

Beiträge
zur
Thanatologie

Heft 20, 2000

„Du bist tot, ich lebe noch ein bißchen“
Funktion und Gestaltung der Trauerfeier im
Hinblick auf das Familiensystem

Birgit Janetzky

Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Interdisziplinärer Arbeitskreis Thanatologie

Interdisziplinärer Arbeitskreis Thanatologie

Prof. Dr. Randolph Ochsmann
Psychologisches Institut
Johannes Gutenberg - Universität Mainz
Staudinger Weg 9
D - 55099 Mainz

Ochsmann@psych.Uni-Mainz.De
Telefon (06131) 39 23701
Telefax (06131) 39 25655

BEITRÄGE ZUR THANATOLOGIE:

- Nr. 1 Bericht über das 1. Symposium zur Thanatologie am 21. Juni 1995
Pyszczyński, T.: Terror management theory and research: An overview.
Greenberg, J.: Exploring the nature of mortality salience effects: Consciousness, affect, and attention to the problem of death. (Übersetzungen)
- Nr. 2 Kastenbaum, R. (1996): Cookies baking, coffee brewing: Toward a contextual theory of dying. (Übersetzung)
- Nr. 3 Weber, M., Ochsmann, R. & Huber, Ch. (1997): Häusliche Aufbahrung eines Toten - eine vergessene Tradition?
- Nr. 4 Cesana, A. (1997): Bereden des Sterbens, Beschweigen des Todes.
- Nr. 5 Weiher, E. (1997): Umgang mit dem Leichnam in der Mediziner-Ausbildung - Erschließung der Todesbegegnung durch die Seelsorge.
- Nr. 6 Kümmel, F.W. (1997): Der sanfte und der selige Tod. Verklärung und Wirklichkeit des Sterbens im Spiegel lutherischer Leichenpredigten des 16. bis 18. Jahrhunderts.
- Nr. 7 Hahn, M. (1997): Erfahrungen in der psychosozialen Betreuung unheilbar kranker und sterbender Tumorpatienten.
- Nr. 8 Ochsmann, R., Slangen, K., Feith, G., Klein, T. & Seiber, A. (1997): Sterbensorte in Rheinland-Pfalz: Zur Demographie des Todes.
- Nr. 9 Seibert, A., Ochsmann, R., Feith, G., Klein, T. & Slangen, K. (1997): Häusliche Betreuung Sterbenskranker. Zur Motivation der Familienangehörigen.
- Nr. 10 Feith, G., Ochsmann, R., Klein, T., Seiber, A. & Slangen, K. (1997): Häusliche Betreuung Sterbenskranker. Die Bedeutung der Beziehung für die Trauer der Hauptbetreuungsperson.
- Nr. 11 Klein, T., Ochsmann, R., Feith, G., Seibert, A. & Slangen, K. (1997): Häusliche Betreuung Sterbenskranker. Zur Bedeutung institutioneller und privater Hilfe.
- Nr. 12 Weber, M., Schütz, J., Ochsmann, R., Huber, Ch. (1997): Sterbeorte in Mainz 1951-1995.
- Nr. 13 Schweidtmann, W. (1998) : Theologische und berufsethische Aspekte der Sterbebegleitung.
- Nr. 14 Klaschik, E. (1998): Umgang mit Sterbenden heute.
- Nr. 15 Schreiber, H.-L. (1999): Gesetzliche Regelung der Sterbehilfe
- Nr. 16 Petzold, H. (1999): Psychotherapeutische Begleitung von Sterbenden – ein integratives Konzept.
- Nr. 17 Seibert, A., Ochsmann, R., Feith, G., Klein, T. (1999): Erfahrungen professioneller Helferinnen und Helfer im Umgang mit Tod und Sterben: Einstellungen zur Sterbehilfe.
- Nr. 18 Hoerster, N. (2000): Rechtsethische Überlegungen zur Sterbehilfe.
- Nr. 19 Salomon, F. (2000): Leben erhalten und Sterben ermöglichen. Ein Spannungsfeld in der Intensivmedizin.
- Nr. 20 Janetzky, B. (2000): „Du bist tot, ich lebe noch ein bißchen“. Funktion und Gestaltung der Trauerfeier im Hinblick auf das Familiensystem.

Die Hefte können mit dem folgenden Abschnitt angefordert werden.



BEITRÄGE ZUR THANATOLOGIE

| | |
|--|-----------|
| Bitte schicken Sie mir das folgende Heft bzw. die folgenden Hefte: | Nr. _____ |
|--|-----------|

Bitte schicken Sie mir die künftig erscheinenden Hefte

Herrn
Prof. Dr. Randolph Ochsmann
Psychologisches Institut
Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Staudinger Weg 9

D - 55099 Mainz

| |
|--|
| Name, Vorname, Titel: _____ |
| Adresse: _____ _____ _____ _____ |

„Du bist tot, ich lebe noch ein bißchen“

Funktion und Gestaltung der Trauerfeier im Hinblick
auf das Familiensystem

Birgit Janetzky*

* Dipl.-Theologin Birgit Janetzky, Trauerrednerin, Ludwigstraße 6, 35440 Linden.
Referat gehalten am 03.07.2000 im Rahmen einer Sitzung des Interdisziplinären
Arbeitskreises Thanatologie an der Johannes Gutenberg - Universität Mainz.

