

# **Tod, Trauer, Totenkult- Knigge <sup>2100</sup>**

**Sterben, Trost, Takt, Bestatten,  
Tradition, Vorsorge, Tabus,  
Vergänglichkeit und Sonderbares**

**Horst Hanisch**

Tod, Trauer, Auszug aus  
von Horst Hanisch, Bonn  
Auszug aus  
Totenliste  
2100

© Erste Auflage: 2017 by Horst Hanisch, Bonn

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [dnb.dnb.de](http://dnb.dnb.de) abrufbar.

Der Text dieses Buches entspricht der neuen deutschen Rechtschreibung.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Autors urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird auf das geschlechtsneutrale Differenzieren, zum Beispiel Mitarbeiter/Mitarbeiterin weitestgehend verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.

**Idee und Entwurf:** Horst Hanisch, Bonn

**Lektorat:** Alfred Hanisch, Bonn; Annelie Möskes, Bornheim

**Layout und Gestaltung:** Guido Lokietek, Aachen; Horst Hanisch, Bonn

**Umschlaggestaltung:** Christian Spatz, engine-productions, Köln; Horst Hanisch, Bonn

**Fotos:** Umschlag: Christian Spatz, engine-productions; Fotos, wenn nicht anders angegeben, und Zeichnungen: Horst Hanisch, Bonn

**Herstellung und Verlag:** Books on Demand GmbH, Norderstedt

**ISBN:** 978-3-7448-1871-1

---

# **Tod, Trauer, Totenkult- Knigge** <sup>2100</sup>

**Sterben, Trost, Takt, Bestatten,  
Tradition, Vorsorge, Tabus,  
Vergänglichkeit und Sonderbares**

**Horst Hanisch**

---

**„Leben heißt, sich in der Zeit vorwärtszubewegen; unser  
Identitätsgefühl besteht aus den von uns selbst  
handelnden Geschichten, an die wir uns erinnern, und  
tot sein heißt, sich an keine einzige Geschichte mehr  
erinnern zu können.“**

**(Quelle Literaturspiegel Oktober 2015, Jonathan  
Franzen)**

## Inhaltsverzeichnis

### **INHALTSVERZEICHNIS ..... 5**

#### **EINLEITUNG ALS VORWORT .....12**

- Erkennen der Vergänglichkeit.....12
- Umgang mit dem Tabuthema Tod.....13

#### **HINLEITUNG .....15**

- DIE ZÄSUR IM LEBEN.....15
  - Gedanken von ‚Jürgen‘* .....15
    - Das Alter lag fern.....15
    - Erste Gedanken zum Älterwerden.....16
    - Reflexion.....16
    - Relatives Älterwerden .....17
    - Ich war 18 – und erwachsen.....17
    - Kein Plan des Lebens .....18
    - Plan der beruflichen Zukunft .....19
    - Aufgehen in der und für die Arbeit....19
    - Die Zeit und das Leben rasen vorbei..20
    - Heftige Zäsur .....21
    - Begreifen der Endlichkeit .....21
    - Der Tod rückt näher.....22
    - Das Ende?.....22

#### **TEIL 1 – TOD UND TRENNUNG.....25**

##### **1. KAPITEL – DAS LEBEN IST ENDLICH .....26**

- ERKENNTNIS DER STERBLICHKEIT .....26
  - Der Tod ist unvermeidlich* .....26
    - 108 Milliarden Tote .....26
    - Plötzlich da .....26
    - Plötzlich weg.....27
    - Ein Leben nach dem Leben? .....27
    - Es muss den Tod geben, wie es das Leben gibt.....28
- DER TOD.....28
- DER TOD HÄLT EINZUG.....29

*Der Tod bedeutet die Trennung von*

*Leib und Seele* .....29

*Der Tod kennt keine Zeit* .....30

*Aberglaube oder Tradition?* .....30

*Todesengel*.....31

*Der böse Todesengel im Kittel*.....31

TODESANGST.....32

*Ich habe Angst vor dem Tod* .....32

*Ich habe Angst vor der Ungewissheit*

*nach dem Tod* .....32

*Was kommt nach dem Tod?* .....32

*Angst vorm Sterben* .....33

*Panikattacke* .....33

*Ich habe tödliche Angst*.....34

*Todesdrohung* .....34

*Der Schwarze Punkt* .....35

*Der Weiße und der Schwarze Tod*...35

*Interview mit dem Tod*.....35

*Nekrophobie – Rund um den Tod*....37

*Scheintod – der Untote* .....38

*Herzstich* .....38

*Signalzeichen aus dem Grab*.....39

*Lebendig begraben werden –*

*Taphophobie* .....39

*Hirntod*.....40

*Nahtod – Nahtoderfahrung* .....40

BLICK IN DIE TIERWELT.....41

*Wie ist die Lebenserwartung bei*

*Tieren?* .....41

*Die Eintagsfliege muss sich beeilen*...41

*Todstellung bei Tieren*.....42

##### **2. KAPITEL – STERBEN ..... 43**

WIE WOLLEN WIR STERBEN? .....43

*Wunsch und Wirklichkeit* .....43

*Tod über den Wolken – im Flugzeug* .44

Sterbefall im Ausland.....	44
Tödliche Arbeitsunfälle im 16. Jahrhundert .....	45
Tödliche Arbeitsunfälle im 21. Jahrhundert .....	45
STERBEZIMMER .....	46
<i>Sterben ist ein Prozess</i> .....	46
<i>Sterbende im Hospiz – Würdigung des Sterbenden</i> .....	46
Kinderpalliativzentrum .....	46
Sterbebegleitung .....	46
Trauerbegleitung .....	47
<i>Todessehnsucht</i> .....	47
<i>Sterbehilfe</i> .....	47
<i>Agonie – Totenkampf</i> .....	48
Flockenlesen – Krozidismus .....	48
<i>Alleine Sterben – einsam und ohne Begleitung</i> .....	48
DIE LETZTEN WORTE .....	50
... nur noch wenige Augenblicke .....	50

### 3. KAPITEL – SELBSTTÖTUNG – FREMDTÖTUNG ..... 53

SUIZID .....	53
<i>Sich das Leben nehmen</i> .....	53
Aktive und passive Selbsttötung.....	53
Alterssuizid .....	54
Doppelsuizid – Paarsuizid .....	55
Massensuizid .....	55
<i>Menschen, die sich selbst das Leben nahmen</i> .....	56
<i>Hungertod</i> .....	56
<i>Selbstmordversuch</i> .....	56
<i>Harakiri – Seppuku</i> .....	57
<i>Kamikaze</i> .....	57
<i>Menschen, die nicht sterben können</i> .....	58
<i>Interview Graf Dracula</i> .....	58

