

Hanna und David Roth

Der Tod gehört zum Leben

Andenken an Fritz Roth, der die Bestattungskultur erneuert hat

Als unser Vater Fritz Roth sechs Jahre alt war, starb seine Großmutter. Nachdem die Tote von ihren Schwiegertöchtern angezogen worden war, kam sie ins »gute Zimmer«, in den Raum der großen Familienfeiern. Jeder, der bei ihr sein wollte, konnte sie anfassen, den Tod berühren, sehen und riechen. Das Leben im Haus ging weiter! Trauer war eine Sache der Gemeinschaft. Der Tod gehörte ins Alltagsleben.

Und heute? »Heute werden den Menschen ihre Toten gestohlen«, hat unser Vater immer geschimpft. Wenn ein Mensch stirbt, verständigt der diensthabende Arzt die Angehörigen. Wenn überhaupt, dann bleibt zum Abschied nur ein kurzer Blick im gekachelten Keller der Klinik. Pietät, Pfarrer und Friedhofsverwaltung stellen Fragen. Die Hinterbliebenen sollen Antworten geben, und zwar schnell. Wann soll der Verstorbene beerdigt werden? Wie? Und wo? Die Dienstleistungs- bzw. Entsorgungsmentalität, die an der Schnittstelle zwischen Leben und Tod herrscht, aber auch der Kult, der um Höchstleistung und »ewige« Jugend veranstaltet wird, haben dazu geführt, dass viele den Tod häufig nur noch vom Hörensagen kennen. Ein weiterer Grund liegt in unserem Konsumverhalten, unserem Glauben, alles ersetzen, neu kaufen zu können. Wir leben, als gebe es keine Grenzen. Der Tod ist eine natürliche Grenze, weil er nicht abzuschaffen ist, muss man ihn tabuisieren und tuscheln, damit sich möglichst niemand beim stetigen Konsum gestört fühlt.

Bis zu ihrem 18. Lebensjahr sehen Kinder und Jugendliche 250.000 Tote im Fernsehen, aber sie wachsen auf, ohne zu wissen, was Tod bedeutet, ohne einen verstorbenen Verwandten oder Freund noch einmal gesehen zu haben. In einer kalten Trauerhalle spricht ein Pfarrer, den kaum einer

der Angehörigen jemals gesehen hat, ein paar salbungsvolle Worte, dann verschwindet der Sarg hinter einem schweren Samtvorhang. Das war's! Mit einem unbeholfenen »Kopf hoch, das Leben geht weiter« verabschieden sich Freunde und Verwandte, lassen die Trauernden mit ihrem Schmerz und ihrem Leid alleine zurück. So möchte sich sicherlich keiner von einem geliebten Menschen verabschieden.

Schaden durch falsch gelebte Trauer

Jedes Jahr gibt es beinahe eine Million Sterbefälle in Deutschland. Das bedeutet beinahe eine Million Mal trauernde Angehörige, die natürlich auch Mitarbeitende und Kollegen/-innen sind. Zwei Tage Sonderurlaub werden nächsten Angehörigen in der Regel gewährt, dann hat man wieder voll funktionsfähig am Arbeitsplatz zu erscheinen. Wer kann schon in zwei Tagen den Schock über den Verlust eines geliebten Menschen verarbeiten und zur Tagesordnung übergehen? Im Büro ist für Privates nur wenig Raum. Unser Vater Fritz war der Meinung, durch unterdrückte, falsch gelebte Trauer entstehe jedes Jahr ein volkswirtschaftlicher Schaden, der in die Milliarden geht. Trauer am Arbeitsplatz zuzulassen, offen mit dem Verlust umzugehen, auch wenn man vermeintlich Schwäche zeigt, wäre eine Alternative zur stummen Ignoranz, mit der Trauerfällen im Berufsalltag häufig begegnet wird.

»Der Tod gehört zum Leben. Nur wenn wir ihn als Tatsache akzeptieren, ist es uns möglich, ein sinnvolles und erfülltes Leben zu führen«, auch so ein typischer Satz unseres Vaters. Der Tod begrenzt das Leben. Nur durch den Tod wird die Lebenszeit, die uns

Fritz Roth



Sein Engagement für einen anderen Umgang mit Tod und Trauer machte ihn in ganz Deutschland bekannt, und ein Millionenpublikum verfolgte seine Auftritte im Fernsehen: Fritz Roth war zunächst als Manager in einem großen Energieunternehmen tätig. 1983 übernahm er das Bestattungshaus Pütz in Bergisch Gladbach. Es folgte eine Ausbildung zum Trauerpädagogen. Schwerpunkt seiner Arbeit war das »Haus der menschlichen Begleitung« in Bergisch Gladbach, das international als Modell für eine alternative Trauerarbeit gilt. Es sieht mehr wie ein Hotel auf dem Lande und nicht wie ein Bestattungsinstitut aus, verbindet die »Private Trauer-Akademie«, die »Villa Trauerbunt« für trauernde Kinder, die Gärten der Übergänge und Deutschlands ersten privaten Friedhof. Fritz Roth starb am 13. Dezember 2012 mit 65 Jahren an Leberkrebs.

zur Verfügung steht, zu etwas Kostbarem. Das Ziel von Fritz war es, den Tod zurück ins Alltagsleben zu holen. Er forderte deshalb eine radikale Erneuerung unserer Bestattungskultur. Natürlich hat er sich in der Bestatterbranche mit dieser Forderung nur

wenig Freunde gemacht. Zu viele Bestatter verstehen sich als Sarg- und Totenhemdverkäufer, als Beerdigungsorganisatoren und Leichenentsorger und lassen es an menschlicher Zuwendung und Begleitung fehlen. Fritz Roth hat hier viel bewegt. Er hat die Branche regelrecht wachgerüttelt.