Inhalt

| | | |
|---|---|----|
| 1 | Einleitung | 2 |
| 2 | Situation nichtkirchlicher Trauerfeiern | 7 |
| 3 | Die Funktion von Abschieds- und Trauerritualen | 7 |
| 4 | Die Familie in systemischer Betrachtungsweise | 9 |
| 5 | Die Trauerfeier im Hinblick auf das Familiensystem..... | 10 |
| 6 | Schlußbemerkungen..... | 14 |
| 7 | Literatur..... | 14 |

1 Einleitung

Ein Mensch ist gestorben, plötzlich oder nach langer Krankheit, schmerzvoll oder in Frieden, als Säugling, als Kind, als Jugendlicher, im mittleren Lebensalter, als alter Mensch. Er gehörte einer Konfession an oder war konfessionslos. Egal wie die Umstände sind, die Angehörigen müssen in der Regel innerhalb weniger Tage Abschied nehmen von der körperlichen Gestalt des/der Toten.

Viele alte Rituale (Sterberituale, Herrichten nach dem Tod, Vorbereitung zum Begräbnis, Leichenzug, Feier in der Kirche, Trauerkleidung und Trauerzeit) sind weggebrochen, die Formen des Ausdrucks der Trauer und des Totengedenkens sind weitgehend individualisiert. Übrig geblieben ist der Auftrag an ein kommerzielles Bestattungsinstitut, die Leiche ordnungsgemäß unter die Erde zu bringen. Dies geschieht in Verbindung mit einer Trauerfeier, die somit das einzige in unserer Gesellschaft erhaltene öffentliche Abschiedsritual darstellt, das sowohl für Kirchenmitglieder als auch für kirchlich nicht gebundene Menschen durchgeführt wird.¹

Wie unterstützen nun Abschieds- und Trauerrituale die Lösung von den Verstorbenen? Für Menschen, die Mitglied einer Kirche oder religiösen Gemeinschaft waren, übernimmt der oder die zuständige Geistliche die Durchführung der Trauerfeier. Er oder sie handelt im Auftrag der jeweiligen Religionsgemeinschaft. Es gibt klar umrissene Formen des Ablaufs, des Inhaltes und der rituellen Handlungen. Für Menschen, die keiner Kirche angehörten, werden freie Trauerredner und –rednerinnen engagiert. Sie handeln im Auftrag der Angehörigen und sind nicht an ein vorgegebenes Modell gebunden. So sind nichtkirchliche Trauerfeiern ein Feld, in dem sich neue Zugangsweisen etablieren, aber auch verantworten müssen. Je häufiger nichtkirchliche Trauerfeiern stattfinden, desto mehr geraten sie in den Blick.

Seit mehreren Jahren führe ich sogenannte weltliche Trauerfeiern durch. In den folgenden Abschnitten gehe ich auf die Situation dieses Abschiedsrituals ein und stelle unter zwei Gesichtspunkten meine in dieser Zeit gewachsene Herangehensweise vor: den Aspekt der Lebensdeutung und den Aspekt des Rituals. Ausgangspunkt ist dabei die Erfahrung, daß der Tod eines Menschen eine schwere Erschütterung im Familiensystem ist. Er konfrontiert die Lebenden mit ihrer eigenen Endlichkeit, wirft alle Pläne durcheinander und religiöse Fragen nach dem Woher und Wohin des Menschen tauchen auf. Die Beteiligten sind in ihrer inneren Bezogenheit berührt. Was ihnen Sicherheit in dieser Welt gab, scheint sich aufzulösen. Das gilt vor allem für den engeren Kreis der Familie. In dieser Situation findet die Trauerfeier statt, in der sichtbar und spürbar ist, wie Lebende und Tote miteinander in einem gemeinsamen, zeitlosen Raum verbunden sind.

Zu dieser Tätigkeit hat mich meine eigene frühe Konfrontation mit dem Sterben in meiner Familie geführt sowie die Erfahrungen, die mir geholfen haben, meinen Platz

in der Familie zu finden, an dem ich innerlich Frieden finden konnte. Die Begegnung mit den Menschen, deren Abschiedsfeier ich bisher mitgestaltet habe, prägt ebenfalls meine Art und Weise, mit diesem Thema umzugehen, und meine innere Einstellung bei der Durchführung einer Trauerfeier.

¹ Von Bedeutung ist, daß es eine steigende Zahl von anonymen Beisetzungen ohne Trauerfeier/Ritual gibt, wobei es starke regionale Unterschiede gibt. In Norddeutschland bis 40%, in einigen ostdeutschen Städten bis ca. 70%, in Süddeutschland 5-10%. Vgl. B. Happe: Anonyme Bestattungen, 57.

2 Situation nichtkirchlicher Trauerfeiern

Die Begleitung von nichtkirchlichen Trauerfeiern gibt es bereits seit Anfang des 20. Jahrhunderts, allerdings in geringerem Umfang als heute. Durch die Teilung Deutschlands gab es eine sehr unterschiedliche Entwicklung in der DDR und in der BRD. Der sozialistische Staat prämierte den Austritt aus der Kirche und entwickelte eigene Riten für die Trauerfeier.² Als Ergebnis dieser Entwicklung ist heute folgende Situation gegeben: In Westdeutschland sind ca. 10 % der Trauerfeiern nichtkirchlich, in Ostdeutschland dagegen ca. 70 %. Das hat je nach Blickwinkel dazu geführt, daß Theologen die „wachsende Konkurrenz alternativer Sinnstiftungsproduzenten“³ feststellen oder von der „weltlichen Bestattung und ihrer kirchlichen Konkurrenz“⁴ sprechen.

In Westdeutschland ist erst durch die Kirchenaustritte der letzten dreißig Jahre⁵ die Zahl der Menschen, die keiner Kirche angehören, stetig gestiegen. 1969/70 und 1974/75 gab es zwei große Austrittswellen. Die Zahl der Gestorbenen, die keiner Gemeinschaft angehören, steigt im Vergleich zur Gesamtzahl der Gestorbenen leicht an.⁶ Es gibt ein Nord-Süd-Gefälle, ebenso regional starke Unterschiede. Je ländlicher und südlicher ein Gebiet ist, um so geringer sind die Austrittszahlen. Die Zahl der Gestorbenen ohne Kirchengliederung wird weiter steigen, da sich die Jahrgänge, die aus der Kirche ausgetreten sind, noch nicht im Sterbealter befinden. Ebenso sind in einigen Jahren die Sterbezahlen insgesamt höher, da im Krieg viele Menschen gestorben sind⁷ und die während und nach dem Krieg Geborenen ins Sterbealter kommen.