<i>Menschen, die sich das Leben nehmen mussten</i> .....	61
Sokrates .....	61
Seneca .....	62
<i>Menschen, die getötet wurden</i> .....	62
<i>Hexen</i> .....	63
<i>Gottesurteile</i> .....	64
Feuerprobe.....	64
Wasserprobe .....	64
Hexenwaage.....	65
<i>Todesurteile</i> .....	65
<i>Guillotine</i> .....	66
Der Räuberhauptmann Schinderhannes .....	66
Die letzte zum Tode Verurteilte in Deutschland .....	67
<i>Der Blaue Stein</i> .....	67
<i>Henker – Scharfrichter</i> .....	68
<i>Interview William – Der Henker Maria Stuarts</i> .....	68
<i>Selbstmordattentäter</i> .....	71
<i>Amokläufer</i> .....	71
Amokfahrt .....	72
<i>Märtyrertod</i> .....	72
<i>Ehrenmord</i> .....	72
<i>Serienmörder</i> .....	72
<i>Attentäter</i> .....	72
<i>Heldentod</i> .....	73
<i>Scharfschütze – Präzisionsschütze</i> .	74
Finaler Rettungsschuss .....	74
<i>Heckenschütze – Todesschütze</i> .....	74
<i>Selbstschussanlage</i> .....	74
<i>Mordsspaß</i> .....	74
<i>Menschenopfer</i> .....	74
Die Höhenmumifikation – Peru und Chile .....	74
Juanita – das Mädchen aus dem Eis ..	75
<i>Kannibalismus</i> .....	76
<i>Menschen, die nicht sterben dürfen</i>	76

