

Christine Hubka

MEHR ALS BEILEID

So können wir Trauernde
in schweren Zeiten begleiten



TYROLIA



Nachhaltige Produktion ist uns ein Anliegen; wir möchten die Belastung unserer Mitwelt so gering wie möglich halten. Über unsere Druckereien garantieren wir ein hohes Maß an Umweltverträglichkeit: Wir lassen ausschließlich auf FSC®-Papieren aus verantwortungsvollen Quellen drucken und verwenden Farben auf Pflanzenölbasis. Wir produzieren in Österreich und im nahen europäischen Ausland, auf Produktionen in Fernost verzichten wir ganz.

Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

© 2024 Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Umschlaggestaltung: Team Stadthaus, Innsbruck

Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag, Innsbruck

Druck und Bindung: Alcione, Lavis

ISBN 978-3-7022-4212-1

E-Mail: buchverlag@tyrolia.at

Internet: www.tyrolia-verlag.at

INHALT

Vorbemerkung	7
I. Zur Einstimmung etwas Persönliches	9
II. Von der Todesnachricht bis zur Bestattung	15
Das Beileidschreiben 15 Die Reden bei der Bestattung 19 Nur Gutes über die Toten re- den? 22 Hilfreiche und weniger hilfreiche Aussagen 25 Symbolische Handlungen 35 Musik bei der Trauerfeier 39 Der sogenann- te Leichenschmaus 41 In dieser Zeit den Be- troffenen beistehen 44	
III. Auf dem Weg der Trauer	49
Wer trauert, ist nicht krank 49 Auch der Körper trauert 52 Stationen auf dem Weg der Trauer 54	
IV. Die Zeit nach der Bestattung	71
Unterschiedliche Geschwindigkeiten auf dem Weg der Trauer 74 In der Familie kann man einander nur schwer helfen 79 Weihnach- ten, ein schwieriges Fest 86 Gerede und	

Gerüchte 90 | Die Betroffenen in dieser Zeit
unterstützen 93

V. Kinder und Tod 98

Beobachtungen aus der Praxis und ein schneller Blick ins Internet 98 | Noch einmal ein bisschen Biographie 102 | Kinder bei der Bestattung 103 | Kinder behutsam einbeziehen 105

VI. Berichte von Betroffenen 107

Anna – Das Leben geht weiter 107 | Josef – Die Urne steht am Klavier 116 | Sonja – Wie kann man das überleben? 120

Dank 132

Literaturhinweise 133

Quellennachweise 134

Die Autorin 135

VORBEMERKUNG

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die Trauernden in Freundschaft verbunden sind und sein wollen. Es richtet sich auch an Arbeitskolleginnen, Nachbarn, Parteifreunde ..., einfach an alle, die im ganz normalen Leben auf einmal mit einem Menschen Umgang haben, dessen Welt zusammengebrochen ist, weil ein wichtiger Mensch gestorben ist.

Denn auch die Menschen, die den Trauernden nahe sind, erleben eine herausfordernde Zeit. Manche Unsicherheit, allerhand Wundersames mag es in den Begegnungen auf einmal geben, die doch bis vor kurzem so unkompliziert waren. Manches wird sich mit normalem Menschenverstand klären lassen. Für anderes findet sich hoffentlich der eine oder andere nützliche Hinweis in den folgenden Abschnitten.

Dieses Buch kann, aber muss man nicht, von vorne nach hinten lesen. Die Abschnitte sind so gestaltet, dass man nach Interesse und Notwendigkeit auch hin und her springen kann.

I.

ZUR EINSTIMMUNG ETWAS PERSÖNLICHES

Beileid auszudrücken ist nicht einfach. Zum ersten Mal sollte ich das, als ich dreizehn Jahre alt war. Die Mutter einer Sandkistenfreundin war verstorben. Meine eigene Mutter verlangte von mir, dem hinterbliebenen Ehemann schriftlich mein Beileid auszudrücken. Ich hatte keine Ahnung, wie das geht. Ich kann mich nicht erinnern, was ich damals geschrieben habe. Daran, dass ich etwas geschrieben habe, besteht kein Zweifel. Wenn meine Mutter etwas verlangte, gab es kein Entkommen.

