

HORST HANISCH

TOD, TRAUER, TOTENKULT

KNIGGE 2100

Dritte,
überarbeitete
Neuaufgabe



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

Tod, Trauer, Totenkult-

Knigge 2100

Sterben, Trost, Takt, Bestatten,

Tradition, Vorsorge, Tabus,

Vergänglichkeit und

Sonderbares

Horst Hanisch

© Auflage: 3, 2, 1, 2025, 2019, 2017 by Horst Hanisch

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 abrufbar.

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 alle Geschlechter.

Idee und Entwurf: Horst Hanisch, Bonn

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

Buchsatz: Guido Lokietek, Aachen; Horst Hanisch, Bonn

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

Zeichnungen und Fotos: Fotos und Zeichnungen, wenn nicht anders angegeben: Horst Hanisch, Bonn

Herstellung und Verlag: BOD – Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-8192-1276-5

Tod, Trauer, Totenkult- Knigge 2100

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

Horst Hanisch

*Tod, Trauer, Totenkult-
Knigge 2100*
von Horst Hanisch

Auszug aus
Tod, Trauer, Totenkult-
Knigge 2100
von Horst Hanisch

4

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	5	Angst vorm Sterben	48
PROLOG ZUR EINLEITUNG.....	13	Der Schwarze und der Weiße Tod	49
HINLEITUNG	17	Interview mit dem Tod.....	51
DIE ZÄSUR IM LEBEN	17	Nekrophobie – Pathologische Angst vorm Tod.....	57
Gedanken von ‚Jürgen‘.....	17	Nekrophilie – Zuneigung zum Toten.....	57
TEIL 1 – TOD UND TRENNUNG ..	30	TOT ODER NICHT?	58
1. KAPITEL – DAS LEBEN IST ENDLICH.....	31	Scheintod – der Untote	58
ERKENNTNIS DER STERBLICHKEIT.....	31	Lebendig begraben werden – Taphephobie	60
Der Tod ist unvermeidlich	31	„Tot, toter, am totesten“	62
DER TOD HÄLT EINZUG	37	Nahtod – Nahtoderfahrung	64
Das biologische Aus.....	37	Der klinische Tod	65
Der Tod bedeutet die Trennung von Leib und Seele	38	Der Hirntod	65
Der Tod kennt keine Zeit	39	Der biologische Tod	66
Todesengel	40	Die Todesart	66
TODESANGST	42	2. KAPITEL – STERBEN	67
Der Tod der zwischenmenschlichen Kommunikation.....	42	WIE WOLLEN WIR STERBEN?	67
Ich habe Angst vor dem Tod	43	Wunsch und Wirklichkeit	67
Ich habe tödliche Angst.....	44	WIE STERBEN WIR?	72
Todesdrohung	45	Phasen des Sterbens	72
Das Leben hängt am seidenen Faden	46	STERBEZIMMER.....	76
ANGST VOR DER UNGEWINNSHET	47	Sterben ist ein Prozess	76
Was kommt nach dem Tod?	47	Sterbende im Hospiz – Würdigung des Sterbenden	76
		Todessehnsucht	77
		Sterbehilfe.....	78

<i>Agonie – Todeskampf</i>	78	<i>Hungertod</i>	107
EINSAMKEIT	80	<i>Harakiri – Seppuku</i>	108
<i>Allein Sterben – einsam und</i>		<i>Kamikaze</i>	108
<i>ohne Begleitung</i>	80	<i>Menschen, die nicht sterben</i>	
<i>Sinn des Lebens</i>	83	<i>können</i>	109
1.000 TODE STERBEN	84	<i>Interview Graf Draculae</i>	109
<i>Mehr als einmal sterben?</i> ...	84	OPFER	118
<i>Zu Tode betrübt sein</i>	84	<i>Menschen, die sich das Leben</i>	
<i>Zu Tode lachen</i>	84	<i>nehmen mussten</i>	118
<i>In Schönheit sterben</i>	85	<i>Menschen, die getötet wurden</i>	
<i>Vor Langeweile sterben</i>	85	121
<i>Vor Hunger sterben</i>	85	<i>Hexen</i>	122
<i>Dem Tod geweiht sein</i>	86	<i>Gottesurteile</i>	124
<i>Weder leben noch sterben</i>		<i>Todesurteile</i>	125
<i>können</i>	86	<i>Guillotine</i>	127
<i>Mit dem Tod kämpfen</i>	86	<i>Der Blaue Stein</i>	129
DIE LETZTEN WORTE	87	<i>Interview William – Der</i>	
<i>Was bleibt von einem</i>		<i>Henker/Scharfrichter Maria</i>	
<i>Menschen?</i>	87	<i>Stuarts</i>	129
<i>... nur noch wenige</i>		TÄTER	137
<i>Augenblicke</i>	88	<i>Selbstmordattentäter</i>	137
<i>Sterbenswort</i>	97	<i>Amokläufer</i>	137
<i>„Auf ein letztes Wort“</i>	98	<i>Ehrenmord</i>	138
<i>Vergängliches Wissen und</i>		<i>Serienmörder</i>	139
<i>verlorene Erfahrung</i>	100	<i>Attentäter</i>	139
3. KAPITEL – SELBST- UND		<i>Helden tod</i>	141
FREMDTÖTUNG	102	<i>Scharfschütze –</i>	
<i>SUIZID</i>	102	<i>Präzisionsschütze</i>	141
<i>Sich das Leben nehmen</i>	102	<i>Mordsspaß</i>	142
<i>Menschen, die sich selbst das</i>		MENSCHENOPFER UND	
<i>Leben nahmen</i>	106	KANNIBALISMUS	143
		<i>Ein Mensch wird geopfert</i> .143	

