

Trauer

leben

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, trauert jeder anders. Und das ist gut so, sagt Lebens- und Sterbeamte Gerda Atteneder. Denn alte Traditionen können, müssen aber nicht mehr gelebt werden. Es gibt eine neue Freiheit in der Gedenkkultur – auch wenn sie manchmal etwas Mut erfordert.

Am Friedhof sitzt eine Frau auf der Bank neben einem Grab. Grauhaarig ist sie, sehr gepflegt. Ihre Hände zittern ein kleines bisschen, als sie in ihrer Handtasche kramt. Sie zieht erst zwei Gläser, dann eine kleine Flasche Sekt heraus. Sie öffnet den Schraubverschluss und schenkt vorsichtig ein. In beide Gläser. Sie trinkt einen Schluck, schüttet einen Schluck des anderen Glases auf das Grab. Wie gern hat sie das früher mit ihrem Mann gemacht – gemeinsam ein Stifterl Sekt trinken. Einfach so, ohne Anlass. Heute trinkt sie einmal im Monat mit ihm ein Schluckerl. Jeden Zehnten, denn an einem Zehnten ist er gestorben. Dabei scheint sie in Erinnerungen versunken zu sein, wirkt glücklich und traurig zugleich.

Jeder kann trauern, wie er will

„Jeder kann so trauern, wie er möchte und ohne dass jemand mit dem Finger auf ihn zeigt“, sagt Gerda Atteneder. Die 49-jährige Lichtenbergerin ist Lebens- und Sterbeamte und begleitet sterbende wie trauernde Menschen (www.gerda-atteneder.at). „Wir haben mittlerweile die Freiheit einer neuen Gedenkkultur“, so Atteneder. „Das bedeutet, dass alte Rituale und Traditionen sehr wohl noch ihre Berechtigung haben. Man kann sich daran halten,

«Auch der Tod ist endlich. Seine Begrenzung ist das Leben. Und was im Leben passiert ist, kann einem auch der Tod nicht mehr nehmen!»

Gerda Atteneder, Lebens- und Sterbeamma



muss es aber nicht. Je nachdem, ob es für einen selbst stimmig und heilsam ist.“

Persönlich, ohne Event-Charakter

So können Begräbnisse, Abschiedsfeiern, Trauerrituale und so genannte Schlüssel-tage (Geburtstag des Verstorbenen, Weihnachten, Todestag, usw.) vollkommen individuell und persönlich gestaltet werden. Viele Menschen wünschen sich das, wissen allerdings nicht, wie sie es tatsächlich umsetzen können. Dann hilft die 49-Jährige. Im Vordergrund steht dabei immer, was dem Trauernden gut tut. Auf keinen Fall soll ein Event-Charakter entstehen oder sich jemand gezwungen sehen, etwas Außergewöhnliches zu machen.

„Oft sind es ganz kleine und einfache Dinge, die dabei helfen, dem Verstorbenen einen neuen Platz zu geben und eine neue Verbindung zu ihm zu finden“, sagt Atteneder und erzählt von einer Frau, die sich eine Klagemauer aus Zündholzschachteln gemacht hat. In die Schachteln habe sie Botschaften an den Verstorbenen gesteckt oder einfach ihre niedergeschriebene Trauer. Für Kinder sind so genannte Schatzkisten oft eine große Hilfe. Darin können sie zum Beispiel Erinnerungsstücke und Fotos aufbewahren.

Wichtig ist, die Trauer zuzulassen und aktiv Abschied zu nehmen. „Zwischen gestaltetem und ausschließlich ertragenem Abschied ist ein großer Unterschied“, betont die Expertin. „Hier geben Rituale Halt und Sicherheit. Sie geben vor, was zu tun ist. Durch dieses Handeln wird aus dem oft ohnmächtigen Hinterbliebenen wieder ein Akteur. Und das nimmt Angst und Stress. Darum tut man jemandem auch nichts Gutes, wenn man versucht, ihm alles abzunehmen.“

Tod aus Gesellschaft verdrängt

Dass der Tod immer weiter aus unserer Gesellschaft verdrängt wird, hält Atteneder für eine negative Entwicklung. Über Generationen war ein Todesfall ein gesellschaftliches Ereignis. Hinterbliebene wurden von Freunden und Nachbarn, auf dem Land meist sogar vom ganzen Dorf, getragen und unterstützt. Heute ist Tod und Trauer zur Familienangelegenheit geworden – sofern eine Familie überhaupt da ist. „Man trauert nicht mehr öffentlich, sondern im Verborgenen, hinter verschlossenen Türen“, sagt Atteneder. „Gefühle werden unter Kontrolle gehalten und man soll möglichst schnell wieder funktionieren. Leider nehmen auch der Wunsch und die Fähigkeit zu trauern ab.“

Dabei wissen wir, wie wichtig und unvermeidlich die Wirkung solch einer Grenzerfahrung ist. Nicht umsonst kann unbewältigte Trauer tatsächlich krank machen.“

Trauer als Reifeprozess

Wie lange getrauert werden soll oder muss, ist bei jedem Menschen verschieden. Trauer ist grundsätzlich ein Reifeprozess. Eine Zeit, um Bilanz zu ziehen und das Leben neu zu ordnen. Besonders wenn zum Beispiel der Partner stirbt, muss man sich erst wieder auf sich selbst zurück organisieren. „Nichts ist mehr wie vorher“, sagt die Expertin. „Wertvolles wurde einem genommen. Gerade da ist es für die Hinterbliebenen Balsam, nicht nur auf den Verlust, sondern auch auf das zu schauen, was bleibt.“ Für viele sei die Angst vor dem Vergessen das Schlimmste. Sätze wie „Du musst loslassen“ würden dem Vergessen gleichgesetzt und so zur Bedrohung. Dabei gebe es so viele gemeinsame Schätze, die für immer bleiben. Atteneder: „Denn auch der Tod ist endlich. Seine Begrenzung ist das Leben. Und was im Leben passiert ist, kann einem auch der Tod nicht mehr nehmen!“

Nicole Madlmayr