

Sarah Benz · Katrin Trommler

Sarggeschichten

mosaik

Sarah Benz
Katrin Trommler

Sarggeschichten

**Warum selbstbestimmtes
Abschiednehmen so wichtig ist**

**Was wir über Trauer und Bestattung
wissen sollten**

mosaik

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe November 2023

Copyright © 2023: Mosaik Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Sabine Kwauka

Umschlagmotiv: © Tara Wolff

Redaktion: Nina Schnackenbeck

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Printed in Hungary

KF/JE · IH/ast

ISBN 978-3-442-39403-6

www.mosaik-verlag.de

INHALT

| | |
|--|-----------|
| VORNEWEG | 13 |
| WO WIR STEHEN..... | 13 |
| WAS WIR WOLLEN | 14 |
| Wie die »Sarggeschichten« entstanden | 15 |
| SARAH, KATRIN UND DER TOD | 18 |
| WORTWAHL UND FARBWAHL | 34 |
| Ansprache | 34 |
| Wer sind Zugehörige? | 34 |
| Farbige Überschriften, Zitate und Icons | 35 |
| 1. BEVOR EIN MENSCH IM STERBEN LIEGT..... | 36 |
| WAS KOSTET EINE BESTATTUNG? | 36 |
| Welche Posten kann es bei einer Bestattung geben?..... | 37 |
| Was sind Paketpreise? | 48 |
| Was ist eine Bestattungsvorsorge? | 49 |
| Wusstet ihr schon? | 50 |
| Warum ist das wichtig? | 52 |
| WARUM BRAUCHE ICH EINE VORSORGEVOLLMACHT?.... | 52 |
| Was ist eine Patientenverfügung?..... | 54 |
| Wusstet ihr schon? | 60 |
| Warum ist das wichtig? | 61 |

| | |
|--|-----|
| 2. WENN EIN MENSCH IM STERBEN LIEGT | 62 |
| WIE KANN MAN STERBENDE UND ZUGEHÖRIGE UNTERSTÜTZEN? | 62 |
| Praktische Hilfe und Tipps | 64 |
| Wusstet ihr schon? | 70 |
| Warum ist das wichtig? | 70 |
| SARAH: ÜBER DEN TOD HINAUS..... | 71 |
| WIE KANN MAN STERBENDE IM KRANKENHAUS BEGLEITEN? | 79 |
| Informationen teilen | 80 |
| Persönliches mitbringen | 82 |
| Abschied | 82 |
| Wusstet ihr schon? | 83 |
| Warum ist das wichtig? | 84 |
| WAS IST EIN HOSPIZ? | 84 |
| Wusstet ihr schon? | 89 |
| Warum ist das wichtig? | 90 |
| SARAH: KANNST DU DEN HIMMEL SEHEN? | 91 |
| 3. NACHDEM EIN MENSCH GESTORBEN IST | 94 |
| WAS PASSIERT, WENN DER TOD EINTRITT? | 94 |
| Was geschieht mit dem Körper nach dem Tod? | 96 |
| Nähe zum Körper | 98 |
| Wusstet ihr schon? | 102 |
| Warum ist das wichtig? | 102 |
| SARAH: ZEIG MAL DEINE KLEINE ZEHE | 103 |
| WIE VERSORGT MAN EINEN VERSTORBENEN MENSCHEN? | 106 |
| Die einzelnen Schritte der Totenfürsorge | 106 |

