

## **Trauer- und Gedenkorte**

### **Die Bedeutsamkeit von Orten der Trauer/des Gedenkens**

Ich bin eingeladen worden, Ihnen von der Bedeutsamkeit von Orten des Trauerns, des Gedenkens zu erzählen - vor allem im Bezug auf den Trauerprozess.

Ich habe lange darüber nachgedacht, wie ich am besten an dieses so weitläufige, weil einerseits so individuelle, andererseits aber auch so gemeinschaftliche Thema herangehen kann...

Nun, ich habe mich entschlossen, Ihnen einfach aus meinen unterschiedlichen Begegnungen und Begleitungen trauernder Menschen zu erzählen. Diese sehr persönlichen Beispiele ermöglichen vielleicht am ehesten eine Annäherung an unser Thema- das alles natürlich nur sehr punktuell... und ganz **ohne Bilder** oder oder Folien... **warum?** - das erschließt sich vielleicht/hoffentlich im Laufe meiner Erzählungen.

Der Tod brauche auch **Trauerorte**, "die eigentlich Orte des verschwundenen Glücks sind", meint Fulbert Steffensky, evangelischer Theologe und Publizist, Ehemann der bekannten Theologin und Dichterin Dorothee Sölle, die 2003 verstorben ist. Seine Trauer-Orte nach dem Tod seiner Frau waren die Wohnküche, in der er mit seiner Frau "gegessen, Dispute geführt, Wein getrunken" hatte. Und die Bank, die er an ihrem Grab aufstellte.

So verstanden können **Trauerorte** ein wichtiger Teil in der Auseinandersetzung mit unserer Trauer, in unserem ganz individuellen Trauerprozess sein

*Doch gestatten Sie mir vorher ein paar theoretische Überlegungen...*

**Wovon sprechen wir eigentlich, wenn wir über Trauerorte reden?** Was fällt Ihnen ganz spontan dazu ein, würden Sie nach einer Definition dieses Begriffes gefragt?

*Oder wo sind Ihre persönlichen Trauerorte?*

**und welche Funktion erfüllen Trauerorte?**

**und was geschieht im Trauerprozess?**

Zu allen Zeiten schon hatten trauernde Menschen das Bedürfnis, der Trauer öffentlich Ausdruck zu verleihen.

Früher ist der Tod vielleicht "gewöhnlicher" gewesen, hat "öffentlicher" stattgefunden. Um ihn herum wurden "Riten inszeniert". Und diese, verbunden mit unterschiedlichsten Traditionen gaben Halt und Sicherheit.

So können/könnten wir im Trauern, dieser uns angeborenen Fähigkeit, einen Verlust zu durchleben, eine **Kraftquelle** erfahren, die uns auch angesichts von **Zurücklassen und Abschiednehmen** das Leben immer wieder neu gestalten lässt.

Doch ist dieser Weg oft geprägt von Höhen und Tiefen, von Schmerz und Unsicherheit, von Angst und Hilflosigkeit, und gerade hier sind wir aufgerufen, uns als **BegleiterInnen** in unseren verschiedenen **Lebensrollen**, die ja auch der Grund sind, warum wir uns in diesen beiden Tagen hier in Salzburg treffen, einzubringen.

Ein anderer Satz von Fulbert Steffensky hat mich im Blick auf diese Unsicherheiten, diese Hilfslosigkeit von trauernden Menschen sehr berührt:

„Heute muss das einsame Herz mit der Trauer allein fertig werden. Und das ist zuviel für ein Herz“.

Vielleicht ist das auch für viele von uns Motivation gewesen, uns in diesem Arbeitsfeld zu engagieren...

Der **Trauerprozess** hat - meinem Empfinden nach - mit all seinen Höhen und Tiefen einen ganz wichtigen Sinn, nämlich: mit den eigenen Gefühlen, die nach dem Tod eines geliebten Menschen möglicherweise ganz abgeschnitten sind, oder uns zu überfluten drohen, wieder in einer **gestaltbaren Weise** in Kontakt zu kommen, sie auszudrücken.

Doch wir können nicht immer nur auf rationaler Ebene über unsere Trauer reden, unsere Gefühle nicht immer nur bewußt benennen, reflektieren. Manchmal braucht es etwas „Sinnliches“, etwas „Begreifbares“, „Angreifbares“, um der Trauer Ausdruck zu verleihen, um sie zu verwandeln, den Schmerz zu verwandeln, eine Möglichkeit, hin- aber auch wieder wegzugehen, Distanz zu schaffen, von dem was zu weh tut

Kinder können das noch immer ganz besonders gut, indem sie in die berühmten „Trauerpfützen“ (wie es Monika Specht-Tomann einmal nannte) springen, aber dann auch gleich wieder heraus, um auszuhalten, was sie überwältigen würde...