Inhaltsverzeichnis

<i>Kannibalismus</i>	145	<i>Wie wollen Sie bestattet werden?</i>	165
<i>Menschen, die nicht sterben dürfen</i>	146	<i>Erdbestattung</i>	166
TOTE DINGE	147	<i>Feuerbestattung</i>	166
<i>Tote Sprache</i>	147	<i>Seebestattung – das Seegrab</i>	167
<i>Totes Kapital</i>	149	<i>Anonyme Bestattung aus eigenem Willen</i>	168
<i>Tote Leitung</i>	149	<i>Anonyme Beisetzung von Mördern</i>	169
TOTE SITUATION	150	<i>Massenbeerdigung – Massengrab</i>	170
<i>Totes Gefühl</i>	150	TRAUERBEKUNDUNGEN	171
<i>Toter Mann</i>	150	<i>Traueranzeige – Todesanzeige</i>	171
<i>Alles ist tot</i>	151	<i>Danksagung</i>	174
<i>„Ich bin tot“</i>	151	<i>Gestorben oder Verstorben?</i>	175
<i>„Heute rot, morgen tot“</i> ...	151		
<i>„Klappe zu, Affe tot“</i>	152		
<i>Zeit totschlagen</i>	153		
<i>„Schlag mich tot!“</i>	153		
4. KAPITEL – VERSTORBEN	154		
GETRENNNT VOM LEBEN	154		
<i>Trennung</i>	154	TEIL 2 – TRAUER UND TAKT	177
<i>Totenfürsorge</i>	154		
<i>Vorgehen beim Sterbefall</i>	154	5. KAPITEL – TRAUER UND TROST	178
<i>Aufgabe des Bestatters</i>	155		
<i>Kassen und Versicherungen</i>	158	<i>TRAUER</i>	178
<i>Sterbeurkunde</i>	159	<i>Traurigkeit</i>	178
<i>Bestattungskosten</i>	159	<i>Phasen der Trauer</i>	179
<i>Leichenwagen</i>	160		
<i>Interview mit einem Bestatter</i>	161	DIE NICHT MÖGLICHE VORBEREITUNG AUF DEN TOD	185
BESTATTUNGSARTEN	165	<i>Aus dem Leben gerissen</i> ...	185
		<i>Katastrophe in Pompeii</i>	187
		ZU FRÜH GESTORBEN	188
		<i>Plötzlicher Kindstod</i>	188

<i>Sternenkinder</i>	189	<i>Ich gehe und ich komme wieder</i>	205
FÜRCHTERLICHE NACHRICHTEN		HERRICHEN DES LEICHNAMS	206
ÜBERBRINGEN.....	191	<i>Das letzte Hemd</i>	206
<i>Die Angehörigen über den Tod des Partners informieren</i> ..	191	<i>Totenhemd</i>	207
<i>Den Betroffenen über seinen bevorstehenden Tod informieren</i>	192	HERRICHEN FÜR DIE EWIGKEIT	208
<i>Schuldig oder unschuldig?</i> 194		<i>Mumifizierung und Mumifikation</i>	208
TROST.....	195	<i>Mellifikation</i>	210
<i>Traurigkeit zeigen und Trost spenden</i>	195	<i>Einbalsamierung</i>	211
<i>Weinen</i>	198	<i>Totenmaske</i>	211
<i>Totenwache</i>	199	Der Fahrmann zur Unterwelt	212
<i>Gedenktage</i>	199	<i>Interview Charon</i>	212
<i>Kranzniederlegung</i>	200		
<i>Sepulkralkultur</i>	201		
<i>Trauerweg</i>	201		
6. KAPITEL – DER LETZTE UMGANG	202	7. KAPITEL – BEERDIGUNG UND RUHESTÄTTE	217
LEICHENBESCHAU	202	DIE WEGE DER BEISETZUNG	217
<i>Leiche – Leichnam</i>	202	<i>Friedhof</i>	217
<i>Totenbeschau</i>	202	<i>Berühmte Friedhöfe</i>	218
<i>Totenstarre – Leichenstarre</i>	203	<i>Friedhofsordnung</i>	223
<i>Totenflecken – Leichenflecken</i>	203	AUFBAHRUNG	225
<i>Leichenart</i>	203	<i>Abschiednahme am offenen Sarg</i>	225
REINKARNATION – DIE WIEDERGEBURT	205	<i>Trauerfeier im Raum der Abschiednahme</i>	226
		TRAUERFLORISTIK	229
		<i>Beerdigungsblumen</i>	229
		<i>Blumenkranz – Symbol der guten Mächte</i>	232
		<i>Trauerschleife – Kranzschleife</i>	233