| | |
|--|-----|
| Was tun bei Verletzungen? | 117 |
| Was bedeutet Versorgung im Bestattungsinstitut? | 117 |
| Was ist eine Einbalsamierung? | 121 |
| Wusstet ihr schon? | 127 |
| Warum ist das wichtig? | 127 |
| KATRIN: MIT WINZIGEN SCHRITTEN | 128 |
| | |
| WAS IST EINE ABSCHIEDNAHME? | 131 |
| Was könntt ihr bei einer Abschiednahme machen?..... | 131 |
| Abschiedsrituale | 133 |
| Abschiednahmen und Rituale in der Vergangenheit und heute | 138 |
| Wusstet ihr schon?..... | 143 |
| Warum ist das wichtig? | 146 |
| SARAH: SEIN ORANGEFARBENES LIEBLINGSHEMD | 147 |
| | |
| WAS KANN ICH SAGEN, WENN JEMAND GESTORBEN IST? | 152 |
| Welche Worte trösten denn nun? | 152 |
| Überbringung einer Todesnachricht | 154 |
| Wenn man Trauer messen könnte | 155 |
| Wenn Betroffenheit belastet | 157 |
| Wusstet ihr schon? | 161 |
| Warum ist das wichtig? | 161 |
| KATRIN: WIE EINE LÄSTIGE MÜCKE | 162 |
| | |
| WAS PASSIERT NACH EINEM PLÖTZLICHEN TOD? | 165 |
| Was tun bei Verletzungen? | 167 |
| Abschiednahme bei verletzten Verstorbenen..... | 168 |
| Wusstet ihr schon? | 173 |
| Warum ist das wichtig? | 173 |
| SARAH: EIN STÖRRISCHER KLEINER WIRBEL | 174 |

| | |
|---|-----|
| 4. ABSCHIED GESTALTEN | 178 |
| WAS KÖNNT IHR BEI EINER FEUERBESTATTUNG MACHEN? | 178 |
| Fragen an die Leiterin eines Krematoriums | 181 |
| Wusstet ihr schon? | 184 |
| Warum ist das wichtig? | 186 |
| SARAH: DIE BRILLE AUF | 187 |
| WIE MACHE ICH EINE TOLLE TRAUERFEIER? | 189 |
| Rituale individuell gestalten | 189 |
| Wusstet ihr schon? | 194 |
| Warum ist das wichtig? | 195 |
| SARAH: EINE FRAU, FÜNF KINDER UND ZWEI HUNDE | 197 |
| WIE GEHT EIN ABSCHIED AUS DER FERNE? | 199 |
| Abschied mit Kontaktbeschränkung | 200 |
| Was, wenn es keinen Körper gibt? | 203 |
| Wusstet ihr schon? | 205 |
| Warum ist das wichtig? | 207 |
| SARAH: SIE KÜSSTE MEINE HÄNDE | 208 |
| FÜR WEN IST SELBSTBESTIMMUNG BESONDERS WICHTIG? | 211 |
| Wusstet ihr schon? | 218 |
| Warum ist das wichtig? | 219 |
| WAS KANN ICH TUN, WENN EIN BABY STIRBT? | 220 |
| Was ist wichtig bei Totgeburten und bei Schwangerschaftsabbrüchen? | 220 |
| Wusstet ihr schon? | 232 |
| Warum ist das wichtig? | 236 |
| SARAH: KLEINER FUCHS | 237 |

| | |
|---|------------|
| 5. MIT DER TRAUER LEBEN | 243 |
| WAS BRAUCHEN TRAUERNDE KINDER? | 243 |
| Das Verständnis vom Tod in verschiedenen Altersstufen.... | 243 |
| Was ist wichtig im Umgang mit trauernden Kindern? | 248 |
| Wusstet ihr schon? | 257 |
| Warum ist das wichtig? | 258 |
| KATRIN: AUCH DIE FÜSSE | 259 |
| WIE GIBT MAN VERSTORBENEN EINEN PLATZ IM LEBEN? | 262 |
| Was ist, wenn der Platz zu groß wird? | 268 |
| Wusstet ihr schon? | 270 |
| Warum ist das wichtig? | 271 |
| SARAH: GETROCKNETE ROSEN..... | 272 |
| WIE LANGE DAUERT TRAUER?..... | 274 |
| Was ist Trauer eigentlich? | 274 |
| Trauer bei Suizid..... | 281 |
| Wusstet ihr schon? | 286 |
| Warum ist das wichtig? | 289 |
| KATRIN: MEIN LEBEN GING EINFACH WEITER | 290 |
| HINTENDRAN | 295 |
| Dank | 299 |
| Literaturverzeichnis | 303 |
| Weiterführende Links | 305 |
| Bildnachweis | 309 |
| Register | 311 |



für Ralf

VORNEWEG

WO WIR STEHEN

Sterben. Tod. Trauer. »Damit beschäftigt man sich ja eigentlich nicht«, sagte letztens ein Journalist in einem Interview halb entschuldigend zu Sarah. Ja, so ist es meistens, man beschäftigt sich nicht damit, man beschäftigt sich nicht damit, man beschäf... – und dann stirbt jemand, und niemand weiß so genau, was zu tun ist, was man darf oder was man sich eigentlich wirklich für so einen Abschied wünscht.

