

# campus

Wie werden sie sehr vermissen

Heinrich Kuhn  
Oliver, Dagmar und Walter  
Alexandra und Micha  
und alle Angehörigen

Die Trauerfeier findet am Dienstag, dem 29. März 2011,  
um 1200 Uhr in der Auferstehungskapelle statt.

Es ist uns  
unfassbar  
immer vor  
geprägt u  
ehrendes A

Der Trauer  
in der eva  
Kirche mi  
Von Beile

**DAS** **FRITZ**  
**LETZTE** **ROTH**  
**HEMID**  
**IST BUNT**  
**DIE NEUE**  
**FREIHEIT IN DER**  
**STERBEKULTUR**



Unerwar  
unfassba  
meine li

Stefa

\*25.06.19

In Liebe



In stiller Trauer nehmen wir Abschied von

**Dr. Werner von Dresden**

\*20. Februar 1960 †23. März 2011

Wir trau

**Franz**

Seit 2005  
engagiert  
gegründe  
immer hil  
zuverläss  
Viel zu



# Inhalt

Vorwort .....	11
<b>Teil I</b>	
1 Der fremde Tod .....	19
»Outsourcing« des Sterbens .....	19
Die enteigneten Toten .....	22
Hilflose Trauer .....	25
2 Die stille Revolte .....	28
Vom Unbehagen zum Ungehorsam .....	28
Individuelle Freiheit und ihre Grenzen .....	30
Krisen in Perspektiven wandeln .....	32
3 Gemeinsam einsam .....	34
Der Tod »in Nahaufnahme« .....	34
Kult und Kultur des Sterbens .....	35
Wir konsumieren uns zu Tode .....	37
Moderne Gesellschaft – moderne Ängste .....	43
4 Memento mori: ein Blick zurück .....	47
Die Bedeutung von Totenritualen in der Geschichte .....	47
Das Individuum und das kollektive Gedenken .....	49
Der Tod als Weltverbesserer .....	51
5 Den Tod neu denken .....	55
Ungewissheiten aushalten .....	55
Trauer-Power: Die Kraft der Trauer .....	56

## Teil II

6	Der Trauer eine Heimat geben .....	63
	Ein Ort der Begegnung .....	63
	Ein Trauerritual ist wie ein Bilderrahmen .....	66
	Trauer braucht Vertrautheit .....	69
	Sich Zeit nehmen zum Trauern .....	74
7	Der Tod und die Liebe .....	78
	Was Sterbehemd und Brautkleid gemein haben .....	78
	Abschied als Anfang einer neuen Verbundenheit .....	82
	Geteilte Erinnerungen .....	84
	Trauerzeit ist Lebenszeit .....	87
8	Jeder Abschied ist einzigartig .....	90
	Individuelle Gestaltung statt Pomp .....	90
	Kreativer Ungehorsam .....	93
	Trauer ist ein Reifeprozess .....	96
9	Verwandlungen .....	100
	Lebendigkeit ist unsterblich .....	100
	Zeit für die großen Fragen .....	102

## Teil III

10	Der Tod als Lehrmeister .....	107
	Die a-mortale Gesellschaft .....	107
	Vom Wert der Bindung .....	109
	Leben in der Gegenwart .....	111
	Unendliche Erwartungen .....	111
	Verluste akzeptieren .....	113
	Die Angst vor dem Alter .....	114
	Grenzen der Kontrolle .....	114

11	<b>Krise und Aufbruch</b> .....	117
	Krisenbewältigung als Lebenskompetenz .....	117
	Die Unvorhersehbarkeit von Krisen .....	120
12	<b>Verdrängte Verluste</b> .....	123
	Königsdisziplin Change Management .....	123
	Der Aufstand des Individuums .....	125
	Der Preis der Flexibilität .....	126
	Die Kehrseite der Veränderungen .....	128
	Überlebenden-Depression .....	130
13	<b>Der Tod und sein Preis</b> .....	133
	Die Kosten-Nutzen-Brille .....	133
	Friedhofszwang versus Vielfalt .....	135
	Die TrauerOase .....	136
14	<b>Der letzte Wille (Sterben und sterben lassen)</b> .....	137
	Hilfe für die Hinterbliebenen .....	137
	Selbstbestimmung am Ende des Lebens .....	138