Inhaltsverzeichnis

<i>Grabbrett – Leichenbrett</i> ...	235	STAATSAKT	267
SARKOPHAG	236	<i>Staatsbegräbnis</i> –	
<i>Sarg</i>	236	<i>Trauerstaatsakt</i>	267
<i>Sargformen</i>	237	<i>Ehrenwache</i>	268
<i>Sarg in Übergröße</i>	243	<i>Trauerbeflaggung – Flagge auf Halbmast</i>	269
<i>Sarg in kleiner Größe – Kindersarg</i>	244	<i>Trauerzeit</i>	271
<i>Sargträger</i>	245	DIE LETZTE RUHESTÄTTE	272
BESTATTUNGSSURNE	246	<i>Grabstein – Leichenstein</i> ...	272
<i>Kremation – Krematorium</i> 246		<i>Ruhe in Frieden</i>	272
<i>Urne</i>	246	<i>Seychellen – Inselwelt für Piraten</i>	274
<i>Urnenwand – Kolumbarium</i>	248	<i>Pyramiden – Ägypten</i>	275
<i>Mausoleum</i>	248	<i>Katakomben</i>	277
<i>Gruft</i>	249	<i>Privatfriedhof</i>	278
BEILEID AUSDRÜCKEN	250	TEIL 3 – TOTENKULT UND TABUS	280
<i>Trauerkleidung</i>	250		
<i>Trauerflor</i>	251	8. KAPITEL – (SCHWARZER) HUMOR ODER VERZWEIFLUNG?	281
<i>Kondolenz</i>	252		
<i>Beileidsschreiben – Kondolenzschreiben</i>	253	DEN LÖFFEL ABGEBEN – UND ANDERE REDEWENDUNGEN	281
<i>Mitgefühl ausdrücken</i>	253	<i>Die Angst vor fürchterlichen Qualen im Diesseits und im Jenseits</i>	281
VON DER TRAUERHALLE BIS ZUM GRAB	256	<i>Aus Traurigem wird Schönes</i>	284
<i>Der letzte Weg</i>	256	<i>Verschollen und für tot erklärt</i>	289
REDEN AM OFFENEN GRAB	258		
<i>Die Leichenrede, Trauerrede</i>	258		
<i>Beileidsbekundung am offenen Grab</i>	262		
TRAUERMAHL	264		
<i>Der Leichenschmaus</i>	264		

<i>Totgesagte und Totgeglaubte leben länger</i>	290	<i>Piratenflagge – Totenkopfflagge</i>	318
<i>Darf es um das Thema Tod auch Lustiges geben?</i>	291	<i>Todesgefahr</i>	321
LEBENSERWARTUNG	294	TABUS UND ABERGLAUBE	322
<i>Das Leben in Zahlen</i>	294	<i>Organspende</i>	322
<i>Armut lässt früher sterben</i> 297		<i>Leichengeld</i>	322
<i>100 Jahre und mehr</i>	297	<i>Unglücksbringer – Todbringer</i>	323
<i>Alterspyramide</i>	299	<i>Die wilde Jagd – der Geisterzug</i>	324
<i>Gespräch über den Tod</i>	301	<i>Hochzeittorte</i>	326
9. KAPITEL – DER LETZTE WILLE	302	ÜBERSINNLICHES	327
VORBEREITUNG UND DIE LETZTEN WÜNSCHE	302	<i>Totengeist</i>	327
<i>Klären vor dem Tod</i>	302	<i>Traumdeutung</i>	327
<i>Die Erbfolge</i>	303	<i>Okkultes – Kontaktaufnahme mit Verstorbenen</i>	328
VORSORGE	305	<i>Carpenter-Effekt – Mein Arm denkt mit</i>	329
<i>Vorausblicken</i>	305	DER TIERISCHE BEGLEITER DES MENSCHEN	331
<i>Vollmacht</i>	305	<i>Wie ist die Lebenserwartung bei Tieren?</i>	331
<i>Patientenverfügung</i>	308	<i>Totstellung bei Tieren</i>	333
<i>Der letzte Wille – das Testament</i>	313	<i>Der treue Freund des Menschen – bis in den Tod hinein</i>	334
10. KAPITEL – EXOTISCHES UND UNGEWÖHNLICHES	316	<i>Tiere empfinden Trauer</i>	335
ES GIBT NICHTS, WAS ES NICHT GIBT	316	<i>Der Mensch trauert um seinen Hund</i>	336
<i>Computer-Dialog mit dem verstorbenen Partner</i>	316	<i>Der Hundefriedhof</i>	337
<i>Trauertänzer</i>	317		