# Inhaltsverzeichnis

## 4. KAPITEL – VERSTORBEN .....77

GETRENNT VOM LEBEN .....77

*Trennung* .....77

*Totenfürsorge* .....77

*Vorgehen beim Sterbefall* .....77

*Aufgabe des Bestatters*.....78

*Kassen und Versicherungen* .....80

*Sterbeurkunde* .....80

*Bestattungs-Kosten*.....81

*Leichenwagen*.....81

Leichenwagen gestohlen .....82

Bestattungsboot in Venedig .....82

INTERVIEW MEIN EINEM BESTATTER .....82

BESTATTUNGSARTEN.....85

*Wie wollen Sie bestattet werden?..*85

*Erdbestattung*.....85

*Feuerbestattung* .....86

*Seebestattung – das Seegrab* .....86

*Anonyme Bestattung aus eigenem*

*Willen*.....87

*Anonyme Beisetzung von Mördern*.87

*Massenbeerdigung – Massengrab*.88

Gedenktafel.....88

Grabmal zu Ehren des unbekanntem

Soldaten .....88

*Traueranzeige – Todesanzeige* .....88

Trauernachricht.....89

Hierarchie in der Traueranzeige .....89

*Danksagung*.....90

## TEIL 2 – TRAUER UND TAKT .....92

## 5. KAPITEL – TRAUER UND TROST...93

TRAUER .....93

*Traurigkeit* .....93

Was kann Trauer auslösen?.....93

*Die Phasen der Trauer* .....94

Phase der Trauerbewältigung – der

Schock .....94

Phase der Aggression – Wut.....94

Phase der Verdrängung – die

Schuldgefühle.....95

Phase der Verzweiflung – die Sinnfrage

.....95

Phase der Akzeptanz – die

wiederkehrende Normalität.....96

DIE NICHT MÖGLICHE VORBEREITUNG AUF DEN

TOD .....96

*Aus dem Leben gerissen*.....96

Unfall, Krankheit, Katastrophe .....96

*Plötzlicher Kindstod*.....97

*Sternenkinder*.....97

Totgeburt und Fehlgeburt .....97

FÜRCHTERLICHE NACHRICHTEN ÜBERBRINGEN.98

*Die Angehörigen über den Tod des*

*Partners informieren*.....98

Polizist .....98

*Den Betroffenen über seinen*

*bevorstehenden Tod informieren*....99

Arzt.....99

Schuldgefühle des Angehörigen .....100

*Schuldig oder unschuldig?*.....100

TROST .....101

*Traurigkeit zeigen und Trost spenden*

.....101

Tipps für den Tröstenden .....102

Zuhören .....102

Die Reaktion des Getrösteten .....103

*Weinen*.....103

*Totenwache* .....103

*Gedenktage*.....104

*Kranzniederlegung*.....104

*Besuch auf dem Friedhof* .....105

Grabschändung – Störung der

Totenruhe.....105

Diamantbestattung – Diamanten aus

der Asche als Erinnerung .....106

*Sepulkralkultur*.....106

REINKARNATION – DIE WIEDERGEURT .....106

<i>Ich gehe und ich komme wieder....</i>	106	Hamburger Friedhof Ohlsdorf .....	118
<b>6. KAPITEL – DIE LETZTE RUHESTÄTTE</b>		Münchener Friedhof Bogenhausen ...	119
.....	<b>107</b>	<i>Friedhofsordnung</i> .....	119
LEICHENBESCHAU .....	107	<i>Aufbahrung und Abschiednahme am</i>	
<i>Leiche – Leichnam</i> .....	107	<i>offenen Sarg</i> .....	119
Fronleichnam.....	107	Herzseite .....	120
<i>Totenbeschau</i> .....	107	<i>Trauerfeier im Raum der</i>	
<i>Totenstarre – Leichenstarre</i> .....	107	<i>Abschiednahme</i> .....	120
<i>Totenflecken – Leichenflecken</i> .....	108	Klageweiber.....	121
<i>Leichenart</i> .....	108	Drive-in-Leichenhalle .....	121
Wachsleiche – Fettleiche .....	108	TRAUERFLORISTIK .....	122
Wasserleiche .....	108	<i>Beerdigungsblumen</i> .....	122
Brandleiche.....	108	Der letzte Gruß.....	122
Moorleiche .....	109	Wahl der Trauerblumen .....	123
HERRICHTEN DER LEICHE .....	109	Ein Meer aus Blumen .....	123
<i>Herrichten des Leichnams</i> .....	109	Verschenken weißer Blumen an	
<i>Totenhemd</i> .....	110	lebende Menschen.....	123
HERRICHTEN FÜR DIE EWIGKEIT .....	111	Farbe der Todesblume .....	124
<i>Mumifizierung und Mumifikation</i> .....	111	<i>Blumenkranz – Symbol der guten</i>	
Die alten Ägypter .....	111	<i>Mächte</i> .....	124
Die Mumie in Fötushaltung – Peru .....	112	<i>Trauerschleifen – Kranzschleifen</i> ..	125
Die Feuermumifizierung – Philippinen		Handstrauß .....	125
.....	112	<i>Grabbrett – Leichenbrett</i> .....	126
Die Rauchmumifizierung – Australien		<i>Sarg</i> .....	126
und Neuseeland .....	112	<i>Sargformen</i> .....	127
<i>Mellifikation</i> .....	112	Hausdachform .....	127
<i>Einbalsamierung</i> .....	113	Truhensarg .....	127
<i>Totenmaske</i> .....	113	Kuppeltruhensarg.....	127
<i>Der Fährmann zur Unterwelt</i> .....	113	Amerikanischer Truhensarg .....	127
<i>Interview Charon</i> .....	113	Körperformsarg oder Italienischer Sarg	
<b>7. KAPITEL – BEERDIGUNG .....</b>	<b>116</b>	.....	127
DIE WEGE DER BEISETZUNG .....	116	Gebeinkiste .....	127
<i>Friedhof</i> .....	116	Klappsarg – Sparsarg .....	127
Gottesacker .....	116	Figürliche Särge in Ghana.....	128
<i>Berühmte Friedhöfe</i> .....	117	Glasdeckelsärge in Mexiko .....	128
Mainzer Hauptfriedhof.....	117	Gläserner Sarg im Vatikan .....	128
Kölner Melaten-Friedhof .....	117	Sarg aus Panzerglas .....	129
		Tod im Märchen .....	129
		Glassarg im Märchen.....	130
		Schneewittchensarg .....	131
		Särge in Übergröße .....	131

# Inhaltsverzeichnis

<i>Kindersarg</i> .....	132	<i>Ehrenwache</i> .....	143
<i>Fötensarg</i> .....	132	<i>Trauerbeflaggung – Flagge auf</i>	
<i>Sargträger</i> .....	132	<i>Halbmast</i> .....	143
<i>Kremation – Krematorium</i> .....	132	Zeichen der Unterlegenheit.....	143
<i>Urne</i> .....	132	Der König ist tot, es lebe der König .	143
<i>Urnenwand – Kolumbarium</i> .....	133	<i>Trauerzeit</i> .....	144
<i>Mausoleum</i> .....	133	DIE LETZTE RUHESTÄTTE .....	145
<i>Trauerkleidung</i> .....	134	<i>Grabstein – Leichenstein</i> .....	145
<i>Trauerflor</i> .....	134	<i>Ruhe in Frieden</i> .....	145
<i>Kondolenz</i> .....	134	<i>Lampedusa – Italien</i> .....	145
Kondolenzbuch, Kondolenzliste.....	134	<i>Heilige Ursula – Köln</i> .....	145
<i>Beileidsschreiben –</i>		Beisetzungsort in Irland.....	146
<i>Kondolenzschreiben</i> .....	135	<i>Seychellen – Inselwelt für Piraten</i> .	146
<i>Mitgefühl ausdrücken</i> .....	135	Moyenne.....	146
Trauerfall eines Kollegen .....	136	La Digue.....	147
Mitarbeiter ist verstorben .....	136	<i>Pyramiden – Ägypten</i> .....	148
VON DER TRAUERHALLE BIS ZUM GRAB .....	137	Die Grabkammer von Tutanchamun	148
<i>Der letzte Weg</i> .....	137	<i>Privatfriedhof</i> .....	149
Totengräber.....	137	Weltraumbestattung.....	150
In der Trauerhalle .....	137	Toter auf dem Mond? .....	150
Auf dem Weg zum Grab – Totenglocken			
.....	137	<b>TEIL 3 – TOTENKULT UND TABUS .</b>	<b>151</b>
Am Grab .....	137	<b>8. KAPITEL – HUMOR ODER</b>	
<i>Reden am offenen Grab – die</i>		<b>VERZWEIFLUNG?</b> .....	<b>152</b>
<i>Leichenrede</i> .....	138	DEN LÖFFEL ABGEBEN – UND ANDERE SPRÜCHE	
Der Handstrauß .....	139	.....	152
<i>Beileidsbekundung am offenen Grab</i>		<i>Die Angst vor fürchterlichen Qualen</i>	
.....	139	<i>im Diesseits und im Jenseits</i> .....	152
<i>Trauermahl – Leichenschmaus</i> .....	140	Kampf David gegen Goliath.....	152
Totenkuchen.....	140	Den Löffel abgeben .....	153
Erinnerungs-Toast an den		Ins Gras beißen.....	153
Verstorbenen.....	141	Über den Jordan gehen .....	153
Kosten für den Leichenschmaus .....	141	Jemand kratzt ab.....	154
Leichenschmaus vor 12.000 Jahren mit		<i>Aus Traurigem wird Schönes</i> .....	154
35 Teilnehmern?.....	141	Und wie starb er wirklich? .....	155
STAATSAKT .....	142	Er ist dem Tod von der Schippe	
<i>Staatsbegräbnis – Trauerstaatsakt</i>		gesprungen.....	155
.....	142	Wer früher stirbt, ist länger tot .....	156
Unterschied zwischen Staatsbegräbnis		Von todschick bis leichenblass .....	157
und Trauerstaatsakt .....	142		

