Rituals, Erinnern und Fühlen wirkte auf die Geschwister CH. und S. stärkend. Ihre Trauer fand Raum, der Abschied konnte angenommen, geplant und buchstäblich gefeiert werden, ihre Trauer wurde dadurch aushaltbar, gestaltbar und veränderlich.

Liebe Verena,

gerne gebe ich dir auch nochmal Rückmeldung zu unserem Treffen.

Ich finde, du hast uns wirklich total professionell und toll da durchgeführt!!

Du hast die richtigen Impulse gegeben und die richtigen Fragen gestellt und hast dich aber zurückgehalten, wenn wir "im Fluss waren". Wenn es gehakt hat, warst du sofort wieder da und hattest auch immer diesen "übergeordneten Blick"... Vielen Dank nochmal dafür!! :-))

Herzliche Grüße, S. (email von S., 13.06.21)

18 In der Forschung zum „Ritualdesign“ wird die Rolle des/r „Ritualbegleiter*in“ wie folgt beschrieben: sie agiert in Zusammenarbeit mit den Beteiligten in „doppelter Funktion: als »diviner«, der das Design mit frischen Impulsen bereichert, und als »plumber«, der sich um die praktischen Belange kümmert und durch die Beachtung des allgemein üblichen Rahmens das Ritual auch für andere als solches erkennbar macht.“ Vgl. Janina Karolewski, Nadja Miczek, Chritof Zotter (Hg.) Ritualdesign. Zur kultur- und ritualwissenschaftlichen Analyse »neuer« Rituale. Bielefeld 2012. S.17

LITERATUR

Matthias Dreyer: Klagen Lernen – Neue Töne aus dem Theater der Unterdrückten In: Zeitschrift für Theaterpädagogik, Oktober 2021 - Produktivität der Krise, 37. Jahrgang, Korrespondenzen, Heft 79

Heribert Fischeck: Die Kraft der Rituale: Lebensübergänge bewusst erleben und gestalten. Freiburg (2004)

J.S. Möllers: Bezahlbare Riten - Über die Wieder-Aneignung von Sterben, Tod und Trauer in der Gegenwart. Magisterarbeit. Hamburg 2009.

Chris Paul (Hg.): Trauer, die nicht anerkannt wird: Aberkannte Trauer von Kenneth J. Doka In: Vgl. Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung. Hintergründe und Erfahrungsberichte für die Praxis, Chris Paul (Hg.). Gütersloh 2011.

Chris Paul: Ich lebe mit meiner Trauer. Gütersloh 2017.

Luise Reddemann: Imagination als heilsame Kraft. Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen. Stuttgart 2016.

Grimes Ronald: Religion, Ritual and Performance In: Lance Gharavi (ed.), Religion, theatre and Performance . Acts of Faith, New York 2012

Janina Karolewski, Nadja Miczek, Christof Zotter(Hg.) Ritualdesign. Zur kultur- und ritualwissenschaftlichen Analyse »neuer« Rituale. Bielefeld 2012.

Internet Quellen -

<https://www.raymund-stelzer.de/urne-im-eigenen-garten/>

<http://www.memento-bestattungen.de>

<https://chrispaul.de>

Dank an: CH., S., Quartett Plus 1, Katharina Pfänder, Georg Werner, Marion Blomeyer, Gunar und Wilma Werner, die Bretzeln, allen Bestatter*innen von Memento Bestattungen Berlin, Jette Ahrens, Amelie Frank, meinen Eltern, Heike Englisch und Chris Paul

2022

Verena Ries – Pflügerstraße 18 – 12047 Berlin