Inhaltsverzeichnis

11. KAPITEL – TOTENKULT UND TRADITION	342
DER SÜNDENBOCK IST TOT!	342
<i>Tradition – Ertränken, Verbrennen, Verstoßen</i>	342
BLICK ZU DEN NACHBARN.....	346
<i>Das Fest der hungrigen Geister – China</i>	346
<i>Asche in den Ganges – Indien</i>	346
<i>Día de los Muertos – der fröhliche Tag der Toten – Mexiko</i>	347
<i>Famadihana – Umbettung der Toten in Madagaskar</i>	350
<i>Egoun Egoun – die Geister der Verstorbenen in Benin.....</i>	352
<i>Begraben und später verbrannt – Indonesien</i>	353
<i>Verstorbene um Vergebung bitten – Thailand.....</i>	354
<i>Mitama – Ehrenhafter Geist in Japan</i>	354
<i>Eingefroren bis zur Umbettung – Grönland</i>	355
DIE ALLGEGENWÄRTIGKEIT DES TODES	356
<i>Macht der Tod das Leben lebenswerter?</i>	356
EPILOG ZUR AUSLEITUNG	357
<i>Das glückliche Leben</i>	357
STICHWORTVERZEICHNIS	360
KNIGGE ALS SYNONYM UND ALS NAMENSGEBER	371
<i>UMGANG MIT MENSCHEN</i>	371
<i>Adolph Freiherr Knigge</i>	371

Auszug aus
Tod, Trauer, Totenkult-
Knigge 2100
von Horst Hanisch

12

Prolog zur Einleitung

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

*Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach, österr. 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.

Eins stand fest: Dorothea war nicht mehr hier. Ein blaues Blinklicht um die Ecke zog kurz die Aufmerksamkeit auf sich.

14

Der Sohn geht nach draußen. Tatsächlich. Ein Notarztwagen steht noch dort. Die Ärztin telefoniert, der Kollege fertigt Notizen an.

Satzfetzen des Telefonats werden aufgefangen: Die Zustandsbeschreibung der Mutter, die vorgenommenen Wiederbelebungsversuche und so weiter.

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 Minuten 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.

Prolog zur Einleitung

„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 ‚hört‘ der Leser/die Leserin die Gedanken eines scheintot Begrabenen, eines Sargträgers, eines Klageweibes und weiteren fiktiven Personen.

Mit einigen wird sich auch in Form eines Interviews ausgetauscht und so die Gedanken zum Tod 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 die Geschichte vom Inka-Mädchen Juanita, das zur Freude und ganzem Stolz der Familie als Menschenopfer auserwählt wurde.

Vier Interviews sind aus dem Buch ‚Emotionale Rhetorik – im Leben und rund um den Tod²¹⁰⁰‘ vom selben Autor entliehen.

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

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

Es wird sich dem riesigen Bereich rund um das Sterben gewidmet.

In Deutschland sterben jährlich rund 1.000.000 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 Humoryvolles und Sonderbares berichtet, um eine gefühlte Ausgewogenheit rund um den Tod, die Trauer und den Totenkult zu erreichen.

16

Ich wünsche viele Erkenntnisse bei dem Thema, dass das komplette Leben begleitet.

Horst Hanisch

Auszug aus
Tod, Trauer, Totenkult-
Teil 2 – Trauer und Takt
Knigge 2100
von Horst Hanisch

177

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 Mensch trauert auf seine eigene Art und Weise.

Da allein in Deutschland jährlich etwa 1.000.000 Menschen sterben, lässt sich leicht ausrechnen, wie viele Menschen jedes Jahr in Trauer verfallen.

178

Die Trauer zeigt eine Verbundenheit mit der verstorbenen Person.

Was kann Trauer auslösen?

Trauer kann auslösen: Ratlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Ärger, Wut, Schuldgefühl, Trostlosigkeit, Schmerz, Weinen, Klagen, Schimpfen, emotionales Überreagieren, Schuldzuweisungen äußern oder sogar Aggressivität zeigen, sowie Zorn darüber, verlassen worden zu sein – all diese Emotionen können durch Trauer hervorgerufen werden.