Wer seinen Ehepartner, seinen Vater, seine Mutter, sein Kind oder einen guten Freund verliert, muss sein Leben neu ordnen. Der Verlust eines geliebten Menschen hinterlässt eine Lücke. Was hätte man noch alles zusammen erleben können, was wollte man dem Verstorbenen nicht alles noch sagen. Es sind die verpassten Chancen, vielleicht sogar die Trauer über unser eigenes, manchmal ungelebtes Leben, die wehtun. Der Tod zeigt uns, wie schnell die Zeit vergeht, wie unwiederbringlich vieles im Leben ist. Natürlich trauern wir um unseren Vater, aber wir wissen, und das tröstet uns, dass Fritz ein selbstbestimmtes und intensives Leben geführt hat.

Trauer ist Liebe

Sein Lieblingssatz war: »Trauer ist Liebe.« Verliebte tragen oft eine rosarote Brille, die die Welt in einem besonderen Licht erscheinen lässt. Trauer gibt uns eine schwarzrote Brille in die Hand. Fritz sah seine Aufgabe als Bestatter darin, den Trauernden diese Brille aufzusetzen, ihnen vielleicht

dabei zu helfen, sie etwas zu putzen. Das beste Putzmittel sind die eigenen Tränen. Tränen sind das Reinigungsmittel der Seele, mit dem man wieder Sehender wird.

Auch Trauer ist ein Gefühl, dass wir leben sollten. Tun wir es nicht, wiegen die Folgen schwer. Fritz Roth wusste das und hat vielen Menschen die Augen öffnen können.



Das »Haus der menschlichen Begleitung«

Marjon Sprengel

Sterben als Thema

»Sterben – Tod – Endlichkeit« in der Bildungsarbeit mit Senioren/-innen

Mittlerweile ist es unstrittig, dass Menschen bis ins hohe Alter lernfähig und meist auch -willig sind, so wie alle anderen Menschen auch. Menschen können sich entwickeln, solange sie leben, vom ersten bis zum letzten Tag ihres Lebens. Die verschiedenen Phasen des Alters, die sich immer weiter ausdifferenzieren, sind Lernanlässe in dem Sinn, dass die sich verändernden Situationen jeweils gestaltet sein wollen, sowohl im Hinblick auf eine Gesellschaft des langen Lebens, die (noch) keine Vorbilder anzubieten hat, wie Altern gelingen könnte, wie auch

auf die Einzelnen, die eine Aufgabe für sich darin erkennen, die eigene Gestalt des Alters zu entwickeln, durch das Einwilligen in den Aufgabencharakter des Lebens.

Solche Menschen spricht das Bildungsprogramm Lebensqualität im Alter an. In Gruppen wird aktiv, möglichst selbstgesteuert und biografisch orientiert gearbeitet. Dabei werden Kopf, Herz und Hand angesprochen. Das Bildungsangebot will Menschen im Prozess des Älterwerdens zur Reflexion anregen, sie unterstützen, Kompetenzen weiterzuentwickeln, Ei-

genverantwortung zu gestalten, Sinn zu erkennen und die eigene Identität zu entwickeln. Die Arbeit in der Gruppe ermöglicht darüber hinaus Synergieeffekte, und die Erfahrung über die Jahre hinweg zeigt, dass eine zunächst zeitlich begrenzte Gemeinschaft entsteht und Zugehörigkeit erlebt wird. Es sei darauf verwiesen, dass in dieser Zeitschrift an anderer Stelle das Bildungsangebot »Lebensqualität im Alter« schon einmal ausführlich beschrieben wurde.¹

Was hat das Thema Tod, Sterben und Endlichkeit mit Lebensqualität zu tun?

Ich versuche eine Antwort: Geboren werden und sterben müssen sind existenzielle Grundsituationen, die uns widerfahren, ohne dass wir gefragt werden.

Im Alter Neues beginnen

Während kirchliche Seniorenarbeit lange Zeit von einer Mortalitätsorientierung bestimmt war und es teilweise noch immer ist, wird heute im Zeitalter des langen Lebens zunehmend bewusster, dass das Alter ständig immer wieder die Möglichkeit schenkt, etwas Neues zu beginnen, ja – neu zu werden, erneuert zu werden, und das nicht ausschließlich im geistlich-spirituellen Sinn.

Kreatives Potenzial wird freigesetzt, und neu zu werden ist, wenn man so will, ein generativer Akt. Bis dahin, dass im Angesicht der Tatsache der eigenen Endlichkeit auch im Tod, der unweigerlich kommen wird, ein aktives Moment gelebt werden kann, indem das Leben dem Schöpfer zurückgegeben wird, von dem es empfangen wurde.

So gesehen will die Auseinandersetzung mit dem Thema Tod und Endlichkeit in einer Gruppe die Lebendigkeit der Teilnehmenden fördern, zu Lebensfreude und Dankbarkeit anregen, Motivation sein, Leben eigenverantwortlich zu gestalten, und in der Annahme des Unausweichlichen die Hoffnung auf ein Neuwerden stärken.

In den Gruppen arbeiten wir oft zum Thema »Abschiedlich leben« oder »Endlichkeit«, weil das lebensbegleitende Themen sind und alle Menschen diesbezüglich Erfahrungen machen. Sterben und Tod begegnen uns meist im Sterben von anderen, den eigenen Tod kann man nicht üben, es kann lediglich gelingen, sich darüber klar zu werden, dass er unausweichlich ist und keiner den Tag oder die Stunde kennt. In der Auseinandersetzung mit »Abschied« oder »Endlichkeit« werden »Sterben« und »Tod« bewusst in der Gruppe thematisiert.

Im Folgenden stelle ich das Konzept zum Thema »Abschiedlich leben« vor

und benenne zu den vier Schritten die jeweiligen Alternativen, die wir schon eingesetzt haben:

1. Einstieg und Annäherung ans Thema

– Bewegung/Tanz/Spirale gehen im Pilgerschritt – Spirale als Symbol für Werden und Vergehen, anschließend auf Kärtchen schreiben lassen, was den Teilnehmenden zu »Abschied« einfällt, diese clustern und Überschriften suchen, Gespräch darüber.

oder

– Atemwahrnehmung – kommen und gehen, empfangen und loslassen im Atemrhythmus erfahren; anschließend wie oben.

oder

– Texte auslegen zum Thema, Teilnehmende wählen einen aus, Gespräch darüber, weshalb die Einzelnen ihren Text gewählt haben.

oder

– Lied »Wie ein Baum, den man fällt« hören und Gespräch darüber, was das Lied in den Teilnehmenden auslöst und was sie mit der Aussage »im Stehen sterben« verbinden.