Woran ich mich gut erinnere, ist jedoch, dass ich die Verstorbene nicht leiden konnte. Ich fand sie unangenehm. Sie roch schlecht für meine Teenagernase. Immer hatte sie an uns Kindern etwas zu nörgeln. Sie mischte sich in unsere Rollenspiele ein, die wir phantasievoll spielten, wusste es besser, wie wir diese oder jene Rolle darstellen sollten und bestand darauf, dass wir es

so machten, wie sie es verlangte. Wie man sich denken kann, endeten an diesem Punkt die bis dahin vergnüglichen Spiele. In der Straßenbahn durften wir Kinder uns nicht hinsetzen, auch wenn es genug freie Sitzplätze gab. Sie befand, dass Kinder nicht sitzen müssen. Manchmal war ich aber nach zwei Stunden am Sportplatz sehr müde. Das ließ sie als Begründung für meinen Wunsch, mich zu setzen, nicht gelten.

Ich schrieb damals wohl irgendwie „mein Beileid“, konnte mich jedoch als junges Teenagermädchen in keiner Weise in die Situation des verwitweten Ehemannes und nun allein-erziehenden Vaters hineinversetzen. Meine gleichaltrige Freundin hatte noch einen um fünf Jahre jüngeren Bruder. Ich konnte mich nicht einmal in die Lage meiner Freundin einfühlen, obwohl ich darüber nachdachte, wie es für sie nun wäre und was sich in ihrem Leben änderte. Als Erstes fiel mir die Frage ein, ob sie ab nun in der Straßenbahn einen freien Sitzplatz benutzen wird können. Herzlos? Sind solche Gedanken herzlos? Ich glaube nicht. Denn beim Tod eines Menschen gehen einem viele Gedanken durch den Kopf. „Mein Beileid“ zu sagen, ist etwas anderes, als jemanden in seinem Schmerz und der aktuellen Gemütsverfassung wahrzuneh-

men. Dazu war ich mit dreizehn Jahren nicht fähig.

Ich selbst wurde mit 27 Jahren Witwe. Mein Sohn war gerade sechs Monate alt, die Tochter fünf Jahre. Nun war ich auf der empfangenden Seite von Beileid.

Mein Mann wurde auf einer Urlaubsreise mit Freunden nach Spitzbergen von einem Eisbären gefressen.

Ich bitte Sie, liebe Leserin, lieber Leser, jetzt kurz innezuhalten.

Was war Ihr erster Gedanke, als Sie das gelesen haben?

Ganz unterschiedliche Reaktionen der Menschen um mich sind mir in Erinnerung: Seine Eltern und Geschwister gaben mir die Schuld an seinem Tod, weil er mit Freunden von mir die Reise unternommen hatte, von der er nicht mehr zurückkommen sollte. Manche haben sich mit der spektakulären Art seines Todes beschäftigt. Da kamen gute Ratschläge im Nachhinein: „Die hätten halt auf Spitzbergen Gewehre mitnehmen müssen. Man weiß doch, dass es dort Eisbären gibt ...“ Manche sind sogar extra in den Tiergarten gegangen, die Eisbären ansehen.

Wenn Menschen so reagierten, hatte ich das Gefühl, dass sie mich und die Kinder gar nicht wahrnehmen konnten oder wollten. Wie es uns gerade erging. Was wir zu sagen hatten. Denn für uns war die Art und Weise, wie er zu Tode gekommen ist, nicht bedeutsam. Bedeutsam für unser Leben, das nun nie wieder so sein würde, wie es gewesen ist, war die Tatsache, dass er nicht mehr da war.

Noch Jahrzehnte danach holte mich die Organisatorin eines Vortrags, zu dem ich extra angereist war, vom Bahnhof ab. Statt mit mir über meine Aufgabe zu reden, war ihre erste Frage: „Wie war das damals genau mit Ihrem Mann und dem Eisbären?“ Andere zogen sich still und leise zurück. Vieles, was wir als Paare und Familien zusammen gemacht hatten, war für mich als alleinerziehende Mutter nicht mehr zugänglich. Ich wurde zu den Gartenfesten nicht mehr eingeladen. Die gemeinsamen Ausflüge mit den Kindern fanden für uns nicht mehr statt.

