

Trauer ist Liebe

Fritz Roth war Bestatter, Trauerbegleiter und Gründer der Privaten Trauer Akademie in Bergisch Gladbach (NRW). Er schrieb zahlreiche Bücher, initiierte Kunstprojekte – und setzte sich für einen offenen und selbstbestimmten Umgang mit Tod und Trauer ein. Im Dezember 2012 starb Fritz Roth an Krebs, wenige Monate vor seinem Tod beschrieb er in dem Buch „ÜberGehen – Lebensgrenzen, Todesbilder und Abschiedskultur“ (herausgegeben von Schlosstheater Moers und Neukirchener Verlagsgesellschaft) seinen ganz persönlichen Traum vom Tod mitten in der Alltagskultur:



*Bestatter und Trauerbegleiter
Fritz Roth (†),
Fotos: Kim Sen-Gupta*

Ich bin auf einem Bauernhof im Bergischen Land aufgewachsen. Als ich sechs Jahre alt war, starb meine Großmutter. Nachdem die Tote von ihren Schwiegertöchtern angezogen worden war, kam sie ins gute Zimmer, in den Raum der Weihnachtsfeste und 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, er war im wahrsten Sinne des Wortes ein ständiger Begleiter, der die Menschen an ihre eigene Sterblichkeit erinnerte und so das Gefühl vermittelte, dass Lebenszeit etwas sehr Kostbares war. Das war meine erste Begegnung mit dem Tod, ich erzähle immer von ihr, wenn mich jemand fragt, warum ich Bestatter geworden bin.

Eine schwarz-rote Brille

Ich will Menschen Mut machen, sich ihre Toten und die damit verbundenen Gefühle von niemandem stehlen zu lassen. Sie ermuntern, die mit dem Verlust entstehenden Bedürfnisse nach Ausdruck anzunehmen. Wenn ich liebe, trage ich eine „rosa-rote“ Brille, die mir auf einmal neue Blickwinkel eröffnet. In der Trauer trage ich eine „schwarz-rote“ Brille, die mir neue Einblicke auf die wirklich wichtigen Dinge des Lebens vermittelt. So kann ich in meiner Trauer entdecken, was wirklich wertvoll oder besser: voller Werte ist.

In der Trauer spüre ich, wie bedeutend Gemeinschaft und auch Gemeinde ist. Trauer braucht, wenn wir ehrlich sind, im Regelfall keine Seminare und Therapien. Trauer braucht – wie auch die guten Stunden des Lebens – Gemeinschaft. Trauer braucht Mit-Menschen. Trauer ist das gleiche Gefühl, das wir sonst im Leben Liebe nennen. Ich kann nur um jemanden trauern, wenn ich eine Beziehung zu ihm hatte. Und wenn ich um einen Menschen trauere – und ich verstehe hierbei Trauer und Liebe mit all ihren guten und schlechten Schattierungen und Ausprägungen – dann muss ich das auch selbst ausdrücken können und sollte es nicht an Dritte delegieren.

„Kopf hoch, das Leben geht weiter“

Leider viel zu oft spricht in einer kalten Trauerhalle ein Pfarrer, zu dem oft nur ein distanziertes Verhältnis besteht, mehr weg-tröstende als Mut machende 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. Möchten Sie sich auf diese Art von einem geliebten Menschen verabschieden?

Nur wenn wir den Tod als Tatsache akzeptieren, ist es uns möglich, ein sinnvolles und erfülltes Leben zu führen. Der Tod begrenzt das Leben. Mein Ziel ist es, den Tod zurück ins Alltagsleben zu holen. Ich wünsche mir deshalb eine radikale Erneuerung unserer Bestattungskultur.