Meistens geht alles sehr schnell: zu einem Bestatter gehen, Sarg aus suchen, sich zwischen Erde und Feuer entscheiden, eine Rednerin oder den Geistlichen bestellen. Und dann sitzt man nach der Bestattung da und fragt sich, ob das alles war.

Aber es geht auch anders. Eine Vorbereitung auf den Tod ist möglich. Nicht auf die Gefühle, die wir dann durchleben – die werden kommen, und wir werden ihnen ähnlich ausgeliefert sein wie dem Tod selbst. Aber auf das, was es zu gestalten gibt, darauf können wir uns vorbereiten.

Der Tod gehört zum Leben. So zumindest sagt man es immer. Und ja, Menschen sterben. Im Durchschnitt werden wir in unserer Lebenszeit zwei bis zehn nahestehende Personen verlieren und betrauern. Großeltern, Eltern, Geschwister, Partnerpersonen, Kinder, befreundete Menschen und Personen, mit denen wir arbeiten. In manchen Fami-

lien- oder Freundeskreisen gibt es mehr Todesfälle als Geburten, werden mehr Trauerfeiern veranstaltet als Hochzeiten gefeiert.

Abschiede ziehen sich durch unser Leben, aber wie wir damit gut umgehen können, dazu gibt es keine Anleitung. Und wir haben Angst davor. Mit dem Tod fühlen wir uns oft allein. Dabei betrifft er uns doch alle. Wäre es da nicht wichtig, zu wissen, was möglich ist? Wie der Abschied gestaltet werden kann? Denn wir haben oft mehr Angst vor Dingen, die wir nicht kennen, und fühlen uns hilflos, wenn wir nichts tun können. Aber dieser Angst können wir begegnen und lernen, mit ihr umzugehen.

Die Gefühle, die mit einem Verlust einhergehen, benötigen viel Energie. Dann im Moment des Abschieds das erste Mal davon zu hören, dass man einen Verstorbenen eine Zeit lang auch zu Hause behalten kann, spontan entscheiden zu müssen, ob man die Mutter selbst anziehen will oder sie im Sarg noch einmal zu ihrem Lieblingswald gefahren werden soll – das kann eine große Überforderung sein. Es kann dazu führen, dass Dinge nicht geschehen, die eigentlich schön wären. Besonders dann, wenn es keine Begleitenden an der Seite gibt, die Möglichkeiten aufzeigen und Raum und Zeit dafür geben.

WAS WIR WOLLEN

Wir sind Sarah Benz und Katrin Trommler. Gemeinsam machen wir das Kurzfilmprojekt »Sarggeschichten«. Wir wollen euch in diesem Buch erklären, was wir alles gestalten können, wenn ein uns wichtiger Mensch stirbt und beerdigt werden muss. In achtzehn Kapiteln erhaltet ihr Einsicht in verschiedene Stationen des Abschieds, vom Sterbebett über die Abschiednahme bis hin zur Trauerfeier und der Erinne-

rung an die Verstorbenen. Es werden Fachleute zu Wort kommen, und wir haben Menschen gebeten, von ihren persönlichen Erfahrungen zu berichten. Ihr werdet auch unsere Geschichten erfahren und was uns dazu gebracht hat, dieses Buch zu schreiben.