Die wachsende Zahl nichtkirchlicher Trauerfeiern und die wachsende Zahl freier Rednerinnen und Redner hat auch dazu geführt, daß sich einige davon zur Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerfeier e.V. (BATF)⁸ zusammengeschlossen haben. Zielsetzung ist, die Arbeit voreinander und in der Öffentlichkeit zu verantworten, nach dem Wert und der Bedeutung von Trauerfeiern zu fragen, Erfahrungsaustausch, Weiterbildung, Entwicklung eines eigenständigen Berufsbildes und die Entwicklung von Qualitätsmerkmalen (Umgang mit Angehörigen, persönliches Vorgespräch, sprachliche Kompetenz). Es ist vorstellbar, daß sich in Zukunft ein eigenständiges Berufsbild des Trauerredners entwickelt und sich eigene Ausbildungsinstitute etablieren.

3 Die Funktion von Abschieds- und Trauerritualen

Zu Beginn meiner Tätigkeit fragte mich einmal ein Domkapitular „Was sagen Sie eigentlich den Leuten, wenn Sie nicht von Tod und Auferstehung Jesu sprechen können.“ Es ist die Frage nach der Grundidee, die an die Stelle der christlichen Botschaft tritt. Und es ist die Frage, ob der gemeinschaftliche Aspekt gewachsener religiöser Rituale nicht subjektiver

²Vgl. K. Richter: Umgang mit Tod und Trauer.

³M.N. Ebertz: Dispersion des Religiösen, 212.

⁴J. Hermelink: Vortrag bei einem Treffen der Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerfeier e.V. am 8.4.00.

⁵1953 bis 1967 war die Zahl von Kirchenaustritten und –einritten in etwa ausgeglichen (Austritte 1967 bundesweit für die evangelische und die katholische Kirche zusammen 66.955 bei 42.430 Einritten). 1969/70 und 1974/75 gab es zwei große Austrittswellen (1970 272.277 Austritte gegenüber 26.847 Einritten/ 1975 299.389 Austritte gegenüber 22.453 Einritten). Seitdem ist ein konstanter Zuwachs von Kirchenaustritten zu beobachten (1989 vor der Wende 240.763 Austritte bei 50.355 Einritten/ 1997 nach der Wende 320.433 Austritte bei 72.987 Einritten) Quelle: Statistisches Bundesamt.

⁶Von 1991 14,8% auf 1997 18,8% (in Zahlen: 1991 134.638/ 911.245 Gemeinschaftslose/ Gesamt und 1997 161.508/806.985 Gemeinschaftslose/ Gesamt) Quelle: Statistisches Bundesamt N11.

⁷Bei den heute über 60jährigen besteht ein deutlicher Frauenüberschuß, da viele Männer im Krieg gefallen sind. Quelle: Statistisches Bundesamt 99-1-0000.

⁸Gegründet 1996 als Zusammenschluß von freien Trauerrednern und Rednerinnen. Geschäftsadresse: Gartenstraße 114, 24220 Flintbeck oder www.batf.de.

Beliebigkeit geopfert wird. Diese Frage führt auch zur Hilflosigkeit mancher Prediger, die sich in die Verkündigung hineinretten, weil sie die Ohnmacht und das Unsagbare in der Trauer nicht aushalten. Doch dasselbe Phänomen findet sich auch bei nichtkirchlichen Rednern, die sich hinter Zitaten von Goethe oder anderen Klassikern verstecken.

Aber diese Bemerkung hat mich angeregt weiterzufragen: Wozu dient eine Trauerfeier? Was sind die Inhalte und in welchen rituellen Handlungen drückt sich dies aus?

Die Auflösung der Bestattungskultur begann mit der Zeit der Aufklärung im 18. Jahrhundert. Sie steht in Zusammenhang mit dem Verlust der Gewißheit eines persönlichen Weiterlebens nach dem Tod. Viele Menschen sind heute ohne inneren Orientierungsrahmen mit dem Tod konfrontiert. Irgendwie und irgendwas glauben viele, doch sie bezeugen keine Gewißheit. Ernst Bloch hat das einmal 'le grand peutetre - das große Vielleicht' genannt.

Durch eine höhere Lebenserwartung, die Verlagerung des Sterbens ins Alter, das Auseinanderfallen der sozialen Bezüge und die Mobilität ist der Tod aus der Gesellschaft verschwunden, er ist kulturell und sozial unsichtbar geworden. Vor kurzem erst haben Menschen, die ich beim Abschied begleitet habe, davon erzählt: Ein Mann, Anfang fünfzig, war in einer Krebsklinik gestorben. Der Leichnam sollte noch einmal nach Hause gebracht und dort aufgebahrt werden. Der Leichnam des Verstorbenen durfte erst nach Mitternacht abgeholt werden, damit die anderen Krebspatienten nichts von seinem Sterben mitbekommen sollten. - Das ist natürlich eine Illusion. Sie werden von seinem Tod erfahren haben, weil er ja am nächsten Tag nicht mehr da war. Was ihnen genommen wurde ist, daß sie sich von ihm verabschieden konnten. Diese Vorgehensweise habe ich von mehreren Bestattern auch für Altenheime und andere Kliniken bestätigt bekommen.

