

HEILSAME ABSCHIEDE

..... ACHT THESEN
ZUR TRAUERKULTUR
IM ZEITALTER
DER INDIVIDUALITÄT

VON MATTHIAS HORX

THESE 1

Nicht der Tod ist in der modernen Gesellschaft tabuisiert, sondern die Trauer als eine Störung ökonomischer und sozialer Routinen.

Lange Zeit wurde die öffentliche Debatte von einer kulturpessimistischen Litanei der Verdrängung des Todes bestimmt, die die moderne, individualistische Gesellschaft mit sich bringt. Das hat sich in den letzten Jahren geändert. Tod und Vergänglichkeit rücken wieder ins Blickfeld einer neuen Auseinandersetzung. Das Spektrum der differenzierteren Betrachtung einstiger Tabus reicht von einer intensiver denn je geführten Diskussion um Sterbebegleitung, Palliativmedizin und Freitod bis hin zur Frage, wie wir unsere Formen und die Rituale des Abschieds neu gestalten können. Die heutige Bestattungs- und Trauerkultur ist zwar vielschichtiger geworden, wirklich passende Antworten darauf, sensibel und nachhaltig funktionierende Angebote bietet die Friedhofswelt jedoch bislang kaum.

Die Pluralisierung der Beisetzungsformen, die wir erleben, ist nicht nur Ergebnis des Individualisierungstrends, sondern zugleich vielfach Ausdruck einer persönlicher gestalteten Erinnerungsvorsorge. Und doch verfehlen sie bisher häufig ihr Ziel und ihre Wirkung. Trauer wird immer noch allzu oft als Ausnahmezustand betrachtet, den es schnellstmöglich zu beseitigen und abzuwickeln gilt. Trotz mancher Fortschritte bekommen daher individuelle Trauerhandlungen immer noch nicht den Platz in der Öffentlichkeit, den sie brauchen, damit Trauerbewältigung wirklich gelingt, statt nur eine Trauerverdrängung zu erreichen.

In den nächsten Jahren wird der öffentliche Diskurs zu vielen Aspekten des Lebensendes eine neue Stufe erreichen. Auch hierzulande wird der Wertewandel weiterhin dazu führen, dass Menschen künftig mit ihrer Trauer anders umgehen wollen, als es die über Jahrhunderte eingeübte gesellschaftliche Praxis ist oder die Verwaltungsbürokratie es vorschreibt. Das schließt ein selbstbestimmtes Handeln bei der Art der Bestattung und der Trauerformen ein.

Statt sich vor Veränderungen zu fürchten und gegen den Wandel anzukämpfen, sollte besser auf die damit verbundenen Chancen geschaut werden. Eine zukunftsweisende Trauerkultur zu gestalten, die heilsame Abschiede ermöglicht, bedeutet sich auf das zu besinnen, worum es eigentlich geht: die Bedürfnisse der Menschen, der Verstorbenen – aber mehr noch der Hinterbliebenen und Angehörigen.



THESE 2

**Trauer ist eine Form der Liebe.
Sie verlangt Respekt, Achtsamkeit
und Bewunderung.**

Trauerrituale sind tröstliche Wiederholungshandlungen. Sie reduzieren Ängste und geben Stabilität in einer neuen Realität. Um den Verlust von Menschen zu verarbeiten, die Nähe und Verbundenheit mit dem Verstorbenen zu spüren, um der Liebe und der Zuneigung gegenüber dem Verstorbenen Ausdruck zu verleihen, sind Trauerhandlungen daher von elementarer Bedeutung. Diese Emotionen zuzulassen, ihnen Zeit und Raum zu geben, ist extrem wichtig. Erst so werden Trauerhandlungen zu heilsamen Handlungen. Durch sie realisieren Menschen erst die Möglichkeit, ohne den verloren gegangenen Menschen weiterleben zu können. Wenn Trauernde diesem Grundbedürfnis nachkommen können, hat dies eine positive Wirkung auf ihre Trauerbewältigung. Den Tod in einem emotional positiven, weil empathischen und achtsamen Umfeld zu realisieren und sich zu vergegenwärtigen, lässt die Bearbeitung der Trauer zu. So wird eine positive Transformation im Trauerprozess möglich.