**Dass** aber Orte des Trauerns, des Gedenkens für den Trauerprozess **bedeutend werden**, beginnt - meiner Wahrnehmung nach - schon viel früher:

mit dem abgewandelten Refrain von Andre Hellers Lied würde ich sagen, dass -

Die wahren Abenteuer, die wahren Trauergedanken sind im Kopf, und sind sie nicht im Kopf, dann sind sie nirgendwo.

Hier **in mir** sind die ersten Trauerorte, die ersten Räume des **Erinnerns**. Hier werden sie auch bleiben, doch um das Leben in seiner ganzen Fülle wieder ausschöpfen und „leben“ zu können, bedarf es auch des **Öffnens**, der Verbindung von innen und außen, hin zu einem gesunden Gleichgewicht...

wir brauchen Möglichkeiten, unsere Trauer auch irgendwo einmal „abzugeben“ - zu **verorten...**

Für Renate Salzbrenner - Mutter eines durch Suizid verstorbenen Sohnes, ist der Versuch, ihre Trauer zu „ver-orten“ - das **Wort....**

Ich sehe Dich nicht.  
Dein Körper wurde mit Erde zugedeckt.  
Ich höre Dich nicht,  
Deine Stimme rückt ferner von Tag zu Tag.  
Meine Hände fassen nach Dir  
Und greifen ins Leere.  
Aus Deinen Kleidern  
verfliegt mir der letzte Duft.  
Und doch  
Bist DU da - in mir.

Trauerorte sind also einzigartig, wie eben auch die Trauer jedes einzelnen Menschen nie völlig der anderer gleicht....

Bei aller Vielfalt der neuen Möglichkeiten, der neuen Bestattungsangebote, der individuellen Gestaltungsformen dürfen wir uns - vielleicht sogar als entlastenden Gedanken - immer wieder vor Augen führen:

im **Trauerprozess** (wie übrigens auch sonst sooft im Leben) kommt es in aller erster Linie auf eine **gelungene Begegnung** an mit der Person, dem trauernden Menschen, der mir nun gegenüber sitzt. Mit all seinem Leid, seinem Schmerz, seiner Traurigkeit vertraut er sich meinem Dasein an und meinem Zuhören, hofft, dass die Wünsche, Sehnsüchte, Bedürfnisse auf ein Gegenüber treffen, das versteht - zumindest ansatzweise, und alle aufgebrochenen Gefühle wertschätzt/aushält.

Das ist meiner Erfahrung nach der erste Schritt hinein in einen gelingenden Trauerprozess.

Und diesen Schritt begleiten wir alle, die wir in der Trauerbegleitung tätig sind auf unsere je eigene Weise - das ist es ja auch, was uns hier bei dieser Tagung miteinander verbindet:

Wir dürfen etwas gemeinsam mit den Trauernden **gestalten, entwickeln**. Wir dürfen den alten Traditionen, den alten Ritualen ebenso trauen, wie neuen vielleicht auch unkonventionellen Ideen; sie gemeinsam mit neuem Leben, neuem Verständnis füllen, damit sie auch zu den „heutigen“ Trauernden passen.

Das Bündeln der verschiedenen Erfahrungen rund um Trauer, die **Zusammenschau** der verschiedenen Institutionen liegt mir persönlich sehr am Herzen, also Transparenz, berufliches Selbstverständnis, fließenden Grenzen.

Ich selbst bin beruflich in zwei verschiedenen, aber doch ganz eng miteinander verbundenen Aufgabenbereichen tätig. Ich arbeite einerseits als **Pastoralassistentin** im Dekanat Stockerau (einer kleinen Stadt nahe bei Wien) mit dem **Schwerpunkt Begleitung in der Trauer** und andererseits als **personenzentrierte Psychotherapeutin** in freier Praxis. In beiden Bereichen arbeite ich viel mit Kindern und Jugendlichen und deren Familien in den unterschiedlichsten Familiensituationen und Begleitungs- und Therapiesettings.

Durch die Gründung von **„punkt\_um“**, eines gemeinnützigen überkonfessionellen Vereins im Jahr 2013 wurde auch eine Basis zur Finanzierung und damit Stabilisierung von Begleitungsangeboten - vor allem für Kinder, Jugendliche und deren Familien in Krisensituationen - gelegt.

Die Verortung all dieser Angebote sowie der von Hospiz, von Pfarrcaritas... im neurenovierten Stockerauer Pfarrzentrum hat einen Begegnungsraum geschaffen, der Berührungs- und Schwellenängste überwindet und einen neuen „**Trauerort**“ hervorgebracht, der Menschen **unterschiedlichsten Alters** oder **Konfession** mit ihren Sehnsüchten und Bedürfnissen beheimatet, beginnend vom Treffpunkt Kindertrauer bis hin zu einer begleiteten Selbsthilfegruppe für Angehörige nach Suizid oder einer „Gesprächsinsel“, Gedenkfeiern oder Abenden der Erinnerung...