Im Grunde genommen haben wir es heute mit Ritual-Resten zu tun. Kernstück ist die Entfernung des Leichnams aus der Mitte der Lebenden. Warum also trifft man sich nicht am Grab, der Bestattungsunternehmer und die Angestellten des Friedhofs haben alles vorbereitet, man läßt den Sarg ab und schaufelt die Erde wieder drauf. Das alles könnte ohne Trauerfeier in der Friedhofshalle, ohne Worte, ohne Musik, ohne Gebete, ohne Blumen, ohne Erdwurf geschehen. (Solche Entsorgung gibt es.) Warum findet die Beisetzung in Form einer Erdbestattung oder Urnenbeisetzung in Verbindung mit einer Trauerfeier mit Rede und rituellen Handlungen statt?

- Einer Feier, die die Handlung der Entsorgung des Leichnams zeitlich und räumlich dehnt, vom Treffen in der Trauerhalle und der Trauerfeier, bis hin zum gemeinsamen Gang zur Grabstelle und anschließenden Beerdigungskaffee.

- Einer Feier, die Musik, Worte und Symbole benutzt, die die Situation emotional aufladen und die Gefühle ansprechen und intensivieren.

- Einer Feier, in der Kleinigkeiten von Bedeutung sind: die Auswahl der Blumen, der Farben, der Kleidung, des Sarges oder der Urne und der Musikstücke.

Es geht beim Abschiednehmen eben um mehr als um die Entsorgung eines Leichnams.

Es geht im Abschiedsritual um die Beziehungen, der Lebenden zu dem oder der Verstorbenen, der Lebenden untereinander und zum Transzendenten. Im evangelischen Kirchenlexikon ist die Funktion der Begräbnisfeier so umschrieben: „In religionssoziologischer Perspektive ist das Begräbnis das Ritual, in dem sich eine Gesellschaft, eine Sippe oder eine Familie nach dem Tod eines ihrer Mitglieder neu konstituiert. (...) In den rituellen und symbolischen Formen des Begräbnisses stehen Beweise der Achtung gegenüber dem Verstorbenen neben Ausdrucksformen der Angst vor dem Tod und der Abwehr. (...) Praktiken zur Vernichtung des Leichnams treten neben rituelle Handlungen“, die der Erhaltung des Toten „dienen“.⁹

⁹ W. Streck, Art. Begräbnis; EKL 3, 1986³, 386.

Rituale haben eine Funktion im Prozeß des Abschiednehmens. Das Ritual markiert einen kritischen Übergangsmoment. Es führt den lebenden Mitgliedern der Gemeinschaft die Bedeutung des Einzelnen und der Gruppe vor Augen. Es rührt in der Seele an Größeres. Diese Grundfunktion bleibt. Was sich entsprechend der Gesellschaft wandelt und wandeln muß, sind die Formen, die diesen kritischen Übergangsmoment begleiten, tragen und erträglich machen. Alle Formen von Abschiedsritualen - kirchliche, christliche, nichtkirchliche, weltliche - bilden gemeinsam ein Gegengewicht gegen die Entsorgungsmentalität beim Umgang mit den Toten, die in der Seele der Menschen etwas Entscheidendes offenläßt.

In der Krisensituation der Konfrontation mit dem Tod und dem Verlust eines Menschen, erfährt das bisherige Beziehungsgefüge eine Veränderung, die Angst auslöst: Angst, das Leben ohne den oder die Verstorbene nicht bewältigen zu können und Angst vor der emotional näher gerückten Unwägbarkeit des eigenen Sterben. Die Bewältigungsmöglichkeiten müssen erst entwickelt werden. Das rituelle Geschehen der Begräbnisfeier hat also mehrere Funktionen, die in der Krisensituation zu Hilfe genommen werden können.

- Es klärt die Beziehung zum / zur Toten und den neuen Status für die Angehörigen (Ich bin jetzt nicht mehr Frau von XY, sondern Witwe).
- Es sichert die Identität aller Beteiligten und bindet die Trennung in etwas Größeres ein (Du bist tot, ich lebe und zu meiner Zeit komme ich auch).
- Es stellt das persönliche Erleben in einen größeren Rahmen (Ich bin nicht der einzige Mensch, der diese Gefühle hat. Ich bin nicht allein).
- Es ermöglicht aktives Handeln, indem sich die innere Bewegung äußerlich in Zeichenhandlungen ausdrücken kann (Ich muß nicht in meinem Schmerz verharren

und versteinern, sondern darf meine Tränen fließen lassen. Dem Tod muß ich mich beugen, er ist größer als ich. Aber ich bin fähig, den Abschied zu *nehmen*, alles was gut war in mein Herz zu nehmen und nicht nur passiv den Verlust zu erleiden).

- Es gibt einen Rahmen, Gefühle auszudrücken, ohne daß diese endlos sein müssen. Mit dem Tod stoßen wir an eine Grenze, die das Verstehen übersteigt. Dies löst Angst aus. Im Ritual können wir die Grenze überschreiten - und die Erfahrung machen, daß wir wieder in die Alltagswirklichkeit zurückkehren können, ohne selbst vernichtet zu werden.
- Es verbindet die teilnehmenden Menschen miteinander und läßt sie ihre Zugehörigkeit zu ihrer Familie, Sippe oder Gruppe wieder spüren.

4 Die Familie in systemischer Betrachtungsweise

In den Vorgesprächen zu Trauerfeiern ist auffällig, daß die Frage nach der Beziehung und der Veränderung der Beziehung zu dem oder der Verstorbenen im Mittelpunkt steht. Angehörige erzählen oft zu Beginn ungefragt von den Umständen des Todes. Sie beschreiben die Zeit der Krankheit und entlasten sich im Erzählen von den noch frischen Eindrücken, das Sterben miterlebt zu haben. Bereits anhand des Lebenslaufes werden oft die ungeklärten Beziehungen und Spannungen zwischen einzelnen Familienmitglieder deutlich.