In dem Maße, wie eine neue Vielfalt der Beisetzungsformen und der Trauerrituale die Bestattungskultur prägt, wächst auch die Suche nach Orientierung. Umso mehr sind Empathie und Achtsamkeit, vertrauensvolle Beziehungen, soziale und psychologische Kompetenzen gefragt. In der sensiblen Inszenierung von individuellen Begräbnissen sowie von Beisetzungsformen und -orten liegen große Chancen für die Aufwertung des Abschiednehmens – als soziales Ereignis, das den Verstorbenen würdigt, aber auch für einen heilsamen Abschied der Angehörigen. Damit wächst die Bedeutung von Bestattern als Kuratoren, die die jeweils passende Form der Beisetzung entwickeln.

Die zentrale Frage lautet deshalb: Welche zeitgemäßen, innovativen und zugleich achtsamen Antworten können verantwortliche Akteure im Wirkungsbereich der Trauerkultur künftig auf eine veränderte Nachfrage geben?

THESE 3

**In einer Gesellschaft, in der Trauer
gelebt werden kann, stehen
Vergangenheit, Gegenwart und
Zukunft in Verbindung.**

Trauer bedeutet, die Vergangenheit zu würdigen und die Zukunft zu ermöglichen. Es gibt kein Leben ohne Abschiede und keine Lebendigkeit ohne die Erfahrung von Verlust und Wandel. Die Krise der Trauerkultur ist somit auch eine Krise der Zukunftsfähigkeit der Gesellschaft.

Trauerhandlungen sind ein ganz zentrales Mittel der Aktualisierung von persönlicher Nähe zum Verstorbenen. Neben sozialen Bindungen und Netzwerken hat der Ort der Beisetzung dafür wie zur Bewältigung der Trauer insgesamt eine hohe Bedeutung. Sie nimmt zwar mit dem Prozess des Übergangs hin zum Gedenken tendenziell ab. Dennoch hat die Verortung für das Gefühl der Nähe eine ganz zentrale Funktion für die Hinterbliebenen.

Beisetzungsorte können Erinnerungen an den Verstorbenen bewusst herbeiführen. Auf diese Weise wird eine besondere Nähe, ein Gefühl der Verbundenheit geschaffen, das Trauernden erlaubt, mit den Verstorbenen zu „kommunizieren“ und somit die Verbindung zu Verstorbenen aufrechtzuerhalten. In dieser Aufrechterhaltung einer Verbindung oder Beziehung mit dem Toten liegt die Möglichkeit, die innere Leere zu füllen, aber auch mit sich und dem Verstorbenen ins Reine zu kommen. Sie wird zur Grundlage für einen inneren Zukunftsoptimismus.

Dabei ist die Unterscheidung zwischen Trauer und Gedenken sehr wichtig: Gedenken findet statt, wenn der Trauerschmerz überwunden ist, man sich aber erinnern möchte. Gedenken folgt jedoch anderen Prinzipien: Anders als bei der Trauer kann das Erinnern an Verstorbene auch etwas Leichtes haben. – Diese Leichtigkeit, diese Erlösung von der Schwere der Trauer ist etwas, was auf unseren Friedhöfen hierzulande bislang kaum gelingt.

THESE 4

Die traditionelle Friedhofs- und Begräbniskultur ist in die Krise geraten, weil sie auf den Wertewandel der Gesellschaft keine treffenden Antworten findet.

Acht Thesen zur Trauerkultur im Zeitalter der Individualität

In unserer durch Individualisierung gekennzeichneten Gesellschaft werden persönliche Handlungen am Grab zu einem menschlichen Grundbedürfnis, weil sie eine positive Wirkung auf Trauernde und für die Trauerbewältigung haben. Individualisierung, aber auch Mobilität und neue Formen der Spiritualität erzeugen die Suche nach neuen Ritualen, anderen Begegnungen und erneuerten Orten des Abschieds. Mit zunehmender gesellschaftlicher Differenzierung wächst so die Vielfalt in der Trauerkultur. Sie zeigt sich sowohl in individualisierten Handlungen als auch in traditionellen Ritualen. Das Ergebnis ist eine Gleichzeitigkeit unterschiedlicher, neuer und alter Praktiken, die sich aber auch gegenseitig beeinflussen. So finden immer mehr individuelle Handlungen auch bei kirchlichen Begräbnissen statt und umgekehrt spielen natürlich religiöse Symbole eine weiterhin wichtige Rolle, auch wenn beispielsweise die Natur im Falle von Beisetzungswäldern als Ort der Bestattung gewählt wird.