Seit fast 20 Jahren bin ich nun auch schon in der mobilen Hospiz ehrenamtlich tätig und die **Vernetzung** all dieser verschiedenen Institutionen, in denen „gestorben“ wird, das gegenseitige Kennen unserer Arbeitsbereiche, der verschiedenen MitarbeiterInnen, erweist sich als große Hilfe im gemeinsamen Engagement für die kranken, sterbenden und trauernden Menschen.

Ein paar Jahre war ich auch ehrenamtliche Mitarbeiterin beim Kriseninterventionsteam des Roten Kreuzes, habe also Angehörige nach dem plötzlichen Tod eines Menschen bzw. die Polizei bei der Überbringung von Todesnachrichten begleitet. Hier habe ich viel über Ihre Arbeit, liebe Bestatterinnen, liebe Bestatter kennenlernen dürfen und dieses Wissen hat das **Miteinander** in der direkten Begleitung Trauernder sehr geprägt, gegenseitige Wertschätzung hervorgebracht und sehr unterstützt.

Und ich glaube, dass dieses „Miteinander“, diese Ergänzung und Komplementierung unserer so vielfältigen Angebote auch von Trauernden sehr geschätzt wird.

Im Zuge der Vorbereitungen für diese Tagung gab es einen vorläufigen Arbeitstitel mit einem - für mich bemerkenswerten Untertitel - **verdrängen - auseinandersetzen - gestalten**

Im Nachdenken über diesen Untertitel, aber vor allem im Nachdenken über meinen eigenen Vortragstitel, den wir eigentlich ganz spontan gewählt haben, machte ich ein paar interessante Beobachtungen:

Sowohl in den Worten „verdrängen - auseinandersetzen - gestalten“, als auch in der Überschrift meines eigenen Vortrags:

„Die Bedeutsamkeit von Orten der Trauer, des Gedenkens“ sind schon die **wichtigsten Merkmale**, die meiner Erfahrung nach jeden Trauerprozess kennzeichnen, enthalten:

Aus **Orten des Trauerns** werden - so meine Beobachtung - im Laufe des Trauerprozesses **Orte des Gedenkens**.

In der **Möglichkeit**, der Trauer einen Ort zu geben, sie nicht **verdrängen** zu müssen, in der **Aufgabe**, mich mit meiner Trauer **auseinanderzusetzen**, lerne ich, sie zu **gestalten** und damit auch die Orte des Trauerns zu Orten des liebevollen Erinnerns, des Gedenkens werden zu lassen.

Übrigens - **Erinnerung** - so meine Wahrnehmung, gehört zu **den** Trauerorten, die uns unser ganzes Leben lang zur Verfügung stehen und aus denen wir immer neu Kraft schöpfen, weil wahrscheinlich in jeder Lebensphase Unterschiedliches auftaucht, manchmal Schmerzliches zum Vorschein kommt, oft aber auch liebevolle, dankbare, glückliche **„Rück-Blicke“** damit verbunden sein werden...

Oft erfordert diese **„Trauer-Arbeit“**, die ja den ganzen Menschen in all seinen Beziehungen und Bezügen umfasst, einen temporären Rückzug, eine Auseinandersetzung mit sich selbst, mit der eigenen Geschichte, aus der die bisherigen Werte und Bedeutungen stammen. Grundsätzlich ist Trauern also ein einsamer Prozess. Doch in der beziehungsangewiesenen/relationalen Dimension unseres Personseins sehnen wir uns auch oft nach Austausch mit anderen, gleich Betroffenen.

Die deutsche Theologin Carmen Berger-Zell greift in ihrer Beschreibung des Trauergeschehens den Begriff **Chaos** auf:

„Chaos“, das aus dem Griechischen kommt, bedeutet ursprünglich „leerer Raum“.

Mit dem Tod eines für die Trauernden bedeutsamen Menschen erleben und erfahren sie einen **leeren Raum**. So geht es in der Trauerarbeit, im Trauerprozess also ganz wesentlich darum, den „leeren Raum“ als Resonanzraum für die Gemeinschaft mit dem Toten zu gestalten. Der Mensch, der körperlich „für uns“ nicht mehr da ist, braucht einen **neuen Ort**, an dem wir ihn „auf-suchen“ und „be-suchen“ können, denn er ist und bleibt weiterhin Teil unseres erlebten Lebens.“

Doch als eine erste Reaktion auf die Unfassbarkeit des Geschehens steht in vielen Fällen ein Verdrängen/ein Rückzug... noch nicht den Mut haben, sich auseinanderzusetzen mit dem Wirrwarr an Gefühlen, die die erste Zeit bestimmen, sich den mitleidigen Blicken der Anderen nicht „aussetzen“ zu können, und auch nicht den „ver“tröstenden Worten, den „guten Ratschlägen“, die ich doch jetzt so gar nicht hören will...