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 ein Außenstehender aufrichtige Hilfestellung gibt, kann er dem Trauernden in seiner Traurigkeit helfen.

5. Kapitel – Trauer und Trost

Manchmal dauert es einige Stunden oder sogar Tage, bis der Hinterbliebene ‚begriffen‘ hat, dass tatsächlich ein ihm nahestehender Mensch verstorben ist.

Rational ist das schnell passiert, emotional kann das lange dauern.

Phasen der Trauer

Trotz der Vielfältigkeit, wie der Einzelne seine eigene Trauer bewältigt, sind ähnliche Verhaltensmuster bei den meisten Trauernden zu beobachten. Sehr wahrscheinlich wird jeder seine eigene Art haben, wie er trauern kann oder wird.

Verschiedene Modelle versuchen, die Trauer in nachvollziehbare Strukturen zu bringen. Das kann aufgrund der menschlichen Individualität nicht 100-prozentig gelingen.

Trotzdem sind bestimmte Phasen der Trauer bei fast allen Menschen zu beobachten.

So lassen sich nachfolgend die aufgelisteten Phasen der Trauer (angelehnt an Verena Kast, *1943, Schweizer Psychoanalytikerin) unterscheiden und zuordnen.

Hier wird eine Folge von fünf Phasen beschrieben, die häufig zu erkennen sind:

Phase der Trauerbewältigung – der Schock

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

Durch die Nachricht wird der Hinterbliebene unvorbereitet aus seinem Alltagsablauf gerissen.

Bei vielen Betroffenen reagiert der Körper mit einem Schock, der einige Stunden bis zu etwa zwei Tagen anhalten kann.

Dieser Schock schützt den Betroffenen. Er hilft in den ersten Stunden dem Hinterbliebenen, mit der Situation umzugehen, ohne durch Gefühle im notwendigen rationalen Denken und Handeln ‚gestört‘ zu werden.

Der Schock vermeidet gleichzeitig große Emotionsausbrüche mit ungewollten Folgen.

Ein Angehöriger sollte sich deshalb jetzt mit ‚Kritik‘ zurückhalten, wieso der Hinterbliebene keine Emotionen zeigt. Der Angehörige wundert sich über das emotionslos wirkende, roboterhafte Verhalten.

Statt Kritik sollten Angehörige eher Unterstützung bei alltäglichen Aufgaben anbieten oder direkt übernehmen.

Dazu gehören, so nebensächlich es klingen mag, das Versorgen von Haustieren, das Nachprüfen, ob etwa Geräte unnötig laufen (zum Beispiel eingeschaltetes Bügeleisen).

Weiter das Checken der Wohnung, falls diese verlassen werden muss, um beispielsweise in ein Krankenhaus zu fahren (Fenster und Türen verschlossen, Licht aus und so weiter).

Falls ein Angehöriger den Hinterbliebenen bei sich zu Hause aufnehmen möchte, kann er ihm bei der Auswahl der benötigten Kleidung und Hygieneartikel behilflich sein. Weiter kann er darauf achten, dass es etwas zu essen und zu trinken gibt. Gegebenenfalls müssen auch Freunde, Bekannte oder Arbeitgeber informiert werden.

Geduld aufbringen: Es dauert eine Weile, bis der schützende Schockzustand überwunden ist.

Phase der Aggression – die Wut

Die Schock-Phase ist durchlaufen. Der Körper lässt gefühlsmäßige Gedanken und Gefühle wieder zu.

Der Hinterbliebene hat nun ‚verstanden‘, dass eine (nahestehende) Person gestorben ist. Er wird wütend durch die Erkenntnis, nun allein zu sein.

Er empfindet, dass der Verstorbene ihn mit allen Problemchen hilflos zurücklässt.

- „Wieso lässt du mich allein?“
- „Warum musst du gerade jetzt gehen?“
- „Wieso muss ausgerechnet ich das erleben?“
- „Das kann doch nicht sein!“
- „Die Welt ist ungerecht mit mir!“

Wutausbrüche dieser Art sind gegebenenfalls zu hören und zu beobachten.

Der Hinterbliebene kann tatsächlich ‚sauer‘ sein, da er emotional nicht versteht, dass gerade ihm das jetzt alles passiert.

Er stellt die wütenden Fragen, kann aber verständlicherweise keine Antwort darauf erhalten.

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

Jeder Versuch einer möglichen Antwort würde neue kritische Fragen aufwerfen. Die Wut könnte nicht besänftigt werden.

Phase der Verdrängung – die Schuldgefühle

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

In dieser Zeit muss unglaublich viel Organisatorisches erledigt werden – während das ‚übliche‘ Leben weiterläuft.