Als die »Sarggeschichten« in die Welt gingen, bekamen wir häufig Feedback wie: »Oh, das hätte ich alles tun können, als mein Vater starb? Hätte ich das doch schon eher gewusst.« Das hat uns darin bestärkt, weiterzumachen, zu informieren und zu ermutigen, Abschiede von nahen Menschen selbstbestimmt zu gestalten. Manchmal schreiben uns nun Leute, dass sie sich getraut haben, die Urne ihres Opas zu tragen oder dass sie ihre Mutter nach dem Tod gewaschen haben, weil sie es in unseren Filmen so gesehen haben. Familien reden darüber, was sich jeder für seinen Tod wünscht. Dabei entstehen verbindende Gespräche. Das sind für uns die schönsten Momente, deshalb machen wir die »Sarggeschichten«, und deshalb schreiben wir darüber.

Wie die »Sarggeschichten« entstanden



»Vor ungefähr neun Jahren entstand die Idee zu den ›Sarggeschichten‹. 2014 arbeitete ich in einem Stadtteilzentrum. Ich bot Veranstaltungen zum Thema ›Sterben und Trauer‹ an und lernte dabei Jan Möllers kennen, Bestatter bei memento Bestattungen. Uns verband der Wunsch, die Themen Sterben, Tod und Trauer näher an die Menschen heranzubringen. Im Sommer 2015 hatte ich die Idee, kleine Kurzfilme zu drehen und damit einen YouTube-Kanal zu starten. Jan war sofort dabei, und bei unserem ersten Ideensammeln hatten wir schnell über zwanzig Themen zusammen,



Filmdreh bei den »Sarggeschichten«

zu denen wir gerne arbeiten wollten. Das Problem: Wir hatten kein Geld und auch nur wenig Ahnung vom Filmen.

Der Zufall kam uns zu Hilfe. Eine Bekannte, der ich von der Filmidee erzählt hatte, traf Dr. Thomas Sitte, Vorsitzender der Deutschen Palliativ-Stiftung, der ebenfalls nach Möglichkeiten suchte, die Themen Sterben und Tod den Menschen näherzubringen. Sie sprach ihn an, erzählte von unserer Idee und stellte den Kontakt her. Die PalliativStiftung bot uns eine Anschubfinanzierung an, mit der wir neun Filme drehen konnten. Die ›Sarggeschichten‹ waren geboren.

Vor allem wollten wir den Menschen zeigen, welche Gestaltungsmöglichkeiten sie haben, wenn jemand stirbt. Außerdem war es uns wichtig, eine neue Bildsprache zu kreieren. Wir wollten etwas anderes zeigen als bedrückende Alleen, Blumen auf Gräbern, düstere, gedeckte Farben und getragene Musik. Es sollte bunt werden und lebendig. Der rote Sarg, auf dem ich moderiere, wurde zum Symbol des Projektes. Rot sagt ›Achtung, das ist wichtig!‹ Rot ist auch die Farbe der Liebe und ein guter Kontrast zu Schwarz und Grau.

Kurze Zeit später kam Karen Admiraal dazu und erweiterte für einige Jahre das Team. Heute arbeitet sie als Bestatterin in den Niederlanden.

Viele Menschen unterstützen die »Sarggeschichten«, indem sie ihre Geschichten teilen, beim Organisieren der Filmproduktion helfen, Equipment zu den Drehorten tragen, Veranstaltungen vorbereiten, die Webseite bauen und uns inhaltlich beraten. Ebenso teilen viele die »Sarggeschichten« und tragen sie so in die Welt. Zu unserer großen Freude werden sie auch in der Fort- und Weiterbildung eingesetzt, zum Beispiel in der Pflege, Seelsorge, der Hospizarbeit und im Bestattungswesen. All diesen wunderbaren Menschen, die uns unterstützen und unterstützt haben, sind wir sehr dankbar für ihre gute Energie!

Katrin stand von Anfang an als Protagonistin zur Verfügung und teilte ihre Erfahrungen um den Tod ihres Bruders und den ihrer Tochter.

Als die Stiftung das Projekt nicht länger finanzieren konnte, gründeten Jan und ich 2017 den Verein Sarggeschichten e.V. Katrin wurde die Dritte im Vorstand.

Ab dem Zeitpunkt waren die »Sarggeschichten« auf Spenden angewiesen. Erst war unsicher, ob das Projekt würde allein überleben können – aber es funktionierte, und so konnten weitere Filme entstehen, die durch unseren YouTube-Kanal und unsere Webseite allen Menschen zugänglich sind.