Renate Salzbrenner beschreibt auch das sehr gut in dem Text: **Meine beiden Gesichter**

Geht es dir gut,  
werde ich gefragt  
im Vorübergehn.  
Doch, gut, sage ich  
und zeige  
das passende Gesicht:  
Mein gutgehendes Gesicht.  
Mein anderes Gesicht  
verberge ich liebevoll  
unter meiner Kleidung.  
Zuhause ziehe ich  
mich aus.  
Dann darf es  
seine Trauer tragen.

Zuhause also ziehe ich mich wieder zurück an meinen persönlichen, inneren, einsamen Trauerort, wo ich sein darf, wie ich jetzt gerade bin, wo ich fühlen darf, was jetzt gerade weh tut...

*Lange konnte die 16 jährige Miriam die Trauer um die vor mehr als einem halben Jahr verstorbene Mutter gar nicht zulassen. Sie haßte es, von Menschen angesprochen zu werden und zog sich zurück, mied die „alten Bekannten“, die Familie, die ohne die geliebte Mutter auf ein Minimum geschrumpft war, nirgendwo Geborgenheit, Liebe... Die Vorstellung, im leeren Haus sein zu müssen, war erdrückend... Sie begann eine Lehre und mietete eine kleinen Wohnung. Hier, weg von den direkten Erinnerungen, gelang es ihr, die Nähe und die Sehnsucht nach ihrer Mutter zuzulassen - sie spürte sie, wenn sie auf ihrer neuen Couch saß, als wäre sie ganz dicht bei ihr, sie fühlte ihre Hand, wenn sie den Hasen streichelte, den ihre Mutter so gemocht hatte... sie begann, von ihr zu erzählen... aus dem Verdrängen wurde Auseinandersetzung; der „**Trauerort**“ war ganz banal: die neue kleine Wohnung, doch er bekam durch die Möglichkeit, die Trauer dort ausdrücken/zulassen zu dürfen, eine ganz neue Bedeutung...*

**Etymologische** Zusammenhänge lassen uns die Bedeutung von Worten oft noch tiefer verstehen: der Begriff „trauern“, der aus dem Mittelhochdeutschen stammt, bedeutet soviel wie: „den Kopf sinken lassen“ oder „die Augen niederschlagen“ und beinhaltet ganz bekannte Trauergebärden. Das Englische wiederum kennt zwei Wörter für Trauer: nämlich *grief* (dem ja das lateinische „*gravis*“ – schwer zugrunde liegt), und „*mourning*“, und unterscheidet in der Verwendung manchmal zwischen persönlicher und öffentlicher Trauer.

So möchte auch ich die Unterscheidung zwischen **öffentlichen** und **persönlichen Orten der Trauer** aufgreifen. Öffentliche Orte - also Friedhöfe, Gedenkstätten (zB für früh verstorbene Kinder...ein Tabu, das Gott sei Dank seit einigen Jahren etwas aufzubrechen beginnt; ein Thema, das vermehrt in meiner Praxis auftaucht...) Straßenkreuze, ein Lichtermeer an öffentlichen Orten, nach einem Anschlag, bei Katastrophen... es werden Ihnen sicher noch viel mehr Beispiele einfallen - haben für mich eine ganz spezielle Bedeutung.

Wenn Trauern als lebenslanger Prozess verstanden werden kann, der sich **„bei jedem Lebensrufe“** - wie Hesse in seinem Gedicht „Stufen“ meint - in neuer Form stellt, bedeutet das auch Einübung ins eigene Sterben.

Und dazu können diese **öffentlichen Trauerorte** einen wesentlichen Beitrag leisten...

Sie können uns sensibilisieren und uns in unserem Alltag innehalten lassen; sie konfrontieren uns mit unserer eigenen Sterblichkeit, mit Gedanken an unseren ganz persönlichen Tod.

Darüber hinaus ermöglichen diese öffentlichen Trauerorte eine **öffentliche Anteilnahme** am persönlich erlittenen Verlust eines Einzelnen oder einer Gruppe und tragen mit dazu bei, dass die Gesellschaft sich mit den Trauernden solidarisch erklärt, können aber auch immer wieder eine Möglichkeit sein, meiner individuellen Trauer, die ich in mir trage, vielleicht unbewusst, verschüttet, weil nie ausgelebt, hier einen Ort zu geben.



Carmen Berger-Zell meint in diesem Zusammenhang:

„Die Individualisierung der Trauerkulturen und die Pluralisierung der Gestaltungsformen lassen erkennen, dass es eine Sehnsucht bei Hinterbliebenen nach persönlichen Abschiedsformen und nach Räumen für ihre Trauer gibt. Verunsicherung und Sehnsucht sind so gesehen der Boden auf dem eine Trauerseelsorge, die sich als Leibsorge versteht, unterstützend den Menschen die Hand reicht“

Hier sind wir alle gefragt...