Groschengrab .....	157	Kommunikation mit dem Verstorbenen? .....	174
Karteileiche und Dateileiche.....	157	<i>Trauertänzer</i> .....	175
<i>Darf es um das Thema Tod auch</i>		<i>Piratenflagge – Totenkopfflagge</i> .	175
<i>Lustiges geben?</i> .....	158	Jolly Roger .....	175
Zu Suizid .....	158	Klaus Störtebeker – und sein Lauf um das Leben .....	176
Zu Abschied .....	158	<i>Todesgefahr</i> .....	177
Zeitungsausschnitte.....	158	TABUS .....	178
LEBENSERWARTUNG .....	159	<i>Organspende</i> .....	178
<i>Das Leben in Zahlen</i> .....	159	<i>Leichengeld</i> .....	178
Wann wollen wir sterben? .....	159	<i>Unglücksbringer – Todbringer</i> .....	178
Mortalität – Sterberate .....	161	Zahl 13 – Zahl 4 .....	178
<i>Armut lässt früher sterben</i> .....	161	<i>Die wilde Jagd – der Geisterzug</i> ...	179
<i>100 Jahre und mehr</i> .....	162	Zwischen den Jahren – die aufgespannte Wäscheleine .....	179
Die jungen Alten – Bis 70 ‚junge Frau‘, dann ‚Oma‘ .....	163	Japan – Stäbchen nicht in den Reis stecken .....	180
<i>Alterspyramide</i> .....	163	<i>Totengeister</i> .....	180
Die Geburt wird mit dem Tod bestraft .....	164	<i>Hochzeitstorte</i> .....	181
<b>9. KAPITEL – DER LETZTE WILLE ...</b>	<b>166</b>	<i>Traumdeutung</i> .....	181
VORBEREITUNG UND DIE LETZTEN WÜNSCHE	166	<i>Übersinnliches – Kontaktaufnahme mit Verstorbenen</i> .....	181
<i>Vor dem Tod</i> .....	166	<i>Carpenter-Effekt – Mein Arm denkt mit</i> .....	182
<i>Die Erbfolge</i> .....	167	Liebt mich Nico? .....	182
Erben erster Ordnung.....	167	<i>Der Hundefriedhof</i> .....	183
Erben zweiter Ordnung .....	167	Medaillons, Edelsteine und Diamanten .....	184
VORSORGE .....	168	Tierbeisetzungen in der frühen Vergangenheit.....	184
<i>Vorausblicken</i> .....	168	Tierbeisetzungen in der jungen Vergangenheit.....	185
<i>Vollmacht</i> .....	168	<i>Hund und Herrchen zusammen beigesetzt</i> .....	185
<i>Patientenverfügung</i> .....	170		
<i>Der letzte Wille – das Testament</i> ..	171		
Wer soll was bekommen? .....	171		
Wünsche des Erblassers .....	172		
<b>10. KAPITEL – EXOTISCHES UND UNGEWÖHNLICHES.....</b>	<b>174</b>	<b>11. KAPITEL – TOTENKULT UND TRADITION .....</b>	<b>187</b>
ES GIBT NICHTS, WAS ES NICHT GIBT .....	174	DER SÜNDEBOCK IST TOT! .....	187
<i>Computer-Dialog mit dem verstorbenen Partner</i> .....	174		

---

## Inhaltsverzeichnis

<i>Tradition – Ertränken, Verbrennen und Verstoßen</i> .....	187	Fady – die Regeln des Zusammenlebens .....	192
Strohbar im Karneval: .....	187	Freude über das Wiedersehen .....	192
Der Feigling .....	188	<i>Indonesien</i> .....	193
Jockeli wird ertränkt .....	188	<i>Thailand</i> .....	193
Nubbel – Hoppeditz, die Sündenböcke .....	188	<i>Grönland</i> .....	194
BLICK ZU UNSEREN NACHBARN .....	189	<b>STICHWORTVERZEICHNIS</b> .....	<b>197</b>
<i>Das Fest der hungrigen Geister – China</i> .....	189	<b>KNIGGE ALS SYNONYM UND ALS NAMENSGEBER</b> .....	<b>204</b>
<i>Asche in den Ganges – Indien</i> .....	189	UMGANG MIT MENSCHEN .....	204
<i>Día de los muertos – der fröhliche Tag der Toten – Mexiko</i> .....	190	<i>Adolph Freiherr Knigge</i> .....	204
Totenblume .....	191	Das große Missverständnis .....	204
Santa Muerte – die Heilige Tote .....	191	Über den Umgang mit Menschen ...	205
<i>Famadihana – Umbettung der Toten in Madagaskar</i> .....	191	Knigge heute als Synonym für Umgangsformen .....	205

---

# Einleitung als Vorwort

„Wir müssen immer lernen, zuletzt auch noch sterben lernen.“

*Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach, mähr.-österreich. Schriftstellerin  
(1830 - 1916)*

## **Erkennen der Vergänglichkeit**

Es war ein völlig unerwarteter, sehr heftiger Schlag aus heiterem Himmel. Karls Stimme am Telefon war dünn, brüchig, stockend, verzweifelt. Mit Mühe konnte herausgehört werden „... Dorothea ... tot ... Notarzt hier ...“ Die Mutter tot? Konnte das sein? Nein, das musste ein Hörfehler sein. Der Sohn setzte sich mit Begleitung sofort ins Auto, um eine halbe Stunde später beim Vater einzutreffen. Die Wohnungstür stand sperrangelweit offen, Teppiche und Läufer lagen unordentlich vor der Eingangstür. „Karl, wo bist du?“ Totenstille in der Wohnung, bis auf ein leises, kaum vernehmbares „Hier!“ Der 82-jährige Karl klammerte sich weinend in seinem Büro am Telefonhörer fest, um auch die anderen Kinder zu erreichen. Eine echte Schocksituation. Wie soll sich hier richtig verhalten werden? Erst einmal in die Arme nehmen. Die Tränen und das laute Schluchzen machten eine verbale Kommunikation sowieso unmöglich.

Eines stand fest: Dorothea war nicht mehr hier. Ein blaues Blinklicht um die Ecke zog kurz die Aufmerksamkeit auf sich. Der Sohn geht nach draußen. Tatsächlich. Ein Notarztwagen steht noch dort. Die Ärztin telefoniert, der Kollege fertigt Notizen an. Satzketten des Telefonats werden aufgefangen: Die Zustandsbeschreibung der Mutter, die vorgenommenen Wiederbelebungsversuche usw. Bestand doch noch Hoffnung? Endlich kann sich die Notärztin dem Sohn zuwenden. In einfühlsamer Zuwendung übermittelt sie die sachlichen Informationen: „... Rettungswagen ... zwei Notärzte-Teams ... Wiederbelebungsversuche ... Transport in die Uni-Klinik ...“ Gibt es eine Hoffnung? „Eher nicht. Und wenn ... das Gehirn ... wie lange war es wohl ohne Sauerstoffzufuhr? ...“ Todesursache? „Wir wissen es nicht. ... 80 Jahre ... Herz-Kreislauf-Versagen?“

Karl hatte die direkt hinter der Wohnungstür bereitliegende Patientenverfügung einem der Ärzte überreicht. In der Aufregung hatte er allerdings seine eigene gegriffen. So versuchten die Ärzte etwa 45 Mi-

nuten lang – die nicht gewünschte – Wiederbelebung. Aber die Hoffnung stirbt zuletzt – der Tod war schneller. Durch Dorotheas Herzschrittmacher war immer wieder eine scheinbare Bewegung im Körper wahrzunehmen. Deshalb konnten die Ärzte mit ihrer Arbeit nicht aufhören.