2. Vertiefung des Themas

– Film »Ente, Tod und Tulpe« anschauen und besprechen: Wie wirkt der Film auf Sie? Welche Emotionen löst er aus?

oder

– Fragen zum Älterwerden: Welche Pläne wollen Sie unbedingt noch verwirklichen? Wie alt fühlen Sie sich? Welche Fähigkeiten beherrschen Sie heute besser als in Ihrer Jugend? In welchem Alter fühlten Sie sich am attraktivsten? Wann haben Sie Ihren glücklichsten Moment erlebt? Wie möchten Sie sterben? Glauben Sie an ein Leben nach dem Tod?

oder

– Impulse zur Einübung ins abschiedliche Leben: Dinge, die ich wegwerfen sollte ... Dinge, die ich haben wollte und nie besaß ... Aufgaben, die ich nicht abgeschlossen habe ... solche, die ich nie angefangen habe ... Dinge, die ich ändern wollte ...

Botschaften, die ich sagen wollte und nie gesagt habe ... Dinge, die nur ich von mir selbst weiß ... Erlebnisse, die ich erleben wollte und nie erlebt habe ... meine wildeste Fantasie, die ich von mir haben kann ...

oder

– Abschiednehmen erfahrbar machen aus Misereor Alternativen, Einfach anders altern, Heft 2, 1999, S. 40

3. Gedächtnisübung

– Andere Begriffe sammeln für sterben; Redewendungen zum Thema; Arbeitsblatt mit versteckten Begriffen.

4. Weiterführende Auseinandersetzung

– Vorstellungen vom Leben nach dem Tod – die Teilnehmenden notieren ihre Vorstellungen auf Kärtchen und legen sie in die Mitte, Leitung ergänzt durch Kärtchen, mit biblischen Aussagen oder Stellen aus Kirchenliedern. Die Kärtchen werden gelesen, und alle nehmen ein neues Kärtchen mit einer Aussage, die neu oder irritierend für sie ist, diese vorlesen lassen und sich dazu äußern.

oder

– Koffer packen für die letzte Reise – die Teilnehmenden erhalten ein Arbeitsblatt mit einem skizzierten Koffer und schreiben oder malen die Dinge hinein, die sie auf ihre letzte Reise mitnehmen wollen; anschließend Gespräch.

5. Abschluss

– Die Teilnehmenden schreiben ein Elfchen zum Thema »Abschiedlich leben« oder »Endlichkeit« – erste Zeile ein Wort, zweite Zeile zwei Worte, dritte Zeile drei Worte, vierte Zeile vier Worte, fünfte Zeile ein Wort. Die Texte einander vorlesen.

– Lied oder Tanz

1 Eichhorn-Kösler, E. (2004): Lebensqualität im Alter. Erwachsenenbildung 3, S. 140–143.

Marjon Sprengel ist Referentin für Senioren/-innen-Bildung im Bistum Rottenburg-Stuttgart.

Heidi Müller

Ein Ort der Unterstützung

Die Arbeit des Trauerzentrums Frankfurt

Das Telefon klingelt. Eine Frau ist dran. »Mein Mann ist vor vier Monaten gestorben. Einfach so, ganz plötzlich. Herzinfarkt«, sagt sie mit abgehackter Stimme. »Wir waren 40 Jahre lang verheiratet und so glücklich, jetzt ist er einfach nicht mehr da, und ich versteh das nicht ...« Das Telefon klingelt erneut. Eine junge Frau ist dran. Ihr Vater hat sich das Leben genommen. »Ich kann mich so schlecht konzentrieren bei der Arbeit«, beschwert sie sich. »Ich habe gerade meine Ausbildung angefangen, das kann ich nicht gebrauchen, was soll ich denn tun?«

Irreführende Vorstellungen

Anrufe wie diese gehen tagtäglich beim Trauerzentrum Frankfurt ein. Menschen, die einen Verlust erleiden, haben viele Fragen. Sie suchen nach Antworten. Oft stoßen sie sich auch an irreführenden Vorstellungen und Ideen von Trauer. Nach einem Verlust folgt unvermeidlich eine hohe emotionale Belastung und eine Depression¹, lautet eine nicht bestätigte Annahme. So melden sich auch häufig Menschen, die verunsichert sind, weil sie nur wenig unter dem Verlust einer nahestehenden Bezugsperson leiden und sich fragen, ob das denn auch in Ordnung sei. Dieses Phänomen der »Resilienz« ist nur wenigen bekannt. Auch andere Themen wie »Fortbestehende Bindung«, »Duales Prozessmodell der Bewältigung von Trauer« sind kaum in Magazinen und Ratgebern zu finden. Um professionell beraten zu können, ist es aber wichtig, über diese und andere Themen informiert zu sein. Denn nur dann weiß man zum Beispiel, dass es für Betroffene wichtig ist, sich von der Trauer auch mal Auszeiten zu nehmen und sie zu verdrängen.

Dies und vieles mehr lernen Interessierte und Hinterbliebene, wenn sie in das Trauerzentrum Frankfurt kommen. Herzinfarkt, Krebs, Selbstmord, Tod durch Gewalteinwirkung, kaum ein Thema ist den Mitarbeiterinnen fremd, und jeder Mensch, der sich Unterstützung bei der Verarbeitung eines Verlustes wünscht, ist willkommen. Einige Betroffene wünschen sich Einzelgespräche. Doch die Mehrheit wünscht sich den Austausch in der Gruppe. »Ich wollte wissen, ob es anderen auch so geht, das hat mir sehr geholfen«, sagen viele. Konzeptionelle Aspekte wie beispielsweise Gruppengröße, zeitlicher Rahmen der Treffen, verlustartspezifische, geschlossene Gruppen, sind nur einige Punkte, welche die Arbeit des Trauerzentrums Frankfurt ausmachen. »Die Klienten dürfen nicht überfordert werden, deshalb ist zum Beispiel jedes Gruppentreffen bei uns auf 90 Minuten begrenzt«, sagt eine Mitarbeiterin. »Außerdem bieten wir verlustartspezifische Gruppen an.« An welcher Gruppe jemand teilnimmt, richtet sich danach, welche Bezugsperson ver-

storben ist. Geht es um den Verlust des Partners, des Kindes oder eines anderen Angehörigen? Je nach Verlustart stellen sich den Hinterbliebenen unterschiedliche Probleme, und mit einer solchen Aufteilung lassen sich diese gezielter bearbeiten.