Dass das Image heutiger Friedhöfe alles in allem eher schlecht ist, hat insbesondere einen Grund: Sie sind eben kein Raum, der Freiheiten und individuelle Trauermöglichkeiten zulässt. Friedhöfe, wie wir sie heute kennen, sind vielmehr Orte, die mit Regeln, Verpflichtungen und Verhaltenserwartungen verbunden werden. Darum assoziiert man mit ihnen vielfach ungute Gefühle der Angspanntheit und des Konformitätsdrucks. Demgegenüber erscheinen alternative Bestattungsformen auf den ersten Blick oft als Ausweg und als Lösung, um von Druck und Verpflichtung wie der Grabbpflege zu befreien. Doch dieses Modell funktioniert nur sehr eingeschränkt, da auch die Angebote alternativer Formen bislang oft keinen oder nur wenig Platz für individuelle Trauerhandlungen zulassen, sie erschweren oder deutlich reglementieren.

Vor allem Friedhöfe werden daher ihrer gesellschaftlichen Funktion und Bedeutung zur Bewältigung der Trauer nicht gerecht. Als Beisetzungs- und Gedenkorte verfehlen sie bisher weitgehend ihr Potenzial für die Selbstwirksamkeit der Menschen in einer gelingenden Trauerarbeit.

THESE 5

Der Druck zum reibungslosen Funktionieren in einer Gesellschaft der Beschleunigung macht das In-Trauer-Sein zu einem störenden Zustand, der soweit wie möglich begrenzt und möglichst früh beendet werden soll. Dieser Zwang ist fatal für das Trauererleben selbst.

Acht Thesen zur Trauerkultur im Zeitalter der Individualität

Trauer hat kein finales Ende, auch wenn der Schmerz über die Zeit nachlassen und das Leben im besten Falle neue Wege einschlagen kann. In der kollektiven Wahrnehmung wird der Trauerprozess jedoch meistens als ein temporäres Ereignis und als Ausnahmezustand verstanden, der nicht nur irgendwann vorbei sein, sondern idealerweise möglichst schnell überwunden und abgeschlossen werden soll.

Das führt zu problematischen Bewertungen und Erwartungshaltungen: Wenn jemand nach einem halben Jahr der Trauer über den Verlust eines nahestehenden Menschen „noch immer nicht hinweggekommen ist“, wird dies oft als Alarmzeichen gedeutet, als Hinweis auf psychische Belastungen oder gar auf eine Depression. In unserer von Leistungsprinzipien geprägten Gesellschaft streben Menschen daher auch nach dem Verlust von Angehörigen oft allzu schnell nach Stabilität und Selbstkontrolle. Der Trauernde wiederum scheint wenig verfügbar für die eigenen Kommunikationsinteressen und für die Kriterien des klassischen Funktionierens. Dieser Umgang ist fatal. Denn es sind vor allem Gespräche mit Freunden und Verwandten über den Verlust, die während der Trauer um den Verstorbenen am meisten helfen – ganz gleich wie lange dieser Prozess dauern mag.

Doch zunehmend entwickelt sich als Gegentrend zu dieser Verkürzung eine Idee des Wege-Gehens, in der Trauer als ein integrativer Teil des ganzen Lebens betrachtet wird: Wir existieren immer in Abschieden und Verabschiedungen. Das heißt jedoch nicht, dass uns etwas fehlen muss. Im Gegenteil: Gerade die Begegnung mit dem, was verloren gegangen ist, und die aktive Auseinandersetzung mit dem Schmerz wird auf diese Weise sukzessive zum heilsamen Prozess.

THESE 6

Bei der Suche nach neuen Formen des Trauerns spielen innovative Landschaftsplaner und Architekten, Trauerberater und -begleiter, Verwalter, Bestatter, Steinmetze und Gärtner eine wichtige Rolle.