## **Teil IV**

15	<b>Aus dem Schatten der Trauer</b> .....	145
	Die guten Ratschläge der anderen .....	145
	Credo ergo sum .....	146
	Die Bedeutung von Trauergruppen .....	149
	Wer macht den ersten Schritt? .....	151
	Berufsvorbereitung für Trauerbegleiter .....	152
	Der Tod kommt immer unerwartet. Über Selbstverständlichkeiten und Tabus .....	153
16	<b>Individuelle Abschiede</b> .....	155
	Der Tod hat viele Farben .....	155
	Fünf Tage Abschied .....	156

Das eigene Hemd .....	157
Ein Fest für Horst .....	158
Reisebegleiter .....	159
Ahnengalerie .....	161
Ein Stein als Skulptur .....	161
Fußball für immer .....	162
Digitale Ewigkeit .....	163
Der letzte Tag – und ein Koffer .....	164
Ein handbemalter Sarg .....	165
Darf man erleichtert sein, wenn jemand stirbt? .....	166
Wenn Kinder trauern .....	168
<b>17 Traueralltag am Arbeitsplatz .....</b>	<b>171</b>
Funktionieren um jeden Preis .....	171
Verantwortung der Unternehmen – auch im eigenen Interesse .....	172
<b>18 Fazit – Der Tod gehört ins Leben .....</b>	<b>175</b>
Leseempfehlungen .....	184
Weitere Quellen und Artikel .....	188

# Vorwort

Eine stille Revolte ist im Gang gegen die Vorschriften und Verordnungen zur Sterbekultur. Noch regieren Technik, Konventionen und Standards dort, wo wir selbst nicht steuern und gestalten können oder wollen. Der Tod wird, wie so vieles, »hergestellt«. Dabei brauchen wir viel mehr Auseinandersetzung und Nähe, damit wir die Realität des Todes erfahren können. Denn eines ist gewiss: Entgehen werden wir dem Tod und der Erfahrung, Abschied nehmen zu müssen, nicht.

Vor nicht allzu langer Zeit lag in unseren Wäscheschränken das Totenhemd obenauf. Die Botschaft war klar: Mensch, bedenke, dass Du sterblich bist – memento mori. Die allermeisten unserer Zeitgenossen wussten mit diesem Satz jahrzehntelang nichts mehr anzufangen. Ich bin sicher: Das ist – wenn nicht Ursache – dann doch zumindest Ausdruck vieler krisenhafter Zuspitzungen, die uns heute beunruhigen.

»Wer bremst, verliert«: Viel zu lange galten die Mantren eines auf messbare Leistungsfähigkeit reduzierten Menschenbildes außerhalb religiöser oder esoterisch geprägter Kreise als alternativlos. Zu viel Nachdenklichkeit war etwas für Spaßbremsen und Warmduscher, der Tod fand in Hollywood statt und in den Nachrichten. Das eigene Ende war kein Thema, bevor es nicht in greifbare Nähe rückte – und selbst dann nicht immer.

So viel Ignoranz hat unterschiedlichste, weit unterschätzte Folgen. Den beiden wichtigsten möchte dieses Buch entgegenwirken: Der Not der Hinterbliebenen und dem Niedergang der gerade heute wichtigen Kultur der Bewältigung von Verlusten.