Manchmal werden sie direkt erzählt: „Mein Mann wollte nicht, daß seine Tochter aus erster Ehe zur Beerdigung kommt. Der Notar hat diesen Willen meines Mannes aufgeschrieben, damit sie nachher nicht sagt, ich hätte sie dort nicht gewollt“. Manchmal entsteht bereits aus wenigen Daten eine Ahnung von dem, was ein Mensch in seinem Leben getragen hat: Eine Frau verliert am Ende des Krieges kurz hintereinander drei Menschen: ihr Bruder stirbt als Soldat, ihr Mann bleibt vermißt, ihr Sohn stirbt, gerade 11 Monate alt.

Religiöse oder transzendente Fragen kommen erst danach ins Gespräch. Oft spreche ich diesen Themenbereich an, um Orientierung für die Gestaltung der Trauerfeier zu erhalten. Die Energie ist in diesen belastenden und ungeklärten Beziehungen gebunden. Je mehr Klärung vorhanden ist, desto besser können Menschen Abschied nehmen und sich dem Abschiedsschmerz öffnen. Wenn ein Mensch aufgrund von Verletzungen sein Herz verschließt, dann verschließt er es gleichermaßen gegenüber seinen Bezugspersonen als auch gegenüber dem Göttlichen. Wenn vom Göttlichen die Rede ist, erscheint er bei Menschen, die ihr Herz verschlossen haben, eher in Form eines Magiers, von dem man sich Wunder erhofft, oder eines unnahbaren, unberechenbaren Jenseitigen.

Ich habe in dem phänomenologisch-systemischen Ansatz¹⁰, den Bert Hellinger in die psychotherapeutische Landschaft eingebracht hat und den Einsichten in die Beziehungen von Lebenden und Toten, wie sie in Familienaufstellungen möglich wurden, für mich ein Modell gefunden, die Situation von Angehörigen aufzugreifen,

die Lebenden und die Toten zu ehren und eine Verbindung zu finden zwischen der subjektiven Befindlichkeit der Trauernden und den rituellen Funktionen einer Trauerfeier.

Bert Hellinger, geb. 1925, hat Philosophie, Theologie und Pädagogik studiert und arbeitete 16 Jahre als Angehöriger eines Missionsordens in Südafrika. Anschließend wurde er Psychoanalytiker. In den vergangenen Jahren entwickelte er eine eigene Methode in der System- und Familientherapie, die zunehmend Verbreitung findet, aber auch zum Teil heftigen Widerspruch ausgelöst hat. In der Familienaufstellung wird das System, in dem ein Mensch seine primären Bindungen hat, mit Hilfe von Stellvertretern aufgestellt. Zum System gehören lebende und tote Mitglieder der Familie, frühere Lebenspartner, totgeborene und abgetriebene Kinder, manchmal auf Repräsentanzen von Heimat, Kirche, Leben oder Tod. Die Verstrickungen eines Familiensystems werden so sichtbar und spürbar. Mit Hilfe von rituellen Sätzen und Gesten und der Suche nach einem guten Platz für alle Beteiligten wird Erleichterung und Lösung aus Verstrickungen bewirkt.

5 Die Trauerfeier im Hinblick auf das Familiensystem

Das Familienstellen selbst findet im geschützten Rahmen eines psychotherapeutischen Settings statt. Die Trauerfeier ist in unserem Kontext oft eine Zusammenkunft, in der eine Familie oder eine Gruppe von Menschen sich trifft, um innerhalb einer halben bis einer Stunde an den Toten zu denken, sich zu verabschieden und den Leichnam aus ihrer Mitte zu entfernen. Den wenigsten ist bewußt, daß sie einen rituellen Raum betreten, der vorübergehend aus der Alltagswirklichkeit herausführt und das Ritual eine Möglichkeit bietet, Trennungsprozesse einzuleiten, fortzuführen oder zu einem Abschluß zu bringen.

Die Trauerfeier hat aber insofern eine Parallele, daß die Familie oder Sippe versammelt ist. Wenn eine noch lebende Person nicht anwesend sein kann, wird dieses Fehlen schmerzhaft oder spannungsvoll wahrgenommen. Der aktuelle Anlaß für die Trauerfeier ist der Tod eines Menschen. Der Begriff 'Feier' verweist darauf, daß das Zusammenkommen anläßlich des Todes ein Höhepunkt ist, eine punktuelle Verdichtung und ein Wendepunkt. Vorher war das Leben mit dem/der Verstorbenen, nachher ist das Leben ohne die sichtbare und greifbare Gestalt des/der Verstorbenen.

¹⁰Unter 'phänomenologisch' versteht Hellinger das „Absehen von Gewohntem, und das Sich-Aussetzen der erfahrbaren Wirklichkeit gegenüber, wie sie sich im Wandel der Zeit zeigt“ in: Gunthard Weber (Hg.): Praxis des Familienstellens, 15. Systemisch meint, den Bezug zum Ganzen zu suchen.

Es geht in der Abschiedsfeier um die Würdigung des Toten in all seinen Lebensaspekten, den Höhen und den Tiefen, dem Schmerzhaften und dem Geglückten, in der Zustimmung zu dem, was war und wie es war. Insofern ist die Feier eine Totenfeier. Diese Zustimmung zu dem Gewesenen ermöglicht, daß die Realität des Todes nicht geleugnet werden muß und der/die Verstorbene einen Platz im Herzen der Trauernden behält. Dann können die Menschen trauern und in dem Wissen um die Verbundenheit über den Tod hinaus in ihr eigenes Leben gehen. Insofern ist die Feier eine Feier für die Lebenden.