Außerdem heißt es, dass alle Arbeiten, die zusammen mit dem Bestatter umgesetzt werden können, zu erledigen sind. Vorgänge, die aufgrund gesetzlicher Vorgaben erfüllt werden müssen, müssen abgeschlossen werden.

Außerdem muss die Planung der Trauerfeierlichkeiten und vieles andere mehr durchdacht und organisiert werden.

Trotz all dieser Aufgaben, treten in dieser Phase Emotionen häufig deutlich und unerwartet auf. Plötzliche und heftige Weinanfälle, anklagende Zornausbrüche sowie Angst- oder Schuldgefühle zeigen sich.

Immer wieder sind auch in dieser Phase Vorwürfe gegen sich selbst zu hören:

- „Hätte ich nur ...“
- „Ich hätte doch merken müssen, dass ...“
- „Wäre ich nur aufmerksamer gewesen ...“

Solcher Art Vorwürfe an sich selbst ändern nichts mehr an der Tatsache. Demnach ‚bringen‘ sie nichts. In der Regel trägt der Hinterbliebene keine Schuld.

Angehörige können hier sehr hilfreich sein, indem sie Trost spenden und bei den Vorbereitungen zur Bestattung mitwirken. Vielen ist schon damit geholfen, dass bei der Suche nach den Anschriften der Menschen, die angeschrieben werden sollen, geholfen wird.

5. Kapitel – Trauer und Trost

Phase der Verzweiflung – die Sinnfrage

Die vorletzte Phase beginnt nach der Bestattung. Spätestens jetzt erfährt der Hinterbliebene, dass ihm der Verstorbene wirklich fehlt.

Er erkennt, dass die Situation nicht rückgängig gemacht werden kann.

Er nimmt deutlich wahr, dass er allein/zurückgelassen ist. Er weiß (noch) nicht – er kann sich aber auch nicht vorstellen –, wie er den zukünftigen täglichen Ablauf bewältigen soll.

Auch jetzt noch kommt es immer wieder zu emotionalen Momenten, in denen der Hinterbliebene unvermittelt heftig weinen muss.

Kritisch wird es, wenn der Hinterbliebene keine Lust mehr auf das Weiterleben verspürt. Er meint, sein Leben sei sinnlos geworden. Er fühlt sich innerlich leer. Depressive Stimmungen können sich einstellen. Solche Stimmungsschwankungen sind verständlich, führen aber in die falsche Richtung.

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. Er muss aufpassen, dass er sich nicht isoliert oder gar verwahrlöst.

Ein Angehöriger kann helfen, indem er anbietet, hin und wieder mit dem Hinterbliebenen gemeinsam etwas zu erledigen oder auch einfach mal ins ‚Grüne‘ zu fahren.

Phase der Akzeptanz – die wiederkehrende Normalität

Auch dann, wenn der Hinterbliebene dachte, nie wieder ein ‚normales‘ oder glückliches Leben führen zu können, zeigt sich, dass das Leben weitergeht.

Auch dann, wenn der Hinterbliebene annahm, jeden Tag mit Schmerz an den Verstorbenen denken zu müssen und die Trauer nie überwinden zu können, beweist die Realität, dass die Normalität zurückkehren muss.

Auch dann, wenn der Hinterbliebene befürchtete, die Zeit nach dem Sterbensfall würde sinnlos werden, wird er ‚irgendwann‘ erkennen, dass eine gewisse alltägliche Routine eingekehrt ist.

184

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

Der Hinterbliebene richtet nun sein Leben (wieder) neu ein und muss/will 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. Die extremen Emotionsausbrüche sind überwunden.

Der Angehörige kann einen lockeren Kontakt aufrechterhalten, sofern dies vom Hinterbliebenen gewünscht wird.

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 eintritt. Hier ist 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 und nicht erwarteten Tod.

Die Medien berichten immer wieder 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 und Mechaniker, sowie Rennfahrer Rudolf Karl Rolf Wüterich (1927 – 1981). Er wies auf den Wagen hin, der aus einer Seitenstraße her auf James Deans Wagen zuraste. Wüterich wird schwer verletzt. Viele Jahre später, am 22. Juli 1981, raste er betrunken mit seinem Auto und prallte gegen eine Hauswand – tot.

Der ‚Typ‘ war Donald Turnupseed (1932 – 1995).

- Grace Patricia Kelly, Fürstin Gracia Patricia von Monaco (1929 – 1982), verstorben am 14. September 1982 aufgrund eines selbstverschuldeten Autounfalls am Vortag in ihrem Rover 3500. Sie war mit ihrer Tochter Stephanie unterwegs.
- 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.