Arbeit in Trauergruppen

Welche Themen die Teilnehmer bearbeiten möchten, ergibt sich in der einleitenden Runde der Treffen. Sie sind sehr verschieden. Mal geht es um Emotionen, ein anderes Mal um Grenzen. Dann wieder darum, wie mit den Geschwistern zusammen am besten die Hinterlassenschaften des Verstorbenen verwaltet werden können. Die Leiterin der Gruppe greift das Thema auf und setzt es dann in eine Übung um. Da die Treffen selten im Voraus geplant werden können, ist die sichere Anwendung der Methode eine Voraussetzung für die Arbeit am Trauerzentrum Frankfurt. Entscheiden sich die Betroffenen nach einem Erstgespräch für die Teilnah-



Das Trauerzentrum Frankfurt

me an einer Trauergruppe, dann wird gemeinsam in der Gruppe am persönlichen Trauerweg gearbeitet. Viele entdecken dabei, dass die Arbeit in der Handlung, in der Aktivität besonders aufschlussreich ist und Entlastung bietet. Fortschritte werden gemeinsam wahrgenommen und bestaunt. Dennoch, es ist auch eine intensive Erfahrung. Für die Mitarbeiterinnen sind neben der sicheren Anwendung der Methode, dem passenden konzeptionellen Rahmen auch Supervision und eine gesunde Distanz zu den Klienten von grundlegender Bedeutung. Außerdem hat die professionelle Trauerberatung ihre Grenzen. Gehen die Probleme über das Thema Trauer hinaus oder liegt zum Beispiel eine komplizierte Trauer vor, dann wird an Psychologen weiter verwiesen, mit denen das Trauerzentrum Frankfurt

zusammenarbeitet. Gerade eine komplizierte Trauer gehört in die Hände von Spezialisten.

Die Fachzeitschriften »Death Studies«, »Omega« und »Bereavement Care« informieren stetig über Aktuelles aus Praxis und Forschung. Doch nicht jeder hat die Zeit, sie zu lesen. Deshalb bietet das Trauerzentrum Frankfurt immer wieder Fortbildungen an, in denen gezielt über aktuelle Themen informiert und im Übungsteil Anleitung zur Umsetzung gegeben wird. So hat jeder die Chance, am Ball zu bleiben. Ist Fachkräften die Teilnahme an einer Fortbildung nicht möglich, informieren die Mitarbeiter/-innen über den kostenlosen Newsletter »Trauerforschung im Fokus« (www.trauerforschung.de), der Fachkräften und Interessierten dreimal pro Jahr eine Auswahl aktueller Artikel der

internationalen Trauerforschung zum Lesen anbietet.

Beim Trauerzentrum Frankfurt fließt das Erfahrungswissen aus über 20 Jahren Trauerberatung mit ein. Dennoch, ohne weitreichende Kenntnisse aus der Trauerforschung geht es nicht. Deshalb bilden sich die Berater/-innen fortlaufend weiter. Das gibt ihnen die Möglichkeit, eigene Erfahrungen richtig einzuordnen und die Klienten/-innen angemessen unterstützen zu können.

1 Znoj, H. (2004): Komplizierte Trauer. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle, Oxford, Prag.

Heidi Müller ist Trauerberaterin am Trauerzentrum Frankfurt/Institut für Beratung und Begleitung von Entwicklungsprozessen IBBE e.V.

Peter Heimann

Vernetzte Trauerarbeit

Ein nachhaltiges Projekt im Erzbistum München-Freising

Das Projekt »Vernetzte Trauerarbeit im Landkreis Dachau« wurde nach zweijähriger Dauer im Dezember 2012 beendet, wirkt aber in den spezifischen Angeboten für Menschen in Trauer fort. Es brachte im Landkreis Dachau kirchliche Einrichtungen an einen Tisch, die sonst eigenständig agieren, wie das katholische Bildungswerk im Landkreis »Dachauer Forum e.V.«, die KLVHS Petersberg, die katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung, die evangelische Erwachsenenbildung, den Katholischen Deutschen Frauenbund KDFB sowie den Fachbereich Trauer im Erzbischöflichen Ordinariat München. Innerkirchlich wurde angezielt, Seelsorge, Beratung und Bildung zu verzahnen, die je eigene Handlungsebenen von Kirche darstellen. Für die Entwicklung und Umset-

zung setzte das Erzbistum München Projektgelder ein und schuf so den Rahmen, den das Dachauer Forum selbst nicht hätte schaffen können.

Als Ergebnisse liegen nun u.a. ein gemeinsames öffentliches Auftreten durch einen Flyer mit Angeboten für Trauernde und eine Arbeitshilfe zur Gestaltung von Veranstaltungen für Multiplikatoren vor. Ebenso ist es gelungen, ehrenamtlich Mitarbeitende nach Schulung durch den KDFB in die Trauerbegleitung einzubinden. Der Flyer bewirbt jeweils Angebote für Trauernde in einem Kalenderjahr. Wir haben bspw. am Beginn eines Jahres das Angebot »Mit Gottes Segen in ein neues Jahr«. Dazwischen gibt es immer wieder offene Trauercafés, einen Emmausgang für Trauernde sowie ein mehrtägiges Seminar am Pe-

tersberg, und zum Jahresende heißt es: »Weihnachten ohne dich«. Diese Veranstaltungen fanden Eingang in eine Arbeitshilfe, die nutzbar für alle ist, die selbst in diesem Themenfeld aktiv werden möchten. Als Printmedium ist diese Arbeitshilfe im Büro des Dachauer Forums zu bestellen oder im Internet als Download zu nutzen. Besonders hervorzuheben in dieser Mappe ist eine pädagogische Anregung für Schulklassen oder Jugendgruppen, die mit dem plötzlichen Tod eines Jugendlichen aus den eigenen Reihen konfrontiert sind: Nach dem plötzlichen Autounfall ihres Sohnes und Bruders hat Familie W. geholfen, eine Idee umzusetzen, die vor allem Jungen hilft, ohne Primat der Rede mit ihrer Trauer umzugehen. Familie W. hat Wegkreuze jugendlicher