*„Es muss feste Bräuche geben, damit das Herz weiß, wann es da sein soll“ - meint der Fuchs in Saint-Exupery's Roman vom kleinen Prinzen.*

Das bringt mich nun zur anderen Sichtweise von Trauerorten - den **ganz persönlichen...** bei ihnen ist es dann - so scheint mir - so, wie in Andre Hellers Lied: sie sind im Kopf - also **in mir, von** mir gewählt - dadurch sind sie auch veränderbar, ich gebe ihnen ihre Bedeutung...

Trauern ist ein unvollendeter Prozess, Trauer ereignet sich. Daher lässt sich der Verlauf nicht voraussagen und je nachdem, was sich ereignet, verläuft das Leben in diese oder jene Richtung.

**Ziel** der Trauerarbeit, der Begleitung eines Trauerprozesses, ist es also nicht, die Trauer zu beenden, sondern trauernde Menschen zu ermutigen, zu befähigen, ihren eigenen Trauerweg zu gestalten, bewußt - selbst-bewußt - mit der Trauer umzugehen und sich selbst und den neuen Gefühlen wieder zu trauen...

### **Wodurch also ist der individuelle Trauerprozess gekennzeichnet?**

Nun, ich möchte Ihnen, wie schon angesprochen, aus meiner Arbeit und den dort erfahrenen und erlebten Begegnungen erzählen. Denn ich denke, diese Beispiele können einen sehr persönlichen Eindruck geben, was ich mit meinen theoretischen Erklärungen anzudeuten versucht habe... und Sie werden sich wahrscheinlich in der einen oder anderen Begebenheit wiederfinden.

Auf einer Internetseite habe ich eine Zusammenstellung gefunden:

**Das Grab und andere Orte der Trauer** (übrigens; das Internet wird uns ja im nächsten Vortrag noch eingehender beschäftigen, daher möchte ich es hier als - in der Zwischenzeit sehr wichtig gewordenen - Trauerort ausklammern...)

Ich möchte anhand dieser Auflistung und deren Erweiterung - natürlich nur sehr punktuell - persönliche Beispiele anführen, um die Bedeutung dieser Orte zu unterstreichen...

Begleiten Sie mich also auf meinem Weg zu diesen persönlichen Trauerorten:

**Das Grab - der erste genannte Trauerort,**  
gilt als **der** "Ort der Trauer" schlechthin.

Gräber und deren (Neu)Gestaltung zu überdenken, wurde in den letzten Jahren immer häufiger eingefordert. Doch darüber wissen Sie sicher genauer Bescheid als ich...

Das Grab ist möglicherweise der erste Ort, den trauernde Menschen für ihren Verstorbenen „denken“; hier ist der verstorbene Körper beerdigt, die Urne beigesetzt... hier hat das **erste, öffentliche Abschiednehmen** stattgefunden...

Das Grab ist für viele Menschen auch eine Gelegenheit, noch ganz konkret etwas „für“ die verstorbene Person zu tun - zu pflanzen und zu gestalten. Es birgt aber auch die Möglichkeit, den Verstorbenen für andere Menschen „**sichtbar**“ zu machen... die Vorübergehenden können den Namen lesen, den Geburts- und Todestag, manchmal gibt es ein Foto, eine nähere Beschreibung der Verstorbenen, wie Beruf oder Hobby. Der Verstorbene wird sozusagen dadurch „**erinnerbar**“. Jemanden bei seinem Namen ansprechen zu können, heißt auch, diese Person lebendig sein zu lassen, ihr begegnen zu können - und sei es auch nur in der Erinnerung.

*Ich lernte eine junge Mutter im Zuge von Elternberatungsgesprächen nach einer Scheidung kennen. Es ging um den Umgang mit den beiden Söhnen, um Besuchsrecht und ähnliches. Bei einem dieser Treffen aber bat die Mutter ihren Exmann um etwas ganz anderes: das Paar hatte als erstes Kind eine kleine Tochter, die noch vor der Geburt verstorben war. Die Mutter ersuchte ihren Exmann mit einer für sie untypischen Vehemenz um die Erlaubnis, den Namen der verstorbenen Tochter am väterlichen Familiengrabstein eingravieren lassen zu dürfen. Sie habe noch kein eigenes Grab, aber es sei ihr ganz wichtig, dass ihre Tochter hier öffentlich benannt werden dürfe und sie somit nicht*

*vergessen werden könne. Sie wolle auch eine kleine Steinfigur hinstellen, die sie mit ihrer Tochter verbinde. Der Vater, der immer wieder sehr ungehalten auf Vorschläge der Exfrau reagierte, war zuerst sehr erstaunt über diese Anfrage. Sichtlich berührt stimmte er zu. Auch er wolle die Tochter nicht vergessen...*