Eine Stunde nach dem Abtransport erfolgte das Telefonat mit dem behandelnden Arzt in der Uniklinik. Behutsam übermittelte er die befürchtete Nachricht. „Wir haben den Tod festgestellt ... nein, es ergibt keinen Sinn, jetzt vorbeizukommen ... am besten ist: ‚begreifen‘ Sie erst einmal die Situation ...“

### ***Umgang mit dem Tabuthema Tod***

Eine lebendige und bildhafte Beschreibung trauriger Themen rund um das unausweichliche Sterben und den Tod.

Es ist erstaunlich, wie viele Aspekte das Thema Tod – oft als ‚Tabuthema‘ behandelt – berühren: Suizid, Trauerstaatsakt, Beisetzung, Kondolenz, Totenkult und vieles andere mehr.

Im vorliegenden Text ‚hören‘ wir die Gedanken eines scheinot Begrabenen, eines Sargträgers, eines Klageweibes und weiteren fiktiven Personen. Mit einigen können wir uns auch in Form eines Interviews austauschen und damit sogar die Gedanken des Todes erfahren.

Kursiv geschriebene Texte zeigen weiterhin die Überlegungen und Vorgehensweisen fiktiver Personen, wie beispielsweise die des Arztes Dr. Herzing, der seinem Patienten die unheilbare und todbringende Krankheit verständlich machen und mitteilen muss. Oder das vom Inka-Mädchen Juanita, das zur Freude und ganzem Stolz der Familie als Menschenopfer ausgewählt wurde.

Das Thema ist in elf Kapitel unterteilt. Die Überschriften der drei Hauptteile sind:

- Tod und Trennung
- Trauer und Takt
- Totenkult und Tabus

---

Widmen wir uns dem riesigen Bereich rund um das Sterben. In Deutschland sterben jährlich zwischen 850.000 und 900.000 Menschen. So gibt es genügend Gründe, sich Gedanken über Vorsorge, Bestattungsarten und Trösten zu machen.

Viele der Themen mögen berühren und Emotionen auslösen. Deshalb wird auch über Humorvolles und Sonderbares berichtet, um eine gefühlte Ausgewogenheit rund um den Tod, die Trauer und den Totenkult zu erreichen.

Horst Hanisch

Auszug aus  
Trauer, Totenkult-Knigge  
von Horst Hanisch 2100

## 5. Kapitel – Trauer und Trost

### **Trauer**

„Wie kann man einen Menschen beweinen, der gestorben ist? Diejenigen sind zu beklagen, die ihn geliebt und verloren haben.“

*Helmuth Karl Bernhard von Moltke, preuß. Generalfeldmarschall  
(1800 - 1891)*

### **Traurigkeit**

Trauer ist das Überwinden von Schmerz und Leid. Jeder trauert auf seine eigene Art und Weise. Da allein in Deutschland jährlich etwa 850.000 bis 900.000 Menschen sterben, lässt sich leicht ausmalen, wie viele Menschen jedes Jahr in Trauer verfallen. Die Trauer zeigt eine Verbundenheit mit der verstorbenen Person.

### **Was kann Trauer auslösen?**

Ratlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Trauer, Wut, Schuldgefühl, Schmerz, Trostlosigkeit, Weinen, Klagen, emotionales Überreagieren Schimpfen, Schuldzuweisungen äußern oder sogar Aggressivität zeigen, sowie Zorn darüber, verlassen geworden zu sein – all das kann Trauer auslösen.

Vieles davon sind Bewältigungsstrategien, um mit dem Verlust eines geliebten Menschen umgehen zu können. Dem Trauernden muss das Recht eingeräumt sein, sich so zu verhalten wie er es gerade tut. Solange Sie aufrichtige Hilfestellung geben, können Sie dem Trauernden in seiner Traurigkeit helfen.

Manchmal dauert es einige Stunden oder Tage, bis der Hinterbliebene ‚begriffen‘ hat, dass tatsächlich ein ihm nahestehender Mensch verstorben ist. Rational ist das schnell passiert, emotional kann das lange dauern.

---

## **Die Phasen der Trauer**

Trotz der Vielfältigkeit, wie der Einzelne seine eigene Trauer bewältigt, sind ähnliche Verhaltensmuster bei den meisten Trauernden zu beobachten. So lassen sich Phasen der Trauer unterscheiden.

### ***Phase der Trauerbewältigung – der Schock***

Diese Phase beginnt häufig in dem Augenblick, in dem die Nachricht eintrifft, dass ein nahestehender bzw. ein geliebter Mensch verstorben ist.

Der Körper reagiert oft mit einem Schock, der einige Stunden bis zu etwa zwei Tagen anhalten kann. Dieser Schock hilft dem Hinterbliebenen mit der Situation umzugehen und vermeidet gleichzeitig große Emotionsausbrüche mit ungewollten Folgen.

Ein Angehöriger sollte sich deshalb jetzt mit ‚Kritik‘ zurückhalten, wieso der Hinterbliebene keine Emotionen zeigt. Angehörige sollen eher Hilfestellung bei alltäglichen Aufgaben geben. Dazu gehören, so nebensächlich es klingen mag, das Versorgen von Haustieren, das Nachprüfen, ob keine Geräte unnütz laufen (zum Beispiel eingeschaltetes Bügeleisen), Checken der Wohnung, falls diese verlassen werden muss, um beispielsweise in ein Krankenhaus zu fahren (Fenster und Türen verschlossen, Licht aus usw.).

Falls Sie als Angehöriger den Hinterbliebenen zu sich nach Hause mitnehmen wollen, helfen Sie ihm bei der Auswahl der benötigten Kleidung und Hygieneartikel. Weiter achten Sie darauf, dass es etwas zu essen und zu trinken gibt. Gegebenenfalls müssen auch Freunde, Bekannte oder Arbeitgeber informiert werden.

### ***Phase der Aggression – Wut***

„Wieso muss ausgerechnet ich das erleben?“ „Das kann doch nicht sein.“ „Die Welt ist ungerecht!“ Solche Wutausbrüche sind gegebenenfalls zu hören und zu beobachten.

Auch in dieser Phase hält sich der Angehörige deutlich mit jeglicher Kritik zurück. Es kann ihm auch nicht gelingen, auf die oben gestellte Frage irgendeine zufriedenstellende Antwort zu geben.

### ***Phase der Verdrängung – die Schuldgefühle***

Die nächste Phase beginnt nach der Schock- und der Aggressionsphase und hält bis zur Bestattung an.