Trauer braucht eine Heimat. Trauernde brauchen in besonderem Maß die Gewissheit des Geborgen- und Akzeptiertseins, um die erforderliche Ruhe für einen konstruktiven Trauerprozess zu finden. Diese Heimat boten bis vor nicht allzu langer Zeit traditionelle Gemeinschaften: Familie, Nachbarschaft und Gemeinde. Doch sie sind auf dem Rückzug. Und unsere gesellschaftlichen Institutionen springen nicht in die Bresche, sondern vernachlässigen ihre Fürsorgepflicht.

Der Tod braucht einen Platz im Leben. Die Ausgrenzung von Sterben und Tod hindert Hinterbliebene am bewussten Umgang damit und trägt so die Hauptschuld an individuellen und gesellschaftlichen Folgeschäden. *Fix it, sell it or close it*, sagt die Management-Ikone Jack Welch: Jede starrsinnig auf Wachstum fixierte Gesellschaft verdrängt Verlusterfahrungen. Wer nicht (mehr) leistet, passt nicht ins System und wird an den Rand gedrängt.

Doch selbst aus kühler, rein betriebs- oder volkswirtschaftlicher Sicht ergibt eine solche Maxime keinen Sinn. Denn ein bewusst gelebter Trauerprozess verläuft erheblich schneller und konstruktiver und schafft so die schnellstmögliche Reintegration Hinterbliebener in die Wertschöpfungskette. Weil aber die Gesellschaft wegsieht, bezahlt die Volkswirtschaft. Etwa 800 000 Menschen sterben in Deutschland jährlich. Nimmt man an, dass jeder von ihnen nur fünf trauernde Ehepartner, Kinder, Freunde hinterlässt, dann sind das jährlich vier Millionen Betroffene. Darunter unzählige Arbeitnehmer, die nur bedingt leistungsfähig sind, Patienten, die Therapie oder Psychopharmaka benötigen. Die sprunghaft ansteigenden Fallzahlen Depressiver und Burn-out-Betroffener sind in aller Munde. Ich bin überzeugt, dass verdrängte Trauer einen weit unterschätzten Anteil an diesen Phänomenen hat. Nicht nur, weil wir unfähig geworden sind, Trauernden zur Seite zu stehen. Sondern auch, weil wir selbst die enorm wichtigen und lehrreichen Erfahrungen bewussten Trauerns nicht zur Entwicklung unserer Persönlichkeit nutzen.

Die fundamentale Verlustererfahrung beim Tod eines nahestehenden Menschen lehrt – wenn sie angenommen und bewusst verarbeitet wird – den richtigen Umgang mit Brüchen anderer Art: Scheidungen, Job-



und andere wirtschaftliche Verluste werden weniger fatal empfunden und besser verarbeitet. Die gesellschaftliche Verdrängung der Trauer bereitet den Boden für irrational-fatalistische lähmende Grundstimmungen, wie sie – auch infolge der medialen Herausstellung negativer Nachrichten – immer wieder zu beobachten sind.

\*

Der Tod erklärt das Leben. Allerorten wird ein Verfall der Werte als Ursache vieler gesellschaftlicher Probleme beklagt. Voraussetzung für einen angemessenen Umgang miteinander ist Wertschätzung; der höchste Wert ist dabei das Leben. Den Wert des Lebens spürt nur, wer den Tod kennt. Denn wir brauchen immer Relationen, um bewerten zu können. Wer einmal die Präsenz des Todes begriffen hat, weiß sofort, was Respekt bedeutet. Wem diese Erfahrung verwehrt wird, gebühren mildernde Umstände bei der Beurteilung gesellschaftlichen Fehlverhaltens.

Unsere gesellschaftlichen Institutionen aber tragen nicht nur durch Unterschätzung und Ignoranz zur Verschärfung solcher Problematiken bei. Die in vielen Bundesländern regressive Gesetzeslage zum Thema Tod und Trauer beschränkt darüber hinaus die im Grundgesetz verankerten Rechte auf freie Entfaltung der Persönlichkeit und Religionsfreiheit. Sargzwang und Friedhofsordnungen bevormunden die Menschen in wichtigen Bereichen, ohne dass ein ausreichend begründetes übergeordnetes öffentliches Interesse vorläge. Und sie nehmen uns damit vielfach die für einen konstruktiven Trauerprozess so wichtige Möglichkeit zu als angemessen empfundener Abschiednahme und Gedenken.