Ein weiterer Aspekt kommt hinzu. In der Trauerfeier ist spürbar, daß der oder die Verstorbene noch ganz gegenwärtig ist. Die Trauernden befinden sich oft in einem inneren Dialog mit ihm oder ihr. Manchmal wird der oder die Verstorbene direkt

angesprochen, so als trenne der Tod nur scheinbar. Eine große Verbundenheit drückt sich im modernen 'memento mori' aus. „Du bist tot, ich lebe noch ein bißchen, zu meiner Zeit komme ich auch“.

Die Anwesenden finden zu ihrer Identität als Lebende, indem sie den Tod des anderen sichtbar und greifbar in Gestalt des Sarges mit dem Leichnams oder der Urne mit der Asche des Körpers des/der Verstorbenen vor sich haben. Gleichzeitig sind sie mit ihm verbunden als Lebende, die zu ihrer Zeit sterben werden. „Es ist, als trenne uns der Tod nur scheinbar oder vordergründig und als spürten wir das Band, das Tod und Leben in ein größeres Ganzes fügt. Und wir, obwohl wir leben, leben nur ein bißchen, dann sterben wir auch. Das Wissen um das 'bißchen' bindet uns, noch während wir leben, an die Toten und erlaubt es uns, die Zeit, die uns noch bleibt, bis zum Rand zu füllen.“¹¹

Rituelle Handlungen und die Traueransprache müssen auf die Situation der punktuellen Verdichtung des Abschieds und die innere Wirklichkeit der Beteiligten bezogen sein.

Die Einsichten aus der Arbeit mit Familiensystemen können helfen, Inhalte und Handlungen zu reflektieren.

a) Verneigung Ich verneige mich vor dem Schicksal eines Menschen, vor den Verstrickungen, die im Vorgespräch spürbar geworden sind, und vor dem Tod. Wenn eine Trauerfeier sehr persönlich gestaltet wird, besteht sonst die Gefahr der Einseitigkeit und der Bewertung eines Menschen.

Bsp.: Ein Sohn ist sehr verbittert, hatte 20 Jahre keinen Kontakt zu seinem Vater. In dieser Familie muß viel Schmerzhaftes vorgefallen sein, daß der Sohn so verbittert und gekränkt ist. Der Verstorbene wird mir als unberechenbarer Mensch beschrieben, gewalttätig und lieblos. Bei der Verneigung vor dem Sarg oder der Urne verneige ich mich vor dem Schicksal des Vaters, des Sohnes und dem Tod, der beide miteinander verbindet.

b) Der Erinnerung Raum geben

Zahlreiche Todesanzeigen sind mit Sprüchen über das Erinnern gestaltet: „Erst das Vergessen ist der Tod“ (Boethius) „Gott hat der Hoffnung eine Schwester gegeben, sie heißt Erinnerung.“ (Michelangelo) „Die Erinnerung ist das einzige Paradies aus dem wir nicht vertrieben werden können.“ (J.Paul) Viele Menschen vermeiden die Erinnerung, weil es Erinnerungen an Kränkung, Schmerz, Todesangst, Scham und Einsamkeit sind. Eine hilfreiche Art der Erinnerung enthält, das etwas zu Ende ist. Sie stimmt dem ohne Bedauern zu, sieht das Erinnerte in etwas Größeres eingebettet, das wir nicht verstehen, und stimmt auch dem Schrecklichen zu.

c) Belastende Umstände des Todes

„Der Tod eines Familienmitglieds unter traumatischen Umständen, ohne Abschied oder ohne

¹¹B. Hellinger: Finden, 155.

jede Vorbereitung (..), das Sterben im Krieg, unter Verfolgung, durch Suizid oder bei einem Unfall, kann zur Quelle machtvoller unerlöster geistiger Energie werden.“¹²

Rabindranath Tagore hat einmal gesagt: „Etwas auszusprechen ist einfach, wenn Du

nicht zögerst, die ganze Wahrheit zu sagen.“ Wenn ein Familienmitglied durch Mord oder Suizid oder einen versteckten Suizid stirbt, ist dies oft mit Schuld- oder Schamgefühlen bei den Angehörigen verbunden. Es ist heilsam, die Umstände des Todes zu benennen, damit das Unaussprechliche gesagt werden kann. Der Fähigkeit zum Abschiednehmen ist eng verbunden mit der Zustimmung zur Wirklichkeit. Es ist schmerzlich und doch erlösend, wenn sich das 'das darf nicht wahr sein' wandelt zum 'so ist es'.

d) Lebende und Tote in der Familie des Verstorbenen benennen

Bedeutung hat, wie sich die Lebenden zu dem früher Verstorbenen verhalten. „Wenn Gestorbene entwertet, vergessen, als böse oder unheimlich ausgeklammert sind, wirken sie ängstigend und ihr Schicksal wird in 'dunkler Treue' unbewußt von einem Lebenden nachgeahmt (...). Familienaufstellungen legen es nahe, daß die Toten unruhig und unerlöst bleiben, solange sie in der Seele der Lebenden belastende Wirkungen hinterlassen. Wird ihrer aber gedacht, wird ihr Schicksal gewürdigt und finden die Lebenden einen Weg, das Wohlwollen und den Segen von den Toten für ihr Leben zu gewinnen, dann können diese sich erlöst zurückziehen und sich zu guten, schützenden Kräften wandeln.“¹³

Für die Trauerfeier bedeutet dies für mich, daß ich das ganze Leben des Verstorbenen in den Blick nehme, die frühen Verluste benenne und sage, wer zu seinem Leben dazu gehörte, mit dem Gelingenem und dem Scheitern. Dies ist möglich, wenn es ohne Wertung erfolgt.