Unfallopfer einschließlich ihres verunglückten Sohnes/Bruders im Landkreis Dachau fotografiert und daraus eine Dokumentation gemacht, die fast ohne Worte auskommt und nach Auskunft der Familie W. ihnen selbst als betroffene Familie sehr geholfen hat. Diese Fotos wurden erstmals öffentlich bei unserem Projektabschluss gezeigt. Sie sind in Zukunft im »Dachauer Forum e.V.« auszuleihen. Das Handeln von Familie W. kann Impuls sein für Gruppen und Klassen, denen Ähnliches widerfährt.

In mindestens drei Bildungswerken der Erzdiözese München wird der Impuls unseres Projektes inzwischen aufgegriffen und nach den jeweiligen Vorgaben vor Ort genutzt.

Sehr zu schätzen ist in Zeiten personeller Knappheit bei den pastoral Hauptamtlichen die Mitarbeit Ehrenamtlicher, die in den Trauerbegleitungskursen des Katholischen Deutschen Frauenbundes ausgebildet wurden und nun vor Ort engagiert und fundiert wirken.

Mit Musik, einer Lichtinstallation und meditativem Gehen im sakralen Raum endete am 2. November 2012 das Pro-



Abschlussveranstaltung in der Basilika der KLVHS Petersberg

jekt in der Basilika der KLVHS Petersberg. Einhundert Teilnehmende waren vom Gehen durch die ausgestellten Fotos von Familie W. stark berührt.

Die Begleitung Trauernder gehört zu den Kernaufgaben kirchlichen Handelns. Da in unserer gesellschaftlichen Gegenwart Traditionen der Trauerkultur zerfallen und Trauernde ihren je eigenen Weg in dieser Lebenspha-

se finden müssen, ist das Handeln der Kirchen im Sinn der Bergpredigt: »Selig sind die Trauernden, denn sie werden getröstet werden« (Mt. 5,4). unverzichtbar notwendig.

Peter Heimann ist Theologischer Mitarbeiter im Dachauer Forum e.V.

Ulrich Domdey, Stephan Lorenz

Hilfe für die Helfenden

Die Arbeit der Hospiz-Landesarbeitsgemeinschaft und der Hospiz Stiftung Niedersachsen

Die Hospiz-Landesarbeitsgemeinschaft Niedersachsen e.V. (LAG) feierte in diesem Jahr ihr 20-jähriges Bestehen. Heute engagieren sich in Niedersachsen rund 14.500 Ehrenamtliche in mehr als 130 örtlichen Initiativen und in 20 stationären Hospizen für die Begleitung sterbender und trauernder Menschen. Die Kirchen in Niedersachsen haben die Hospiz-Stiftung Niedersachsen als ein bisher in Deutschland einzigartiges ökumenisches Projekt gegründet, um

die Sterbe- und Trauerbegleitung in Niedersachsen zu fördern. Beteiligt sind die fünf evangelischen Landeskirchen in Niedersachsen-Hannover, Oldenburg, Braunschweig, Schaumburg-Lippe, Evangelisch-reformierte Kirche Leer und die drei katholischen Bistümer Hildesheim, Osnabrück und der oldenburgische Teil des Bistums Münster. Das Gründungskapital der Stiftung betrug seinerzeit 100.000 Euro, heute sind es etwa 500.000 Euro, mit dem jedes Jahr etwa mit 15.000

Euro gezielt Ehrenamtliche in ihrem Engagement unterstützt werden. Vielen Ehrenamtlichen, die ihre freie Zeit in die Hospizarbeit einbringen, ist es oft nicht möglich, Geld für Fortbildung, Vorbereitungskurse, Sachkosten, Aufwandsentschädigung und Öffentlichkeitsarbeit aufzuwenden. Deshalb werden besonders gefördert:

- Vorbereitungs- und Weiterbildungskurse von Ehrenamtlichen
- Supervision von Gruppen und Leitungen

- Beratung (z.B. Organisationsentwicklung, Finanzierung, interne und externe Kommunikation)
 - Öffentlichkeitsarbeit (z.B. Flyer, Infoveranstaltungen, Stände)
 - Durchführung von Projekten im Bereich Hospizarbeit und Palliativmedizin
 - Erfüllung besonderer Lebenswünsche sterbender Menschen
 - Sachmittel zur Ausstattung von Hospizgruppen
 - Honorare für Fachvorträge
- Antragsberechtigt sind:
- Ehrenamtliche Hospizinitiativen und -gruppen
 - Träger ehrenamtlicher Hospizgruppen und Kirchengemeinden können einen Antrag auf Förderung für eine Einzelperson stellen, sofern diese Förderung der lokalen Arbeit oder der ehrenamtlichen Hospizgruppe zugutekommt.
 - Träger ehrenamtlicher Hospizgruppen
 - Initiatoren besonderer Projekte im Hospiz-Palliativbereich unter Einbeziehung von Ehrenamtlichen

Für die Jahre 2013 bis 2014 hat die niedersächsische Landesregierung der Stiftung und der LAG einen Betrag von etwa 330.000 Euro für die »Nachhaltige Qualifizierung des Ehrenamtes

in der ambulanten Hospizarbeit und Palliativversorgung in Niedersachsen durch Beratung und Fortbildungen« zur Verfügung gestellt. Damit werden u.a. gezielt die Qualifizierung und Fortbildung der ehrenamtlichen Sterbebegleiter/-innen und besonders von ehrenamtlichen Trauerbegleiter/-innen gefördert. Wichtig ist uns auch die Qualifizierung der ehrenamtlichen Vorstände, denn sie sind mittlerweile Arbeitgeber geworden mit all den Konflikten, die dazugehören.