Heute denke ich, dass die Menschen mit der Situation einfach nicht umgehen konnten. Und statt etwas falsch zu machen, haben sie sich aus Unsicherheit lieber nicht mehr gemeldet.

Dort, wo der Kontakt blieb, hatte ich immer wieder das Gefühl, dass die Frauen mich wach-

sam beobachteten, ob ich ihrem Mann nicht zu nahekäme. Schließlich war ich trotz aller Trauer eine attraktive junge Frau. Manche hatten auch durchaus Grund, wachsam zu sein. Die Hilfsbereitschaft mancher Männer hat sich zuweilen auf eine mir unangenehme Form der Nähe hinbewegt. Das vertraute Küsschen zur Begrüßung, dauerte eine Spur zu lang und war irgendwie intensiver als sonst. Eine freundschaftliche Ummarmung, die zu eng und zu nah geworden ist ...

Auch hier denke ich, dass niemand mit böser Absicht sich so verhalten hat. Es war ja für alle eine Situation, die sie noch nie erlebt hatten, für die sie noch keine Routine entwickelt haben. Das war etwas, womit sich niemand auskannte. Unsere Großmütter hatten uns dafür kein Rezept hinterlassen. Unsere Väter haben es uns nicht vorleben können. Denn junge Familienväter sterben in der Regel nicht und schon gar nicht auf diese Weise. Absolutes Neuland also und weit und breit keine Navigationshilfe.

So eine Navigationshilfe will dieses Büchlein sein. Kein Rezeptbuch, sondern eher eine Sternekarte, nach der sich jeder und jede dann in der jeweils eigenen und einzigartigen Situation orientieren kann. Es bleibt auf jeden Fall noch

genug Herausforderung für das eigene Gespür, die eigene Intuition. Denn natürlich ist jede Situation einmalig und neu, weil das Leben und Erleben der Menschen einmalig ist.

II.

VON DER TODESNACHRICHT BIS ZUR BESTATTUNG

DAS BEILEIDSCHREIBEN

Da sitzt man nun vor einem Blatt Papier, den Stift in der Hand. Was soll ich schreiben? Wie soll ich anfangen? Herzlichen Glückwunsch! Sie haben die erste Hälfte der Herausforderung schon geschafft. Sie haben sich für ein handgeschriebenes Beileidschreiben entschieden. Naja, wer seine Handschrift unleserlich findet, greift dann vielleicht doch lieber zum PC.

Für mein Empfinden sind alle anderen Kommunikationskanäle, auf denen wir uns täglich tummeln, ein absolutes No-Go: SMS, WhatsApp, Signal, die Sprachbox und was es da sonst für Möglichkeiten gibt. Sowohl die Kürze, in der hier kommuniziert wird, als auch die Schnelligkeit, mit der man sich der Aufgabe entledigen kann, scheint mir in dieser Situation unpassend und zu unpersönlich zu sein. Auch beim Kommu-

nizieren ist die Wahl des passenden Werkzeugs entscheidend. Nicht nur, wenn man ein Fahrrad repariert, einen Knopf annäht oder sich die Nägel schneidet.

Was aber schreiben? Die schlechte Nachricht lautet: Keine Worte, seien sie auch noch so aufrichtig gemeint und aus dem Herzen kommend, können trösten.

Im Internet finden sich unzählbar viele Seiten, die Hilfestellung bei Kondolenzschreiben anbieten. Textbausteine sind es, die alle gängigen Floskeln und das, was man bei solchen Anlässen angeblich sagt, versammeln: „Unser herzliches Beileid zum Verlust ..., Meine aufrichtige Anteilnahme zum Verlust ..., Herzliches Beileid ..., Ich übermittle euch mein tiefes Beileid ..., Wir trauern mit dir und deiner Familie ..., In diesen schweren Stunden sind meine Gedanken bei dir ..., Wir sind tief betroffen und trauern still mit dir ...“ Und so weiter und so fort. Diese Floskeln und vorfabrizierten Formulierungen helfen wohl eher denen, die sie von sich geben. Denn nun können sie mit dem Gefühl, ihre Schuldigkeit getan zu haben, zu ihren Wichtigkeiten zurückkehren.