Die Pioniere einer neuen Trauerkultur stehen jedoch in einem ständigen Kampf mit alten Institutionen und überkommenen Normen. Es gilt, diese Blockade aufzulösen und eine kooperative Allianz für den Wandel zu bilden.

Das Potenzial von Beisetzungs- und Gedenkortern für die Selbstwirksamkeit der Menschen in ihrer Trauerarbeit wird bisher viel zu wenig realisiert. Gerade darin liegen aber große Chancen für innovative Beratungsangebote und neue Ideen zukunftsorientierter Dienstleister und Unternehmen – sowie letztlich für die Zukunft der Friedhöfe insgesamt.

Für eine gelingende Trauerbewältigung sind an den Bedürfnissen von Betroffenen orientierte Beisetzungsformen hilfreicher und heilsamer. Doch Menschen sind in Situationen eines akuten Trauerfalls und nach dem unmittelbaren Verlust eines Angehörigen häufig überfordert und nur schwer in der Lage, individuelle Entscheidungen zu treffen, frei und selbstbestimmt zu gestalten. Das gilt erst recht für das Überblicken weitreichender Konsequenzen einmal gefasster Entschlüsse zur Art der Beisetzung. Deshalb braucht es ein Angebot, mit dem die Verantwortlichen in der Friedhofswelt hinsichtlich individualisierter Beisetzungs- und Trauerformen informiert und beraten werden.

Vor allem aber brauchen wir eine Vision für den Friedhof von morgen. Es geht darum, ein positives Narrativ einer neuen Trauerkultur zu entwickeln, das die Potenziale für die Zukunft hervorhebt, das Begeisterung auslöst und zum Handeln motiviert. Im besten Falle gelingt das über öffentlichkeitswirksame Leuchtturmprojekte, die einen Landmark-Charakter haben – über Beispiele für den Friedhof als Ort der Lebendigkeit.

Eine solchermaßen zukunftsweisende Strategie für Friedhöfe kann nur eine Netzwerkstrategie sein, basierend auf der Verbindung und dem Zusammenwirken vieler und vielfältiger Akteure in der Friedhofswelt: Architekten, Planer, Designer, Künstler, Steinmetze, Gärtner, Bestatter, Verwaltungen und Verbände, aber auch unabhängige Berater, Kommunikationsexperten, Wissenschaftler etc. Es braucht umfassende Kooperationen und gemeinsame Plattformen, über die Aufmerksamkeit und Austausch erreicht werden, ebenso wie Wettbewerbe und neue Anreize für Veränderungen.

THESE 7

Die starke Tendenz zu anonymen Bestattungsformen entspringt nicht selten einem negativen Verständnis der eigenen Bedeutung für andere.

Für einen gelingenden Trauerprozess funktionieren die Anonymität der namen- und zeichenlosen Beisetzung und halbanonyme Grabstätten nicht. Mehr noch: Sie widerstreben ihm sogar. Das zeigt sich an den vielfach sehr persönlichen, liebevollen Handlungen, die an solchen Beisetzungsorten immer wieder stattfinden.

Hinter der Idee des „Selbstverschwindens“ steht oft eine Abwertung der eigenen Existenz, die nicht berücksichtigt, dass viele Hinterbliebene, Angehörige und Nachkommen in einer lebenslangen Beziehung zum Verstorbenen bleiben. Diese Beziehung will gepflegt und gestaltet werden. Denn Trauerarbeit ist zugleich Identitätsarbeit. Das erklärt die häufige Kenntlichmachung und Personifizierung von (halb-)anonymen Beisetzungsorten. Die zwar immer häufiger vordergründig gewünschte, aber in den seltensten Fällen aufrechterhaltene Anonymität ist daher für eine gelingende Trauerbewältigung dysfunktional. Die Anonymisierung des Beisetzungsortes kann eine Beziehungsverweigerung ausdrücken und die Trauerqualität beeinflussen. Sich diese Tatsache bewusst zu machen, erfordert und ermöglicht neue Verständigungen zwischen den Lebenden über den Tod hinaus.