Des Weiteren ist uns die Stärkung eines hospizlichen Netzwerkes in Niedersachsen wichtig sowie die Stärkung der Öffentlichkeitsarbeit der ehrenamtlichen Hospizarbeit nebst einer verbesserten Pressearbeit. Die Stiftung und die LAG führen in Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Hannover eine wissenschaftliche Studie durch, in der es darum geht zu erforschen, was ehrenamtliche Hospizmitarbeiter/-innen für eine Aus- und Fortbildung genau brauchen und wie sie besser von unseren Angeboten profitieren können. Erste Ergebnisse dieser Studie erwarten wir im Herbst 2013.

Alle drei Jahre, so auch in diesem Jahr, vergibt die Stiftung in Zusammenarbeit mit der LAG und dem Land Niedersachsen einen Hospizpreis zur

Förderung der Hospizkultur und Palliativkompetenz. Die erste Kategorie geht jeweils an Ehrenamtliche, die sich seit langer Zeit in der Hospizarbeit engagieren und bisher noch keine öffentliche Würdigung erhalten haben. Sie bekommen einen Kunstpreis, der von einer namhaften Bank gesponsert wird. In einer zweiten Kategorie werden jeweils besondere Initiativen bedacht. In diesem Jahr geht der Preis an Grundschulen in Niedersachsen, die ein Konzept zum Umgang mit den Themen »Sterben, Tod und Trauer in ihrer Schule« aufstellen. Bei der Vergabe der Preise wird auch die Zusammenarbeit mit den örtlichen Hospizgruppen oder Hospizvereinen berücksichtigt.

So versuchen also die Hospizstiftung und die Landesarbeitsgemeinschaft, gemeinsam die Arbeit der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer zu unterstützen.

Dipl.-Theol. Ulrich Domdey war bis zu seiner Pensionierung Leiter der Diözesanstelle für Hospiz- und Palliativseelsorge im Bistum Hildesheim. Danach wurde er Vorsitzender der Hospiz LAG Niedersachsen e.V. Pastor J.-Stephan Lorenz ist Pastoralpsychologe, Referent für Chatseelsorge Evangelisches MedienServiceZentrum (EMSZ), Krankenhausseelsorger und Vorsitzender der Hospiz-Stiftung Niedersachsen.

Ruthmarijke Smeding

Labyrinthische Wege

25 Jahre »Trauer erschließen«

Reflexionen

Dieses Jahr ist es 25 Jahre her, dass ich anfang, das Modell »Trauer erschließen« in Deutschland zu unterrichten. Ende der 1970er-Jahre arbeitete ich in den Niederlanden als Lehrende in einem Ausbildungsgang für Sprachheilkunde/Logopädie und studierte Andragologie, als ich durch eine Serie von Krebserkrankungen in meiner Fa-

milie, die alle tödlich endeten, einen starken Einbruch erlebte. Heute weiß ich, dass solche Einbrüche nicht nur für den Patienten, sondern auch für die Angehörigen einen ganzheitlichen Einbruch bedeuten: körperlich, sozial, emotional und spirituell.

Damals gab es kaum oder keinen Platz für die Angehörigen bei solchen Prozessen: Das Gesundheitspersonal gab klare Botschaften ab, dass wir

»den Betriebsablauf störten«. Niemand zeigte sich für unsere viele Fragen zuständig: weder die Ärzte/-innen noch die sonst tatkräftig helfende Pflege noch Seelsorge oder Psychologen/-innen. Mein damaliger Arbeitsauftrag ließ mich schnell nach den Lehrpfaden dieser Berufsgruppen fragen: Wissen die das wirklich nicht, oder wollen sie nicht mit uns reden? Die enttäuschende Antwort bei meiner

Suche war – und ist vielerorts immer noch –, dass man beruflich zuständig erklärt wird, in den Aus- und Weiterbildungen aber wenig oder nichts gelehrt wird bzgl. Sterben, Tod und Trauer (STT). Erst 2010 wurde in Deutschland für Ärzte in ihrer Ausbildungszeit 20 Stunden Lehre in Palliativmedizin verpflichtend eingeführt. Dies ist meines Wissens in den Niederlanden oder der Schweiz eine »Liebhaberbelegung« und z.B. für Psychologen/-innen heute immer noch nicht in ihrem Ausbildungsprofil vorhanden.

Am Ende von drei Jahren war ich erschöpft, traurig und wütend über alle Stolpersteine, die uns in den Weg gelegt worden waren. Während einer Auszeit in einem Kibbuz lieb mir der Bibliothekar ein Buch über den ersten israelischen Kongress zur Trauerbegleitung, das mich motivierte, in den USA zu studieren. Ich schrieb mich auf Anraten meiner Professorin für einen Lehrgang zum »Hospice-volunteer¹« ein. Dieselbe Professorin schickte mich dann zur Ausbildungsklinik für Palliative Care an der Yale-Universität, wo die Seelsorgerin meine Tutorin wurde.

Später wechselte ich wieder zum Studium der Erwachsenenbildung. Dort legte ich also die erste Skizze des Modells »Trauer erschließen« (Unfolding grief) vor. Ganzheitlich und an Erwachsenen orientiert. Beim Examen wurde mir nahegelegt weiterzumachen, denn diese Arbeit sei »erneuernd«.

Wissen

1968 hatten Cicely Saunders und ihre Mitstreiter/-innen schon das erste Hospice-Palliative-Care Institut in London gegründet und per Unterricht in Kanada und den USA verbreitet. Von dort aus setzte eine stetige Entwicklung ein, die »den europäischen Kontinent« erst viel später erreichte, wohl auch aufgrund der total unterschiedlichen Finanzierungsmodelle des Gesundheitswesens in den Ländern. Ebenfalls am Ende der 1960er-Jahre klagten Patienten in den USA vor Gericht ihr Recht ein, um selber über ihre Behandlungen bei tödlich verlaufenden Krankheiten zu entscheiden.