Ich selbst erzähle bei solchen Gelegenheiten gern kleine feine Episoden, die ich mit dem Ver-

storbenen erlebt habe. Wie ich ihn oder sie wahrgenommen habe. Auch wenn ich selbst traurig und tief betroffen bin, breite ich meine Traurigkeit und meinen Schmerz vor der Witwe oder Mutter, dem Lebensgefährten oder Vater, also den nächsten Hinterbliebenen nicht aus. Ihr Schmerz ist immer größer. Ihre Traurigkeit immer tiefer als meine. Wieso soll ich sie dann mit meiner belasten? Anna macht in ihrer Geschichte im letzten Kapitel deutlich, wie sehr es sie belastet hat, wenn die Menschen mit ihrer Trauer ausgerechnet zu ihr gekommen sind. Und sie beschreibt, wie sie das in ihrer eigenen Trauer gehindert hat.

Wichtig ist, dass die Hinterbliebenen vermittelt bekommen, dass ich den Verstorbenen geschätzt habe. Was aber, wenn der Verstorbene, die Verstorbene, keine flauschige Persönlichkeit war, mit der man gern zusammen war? So wie die Mutter meiner Sandkistenfreundin. Wenn die Hinterbliebenen es mit ihr oder ihm nicht immer leicht gehabt haben, dann darf man das auch mit Respekt und Wertschätzung ausdrücken. Wenn der oder die Verstorbene nach langer Krankheit, begleitet und gepflegt von den Angehörigen, verstorben ist, tut es gut, ihre Mühe und Plage anzusprechen. „Für ihn oder sie ist es besser so“, ist jedoch ein Satz, der selten angemessen ist. Denn

ich weiß ja nicht, ob sich dieser Mensch gewünscht hat, zu sterben oder trotz aller Mühsal weiterzuleben. Es sei denn, ich habe den einen oder anderen Wunsch bei einem Besuch oder Gespräch selbst gehört. Dann kann ich mich darauf beziehen. Die neue Situation der Hinterbliebenen ansprechen, kann auch sinnvoll sein: „Jetzt musst du, liebe Hanna, mit den Kindern allein zurechtkommen.“ Oder: „Du hast jetzt, lieber Martin, deine Reisegefährtin verloren.“

Wenig hilfreich ist es in dieser Phase, schon positive Lösungen in Aussicht zu stellen. „Aber du wirst das schon schaffen mit den Kindern, du bist ja so stark“, ist eher kontraproduktiv. Ebenso wie „Du wirst schon wieder jemanden finden, der mit dir auf Reisen geht.“ Auch der allseits beliebte Satz „Zeit heilt alle Wunden“, erscheint mir fehl am Platz zu sein. Denn ich kann zwar hoffen, dass der Schmerz des Verlustes mit der Zeit schwächer wird, ob er jedoch jemals ganz vergeht, kann ich nicht sagen. Und ich meine, niemand kann das. Josef erzählt im letzten Kapitel, dass seine Frau ihm auch nach Jahren jeden Tag abgeht.

Das Ende des Schreibens sollte nur Versprechungen und Angebote enthalten, die realistisch sind. „Ich werde dir immer, wenn du es brauchst,

mit den Kindern helfen“ ist ein Versprechen, das niemand einlösen kann. „Ruf mich an, wenn du was brauchst“ hilft leider auch nicht weiter, weil es von dem trauernden Menschen eine Aktivität verlangt, zu der er oder sie im Moment gar nicht fähig ist. Wie also ein Ende finden? „Wir sehen uns bei der Beerdigung“ ist ein möglicher Schluss. Oder: „Ich rufe dich nächste Woche an.“ „Ich könnte dir die Kinder für ein paar Stunden abnehmen am Dienstag oder Mittwoch“ ist eine Möglichkeit. Dann muss aber sowohl der Anruf als auch das Hüten der Kinder tatsächlich stattfinden. „In Gedanken bei dir und deiner Familie“, passt immer.