Sarah, Jan und Karen beim Filmdreh einer »Sarggeschichte«



Katrin und unsere Filmerin Katinka Zeuner beim Filmdreh

An alle Personen, die uns mit ihrer Spende unterstützt haben und weiterhin unterstützen, geht unser großer Dank!

Die vielen Kommentare und Fragen, die wir über unsere Social-Media-Seiten bekommen, besonders über den von mir geführten Twitterkanal @sarggeschichten, zeigen, wie wichtig es ist, offen über die Themen Sterben, Tod und Trauer zu sprechen. Es gibt viel Unwissen, Hilflosigkeit und viele Ängste, und dabei ist es so einfach, etwas dagegen zu tun. Informationen geben Sicherheit, und dann können Menschen Entscheidungen treffen und handlungsfähig werden.«

Das wichtigste Anliegen der »Sarggeschichten« ist es, Menschen Mut zu machen, Dinge zu gestalten, wenn der Tod ins Leben tritt. Deshalb sind wir so glücklich, dass es dieses Buch gibt. Ein Mutmachbuch für eine Zeit im Leben, in der Menschen geschwächt und verletzlich sind; für eine Zeit, in der es hilfreich sein kann, wenn man vorher schon einmal darüber nachgedacht hat, was geschehen soll, wenn jemand Wichtiges stirbt und verabschiedet werden muss.

SARAH, KATRIN UND DER TOD

Uns beide verbindet eine lange Geschichte. In unserem Leben sind viele wichtige Menschen gestorben. Die Art, wie wir Abschied genommen haben, hat sich über die Jahre sehr verändert. Wir haben viel gemeinsam gelernt und sind daran gewachsen. Nicht zuletzt aus diesen Erfahrungen entstand die Motivation für dieses Buch.

Wir waren neun Jahre alt, als wir uns kennenlernten. Sarah kam damals neu in die Klasse. Wir freundeten uns an und verbrachten viele

Nachmittage zusammen. Oft spielten wir zu dritt mit Katrins großem Bruder Ralf. Später, als wir schon aufs Gymnasium gingen, zog Katrin ans andere Ende von Berlin und wechselte die Schule. Wir besuchten uns regelmäßig. Der Kontakt zwischen Sarah und Ralf wurde intensiver. Die beiden wurden ein Paar.

Zur gleichen Zeit erkrankte Katrins Vater schwer. Sie war gerade siebzehn.

Katrin

»Ich erinnere mich an die ersten Symptome. Er wurde schwach, war verwirrt und unzurechnungsfähig. Mein kluger, starker Papa sackte förmlich in sich zusammen. Er vermischte Traum und Realität, Vergangenheit und Gegenwart.

Als sich der körperliche und geistige Verfall dramatisch beschleunigte, erfuhren meine Mutter, mein Bruder und ich von der unheilbaren Erbkrankheit, die sich seit Generationen unbemerkt durch unsere Familie zog, eine Variante der Creutzfeldt-Jakob-Krankheit. Vom Auftreten der ersten Symptome bis zum sicheren Tod bleiben sieben bis höchstens vierundzwanzig Monate.

Meinem Papa ging es immer schlechter, und er musste ins Krankenhaus eingewiesen werden. Als ich ihn dort das erste Mal besuchte, war ich völlig unvorbereitet. Nur mühsam erkannte ich ihn hinter dem blassen, ausgemergelten Schatten, der dort im Bett lag.

Ich wusste nicht, wohin mit meinen Gefühlen, meinen Zweifeln und meinen Ängsten. Ich wollte einfach nicht wahrhaben, dass er sterben würde. Meine Mutter versuchte, uns Kinder zu schützen, und riet uns, unseren Vater nicht mehr im Krankenhaus zu besuchen. Wir sollten ihn so in Erin-

nerung behalten, wie er einmal war. Diesen Rat nahmen wir an und sahen ihn nie wieder.