e) Was Trost gibt

Die Begegnung mit dem Tod hat eine Wucht. Die christliche Botschaft fügt das Sterben des Einzelnen ein in die Gemeinschaft aller Gläubigen und verbindet es mit dem exemplarischen Sterben Jesu am Kreuz. Sie spricht von einem Leben nach dem Tod oder davon, daß jetzt die Schmerzen des Verstorbenen zuende sind und er eine 'ewige Heimstatt' bei Gott hat, was ja auch bedeutet, daß er nicht vergessen ist, selbst wenn die Lebenden ihn ausklammern. Das sind im Grunde sehr systemische Gedanken. Wer in dieser Gewißheit beheimatet ist, kann darin Trost finden. Der Begräbnisritus der Kirche verbindet mit der Gemeinschaft und verweist auf das, was über die einzelne Person mit ihrem individuellen Schicksal hinausgeht.

Die innere Beheimatung, aus der Trost erwächst, ist eng verbunden mit dem Gefühl der Zugehörigkeit zur eigenen Familie und der Zustimmung zu allen Umständen der eigenen Existenz wie Nationalität, Armut oder Reichtum, Rasse, geschlechtliche Identität und nicht zuletzt dem Wissen um Entstehen, Aufblühen, Verwelken und Sterben meiner Individualität. Sie ist nicht unmittelbar verbunden mit einer bestimmten religiösen Überzeugung. Sie kann in verschiedenen Bildern ausgedrückt werden und die unterschiedlichsten Formen können helfen, zu dieser Verbundenheit zurückzufinden: Gedichte oder Lieder, biblische Texte oder Auszüge aus anderen religiösen Schriften, Gebet oder Klage. Trauernde finden ihre eigenen inneren Bilder, die sie mit in die Trauerfeier einbringen. Ein bestimmtes Lied oder ein bestimmtes Gedicht, mit dem sie dem/der Verstorbenen einen Platz in ihrem Herzen geben und ihren eigenen Platz finden.

Bestimmte christliche Gebete, vor allem das Vater Unser, oder einige Ritualelemente der Kirchen (Glockenläuten, Trauerzug, Erdwurf) können Teil der konkreten Gestaltung nichtkirchlicher Trauerfeiern sein. Zum einen weil in ihnen die Einbindung in etwas Größeres

¹²A. Mahr, Lebende und Tote, 12.

¹³A. Mahr, Lebende und Tote, 8-9.

spürbar ist. Zum anderen aber auch, weil sie helfen, sich in der Krisensituation mit frühen Erfahrungen der Geborgenheit in der Familie zu verbinden. An die religiöse Großmutter, die tröstete, oder an seltene intensive Momente mit dem eigenen Vater, der das Ins-Bett-bringen mit einem Gebet verbunden hat.

f) Symbolische Handlungen

In nichtkirchlichen Trauerfeiern gibt es keinen vorgegebenen Ritus. Der Ablauf der Feier wird in allen Elementen mit den Angehörigen abgesprochen. Manche haben sehr genaue Vorstellungen von den Elementen und gestalten die Feier sehr persönlich in Hinblick auf den/die Verstorbene/n. Andere geben es in die Hand des freien Redners/ der freien Rednerin und nur bestimmte Grundelemente wie 'Vater Unser', Erdwurf oder Blumenwurf werden abgesprochen. Rituale, die von den Personen und den Intentionen der Angehörigen losgelöst sind, wirken seltsam leer und unlebendig. Sie bleiben trostlos.

Einige Elemente, die regelmäßig Bestandteil von Trauerfeiern sind, möchte ich aufführen:

- Grabbeigaben: Viele Angehörige geben dem/der Verstorbenen Dinge mit in die Urne, den Sarg oder ins Grab. In früheren Zeiten wurden Verstorbenen Münzen, Schmuck, Waffen, Keramik und Gerätschaften des Alltags mitgegeben. Heute höre ich von Zigaretten, Schokolade, Blumen oder einer Zeitschrift, die der Verstorbene regelmäßig gelesen hat. Immer öfter nutzen Menschen die Gelegenheit, dem/der Verstorbene einen Brief zu schreiben, in dem sie ihre Gefühle ausdrücken, bisher Ungesagtes sagen, ihre Liebe und ihren Schmerz, Belastendes, Schuldgefühle, Ungeklärtes, Dankbarkeit und Freude ausdrücken. Diesen geben Sie mit ins Grab oder die Urne. Kinder malen oft Bilder und drücken so ihre Liebe und ihre Trauer aus.
- Kerzen in Form von Schwimmkerzen, die alle Trauergäste vor Beginn der Trauerfeier nach vorne tragen und in Schalen mit Wasser hineinsetzen, oder als Trauerkerze, die mit nach Hause genommen wird, um sich mit ihrem Licht mit dem/der Verstorbenen zu verbinden. Die Lichtsymbolik erschließt sich unmittelbar und muß nicht erklärt werden. Ein Mensch 'erblickt das Licht der Welt', 'ohne Licht oder Sonne, wären wir nicht lebensfähig', 'im Tod haben wir die Hoffnung, das der/die Verstorbene an einen lichtvollen Ort geht'.
- Musikstücke, entweder Lieblingsstücke des /der Verstorbenen oder Lieder, deren Melodie und Text Trost gibt. Einige immer wiederkehrende Stücke sind: 'My way' (Sinatra), 'Time to say goodbye' (Bocelli, Brightmann), 'Tears in heaven' (Clapton), 'Ave Maria', 'Gefangenenchor aus Nabuco' (Verdi).
- Angehörige tragen die Urne oder den kleinen Sarg ihres verstorbenen Kindes selbst. Das ermöglicht aktives Handeln in einer Situation, die völlige Ohnmacht beinhaltet. Es drückt aus, daß ein Mensch bereit ist, den Tod anzuerkennen und ihn zu tragen.
- Kränze, Gestecke und Pflanzschalen: Als letzter Gruß und als Erinnerung an schöne Zeiten im Leben. Die Blumen und die Farben werden oft sehr bewußt ausgewählt. Zum Beispiel wählt eine Frau, deren Mann gestorben ist, dieselben Blumen, mit denen ihr Hochzeitsstrauß gestaltet war.
- Blumenwurf: Blumen als lebendige, farbenfrohe Zeichen für die Besonderheit des Augenblickes und die liebende Verbundenheit. Wenn es ein sehr belastender Abschied war, könnte auch ein Stein symbolisch für die Schwere mit ins Grab gegeben werden.
- Erdwurf verbunden mit der Bestattungsformel 'Erde zu Erde, Asche zu Asche, Staub zu Staub'. Dies macht die Endgültigkeit des Abschieds, die Vergänglichkeit des Körpers bewußt. Besonders bei Urnenbeisetzungen erlebe ich immer wieder, daß Angehörige und Freunde die Beisetzung selbst 'ganz zu Ende bringen' und das Grab selbst mit Erde auffüllen möchten.