DIE REDEN BEI DER BESTATTUNG

Für den letzten Weg eines Verstorbenen gibt es heutzutage viele verschiedene Möglichkeiten. Hierzulande sind immer noch die Erdbestattung (Beerdigung) und die Einäscherung mit anschließender Urnenbeisetzung (Verabschiedung) am gebräuchlichsten. Die „Baumbestattung“, wo die Urne in einem Wäldchen beigesetzt wird, gewinnt jedoch an Bedeutung. Hier gibt es keine feste Grabstelle. Nur am Baum kann ein Namensschildchen angebracht werden.

Zuweilen werden enge Freunde und Wegbegleiterinnen gebeten, während der Trauerfeier etwas zu sagen. Hier gibt es viel Potential für vermeidbaren Ärger. Denn, sagen wir, der verstorbene Hans war seit der Volksschule mit Fritz befreundet. Die beiden haben viel miteinander erlebt. Aber leider kann Hilde, die Witwe von Hans, Freund Fritz nicht ausstehen. Die beiden konnten sich von Anfang an nicht riechen. Und gerade das, was Fritz an Hans so liebenswert fand, seine überraschenden Aktionen, seine Großzügigkeit in Geldsachen, war in der Ehe mit Hilde Ursache für heftige Auseinandersetzungen. Bei einer Trauerfeier haben die verschiedenen Anwesenden sehr unterschiedliche Erfahrungen mit dem Verstorbenen gemacht und bringen eine ganze Reihe an Emotionen mit. Die Stieftochter von Hans kann ihn als viel zu strengen Stiefvater abgelehnt haben und ist nur ihrer Mutter zuliebe überhaupt mitgekommen, um sie zu stützen und zu unterstützen. Wenn Fritz nun in seiner Rede Hans' Vorzüge rühmt, wie er gerne im Freundeskreis großzügig Runden ausgegeben hat, wie er kurzfristig Ideen entwickelt, aber auch verworfen hat und das Zusammensein mit ihm immer auch Überraschungen gebracht hat, werden Hilde und ihre Tochter die Zähne zusammenbeißen und den Impuls, die

Feier zu verlassen, unterdrücken. Fritz ist auf der sicheren Seite, wenn er kleine feine Episoden zum Besten gibt. Wenn er von gemeinsamen Reisen oder von der Schwierigkeit, einen Termin zu finden, erzählt. Es müssen nicht immer Heldengeschichten sein, die dem Verstorbenen nachgesagt werden. Wenn Fritz es dabei schafft deutlich zu machen, dass er hier aus seiner eigenen Perspektive erzählt, wird sich der Widerstand bei denen, die Kritisches zu sagen haben, in Grenzen halten.

Noch komplizierter wird es, wenn sowohl die aktuelle Ehefrau als auch die gewesene Geschiedene an der Bestattung teilnehmen. Mir selbst ist während meiner Vikariatszeit, also der Lehrlingszeit fürs Pfarramt, passiert, dass die Witwe bei der Vorbereitung auf die Beerdigung mir viel und nur Gutes über ihren Ehemann erzählt hat. Makellos, untadelig sei er gewesen. Jahrzehnte lang sei er treu geblieben. Nun, ich nahm etwas davon, vor allem die Treue, in meine Ansprache auf. Ich hatte ja den Herrn nicht persönlich gekannt. Nach der Trauerfeier kam wutentbrannt eine Dame zu mir, die um einige Jahre jünger war als die Witwe. Sie stellte sich als die aktuelle Freundin bzw. Lebensgefährtin des Verstorbenen vor. Offenbar hat die Witwe sich auf diese Weise an der anderen Frau gerächt.

Hinfort habe ich keine Informationen mehr für bare Münze genommen und keine angeblich faktischen Aussagen übernommen. Das Beziehungsgeflecht eines Menschen ist nach Jahrzehnten Lebenszeit komplexer als wir in der Regel selbst bei guten Freunden und Freundinnen wissen und wahrnehmen können.

NUR GUTES ÜBER DIE TOTEN REDEN?

De mortuis nihil nisi bene heißt das berühmte und jahrhundertealte Sprichwort: „Über die Toten sage nichts außer Gutes.“ Doch ist das hilfreich?