Es ergeben sich auch andere ‚unglaubliche‘ Konstellationen:

Am 15.6.1919 landete das erste Flugzeug nach einem nonstop transatlantischen Flug in Irland bei Clifden. Mit einem zweimotorigen Doppeldecker Vickers-Vimy erfolgte die Überquerung. Die Flugzeit betrug 16 Stunden und 12 Minuten.

- Der englische Pilot John William Alcock war 26 Jahre alt. Sein Kollege, der englische Navigator Arthur Whitten Brown, 32 Jahre.

Alcock stürzte am 18. Dezember desselben Jahres (1919) in der Normandie ab. Er verunglückte tödlich.

5. Kapitel – Trauer und Trost

Katastrophe in Pompeii

Was war das für eine unheimliche Explosion, ein Knall, das Angst einflößende Grollen und Beben? Cornelius schreckte von seiner Liege hoch. Die Erde bebte.

Cornelius hörte das entsetzliche Schreien von Leuten. Neugierig betrat er die Straße. Vor Entsetzen brüllten die Menschen und rannten Richtung Hafen. Einige stolpern und fielen hin, andere trampelten rücksichtslos über sie hinweg.

Jetzt konnte Cornelius sehen, was die Panik auslöste: Der Vulkan Vesuv war ausgebrochen! Felsbrocken schossen durch die Luft, glühend heiße Lava raste Gassen hinunter und kroch in jede sich ergebende Lücke.

Es war Freitag, den 24. August 79 n. Chr., etwa 9:00 Uhr morgens. Der naheliegende Vesuv begrub mit heißer Lava und dicker Aschenschicht die antike Stadt Pompeii und mindestens zwei benachbarte Dörfer.

Von 20.000 Bewohnern überlebten diesen Ausbruch ca. 2.000 Menschen nicht. Sie wurden von den heißen Vulkan-Massen überschüttet und starben in Sekundenbruchteilen.

In der Nachbarschaft verloren geschätzte 14.000 Menschen ihr Leben.

Jahrhunderte später wurden die Hohlräume, die die Menschen in der verschütteten Masse hinterließen, mit Gips ausgefüllt.

So konnten die menschlichen Gestalten sichtbar gemacht werden, wie sie damals aussahen und lebten. Sie waren genauso abgebildet, wie sie im Moment ihres Ablebens aus dem Leben in den Tod gerissen wurden.

Zu früh gestorben

„Zurückgegangen zu seinen Wurzeln,
zu den Sternen, das ist das Sternenkind.“

*Franz Moritz Wilhelm Marc, dt. Maler
(1880 - 1916)*

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 aufzufindig machen.

188

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.

In Deutschland sollen ca. 130 Kinder pro Jahr an dieser Todesart versterben.

In den letzten Jahren ist ein Rückgang zu bemerken: Im Jahr 2023 gab es in Deutschland 83 Fälle von Plötzlichem Kindstod.

Jeder einzelne Fall ist tragisch und stürzt die Eltern oft in eine verzweifelte Situation.

Sternenkinder

Von Sternenkindern wird gesprochen, wenn eine Fehlgeburt oder eine Totgeburt erfolgte. Eine ganz tragische Erfahrung für die Eltern.

Verstarben im Mittelalter Babys kurz vor oder nach der Geburt, blieben sie ungetauft.

Traufkinder

Aufgrund der fehlenden Taufe bewegten sie sich ewig im Bereich des Teufels. Sie waren den Regeln für Mörder, Räuber und andere Verbrecher gleichgesetzt.

Deshalb wurden sie häufig heimlich in der Nähe von Kirchenmauern, direkt unter der Dachtraufe, beerdigt.

Das nicht getaufte Kind hatte den Makel der Erbsünde. Deshalb durften es nicht in der geweihten Erde des Friedhofs beerdigt werden.

Der Platz unter der Traufe ließ das gesammelte Wasser vom Dach dort niederfließen. So wurde eine Art ‚unterirdische Taufe‘ gegeben.

Im 16. und 17. Jahrhundert hießen diese Kinder deshalb Traufkinder.

Himmeln

Damit das Kind getauft werden konnte, musste es leben. Ein geniales Experiment sollte das ermöglichen.

Um nachzuweisen, dass das gestorbene Neugeborene vielleicht doch noch lebt, wurden mithilfe glühender Kohlen und Kerzen Illusionen der Reanimation durchgeführt.

Eine Daune wurde auf den Mund des Kindes gelegt. Bewegte sich die, durfte getauft werden. Der Vorgang wurde als Himmeln bezeichnet.

Die Bewegung der Daune erfolgt – allerdings – oft durch die Luftveränderungen der glühenden Kohlen und Kerzen.

Egal, das Kind konnte getauft werden.

Eine sprudelnde Nebeneinkunft für die Durchführenden.

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.