6 Schlußbemerkungen

Viele Menschen sind heute ohne inneren Orientierungsrahmen mit dem Tod konfrontiert. Innere Orientierung kann die Einbettung in die eigene Familie geben und in das Größere, das über die Individuen der eigenen Sippe hinausgeht und das besonders in der Begegnung mit dem Tod spürbar wird.

Der Tod ist kein individuelles Geschehen. Jeder Mensch ist eingebunden in verschiedene Zusammenhänge. Das ursprünglichste System ist die Herkunftsfamilie. Die eigene Familiengründung ist eine Erweiterung dieses Systems. Ebenso kann ein Heim, eine Wohngruppe, eine Station in einem Krankenhaus, ein Verein unter systemischen Gesichtspunkten betrachtet werden. Der Tod eines Menschen ist eine Erschütterung im System. Sei es das Familiensystem oder die Gruppe, in der ein Mensch gelebt hat. Ein Mensch, der stirbt, verläßt seinen Körper, im System bleibt er erhalten. Der Status aller Beteiligten verändert sich.

Das kann auf eine gute Weise erfahren werden. Wenn ein Mensch sich den oder die Verstorbene/n innerlich vergegenwärtigt, geht von dort eine Kraft aus, und es kann das innere Bild entstehen, daß der/die Verstorbene liebevoll auf das Leben schaut. Wenn ein Mensch die Erinnerung meidet, weil Ungeklärtes, Unausgesprochenes, alte Kränkungen und Verletzungen vorhanden sind, stehen diese dem liebevollen Blick im Wege, und die Kraft der Verstorbenen kann nicht angenommen werden.

Lebende und Tote bleiben aber miteinander in einem gemeinsamen, zeitlosen Raum verbunden. Das Ritual ist wie das Betreten dieses Raumes. In der Trauerfeier wirken die verwendeten Texte und die Musik, Symbole und symbolische Handlungen, die Worte zur Würdigung des/der Toten und zum Abschied der Lebenden. Getragen sind alle Elemente von der inneren Haltung der Trauergäste und demjenigen, der oder die die Trauerfeier durchführt. Im Ritual kann Begegnung stattfinden und Unerledigtes benannt und geklärt werden, Schmerz, Freude, Liebe und Dankbarkeit gefühlt werden. Alle Schuldigkeit hört auf. Dann muß ein Mensch nicht ständig in innerem Dialog mit den Toten sein. Wir achten und ehren die Toten, indem wir glücklich leben und unser Leben in seiner Fülle annehmen. Wir können dann jederzeit in diesen Raum der Begegnung zurückkehren, müssen aber nicht ständig auf Abruf in der Nähe sein oder die Begegnung krampfhaft vermeiden. Dann können wir gut gehen und unser eigenes Leben glücklich leben, mit dem Segen der Verstorbenen.

7 Literatur

Ebertz, Michael N.: Die Dispersion des Religiösen, in: H. Kochanek (Hg.) Ich habe meine eigene Religion, Zürich/Düsseldorf 1999, 212.

Happe, Barbara: Anonyme Bestattungen erschweren das kollektive Gedächtnis der Toten, in: Collegium Europaeum Jenense, Sterben-Tod-Begräbnis, Jena 1997, 56-67.

Hellinger, Bert: Der Abschied. Nachkommen von Tätern und Opfern stellen ihre Familien, Heidelberg 1998.

Hellinger, Bert: Finden, was wirkt, München 1993.

Hellinger, Bert: Ordnungen der Liebe. Ein Kurs-Buch, Heidelberg 2/1995.

Levine, Stephen: Wege durch den Tod, Bielefeld 1995.

Mahr, Albrecht: Wie Lebende und Tote einander heilen können, in: Praxis der Systemaufstellung 1/1999, S.8-14.

Nüchtern, Michael: Kirche in Konkurrenz, Stuttgart 1997.

Richter, Klemens: Der Umgang mit Tod und Trauer in den Bestattungsriten der Deutschen Demokratischen Republik, in: Becker, Hans Jakob (Hg.) Im Angesicht des Todes (Reihe Pietas Liturgica Bd. 3+4) St. Ottilien 1987, 229-259.

van Kampenhout, Daan: Heilende Rituale, Verbesserung der Lebensqualität, Freiburg 1996.

Weber, Gunthard (Hg.): Praxis des Familienstellens, Heidelberg 1998.

Weber, Gunthard (Hg.): Zweierlei Glück - Die Systemische Psychotherapie Bert Hellingers, Heidelberg 1993.