*Ich hatte nach diesem Gespräch den Eindruck, der Frau, der liebenden Mutter, war es mit diesem öffentlichen Bekenntnis zu ihrer verstorbenen Tochter möglich geworden, ein Stück Trauer und Schmerz in liebevolles Erinnern verwandeln zu können. Und dazu konnte sie auch den Exmann trotz aller sonstigen Spannungen einladen: sie waren noch einmal auch nach außen gemeinsam Eltern für die Tochter, die niemand sonst kannte...*

## **Der Trauer-Ort des Sterbens**

Dass der Ort, an dem ein geliebter Mensch plötzlich den Tod fand, für die Hinterbliebenen eine **ganz besondere Bedeutung** hat, ist schon lange bekannt. Bei allen Menschen, die ich nach dem plötzlichen Tod, sei es durch Unfall oder Suizid, begleitet habe, war die Frage nach dem Aufsuchen des Sterbeortes im Verlauf des Trauerprozesses Thema.

Wann (bzw. ob) sich die Menschen dazu bereit, ja fast gedrängt gefühlt haben, diesen Ort aufzusuchen, war ganz unterschiedlich. Aber immer war es eine ganz große Sehnsucht, die sie dazu veranlasste, an diesem ganz besonderen Ort eine - vielleicht ganz besondere Nähe zu suchen/spüren, nochmals ein Stück Abschied zu durchleben, möglicherweise auch die Sehnsucht, Antwort auf offene Fragen zu bekommen...

*Eine Mutter, deren Tochter bei einem Autounfall ums Leben gekommen war, bat mich - genau ein Jahr später - mit ihr zur Unfallstelle zu fahren; am Todestag, zur Todesstunde. Es war Winter, zeitig in der Früh, noch etwas neblig - aber es würde ein strahlend schöner Morgen werden.*

*Es war damals kein Straßenkreuz errichtet worden, da die Unfallstelle etwas abseits in einem Feld lag. Die Mutter fand den Ort sofort - den kleinen Bach, die Brücke, die Böschung...*

*Sie hatte eine kleine Friedhofskerze mitgebracht und ein paar Blumen. Behutsam legte sie alles an die Stelle, an der sie ihre tote Tochter vermutete. Eine tiefe Verbundenheit mit ihrer jungen, wunderbaren Tochter, die am Weg zu ihren geliebten Pferden verunglückt war, war spürbar. Meine einzige Aufgabe bestand im stillen, etwas entfernten Dasein -*

*jemand „Außenstehender“ gibt manchmal Sicherheit, dem Schmerz nicht allein und hilflos gegenüberstehen zu müssen.*

*Am Rückweg im Auto hatte sie viel Zeit, diese Eindrücke auf sich wirken zu lassen, sie bei Bedarf mit mir zu teilen oder nur in der Verbundenheit eines solchen dichten Erlebnisses gemeinsam zu schweigen. Mehr braucht es nicht - aber auch nicht weniger...*

*Ein wichtiges Kapitel im Trauerprozess, im Abschiednehmen, im Weitergehen in das neue Leben ohne ihre Tochter war weitergeschrieben, ein wichtiger Teil in ihrer neuen Lebenserzählung mit ganz konkreten Eindrücken gefüllt worden - hier an diesem Trauerort des Sterbens.*

Zu den Trauerorten, die meine Arbeit am meisten bestimmen, gehören wohl die **Trauergruppen**. Viele Jahre schon begleite ich trauernde Menschen, Kinder, Jugendliche, Erwachsene nach dem Tod einer für sie wichtigen Bezugsperson in einem Gruppensetting. Diese Gruppenangebote entstanden, wie die meisten meiner Angebote, auf konkrete Nachfrage, mit einer fließenden Grenze zwischen Seelsorge und Therapie...

Es melden sich Menschen auf der Suche nach einem Austausch mit anderen, gleich Betroffenen, **Elternteile**, die das Bedürfnis nach Unterstützung für ihre Kinder nach dem Tod des anderen Elternteils haben, Angehörige nach einem **Suizid**, die nach der Erfahrung des großen Tabus rund um die Art des Todes mit anderen zusammentreffen wollen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden in der großen Hoffnung auf Verständnis...

So wurde und wird für diese Menschen die Trauergruppe zu einer Möglichkeit, weiter zu trauern, auch wenn das soziale Umfeld schon lange ein Ende der Trauer herbeisehnt; die Gruppe wird zu einem Ort des Erinnerns, der im geschützten Rahmen immer wieder Zeit und Raum bietet, der Trauer, dem Schmerz, den damit verbundenen Gefühlen, die im „normalen“ Alltag nicht gern gesehen wurden: Ausdruck verleihen zu dürfen - dazu gehören vor allem Wut, Aggression, Niedergeschlagenheit, Zweifel, Schuldgefühle..,

Meine Trauergruppen sind **offene** Angebote, dh es kann immer jemand dazukommen. Das hat einen - für mich - wichtigen Effekt im **Trauerprozess**: die neu Dazukommenden erleben, hier gibt es Menschen, die haben den Weg zurück ins „neue“, nun so andere Leben schon ein Stück gemeistert. Sie können erzählen und nachvollziehen, wie schwer und schmerzhaft es anfangs war. So erleben die neuen TeilnehmerInnen Hoffnung,

bekommen Zuversicht, dass es zwar anders, aber auch wieder gut weitergehen kann. Und die Teilnehmenden, die schon länger da sind, dürfen erleben, dass sie schon einiges „geschafft“ haben, dass sie in ihrer Trauer schon ein bisschen anderswo stehen...also dass sich Trauer und Schmerz verändern können und schon verändert haben...