Die mir damals schon bekannten fünf Stadien von Elisabeth Kübler-Ross kamen ebenfalls aus den USA. Erst galten diese nur vor dem Tod, dann auch danach. Es würde noch bis Mitte der 90er-Jahre dauern, bis ernsthafte Kritik daran geäußert wurde, z.B. von dem ersten Professor für »Trauerbegleitung« in Utrecht/NL Dr. Jan van der Bout. Er gab seiner Oratio den Titel »Trauerschleier« (1996). Früher trugen die Trauernden einen Schleier, zum Schutz gegen übergriffige Beobachtungen, heute, so van der Bout, hängen der Professionalität nun Modelle wie Trauerschleier vor den Augen. Dies trübe die Wahrnehmung der Trauer und der Trauernden und entmündige sie. Dem war noch das Buch von dem britischen Soziologen Tony Walter vorangegangen: »The Revival of Death« (1994).² Er zeigte darin, wie das expertisorientierte Modell von der »Postmoderne« abgelöst wird, indem Selbstbestimmung und Autonomie diese expertenbasierten Werte hinterfragten.

Drei verschiedene Zeiten

Das Modell »Trauer erschließen« ist seit 1987 weiter gewachsen und unterscheidet drei sequenziell auftretende Zeiten³:

- 1) Die Zeit vor dem Tod, wenn Patient und Angehörige gemeinsam durch eine Zeit, sei es auf unterschiedlichen Erfahrungsebenen, gehen, bis zum Tod des Patienten.
- 2) Danach die »Zeit des Todes« oder die Schleusenzeit⁴ nun nur von Angehörigen und anderen be- und erlebt. Es gibt unterschiedliche Wege, da hineinzukommen: durch plötzlichen Todesfall oder nach einer längeren Begleitung. Für beide Parteien ist kennzeichnend für diese Zeit, dass die gestorbene Person für sie »noch da« ist.
- 3) Die dritte Zeit fängt nach der Beerdigung an. Beide Angehörigengruppen – die, die plötzlich auf diesem Weg gerieten, und die, die schon einen längeren Vorweg (Zeit 1) lebten – treten nun ihre Trauerreise an, die

durch die immer wiederkehrenden drei Gezeiten⁵ gekennzeichnet ist: »Januszeit«, »Labyrinthzeit« und »Regenbogenzeit«. Diese Trauergezeiten sind spiralförmig angeordnet: Sie kehren wieder auf der weiter drehenden Spirale: Gezeiten, wie die Jahreszeiten, oder Ebbe und Flut, jedoch nicht vorhersagbar.

Die Begleitung orientiert sich an einem Prozess von gegenseitigem Lehren und Lernen. Trauern als Erwachsenenlernprozess: ganzheitlich, d.h., es gibt Emotionen, Körperlichkeit, Soziales, Spirituelles, alles gehört dazu. Diese Ganzheitlichkeit hat ein Bild: fünf ineinandergreifende Puzzleteile.⁶ Erwachsenenbildung ist per se ressourcenorientiert: Die Lehr-/Lernprozesse schließen bei der Ausgangsidee an, dass jeder Mensch ganzheitlich ist. Es wird dabei auf Einsicht und Fähigkeiten fokussiert, damit ein Lernweg in Gang kommen kann.

Solch ein Lernweg ist im Erwachsenenbildungsprozess nicht für jeden gleich. Es gibt typische Lernbedürfnisse, welche für den einen Vorrang haben, für einen anderen nicht hilfreich sind. Vor allem am Anfang des Trauerweges, können diese mit »Tun«, »Fühlen«, »Denken« oder »Vermeiden« benannt werden.

Die Forschung zeigt, dass das Beenden des akuten Trauerweges nicht für alle Menschen gleich ist: Manche kommen tatsächlich zum »abschließen«, andere »integrieren« oder »ritualisieren«.⁷

Einsicht zu vermitteln versteht sich in diesem Kontext nicht wie der therapeutisch geprägte Begriff »durcharbeiten«, sondern als das Vermitteln von Wissen: sowohl wissenschaftlich begründete Informationen als auch Erfahrungen anderer Trauernden, die zu dem eigenen Lernweg beitragen. Dieser Anschluss wird immer wieder gesucht – oft mittels des spezifisch für die Trauerprozesse entwickelten Ansatzes Gesprächerschließen®. Die fünf wichtigsten Fähigkeiten werden in diesem Modell benannt als die »fünf Körbe der Trauer: Aushalten, Verwandeln, Loslassen, neu Lernen und Tragen lernen®«.

Januszeit®

Einen labyrinthischen Weg zu gehen heißt mitgehen, folgen. Die nächsten labyrinthischen Drehungen auf meinem Weg ergaben sich mit dem ersten deutschen Auftrag 1988, welcher schnell zu weiteren Anfragen führte. Dadurch klopfte bei mir noch einmal ein sehr vertrautes Muster leise an: Arbeiten und Studieren?

1989 schrieb ich mich erneut zum Studium ein. Die Forschung sollte in Deutschland laufen, der Erwachsenenbildungsweg amerikanisch-niederländisch-deutsch. Ein Jahr später jedoch stellte das Labyrinth mir eine scharfe Kurve: Mein damaliger Studienleiter, nun Doktorvater, war mit 49 Jahren plötzlich tot. Unentdeckter Herzfehler. Ich wußte nicht, wie ich Ersatz finden sollte.

Die »Januszeit®« symbolisiert nach dem römischen Gott Janus, dass in zwei Richtungen gezogen wird: vorwärts, damit das Leben weitergeht, aber eben auch rückwärts, weil mit dem Tod das ganze vorige Leben weggeschlossen scheint. Das war so am Anfang meines Trauerweges, als ich viele familiäre Verluste in meiner Biografie hineinarbeiten musste. Dies war jetzt noch mal so, als ich mit einem Forschungsentwurf vor einem verschlossenen Weg stand.