Als meine Mutter mit 77 Jahren starb, schrieb ich auf ihre Parte: „Ihr Lebensdurst war groß!“ Alle, die sie und mich gekannt haben, verstanden, was ich damit sagen wollte. Viele waren empört. Denn, nicht wahr, über die Toten darf man nur das Beste sagen. Oder man sagt halt nichts. Nun nichts gesagt hatten alle, so weit und so lang ich mich erinnern konnte, zu ihren Lebzeiten. Als ich ein Kind war, haben sie mir erzählt, dass meine Mutter krank sei, wenn ich sie stockbetrunken von irgendwo abholen sollte. Meine Andeutung auf der Parte konterkarierte ihr jahrzehntelanges Schweigen und So-Tun, als wäre alles in Ord-

nung. Mir hat es gutgetan, das, was in der Familie und darüber hinaus immer tabu war, auf diese Weise auszudrücken.

Daran musste ich denken, als eine Frau mit ihren beiden halbwüchsigen Kindern zum Trauergespräch ins Pfarramt kam. Der Mann war die Treppe hinuntergefallen und hatte sich dabei tödlich verletzt. „Wie konnte das passieren?“, fragte ich. Die Frau druckste herum. Schließlich sagte sie: „Er war nicht ganz nüchtern.“ Die Art und Weise, wie sie das sagte, triggerte bei mir Erinnerungen an. Und so sprach ich sie darauf an, dass ihr Mann wohl öfter nicht ganz nüchtern gewesen sei. Die Kinder atmeten auf. Die Frau nickte. Und als ich sagte, dass es wohl nicht einfach mit ihm gewesen sein könnte, wenn er nicht ganz nüchtern war, brachen die Dämme. Eine lange Leidensgeschichte mit dem alkoholkranken Ehemann und Vater erzählten sie. Ich vermute, es war in dieser Ausführlichkeit das erste Mal. Bei der Beerdigung sagte ich dann während meiner Ansprache auch, dass es nicht immer leicht gewesen ist mit ihm. Und dass er es wohl nicht immer leicht gehabt hat mit sich selbst. Ein leises, kaum merkliches Nicken ging durch die Gruppe der Anwesenden. Mehr hat es nicht gebraucht. Aber weniger wohl auch nicht.

Im privaten Kontext kann man noch freier entscheiden, wie man den Angehörigen gegenüber zu erkennen gibt, dass man auch von den dunklen Geschichten zumindest eine Ahnung hat. Und dass die Erleichterung, weil das alles nun ein Ende hat, nachvollziehbar und völlig okay ist. Da finden dann befreundete Mitmenschen wohl einfühlsame Möglichkeiten, den Trauernden Raum zu geben, so dass es für alle gut ist. Denn nicht jeder Abschied ist nur schwer und tragisch. In manchen Fällen können die Angehörigen endlich aufatmen, auch wenn die Wehmut bleibt, dass ein Leben bei den Zurückbleibenden solche Empfindungen wachruft.

Aber es geht ja nicht um die Verstorbenen. Sie sind nun jenseits von Gut und Böse in diesem Leben. Es geht um das Erleben derer, die zurückbleiben. Und die zuweilen mit dem Abgang dieses Menschen auch von einer großen Last befreit werden. Der letzte Liebesdienst derer, die uns das Leben schwer gemacht haben, besteht darin, dass sie die ganzen traurigen und mühsamen Geschichten mitnehmen. Ja, es ist gewesen. Aber ja, es ist vorbei.

Taschentücher mithaben, Zeit lassen

Darf man über Tote nur Gutes sagen? Wie kann ich Kindern besonders beistehen? Und welche Stationen der Trauer sollte ich kennen? Christine Hubka hat schon viele Menschen bei Bestattungen und im Hospiz begleitet und weiß, dass es keine Patentrezepte gibt. Aber sie betont, wie wichtig Geduld, Verständnis und Ehrlichkeit sind. Ihre Empfehlungen für eine einfühlsame Begleitung sind geradlinig, persönlich und lebensnah. Dazu veranschaulichen Berichte von Betroffenen, wie individuell die schwierige Zeit der Trauer erlebt wird.

ISBN 978-3-7022-4212-1



www.tyrolia-verlag.at