Deswegen bleiben auch Orte für einen gelingenden Trauerprozess unentbehrlich. Denn Rituale mit einem örtlichen Bezug – gleich ob traditionelle oder neue, individualisierte – sind auch in Zukunft von hoher Bedeutung für die Trauerbewältigung, also für die Überwindung des Schmerzes und das Zurechtfinden in einer neuen Lebenswirklichkeit.

Dies ist umso wichtiger, als wiederkehrende Handlungen am Grab nicht selten Ausdruck dessen sind, dass Menschen etwas nachholen möchten, wofür sie zu Lebzeiten keine oder nicht genug Gelegenheit hatten. Trauerrituale am Beisetzungsort sind folglich der Versuch den Kontakt aufrechtzuerhalten, insbesondere wenn Verstorbene beispielsweise durch Schicksalsschläge, schwere Erkrankungen, Unfälle etc. zu früh aus dem Leben gerissen wurden. Solche Umstände beeinflussen das Trauerverhalten auf Friedhöfen in der Individualkultur.

THESE 8

Trauer ist innere Verwandlung,
deren Gelingen das persönliche
Leben bereichert.

Es geht darum, lebendige Orte und Formen des Abschieds zu schaffen, die einerseits eine persönliche Nähe zum Verstorbenen und dann aber auch heilendes Loslassen ermöglichen. Das Aufsuchen des Beisetzungsortes beruht ganz wesentlich auf dem Bedürfnis nach der Nähe zum Verstorbenen. Diese Verortung spielt für das Gefühl der Nähe eine ganz zentrale Rolle für die Hinterbliebenen.

In diesem Sinne liegen auch in der soziokulturellen Bedeutung von Friedhöfen nach wie vor wichtige Potenziale für die Zukunft einer modernen Trauerkultur. Sie sind eben nicht nur Orte der Erinnerung und des Gedenkens an Verstorbene. Viele Menschen betrachten Grabstätten darüber hinaus auch – in einer positiven, lebensbejahenden Sicht – als Orte der Wertschätzung des Lebens.

Die meisten Menschen fühlen sich hier dem Verstorbenen am nächsten. Der Besuch des Beisetzungsortes erlaubt die direkteste Form der Verbindung mit dem Verstorbenen, aber auch eine Auseinandersetzung mit dem Verlust. Der Tod wird hierdurch (be-)greifbarer, also realistischer. Lebendige Orte und Formen des Abschieds können dazu beitragen, den Wunsch nach der Aufrechterhaltung, Weiterführung oder Neugestaltung der Beziehung zum Verstorbenen zu erfüllen. Sie erlauben, selbst aktiv eine neue Rolle in der Beziehung zum Verstorbenen zu finden und andererseits helfen sie, die Ohnmacht gegenüber dem Verlust zu überwinden und unterstützen so das Zurückfinden in die Normalität.

Sich mit dem Gefühl des Verlustes auseinanderzusetzen und sich dem Schmerz bewusst zu stellen, ist notwendig, um zu lernen wie wir damit gut umgehen. Es braucht dafür jedoch entsprechende Resilienzfaktoren, damit auf diese Weise die Wunde heilen und die Trauer zu einer positiven Selbstveränderung führen kann. Umso wichtiger ist das Zulassen der selbstbestimmten Gestaltung und der freien Handlungsentfaltung am Ort der Beisetzung. Sie sind für den Prozess des sukzessiven Übergangs von der Trauer hin zum Gedenken an Verstorbene unverzichtbar. Nur so wird es für Trauernde möglich, sich auf eine neue Lebensrealität einzulassen.

Heilsame Abschiede



**ZUR
PERSON**

Matthias Horx



Der Trend- und Zukunftsforscher widmet sich in seiner langjährigen Arbeit zu Transformationsprozessen in Gesellschaft und Wirtschaft immer wieder auch Untersuchungen und soziologischen Fragestellungen zum Wandel der Trauer-, Bestattungs- und Friedhofskultur, bedingt durch die großen Trends der gegenwärtigen Epoche wie der Individualisierung und den Wertewandel.

Zuletzt hat der Gründer des Zukunftsinstituts zusammen mit seinem Team unter anderem im Rahmen einer Trendstudie untersucht, welchen Stellenwert Orte und andere Faktoren in Trauerprozessen haben.

HELLSAME
ABSCHIEDE