Wochen vergingen, mein sterbender Vater existierte nur als surrealer, angstvoller Gedanke. Ich habe ihn verschwiegen, verdrängt, und er starb schließlich, ohne dass ich mich von ihm verabschiedet hatte, in der Klinik. Ich war nicht bei ihm, als er starb, habe nicht seinen toten Körper berührt. Auch nach seinem Tod fragte niemand, ob wir ihn noch mal sehen wollten.

Das alles nicht erlebt zu haben, tut weh. Bis heute fehlt mir der Abschied von meinem Papa sehr. Er hatte sich für mich wie in Luft aufgelöst und war plötzlich einfach nicht mehr da. Ich fühlte mich von ihm verlassen. Es hatte kein ›Lebe wohl‹ oder ›Ich liebe dich‹ gegeben. Ich konnte seinen Tod nicht begreifen.

Bei der Trauerfeier sah ich dann seine Urne neben dem Rednerpult stehen, aber eine Verbindung zu meinem Vater spürte ich nicht. Ich saß neben meiner Mutter, daneben Sarah und mein Bruder Ralf. Wir saßen alle eng nebeneinander, aber es entstand keine Nähe. Alle fühlten sich allein. Ich war wie benebelt und habe nur schemenhafte Erinnerungen an diesen Tag. Alles war verschwommen und die Geräusche verzerrt. Ich fühlte mich unfähig, etwas zu fühlen, alles war wie eingefroren.«

Der Trauerredner erzählte etwas vom Erbe des Vaters an die Kinder. Sarah wurde übel. Sie hielt Ralf an der Hand und musste die ganze Zeit an die Krankheit denken. In Katrins Familie wurde selten über Gefühle gesprochen. Dadurch herrschte eine große Verkrampfung, und alle waren sehr unsicher. Aus Angst, das Falsche zu sagen, breitete sich bleernes Schweigen aus.

Die Zeit verging, und der Alltag überdeckte die Hilflosigkeit, machte das Schweigen aushaltbarer.

Ein halbes Jahr später trennten sich Sarah und Ralf, blieben aber durch eine Freundschaft verbunden. Der Gedanke an die Erbkrankheit ließ Ralf nicht los. Er machte einen Gентest. Er war positiv. Auch er würde irgendwann in der Mitte seines Lebens, vielleicht mit fünfzig, vielleicht später, an dieser Erkrankung sterben. Bis dahin wollte er bewusst leben. Er verliebte sich neu, es ging ihm gut. Mit seiner Freundin reiste er nach Australien, ein lang gehegter Traum.

Ralf war dreiundzwanzig, als die ersten Ausfälle begannen. Er klagte über Erschöpfung, Gedächtnislücken und ging zu verschiedenen Ärzten. Langsam kam ein Verdacht auf, den sich keiner traute auszusprechen. Eine Untersuchung in einer Spezialklinik bestätigte die böse Ahnung: Die Krankheit war ausgebrochen. Viel zu früh. Katrin fuhr zu Sarah, um ihr die Nachricht zu überbringen.



»Wir versuchten, uns mit einer Flasche Rosé zu betrinken, saßen auf dem Teppich und weinten. Noch war uns nicht klar, was uns erwartete, aber wir wussten, es würde mit Ralfs Tod enden.

Ich kann nicht sagen, ob es durch die Gewissheit seines Todes einfacher war, aber ich habe nie gehadert oder gehofft, er würde nicht sterben, weil es einfach so klar war. Es gab nur eine Richtung, in die es ging. Ich habe nur dafür gebetet, dass wir alles schaffen, was auf uns zukommen würde.

Anfangs blieb Ralf noch in der WG wohnen, in die er mit Katrin gezogen war. Seine Mutter, seine Freundin, Katrin und ich waren fast immer da. Eine Pflegekraft kam zur Unterstützung. Wir alle erlebten den rapiden Verlauf der Krankheit, die unerbittlich fortschritt. Ralf hatte geistige Aussetzer, er verlor Erinnerungen und Worte. Auch körperlich baute er ab, konnte bald

nicht mehr laufen und erlebte große Unruhezustände. Die Pflege zu Hause wurde unmöglich.