Am Ende werden Trauernde zu Kranken, weil die Menschen nicht mehr wissen, wie ihnen zu begegnen ist. Der Trend zu anonymen Bestattungen betrügt Hinterbliebene um den wichtigen Ort der Erinnerung.

Die Verdrängung des Todes aus dem Leben erzeugt in uns die Illusion von Unsterblichkeit – und raubt uns damit das Bewusstsein für den unschätzbaren Wert jeden Tages. Mehr noch: Wenn doch die wichtigste Ressource von allen – das Leben – unendlich scheint, wer erfasst dann

noch die Bedeutung eines achtsamen Umgangs mit Ressourcen insgesamt? Ich bin überzeugt: Ohne memento mori muss jede Wertediskussion ins Leere laufen.

\*

Es gibt auch eine gute Nachricht: Sie halten dieses Buch in Händen. Damit sind Sie Teil einer wachsenden Minderheit, die entscheidende Fragen neu stellt. Und unter dem Eindruck des offensichtlichen Ungegens der alten Antworten zu neuen Schlussfolgerungen kommt.

Vielleicht sind Sie in Trauer oder bereiten sich auf einen bevorstehenden Verlust vor. Dann wird dieses Buch Sie ermutigen: Stellen Sie sich den Fragen, die der Tod aufwirft: Wie hätte ich mir die Sterbestunde gewünscht? Was hätte ich gern gesagt und getan? Welche Form der Bestattung hätte mir wirklich gut getan? Wie finde ich den Mut, mich über vorgebliche Gegebenheiten und Konventionen hinwegzusetzen? Das Buch wird Ihnen helfen, Trauern als konstruktive Kraft begreifen zu lernen. Wie können wir mit Trauer leben? Können wir überhaupt damit leben? Müssen wir uns wirklich bemühen, so schnell wie möglich mit dem Trauern fertig zu werden, damit wir dann endlich »wieder« leben können?

Oder ist es nicht eher umgekehrt: Dass wir aus der Fähigkeit zu trauern viele Kräfte gewinnen, die unsere Leben bereichern. Ich möchte verhindern helfen, dass Sie gegen Ihre eigentlichen Bedürfnisse doch zu den vorgegebenen, leeren Ritualen greifen. Indem Sie das, was Sie beunruhigen könnte, dieses Mal zu Ende zu denken. Damit Sie Trauer als wertvolle Phase der Veränderung erfahren. Ich möchte Ihnen zeigen, wie viel Sie vom Tod, von Trauer für die Bewältigung von Lebenskrisen gewinnen können.

Vielleicht sind Sie auf der Suche nach Gründen für ganz offensichtlich Widersinniges, das sich dennoch täglich wiederholt. Sie fragen nach der Ursache für mutlose Weichenstellungen zulasten künftiger Generationen, für milchmädchenhaftes Missmanagement in Konzernen, allzu leichtfertigen Umgang mit Ressourcen? Dann wird dieses Buch Ihnen Denkanstöße und konkrete Hinweise darauf geben, wie uns das ganz reale Begreifen des Todes als absolute Grenze und der be-

wusste Umgang mit Trauer dabei helfen können, bessere Prioritäten zu setzen und vernünftiger zu agieren.

Es geht mir darum, uns Tod und Trauer wieder zueigen zu machen, in den eigenen Lebens- und Handlungshorizont zu integrieren, anstatt sie an Experten zu delegieren. Für die Wiederentdeckung unserer Kultur des Sterbens und Trauerns müssen wir selbst die Verantwortung übernehmen – besser heute als morgen. Denn das letzte Hemd ist bunt. Nur Mut – wir haben viel zu gewinnen!