In dieser Zeit muss unglaublich viel erledigt werden. Alle Arbeiten, die zusammen mit dem Bestatter umgesetzt werden können, Vorgänge, die aufgrund gesetzlicher Vorgaben erfüllt werden müssen, die Planung der Trauerfeierlichkeiten und vieles andere mehr.

Emotionen treten häufig deutlich auf. Plötzliche Weinanfälle, Zornausbrüche sowie Angst- oder Schuldgefühle zeigen sich. Immer wieder sind auch in dieser Phase Vorwürfe gegen sich selbst zu hören „Hätte ich nur ...“.

Angehörige können hier gut unterstützen, indem sie Trost aussprechen und bei Vorbereitungsarbeiten zur Bestattung helfen. Vielen ist schon damit geholfen, dass bei der Suche nach den Anschriften der Menschen, die angeschrieben werden sollen, geholfen wird.

### ***Phase der Verzweiflung – die Sinnfrage***

Die vorletzte Phase beginnt nach der Bestattung.

Jetzt erfährt der Hinterbliebene, dass ihm der Verstorbene wirklich fehlt. Er nimmt deutlich wahr, dass er allein ist. Er weiß nicht, wie er den täglichen Ablauf bewältigen soll. Auch jetzt noch kommt es immer wieder zu emotionalen Situationen, in denen der Hinterbliebene unvermittelt heftig weinen muss.

Schwierig wird es, wenn er keine Lust mehr auf das Weiterleben verspürt. Er meint, sein Leben sei sinnlos geworden, er fühlt sich innerlich leer. Depressive Stimmungen können sich einstellen. Gegebenenfalls wünscht er sich sogar, durch den eigenen Tod schnell wieder mit dem Verstorbenen vereint zu sein. Es kann aber auch sein, dass der Hinterbliebene sich total zurückzieht und nach außen hin nicht ansprechbar ist.

Als Angehöriger können Sie helfen, indem Sie anbieten, hin und wieder mit dem Hinterbliebenen gemeinsam etwas zu erledigen oder auch einfach mal ins ‚Grüne‘ zu fahren.

---

## **Phase der Akzeptanz – die wiederkehrende Normalität**

Die letzte Phase tritt dann ein, wenn der Hinterbliebene die ersten vier Trauerphasen durchlaufen konnte und schließlich akzeptieren kann, dass der geliebte Mensch unwiederbringlich von ihm gegangen ist.

Er richtet nun sein Leben wieder neu ein und muss sich vielleicht sogar ein neues soziales Netzwerk aufbauen. Es kann ein oder zwei Jahre dauern, bis diese Phase durchlaufen ist und wieder ein ‚regelmäßiges‘ Leben stattfinden kann.

Der Angehörige kann einen lockeren Kontakt bestehen lassen.

## **Die nicht mögliche Vorbereitung auf den Tod**

„Es kann geschehen, dass einer den Tod weniger fürchtet, als er ihn fürchten müsste.“

*Thomas von Aquin, it. Philosoph  
(1224 - 1274)*

### **Aus dem Leben gerissen**

War anzunehmen, dass der Verstorbene demnächst sein Leben verlieren würde, kann sich der Partner vorsichtig auf den zu erwartenden Schmerz vorbereiten. Anders ist es, wenn der Tod unerwartet, frühzeitig oder durch einen Unfall eintrat. Hier war keine Vorbereitung möglich. Der Hinterbliebene ist schlagartig mit einer Extremsituation konfrontiert.

### **Unfall, Krankheit, Katastrophe**

Unerwartet und nicht vorhersehbar: ein Unfall, eine Krankheit oder eine Katastrophe verursachten den plötzlichen Tod. Die Medien geben immer wieder Berichterstattung von in der Öffentlichkeit stehenden Menschen, die so ihr Leben verloren. Meistens sind die Leser erschüttert. So war es beispielsweise bei diesen Autounfällen:

- James Byron Dean (1931 – 1955), verstorben am 30. September 1955 aufgrund eines Autounfalls in seinem Porsche 550 Spyder. James Dean: „Der Typ muss anhalten, er wird uns schon sehen.“ Übermittelt sind diese Worte vom Beifahrer

rer und Mechaniker Wolf Wüterich. Er wies auf den Wagen hin, der aus einer Seitenstraße her auf James Deans Wagen zuraste.

- Grace Patricia Kelly, Fürstin Gracia Patricia von Monaco (1929 – 1982), verstorben am 14. September 1982 aufgrund eines Autounfalls am Vortag in ihrem Rover 3500.
- Diana Frances Spencer, Prinzessin von Wales, genannt Lady Di (1961 – 1997), verstorben am 31. August 1997 in Paris. Ihr von einem Chauffeur gesteuerten Mercedes prallte gegen einen Tunnelpfeiler.

### **Plötzlicher Kindstod**

Niemand mag sich wohl ausmalen wollen, welche fürchterlichen Empfindungen Eltern haben, wenn sie morgens ihr nicht mal einjähriges Kind tot im Bettchen auffinden. Hier wird vom Plötzlichen Kindstod oder Plötzlichem Säuglingstod, auch Krippentod, gesprochen. Ärzte können keine erkennbare Ursache für den plötzlichen Tod ausfindig machen. Der Kindstod tritt ohne jegliche Vorwarnung ein; überwiegend in den ersten sechs Monaten des ersten Lebensjahrs, vereinzelt auch noch vor dem zweiten Geburtstag. Vielleicht wird eines Tages herausgefunden, welche Ursachen es für solch einen Kindstod gibt.

Der Plötzliche Kindstod wird auch mit SIDS abgekürzt. Das heißt: sudden infant death syndrome.

2013 sollen in Deutschland 152 Kinder an dieser Todesart verstorben sein.

### **Sternenkinder**

Von Sternenkindern wird gesprochen, wenn eine Fehlgeburt oder eine Totgeburt erfolgte.

### **Totgeburt und Fehlgeburt**

Der Begriff Totgeburt wird von dem Wort Fehlgeburt gesetzlich deutlich getrennt. Liegt das Gewicht über 500 Gramm, wird von einer Totgeburt gesprochen. Das heranwachsende Leben erreicht dieses Gewicht zwischen der 20. und der 24. Schwangerschaftswoche. Bei der Totgeburt wird neben der Geburtsbescheinigung auch ein Totenschein ausgestellt.