Gerade auch **Kinder** haben für diese Zusammenhänge ein sehr gutes Gespür: Ich möchte Ihnen ein Beispiel erzählen, wie es grundsätzlich in einer (in meiner) **Kindertrauergruppe** zugehen kann, in der ich - gemäß meinem personenzentrierten Verständnis - keine Themen vorgebe in der tiefen Überzeugung, dass die Kinder, die Menschen mit den Themen, die gerade dran sind, kommen und ich sie aufgreifen darf...

*Sandra und Alfi stürmen in den Gruppenraum, ihr Freund Simon begleitet sie. Er kennt das Angebot der Kindertrauergruppe; er hat sie im Jahr davor schon einige Monate besucht, nachdem sein Vater im Urlaub ganz plötzlich an einem Herzinfarkt verstarb. Simon war dabei gewesen...*

*Die Mutter erzählt mir, dass Simon viel mit seinem Freund spricht, ihm erzählt, wie es war, als er seinen Vater schwer atmend liegen sah, Rettung, Krankenhaus, Begräbnis, seine Vorstellung davon, wo sein Vater jetzt ist – all das sind Themen zwischen den Freunden. Und jetzt „bringt“ Simon Alfi und dessen Schwester in die Trauergruppe und möchte selbst nochmals dabei sein – es tue gut, hier zu sein, meint er. Die Kinder sind zwischen 9 und 11 Jahre alt.*

*In diesen Stunden erzählen die Kinder, meist unterstützt durch Rituale, die sie selbst erfinden, einander von ihren ganz persönlichen Trauergefühlen, holen sich „Rat“ und „Bestätigung“ voneinander, lassen „ihre Verstorbenen“ hier, an diesem Trauerort, gemeinsam lebendig sein - für diese Stunde. Hier haben alle Platz, sogar der verstorbene Hund...*

*Das Erleben, andere von ähnlichen Ereignissen erzählen zu hören, gibt Mut und fördert die je eigene „Lebenserzählung“. Denn Erzählen, immer wieder, und dadurch auch immer wieder ein bisschen anders, ein bisschen „geheilte“, bricht die Erstarrung des Trauergeschehens auf, hilft Worte für das „Unaussprechliche“ zu finden. Und die Gemeinschaft gibt Sicherheit - ich bin nicht allein **und!** ich bin normal...*

*Und dann – von einer Sekunde auf die andere – Abbruch der Erzählungen: wild springt Alfi auf, klettert auf die Sprossenwand, beginnt zu toben, fordert seinen Freund zum „Zweikampf“ mit den Schaumstoffschwertern, die Schwester – anfangs noch mit erzählen, basteln, fragen beschäftigt – bringt sich in das Toben ein. Es scheint, als*

*bahne sich die lange aufgestaute Energie, die Wut, die Trauer ihren eigenen Weg; hier muss nicht Rücksicht genommen werden auf das „Trauerhaus“, wie vielleicht zuhause, wo man ruhig sein möchte, wo man Mama nicht mit der Traurigkeit belasten will, wo kein Platz ist für wildes Schreien und Toben, hier bricht etwas auf und aus, das nicht eigens benannt werden muss.*

*Kurz vor dem Ende der Stunde kehren alle zum Tisch mit den Schwimmkerzen zurück, kommentieren in einer manchmal stillen, manchmal noch aufgewühlten Abschlussrunde die Erlebnisse der Stunde – teilweise auch nur mit einem Wort; doch das wird von allen verstanden, von allen akzeptiert, darf reichen...*

*Und dann werden spielerisch auf ein Kommando gemeinsam die Kerzen ausgeblasen, das gemeinsame An-Denken, das gemeinsame Erinnern für heute beiseite gestellt – bis zur nächsten Woche...*

Die Kinder bestimmen übrigens immer selbst, wie lange sie eine Gruppe besuchen wollen. Auch dafür haben sie ein gutes Gespür und außerdem die Gewissheit, jederzeit wiederkommen zu dürfen.

Das habe ich in den letzten Jahren auch immer wieder erlebt: Kinder, aus denen nun Jugendliche geworden waren, kamen manchmal an „Wendepunkten“ in ihrem Leben wieder zu mir - mit meist ganz konkreten Fragen: zB zu Berufs- oder Ausbildungswahl, rund um Lebensereignisse, Beziehungsfragen...