Beim ersten Aufbruch hat mir ein Buch den Weg vorwärts gezeigt, diesmal war es der 2. Internationale Trauerkongress 1989 in London. Dort begegnete ich dem Lehrpsychiater Colin M. Parkes, der mir einen Neuanfang ermöglichte. Vor Jahren hatte ich den sich nun wieder öffnenden Weg schon mal betreten, als ich zur Hospiz-Helferin ausgebildet wurde. Jetzt ging es zum Herkunftsort von Palliative Care: Parkes war Mitbegründer des ersten Hospice-Palliative-Care-Instituts in London und dort Beauftragter für die Trauerbegleitung und -forschung.

Die Forschung war sehr an Deutschland gebunden, einem Land, in dem die »Erwachsenenbildung« in Akademien und Bildungshäusern blühte. »Trauer erschließen« passte wie Hand und Handschuh und fand hier seinen weiteren Weg.

Grenze zur Therapie

Wo ist die Grenze zwischen Begleitung, Bildungsprozeß und Therapie? Und wer soll diese Grenzen einhalten? International wird momentan angenommen, dass 20% der Trauerprozesse entgleisen, und therapeutisch-basierte Hilfe nötig ist. Das heißt umgekehrt, dass 80% keine expertisen-basierte Trauerbegleitung bräuchten.⁸ Heute können wir sehen, dass STT zwar erste Aufbrüche realisiert hat, dass wir 45 Jahre später aber die Herausforderung einer allgemeinen Befähigung zum Umgang mit diesen Themen in den nicht psychotherapeutisch basierten Berufen und in der Bevölkerung noch nicht realisiert haben.

Dies wurde von dem australischen Soziologen Alan Kellehaer schon Mitte der 90er-Jahre als »volksgesundheitsbasierte« Hospiz- und Palliative Care beschrieben⁹. Diese Entwicklung mit und in der Bevölkerung – statt delegiert an »Experten«, sei es nun professionell oder ehrenamtlich – gilt heutzutage in Australien als wegweisend (und ist auch finanziell sehr interessant).

Es geht dabei um einen breiten Bildungsansatz, der es der Bevölkerung und nicht nur ihren delegierten Vertretungen, ermöglicht, selbstbestimmt voranzugehen. Das Ehrenamt spielt dabei eine wichtige, nun vermittelnde Rolle. Wenn es ein Land gibt, wo dies in die Bildungslandschaft passt, dann doch hier! Expertise-Orientierung ist ein kulturell lang gelebtes Muster, das nicht so leicht abgelegt wird.

Wir müssen endlich das einseitige Expertenmodell bei verstärkter Forschung weiter reflektieren. In Akademien und Bildungshäusern könnten wir doch gemeinsam einen nächsten Schritt einleiten, so wie Australien sein Weg geht. Erwachsenenbildungswege als ganzheitlicher Ansatz sind nichts Neues. Es geht um das Erleben des Menschen, um seine Lernmöglichkeiten, seine Kenntnisse und Fähigkeiten. Es geht ebenso um das Emotionale, um den sozialen Kontext des Handelns und um den Körper. Und nicht unwichtig: Es geht um Spiritualität. Die Entwicklung einer neuen, citizen- oder bürgerbasierten Expertise ist dabei eine Aufgabe

der Erwachsenenbildung.

Es ist nicht egal, was wir lehren. Für »Trauer erschließen« ist die Orientierung an Palliative Care und der Hospizarbeit Richt- und Leitlinie.

Soll man im Umgang mit der Trauer vor und nach dem Tod in die Expertisenansätze der 80er-Jahre zurückfallen? Oder eine auf Public Health basierte Palliative Care mit Ausbildung der handelnden Personen durch die Erwachsenenbildung bevorzugen? Die Frage ist falsch. Es geht nicht um ein Entweder-oder, sondern es geht im 21. Jahrhundert immer mehr um das gemeinsame Handeln (s. www.charta-zur-betreuung-sterbender.de).

ANMERKUNGEN

- 1 Die unterschiedliche Ansätze »Hospiz«, »Hospice« und Palliative Care werden hier nicht weiter aufgearbeitet und aufgefangen in der Verdoppelung »Hospice- und Palliativ Care«, wie z.B. in Kanada allgemein üblich.
- 2 Walter 1994.
- 3 Smeding 2012.
- 4 Namen sind patentiert worden, als Missbrauch aufkam.
- 5 Smeding/Heitkönig-Wilp 2005.
- 6 Siehe Smeding 2007.
- 7 Siehe u.a. Kässler 1995.
- 8 Siehe auch: Stroebe/Schut/Stroebe 2007.
- 9 Kellehaer 1999.

LITERATUR

- Kässler, H. (1995): Die langfristige Trauer beim Verlust eines Lebenspartners. Diss. Universität Hamburg.
- Kellehaer, A. (1999): Health-promoting palliative care: developing a social model for practice. *Mortality*, 4 (1) S. 75–82.
- Smeding, R. (2012): Das Triptychon der Trauer. In: *Hospizzeitschrift*, 14 (52), S. 6–11.
- Smeding, R.; Heitkönig-Wilp, M. (2005): Trauer erschließen, eine Tafel der Gezeiten. Wuppertal.
- Smeding, R. (2007): Trauerbegleitung in Hospiz und Palliative Care. *Hospizzeitschrift*, 9 (33), S. 9–12.
- Stroebe, W.; Schut H.; Stroebe M. (2007): Die Grenzen der Trauerbegleitung. *Hospizzeitschrift*, 9 (33), S. 13–15.
- Walter, T. (1994): *The Revival of Death*. London.

Die Niederländerin Ruthmarijke Smeding hat das Konzept »Trauer erschließen« entwickelt, das heute von zahlreichen Einrichtungen als Weiterbildung angeboten wird. Zum 25. Jubiläum ist vom 29. bis 30. November 2013 ein Kongress »Trauer und Spiritualität« im Erbacher Hof (Mainz) geplant, und Anfang September startete ein Jubiläumskurs mit sechs Modulen im Kardinal-Döpfner-Haus Freising.