---

## **Fürchterliche Nachrichten überbringen**

„Schwäche tröstet uns oft über Unfälle, über welche die Vernunft zu schwach ist, uns zu trösten.“

*François VI. de La Rochefoucauld, fr. Offizier  
(1613 - 1680)*

### **Die Angehörigen über den Tod des Partners informieren**

Wie kann ein Betroffener die Nachricht verkraften, die ihm den Tod eines Nahestehenden vermittelt? Und wie geht der übermittelnde Polizist damit um?

#### **Polizist**

Ist ein unnatürlicher Tod eingetreten, obliegt es der Polizei, den Hinterbliebenen oder die Angehörigen zu informieren. Diese Gespräche bedeuten in der Regel eine sehr hohe Belastung für die Übermittler des Unglücks.

In Deutschland starben im Jahr 2000 immerhin knapp 100 Personen pro Stunde(!).

Pro Jahr sind das etwa 60.000 an Herzinfarkt und weitere 60.000 am Schlaganfall Verstorbene. Im Jahr 2015 verloren 3.459 Opfer ihr Leben im Straßenverkehr. Im Straßenverkehr gab es im selben Zeitraum ca. 350.000 Verletzte.

Da die Reaktion des Hinterbliebenen nicht abgeschätzt werden kann, trainieren die Überbringer der Nachricht in Schulungen, wie sie das Gespräch einleiten sollen.

Das reale Gespräch kann zu Hause stattfinden, am Arbeitsplatz, in der Schule, im Krankenhaus oder andernorts. Vielleicht feiern die Hinterbliebenen gerade fröhlich oder sind sonst verständlicherweise in einer unvorbereiteten Situation.

Am besten begeben sich immer zwei Polizisten zu den Angehörigen. In den meisten Fällen kann so oder ähnlich begonnen werden:

„Guten Tag. Dürfen wir hineinkommen? Können wir uns hinsetzen?“  
Die Angesprochenen ahnen schon, dass etwas Schlimmes bevorsteht. Das Spektrum der Reaktionen zieht sich über tiefes Schweigen, leises Wimmern, lautes Schreien, bis hin zum Zertrümmern von Möbeln.

Mittlerweile hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass es dem Hinterbliebenen am ehesten hilft, schnell vom Verstorbenen Abschied nehmen zu können. Durch diese Vorgehensweise wird er aktiv, hat etwas zu tun und ‚begreift‘ sozusagen den Verlust. Deshalb ist es auch wichtig, einen durch einen Unfall übel zugerichteten Verstorbenen so bald wie möglich wenigstens an der Hand berühren zu können.

### **Den Betroffenen über seinen bevorstehenden Tod informieren**

Genauso schlimm mag es sein, einem Patienten über seinen bevorstehenden Tod informieren zu müssen.

#### **Arzt**

*Dr. Wilfried Herzing streicht sich mit den Fingern einer Hand an seinen Wangen nach unten über sein Kinn. Wieder ein Patient, dem eine tödlich verlaufende Krebsdiagnose übermittelt werden muss. Dr. Herzing blättert die schriftlichen Berichte und Informationen, die vor ihm liegen, nochmal durch. Er hat die leise Hoffnung, möglicherweise doch einen Hinweis zu finden, dass das Urteil nicht eindeutig gefällt wurde.*

*Er hat sich angewöhnt, die Nachricht grundsätzlich persönlich zu überbringen. Das Gespräch am Telefon erscheint ihm zu feige, da kann er die Reaktion des Patienten nicht sehen. Weiterhin ist Dr. Herzing fest davon überzeugt, dass es absolut nichts bringt zu lügen. Er sagt immer die Wahrheit.*

*Wichtig ist es, dass er sich auf die gleiche Augenhöhe mit dem Patienten begibt. Liegt der Patient im Bett, nimmt Dr. Herzing auf einem Stuhl Platz. Er beginnt das Gespräch wie folgt:*

*„Wie geht es Ihnen?“ Manchmal hilft ihm die Reaktion des Patienten, der möglicherweise schon Schlimmes ahnt, im Gespräch weiter. Daraufhin schildert er sachlich den Befund. Er ergänzt die Information „Sie haben xxx-Krebs. Medizinisch kann ich nichts mehr für Sie tun. Ich werde Sie betreuen und dafür sorgen, dass Sie keine Schmerzen erleiden.“*

*Dr. Herzing achtet peinlich darauf, keinen direkten Körperkontakt mit dem Patienten aufzunehmen, um sich selbst ‚emotional‘ zu schützen.*

---

*Findet das Gespräch in seinem Besprechungszimmer statt, nimmt er anfangs die gebeugte Körperhaltung des Patienten ein. Im Laufe des Austausches richtet er nach und nach seinen Körper auf. Dabei kann er beobachten, dass der Patient seine Körperhaltung spiegelt. Vielleicht hilft es diesem, etwas gefasster mit der Situation umzugehen.*

Wenn sich zwei Gesprächspartner körpersprachlich spiegeln, denken sie auf gleicher Ebene. Sie demonstrieren einander (meist unbewusst), dass sie so sein wollen (so akzeptiert sein wollen) wie das Gegenüber. Das körpersprachliche Spiegeln beruhigt, wird doch beim Gegenüber keine Gefahr gesehen, sondern dasselbe Verhalten, das der eigene Körper zeigt.

### **Schuldgefühle des Angehörigen**

Spricht der Arzt mit den Angehörigen, kann er fragen, ob es jemanden gibt, der für sie und den Hinterbliebenen da ist.

Hilfreich ist auch, dem Hinterbliebenen Schuldgefühle zu nehmen. Beispielsweise, wenn der Hinterbliebene den Eindruck hat, gerade in dem Moment des Sterbens nicht anwesend gewesen zu sein.

### **Schuldig oder unschuldig?**

*Professor Schlothbohm öffnete sein E-Mail-Account. Er las die Mail seines Studenten Marius. „Sehr geehrter Professor Schlothbohm, ich bitte mein Fehlen zur heutigen Vorlesung zu entschuldigen. In einem durch meinen Vater verursachten Autounfall verstarb meine jüngere Schwester. Mein Vater liegt im Koma. Ich sehe mich heute nicht in der Lage, dem Unterricht folgen zu können und bitte um Ihr Verständnis. Marius F.“ Herr Schlothbohm war geschockt. Natürlich akzeptierte er die Entschuldigung. Fürchterlich, was alles so passiert, dachte er sich.*

*Zwei Wochen später. Professor Schlothbohm checkt seine Mails. Da fällt ihm eine seines Studenten Marius ins Auge. Er öffnet diese und liest: „Sehr geehrter Herr Schlothbohm, ich kann auch heute nicht zur Vorlesung erscheinen. Nun ist leider auch mein Vater verstorben ...“*

### **Trost**

„Pflege das Andenken an den Toten und mache dir die Erinnerung an ihn lieber angenehm als ‚beweinenswert.‘“

*Seneca, röm. Philosoph in einem Trostbrief an Polybis  
(4 v. Chr. - 65 n. Chr.)*

### **Traurigkeit zeigen und Trost spenden**

Jemand trauert, da er körperlichen oder seelischen Schmerz empfindet. Wenden Sie sich dieser Person zu, können Sie Trost spenden. Das Ziel ist es, dass durch das Spenden von Trost die Traurigkeit des zu Tröstenden schwächer wird und die Person gleichzeitig wieder ermutigt wird. Durch die Traurigkeit zeigt die Person, dass sie einerseits emotional stark betroffen ist und andererseits – daraus folgend – gerade augenblicklich gesellschaftlich und beruflich schwach dasteht bzw. Schwäche zeigt.