Was mich ganz besonders freut, ist die Tatsache, dass mittlerweile einige Jugendliche ihre vorwissenschaftliche Arbeit (also die schriftliche Arbeit vor der Matura) rund um das Thema „Kindertrauer“ geschrieben und in diesem Zusammenhang wiedergekommen sind und nun „fachliche“ Fragen gestellt haben.

Es ist schön zu erleben, wie diese jungen Menschen am Weg ins Erwachsenwerden ihre Verlusterlebnisse mithilfe ihres sozialen Umfelds, mithilfe der Trauergruppe so gut in ihr heranreifendes Leben integrieren konnten.

In den Gruppen für **Angehörige nach Suizid** ist die Tatsache, hier in der Gruppe einen Ort zu haben, an dem - **immer noch!** - der Schmerz, die Sehnsucht, das VerlassenWORDENsein, die Frage nach dem Warum Platz haben dürfen, zu einer ganz wichtigen Ressource im Trauerprozess geworden. Manche Trauernde sind erst Jahre später zu diesem Angebot gekommen und es tut ihnen gut, hier einmal im Monat Zuhörenden, Verstehenden, Gleichbetroffenen zu begegnen.

Hier zeigt sich wieder der - für mich so **entscheidende** - Aspekt von Trauerorten: hingehen, aber auch weggehen zu können, zu wissen, hier dürfen die unterschiedlichsten Gefühle immer noch sein, hier brauche ich mich nicht zu rechtfertigen, dass ich mit der Trauer immer noch nicht „fertig“ bin...

Aber mit diesem Ort auch die Gewissheit zu haben, in den Alltag zurückkehren zu können ohne das vielleicht schlechte Gefühl, zu wenig an die verstorbene Person zu denken... an diesen Orten ist immer wieder Zeit und Raum. Das entlastete sie sehr und tue ihnen gut - erzählen sie.

Ich habe - im Hinblick auf diesen Vortrag - noch einmal ganz bewußt einige Gespräche mit Menschen geführt, die ich in den letzten Jahren begleiten durfte und sie nach ihrer **Einschätzung** der Bedeutung von Trauerorten für ihren Trauerprozess und für die **Integration** des Verlusterlebnisses in ihr jetziges Leben gefragt.

Allen Aussagen gemeinsam war die Wahrnehmung, dass die Trauerorte **sehr individuell** waren und sind;

angefangen von den „öffentlichen“ Orten zu Beginn der Trauerzeit: Grab, Kirche, eventuell auch der Ort des Sterbens.

Immer aber bestimmte die **Suche nach einer Balance** zwischen „außen“ und „innen“ - wie schon anfangs geschildert, zwischen dem bewußten **Hineingehen** in die Trauer, indem man sich an einen bestimmten Ort begibt, aber eben auch dem bewußten wieder **Weggehen**, den Trauerprozess.

Die Wahrnehmung, wie sich im Laufe der Zeit die Intensität des Schmerzes veränderte, wie auch an Gedenktagen (die die Befragten meist sehr bewußt gestalteten) wieder fröhliche Stunden möglich waren, das Wissen, dass Trauer sie immer wieder - in Wellen sozusagen - einholt, aber die Gewissheit, diese Täler wieder verlassen zu können, erfüllte sie mit großer Zuversicht, gab Kraft und Mut...

Die Möglichkeit, „öffentliche“ Trauerorte aufsuchen zu können, beschreiben die von mir Befragten als eine Chance, auch später im Leben immer wieder zu einer ganz dichten Verbindung mit ihren Verstorbenen zu kommen, ohne sich erklären zu müssen.

Allerdings, so meinten sie, für den **Trauerprozess hilfreich** wäre das immer in Verbindung mit ihren **ganz persönlichen** Trauerorten gewesen...

So werden Sie jetzt vielleicht verstehen, warum ich keine Fotos oder Bilder von Trauerorten mitgebracht habe - sie sind einfach zu individuell.

Das, was ich mitgebracht habe, ist eine **Karte zum Mitnehmen für Sie:**

als **Gedankenregung** - entsprungen aus einer - für mich - bedeutend gewordene Erfahrung, immer wieder einmal nachzuspüren, wie **wir**, die wir in der Begleitung Trauernder tätig sind, mit all der Trauer, mit den Gefühlen, mit der Betroffenheit, die diese Arbeit, diese Begegnungen mit sich bringen, umgehen und wo wir sie „ablegen“, ver-orten können...

Einen Karte als Erinnerung für **meinen ganz persönlichen Trauerort...**

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

*(Texte: Renate Salzbrenner, in: Im Schatten deines Todes (Gütersloher Verlagshaus))*

© Sissy Hanke, Pastoralassistentin, personzentrierte Psychotherapeutin