Ein Hospizplatz wurde frei. Das war eine große Entlastung für uns und doch so schmerzlich aufgrund der Endgültigkeit. Von da an wechselten wir uns an Ralfs Bett ab. Wir gingen über unsere Grenzen, aber es ist erstaunlich, was der Körper schafft, wenn er muss.

Wir waren alle bei ihm, als Ralf starb.

Nach Ralfs Tod, dem Abschied und der Trauerfeier kam die große Er schöpfung. Jede von uns kämpfte auf eigene Weise mit ihrem Verlust.«

Katrin



»Ich trauerte leise und flüchtete vor dem Schmerz in Aktivität. Ich suchte das Leben, ging auf Partys, feierte, versuchte mich zu spüren und bemühte mich um Normalität. Mir war es unangenehm, meine Trauer zu zeigen. Ich wünschte mir Anerkennung für meinen Verlust, hatte aber gleichzeitig Angst vor dem Mitleid der anderen. Ich beneidete Sarah, weil sie frei ihre Gefühle zeigen konnte.«

Sarah



»Ich lebte meine Trauer offen und intensiv. Diese Erfahrung hatte so viel mit mir gemacht, dass es für eine gewisse Zeit fest zu meiner Identität gehörte, Ralfs Sterben zu erwähnen. Ich musste darüber reden. Ich musste mich wieder in die Normalität zurückreden. Ich brauchte Raum für mich und meine Trauer. Ich wollte, dass sie gesehen wird. Die Welt musste doch wissen, dass sie einen wunderbaren Menschen verloren hatte.

Die Erfahrungen bei Ralfs Sterben machten mich mutiger, Dinge zu gestalten. Als meine Omi wenig später starb, haben meine Mama und ich sie gewaschen und angezogen, weil ich gelernt hatte, dass man das machen kann.

Meine Großmutter starb in einem Pflegeheim. Die Pflegekraft, die uns an dem Tag begleitete, war erst verblüfft und sagte, in den letzten fünfzehn Jahren hätte sie es nie erlebt, dass Zugehörige ihre Verstorbenen selbst versorgen wollten. Aber sie freute sich über meine Bitte. Es war so schön, meine Omi noch einmal anzufassen und mich von ihrem Körper zu verabschieden. Es war auch verbindend für mich und meine Mutter, das gemeinsam zu tun. Wir zogen ihr ihr liebstes Nachthemd an und legten ihr ein Kreuz in die Hände. Das wäre ihr wichtig gewesen.

Im Laufe des Tages trafen die Geschwister meiner Mutter ein. Dann gab es eine Aussegnung, zu der auch viele Pflegende und Betreuungskräfte kamen, die meine Omi in den letzten Jahren begleitet hatten. Wir sangen, und es wurde ein Psalm aus der Bibel gelesen. Danach gab es Kaffee und Kuchen bei meiner Omi im Zimmer. Wir redeten, weinten oder saßen einfach nur da und schauten sie an.

Ich beobachtete, wie sie immer weiter wegging von uns. Zu Beginn des Tages war sie noch warm und weich gewesen. Über die Stunden veränderte sich ihr Körper langsam, die Totenstarre trat ein, und ihre Haut wurde kühler. Deshalb zog ich ihr noch ihre dicken Wollsocken an, denn sie hatte oft kalte Füße gehabt und sollte auch jetzt nicht frieren.

Die Mitarbeiterin des Heimes sagte, wir könnten noch bleiben, bis der Bestatter meine Großmutter in den Sarg gelegt hätte, aber ich hatte Sorge, dass er nicht schön mit ihr umgehen würde, und wollte lieber nach Hause gehen. Die Vorstellung, dass eine fremde Person meine liebevoll gebettete Omi aus dem Bett hebt, fühlte sich unbehaglich an. Ich wollte mich lieber so an sie erinnern, wie sie da gerade lag.

Heute denke ich: Wie gern hätte ich sie selbst in ihren Sarg gebettet und sie bis zum Schluss begleitet. Aber ich habe zu wenig gewusst und den Bestatter nicht einmal gesehen. Er hat nur mit meiner Mutter gesprochen und auch nur über die Abläufe.