Ein Beispiel dafür, was meist passiert, wenn in Deutschland jemand stirbt: Katharina Kampmann (84) ist ziemlich fit für ihr Alter, sie schafft es problemlos einzukaufen, zu kochen, für sich zu sorgen. Mit ihrer Tochter Carina hält sie telefonisch Kontakt. Pünktlich jeden Samstag um 9:30 Uhr klingelt das Telefon. Ein Fernplausch nach dem Frühstück. Ein festes Ritual. Als am letzten Samstag das Telefon stumm bleibt, hat Carina gleich ein ungutes Gefühl. Sie bittet den Hausmeister, nach ihrer Mutter zu sehen. Der Hausmeister findet Katharina Kampmann in ihrem Bett. Sie ist in der Nacht gestorben, der Arzt trägt Herzversagen in den Totenschein ein. Noch bevor Carina sich ins Auto setzt, verständigt sie einen Bestatter. Der Bestattungsunternehmer holt die Tote ab, sargt ein, regelt die Behördengänge, textet die Traueranzeige und organisiert die Trauerfeier.

Trauer braucht eine Heimat

Carina Kampmann bereut noch heute, dass sie sich für den Abschied nicht mehr Zeit genommen hat. Sie hätte gerne einige Stunden am Totenbett ihrer Mutter gesessen. Hätte sich gerne in der Wohnung ihrer Mutter, wo jeder Sessel, jede Tasse, jedes Bild voller schöner Erinnerungen steckt, mit dem Verlust und der Trauer auseinandergesetzt.

Trauer hat bei uns keine Heimat mehr. Bestatter und Behörden schreiben vor, wie man mit dem Verlust eines geliebten Menschen umzugehen hat. Kaum einer rät den Trauernden, die zu ihm kommen, sich Zeit zu lassen, den Toten zunächst noch in den eigenen vier Wänden, in vertrauter Umgebung zu behalten. Denn es gilt: Räume, die gut sind für die guten Stunden, sind dreimal so gut für die schweren Stunden. Der Trauernde braucht Zeit, um seine Toten von der Verstandesebene auf die Herzesebene zu überführen. Und der Trauernde braucht einen Raum, wo er seine Gefühle leben kann, denn Trauer braucht eine Heimat.



Haus der menschlichen Begleitung

Ich möchte Angehörige ermuntern, den Toten in seiner Lieblings- bzw. Alltagskleidung zur letzten Ruhe zu betten und bei der Totenwäsche zu helfen. Zeit, Stunden, möglicherweise sogar Tage zusammen mit dem Toten zu verbringen. Gegenstände, die dem Toten wichtig waren, als Beigaben in den Sarg zu legen. Trauernde können Musik hören, lesen, schweigen, reden, schreien, lachen. Erlaubt sein sollte alles, was nicht gegen die guten Sitten verstößt. Trauern ohne Vorschriften. Wenn man jemanden liebt, lässt man sich ja auch nicht diktieren, wie man dieses Gefühl ausleben soll. Trauer ist für mich

eine besondere Form der Liebe. Trauerliebe, wie ich sie nenne, verlangt deshalb eine besondere Form des Ausdrucks. Jeder Trauernde sollte die Chance haben, sein ganz individuelles Abschiedsritual zu entdecken.

Jeder Tod ist eine Amputation

Jeder Tod ist für den, der damit leben muss, wie eine Amputation. Es wird ihm etwas abgeschnitten, was wie selbstverständlich Bestandteil seines Beziehungsgeflechtes war: der alte Vater, das Kind, die Partnerin. Wenn einem Menschen ein Bein amputiert wird, dann kommt er im wahrsten Sinne des Wortes aus dem Tritt, verliert das Gleichgewicht und liegt am Boden. Was dieser Mensch dann nicht braucht, das sind all die „Ratschläge“ derer, die meinen, ihn trösten zu müssen. Oft sind solche Ratschläge mehr Schläge als Rat. Was ein solcher Mensch braucht, ist eine „Krücke“. Eine Krücke im positiven Sinn, die einfach da ist, an der sich der Trauernde hochziehen kann, mit der er seine Situation stabilisieren kann, die ihn aushält mit all seinen Aggressionen und seiner Verzweiflung. Eine Krücke, die Mut macht, seinen Weg zu finden und das Leben wieder zu lernen. Eine Krücke gibt nicht den Weg vor. Im Gegenteil: Manchmal stützt sie einen sogar dabei, vor die Wand zu laufen. Sie gibt dem Amputierten die Chance, Lebenskrisen in Perspektiven zu wandeln, zu entdecken, was er vielleicht bisher falsch gemacht hat, zu sehen, wofür er blind geworden war. Dann werden aus derartigen Krücken wahre Gehhilfen, die so lange mitgehen, wie ihre Begleitung benötigt wird.