Jeder kann Trost spenden, auch wenn es ihm manchmal ‚peinlich‘ erscheint. Manchmal hat er Angst, fühlt sich hilflos, unsicher oder ist möglicherweise selbst betroffen.

Oft hilft bereits die ernst gemeinte Zuwendung.

Nicht immer muss Ihr Mitgefühl in Worte gefasst werden. Ein Berühren der Hand, des Armes oder gar das Umlegen eines Arms um die Schulter bis hin zu einer Umarmung, je nachdem wie gut Sie jemanden kennen, drückt bereits deutlich die Zuwendung aus.

Leere Floskeln wie „Ist doch alles nicht so schlimm“ oder „Das geht schon vorbei“ helfen dem Betroffenen hier nicht. Für ihn ist es nun mal gerade schlimm. Deswegen ist er ja traurig. Noch unangenehmer sind kritische Äußerungen wie beispielsweise „Jetzt stell dich mal nicht so an. Das ist anderen auch schon passiert.“ Mit solchen Aussagen können Sie jemanden tief treffen und gegebenenfalls sogar zum Feind machen.

Möglich ist aber zu sagen „Mir fehlen die Worte“ oder „Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll.“

Gut sind Aussagen, die ich-bezogen geäußert werden:

- „Ich bin betroffen, das zu erfahren.“
- „Es tut mir leid, dich in dieser Trauer zu sehen.“

- 
- „Ich wünsche dir alle Kraft, die du jetzt brauchst.“

Vermeiden Sie allerdings Vergleiche mit eigenen Gefühlen:

- „Ich verstehe, wie du dich fühlst.“

### **Tipps für den Tröstenden**

Einige Tipps, wie Sie im Fall des Falles trösten können. Versuchen Sie, sich in die Lage des Trauernden zu versetzen. Wie mag er sich gerade fühlen, welche Gedanken gehen ihm durch den Kopf? Was würde Ihnen helfen, wären Sie in vergleichbarer Situation? Vielleicht waren Sie selbst einmal in einer Situation, in der Ihnen andere Trost spenden konnten. Was hat Ihnen damals geholfen?

Zeigen Sie dem Betroffenen, dass Sie bereits sind zu helfen, wenn es gewünscht ist.

- „Bitte sage mir ehrlich, was ich für dich tun kann.“
- „Wie darf ich dir helfen?“

Falls Sie sich selbst in dieser traurigen Situation hilflos oder gar überfordert fühlen, ist das nachvollziehbar. Sie selbst haben ja auch Emotionen. Deshalb ist es überhaupt nicht schlimm, wenn Sie selbst auch ‚schwach‘ wirken. Das macht überhaupt nichts. Viel wichtiger ist die Erkenntnis für den anderen, dass Sie ihm Hilfe und Mitgefühl anbieten.

### **Zuhören**

Es ist nicht unbedingt wichtig zu reden und zu reden und zu reden. Vielleicht ist gerade das Schweigen oder noch mehr das Zuhören viel wichtiger. Zeigen Sie, dass Sie da sind. Lassen Sie den zu Tröstenden erkennen, dass Sie genügend Zeit für ihn bzw. seine Belange aufbringen. Sogenannte gut gemeinte Ratschläge sind fehl am Platze. Wenn überhaupt, wandeln Sie einen Vorschlag in eine Frage.

- „Wäre es in Ordnung für dich, wenn ich uns eine Kleinigkeit zu essen bestelle/herrichte?“
- „Meinst du, wir sollten Frau xxx informieren?“

### **Die Reaktion des Getrösteten**

Die meisten Menschen reagieren in der Kommunikation sensibel. In solchen, in denen wir uns gerade gedanklich bewegen, oft noch viel sensibler als sonst. Ein falsches Wort – und schon kann Ungewolltes geschehen. Dieses Risiko bleibt nie aus; keiner kann die Reaktion des zu Tröstenden vorhersehen.

Reagiert Ihrer Meinung nach die Person abweisend auf Ihre Versuche, Trost zu spenden, werden Sie nicht abweisend oder gar aggressiv. Geben Sie Ihrem Gegenüber das Recht, sich so zu verhalten wie er sich gerade verhält. Höchstwahrscheinlich ist er in einer Extremsituation, mit der er selbst nicht umgehen kann. Die Emotion übertrumpft das rationale Denken. Geben Sie ihm Zeit, die er braucht, um seinen erfahrenen Schmerz ordnen zu können.

Durch Ihren Trost tragen Sie dazu bei, dass der zu Tröstende einen Weg findet, bald wieder lächeln zu können.

### **Weinen**

Es ist noch gar nicht lange her, da wurde schon kleinen Jungs gesagt: „Männer weinen nicht.“ Glücklicherweise hat die Gesellschaft erkannt, dass ein jeder das Recht darauf hat, seine Emotionen ausleben zu dürfen. Und wenn jemand weinen will oder muss, dann soll er das auch tun dürfen. Weinen ist ein Ausdruck von Gefühlsempfindungen. Ärgert sich jemand, ist er verzweifelt, wütend oder handelt es sich um den Ausdruck phänomenaler Freude? Tränen kullern die Wangen hinunter.

Weint ein Mensch, wirkt er auf andere schwach. Er erregt das Mitgefühl seines sozialen Umfeldes, das sich dann möglicherweise um ihn kümmern wird. Das Gefühl der Zuneigung hilft dem Weinenden, seine Trauer überwinden zu können.

Niemand sollte sich demnach schämen, wenn er im Todesfalle, im Abschiedsraum oder während der Beerdigungsrituale weinen muss.

Übrigens: bei Tieren ist das Weinen nicht bekannt.