Zu der Zeit studierte ich Sozialpädagogik und verfolgte meinen Traum, Musik zu machen. Ich hatte mit dreizehn begonnen, Texte und Melodien zu schreiben und zu komponieren und spielte mich teils solo, teils mit Band durch Berlins Kleinkunstszene. Es hat mir nach Ralfs Tod geholfen, Lieder und Gedichte über meine Trauer zu schreiben. Als ich den Musiker Scott Brazieal kennenlernte, lud er mich in die USA ein, um meine Stücke aufzunehmen. Mein erstes Album entstand in Portland/Oregon und ist eins der größten Geschenke, die ich in meinem Leben bekommen habe. Bis heute hege ich den Traum, ein zweites Album aufzunehmen. Und obwohl ich lange traurig war, Musik nicht zum Mittelpunkt meiner Arbeit gemacht zu haben, bin ich nun froh darüber. Ich habe das Gefühl, meine Arbeit ist sinnvoll, und ich tue sie gern und mit Leidenschaft. In meinem Herzen ist die Musik aber immer da. Ich verfolgte meine musikalischen Projekte weiter und singe manchmal auch auf Trauereiern.

Obwohl er nicht deutlich sichtbar schien, zog sich der rote Faden der Themen Tod und Trauer schon durch mein damaliges Berufsleben. Im sozialpädagogischen Kontext versuchte ich immer, den Themen Raum zu geben, sei es durch verschiedene Kurse und Workshops, die ich anbot, oder die Gründung eines Trauercafés, welches ich für acht Jahre leitete.

Im gleichen Jahr, als meine Omi starb, begann ich, mich in der Notfallseelsorge zu engagieren. Seitdem begleite ich ehrenamtlich Menschen in den ersten Stunden nach plötzlichen Todesfällen. Für einen Ab-

schied bleibt da oft nur wenig Zeit. Ich erlebe, wie Verstorbene von der Gerichtsmedizin oder auch von Bestattungsunternehmen abgeholt werden, ohne dass die Zugehörigen genug Zeit haben, sich in Ruhe zu verabschieden.

Einmal starb ein junger Mann unerwartet, der seine schwangere Frau hinterließ. Als ich eintraf, hieß es, der Bestatter sei schon unterwegs, um den Verstorbenen abzuholen. Die junge Frau wollte sich aber noch von ihrem Mann verabschieden. Ich nahm an, dass der Bestatter nicht lange bleiben würde, und überlegte, wie ich mehr Zeit für die Trauernde gewinnen könnte. Dann kam ein ruhiger, gemütlicher Mann durch die Tür. Er dirigierte die Fahrer, die schon darauf warteten, den Toten ins Auto zu laden, in die Küche und erklärte, wir bräuchten erst einmal Zeit.

Gemeinsambetteten wir den Verstorbenen auf die Trage, da ein Sarg nicht durch das Treppenhaus passte. Die Ehefrau bat mich, ein Foto von ihrem Mann zu machen. Sie holte eine Kamera und drückte sie mir in die Hand. Ich fotografierte erst zögerlich, dann mutiger. Die Ehefrau streichelte ihrem Mann über das Gesicht. Sie wünschte sich ein Lied. Gemeinsam sangen wir ›Der Mond ist aufgegangen‹.

Ich hatte einen Kloß im Hals, denn ich mag dieses Lied sehr. Es wischte auf einmal alle Hektik aus der Situation, tiefe Ruhe breitete sich aus. Die Frau hielt ihren Mann im Arm. Als sie bereit war, zog sie am Ende sogar den Reißverschluss der Trage zu.

Erst dann gebot der Bestatter den beiden Fahrern, wieder ins Zimmer zu kommen, und sie trugen den Toten hinaus.

So etwas hatte ich noch nie erlebt. Ich wollte wissen, wer dieser Mensch war, der sich so gegen alle gängigen Abläufe stimmte. Es war drei Uhr nachts, und ich bat den Bestatter, mich heimzufahren. Uller Gscheidel hatte eigentlich einen anderen Weg, aber er tat es trotzdem – und wurde mein erster Kontakt in mein späteres Arbeitsfeld als Bestatterin. Über ihn lernte