Trauern ist ein langer, manchmal lebenslanger Prozess. An der Seele bleibt immer eine Narbe zurück. Diese Narbe tut auch nach langer Zeit weh, mal weniger, mal stärker. Es ist wichtig, dass über diese Narbe geredet und sie nicht totgeschwiegen wird. Trauern bedeutet Gefühle zeigen. Wenn ich in einer solchen Situation des Verlustes nicht Gefühle zeigen, ja, weinen kann und darf, in welcher Situation sollte ich es denn sonst tun können? Gleichzeitig bedeutet Trauern aber auch, Danke zu sagen. Wenn dieser Mensch nicht gelebt hätte, wäre die Welt anders – unabhängig davon, ob er nur einen Wimpernschlag im Mutterleib gelebt hat oder ob er hundert Jahre alt geworden ist. Wenn in einer solchen Stunde dann das, was diesen Menschen beseelt hat und was von ihm ausgegangen ist, als Erinnerung in den Herzen der Anwesenden verankert wird, dann besteht die Chance, aus einer Trauerfeier eine Geburtstagsfeier werden zu lassen. In einem solchen Moment kann eine neue Lebendigkeit geboren werden.

Individualität statt Steinwüsten

Ich wünsche mir, dass wir uns von den normierten Steinwüsten auf deutschen Friedhöfen verabschieden, dass an den Vorschriften und Dogmen, die es noch gibt, gerüttelt wird. Davon, dass jeder Mensch einzigartig ist, ist bei einem Spaziergang über die meisten Friedhöfe nicht viel zu spüren. Konformismus erstickt jede Kreativität. Im krassesten Gegensatz zu einer lebendigen Trauerkultur stehen anonyme Bestattungen.

Begreifen ist etwas sehr Sinnliches und nichts Mentales. Wir haben es verlernt, zu b-e-g-r-e-i-f-e-n. Mental verarbeiten wir mittlerweile auch den Tod. All das, was einen bewegt, was man ausdrücken möchte, lässt man sich im Trauerfall häufig aus der Hand nehmen und von anderen ausdrücken. Eben bis hin zu standardisierten Traueranzeigen und lieblosen Trauerreden. Trauer ist Liebe – und wer

verliebt ist, macht seine Liebeserklärung doch auch selbst und schickt nicht einen Stellvertreter, oder?

Ich hoffe, dass unsere Toten in Zukunft wieder durch „vertraute“ Hände beerdigt werden, Hände von Familienangehörigen, Freunden und Nachbarn und nicht durch Fremde oder seelenlose Versenkungsapparate. Dass es wieder Leichenzüge mitten durch die Stadt gibt und Gemeindemitglieder in der Kirche aufgebahrt werden. Ich träume davon, dass auch die Beerdigungen „in aller Stille“ der Vergangenheit angehören und dass das nachfolgende Zusammensitzen und gemeinsame Essen wieder Normalität wird. Ich träume davon, dass Trauernde wieder in die Gemeinde integriert werden und dass Sterben, Tod und Trauer nicht mehr totgeschwiegen werden. Ich träume davon, dass der Tod wieder zu einem Begleiter wird, der uns spüren lässt, welch kostbares Geschenk das Leben ist.



Konzert, veranstaltet von der Privaten Trauerakademie