Zojo-ji-Tempel in Japan

Kommt ein Kind tot zur Welt oder verstarb es schon im Mutterleib, kann es in den Gräbern der Ungeborenen im buddhistischen Zojo-ji-Tempel in Tokio, Japan beerdigt werden.

Steinerne Babys (Jizo) bewachen die Grabstätten. Eltern ziehen den Figuren Kleidung an oder legen vor ihnen Spiel- sachen ab.

Der deutsche Schriftsteller Berthold Auerbach (Moses Baruch Auerbacher, 1812 – 1882) schreibt:

- „Für einen Vater, dessen Kind stirbt, stirbt die Zukunft.
Für ein Kind, dessen Eltern sterben, stirbt die Vergangenheit.“
-

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 2017 verloren 3.180 Opfer ihr Leben im Straßenverkehr. Im Straßenverkehr gab es im selben Zeitraum ca. 324.000 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 an einem anderen Ort. 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? Dürfen wir uns setzen?“ 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, einen 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.

5. Kapitel – Trauer und Trost

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 und unterstützt.

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?

194

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 ...“

5. Kapitel – Trauer und Trost

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 Polybius
(4 v. Chr. - 65 n. Chr.)*

Traurigkeit zeigen und Trost spenden

Jemand trauert, da er körperlichen oder seelischen Schmerz empfindet. Wendet sich ein Außenstehender dieser Person zu, kann er 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 beziehungsweise Schwäche zeigt.

Wohl 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 das 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 die beiden einander 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 kann der Helfende jemanden tief treffen und ihn 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.“

Zu vermeiden sind allerdings Vergleiche mit eigenen Gefühlen:

- „Ich verstehe, wie du dich fühlst.“

Tipps für den Tröstenden

Einige Tipps, wie der Helfende im Fall des Falles trösten kann. Er versucht, sich in die Lage des Trauernden zu versetzen.

Wie mag er sich gerade fühlen, welche Gedanken gehen ihm durch den Kopf? Was würde dem Helfenden helfen, wäre er in vergleichbarer Situation?

Vielleicht war er tatsächlich selbst einmal in einer Situation, in der andere Trost spenden konnten. Was hat ihm damals geholfen?

Am besten dem Betroffenen zeigen, dass er bereit ist zu helfen, wenn es gewünscht ist.

- „Bitte sage mir ehrlich, was ich für dich tun kann.“
-

5. Kapitel – Trauer und Trost

- „Wie darf ich dir helfen?“

Falls er sich selbst in dieser traurigen Situation hilflos oder gar überfordert fühlt, ist das nachvollziehbar.

Der Helfende selbst hat ja auch Emotionen. Deshalb ist es überhaupt nicht schlimm, wenn er ‚schwach‘ wirkt. Das macht überhaupt nichts. Viel wichtiger ist die Erkenntnis für den anderen, dass er ihm Hilfe und Mitgefühl anbietet.

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.

Deshalb zeigen, dass der Helfende ‚anwesend‘ ist. Den zu Tröstenden erkennen lassen, dass er genügend Zeit für ihn beziehungsweise seine Belange aufbringen will.

Sogenannte gut gemeinte Ratschläge weglassen. Wenn überhaupt, einen Vorschlag in eine Frage wandeln.

- „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 der sich die Thematik gerade gedanklich bewegt, 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 nach Meinung des Tröstenden die hinterbliebene Person abweisend auf seine Versuche, Trost zu spenden, soll er nicht abweisend oder gar aggressiv werden.

Er kann seinem Gegenüber das Recht einräumen, 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.

Es hilft, ihm Zeit zu geben, die er braucht, um seinen erfahrenen Schmerz ordnen zu können.

Durch den gespendeten Trost trägt der Tröstende dazu bei, dass der Trauernde einen Weg findet, schon bald wieder lächeln zu können.

198

Weinen

Es ist noch gar nicht lange her, da wurde schon kleinen Jungs gesagt: „Männer weinen nicht.“ Glücklicherweise hat die Gesellschaft erkannt, dass 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 Umfelds, das sich nun möglicherweise um ihn kümmern wird.

Das Gefühl der Zuneigung hilft dem Weinenden, seine Trauer überwinden zu können.

5. Kapitel – Trauer und Trost

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.

Totenwache

Früher war es geläufig, bei dem Verstorbenen die ‚Totenwache zu halten‘, bis dieser beerdigt wurde. Die Totenwache war bis ins 19. Jahrhundert üblich, als der Verstorbene noch zu Hause aufbewahrt wurde.

Es saß nicht nur eine Person trauernd oder weinend neben dem Verstorbenen. Manchmal versammelte sich die komplette Familie oder viele Freunde gleichzeitig im Raum, in dem der Verstorbene aufgebahrt war.

Es blieb dabei auch nicht aus, dass gegessen und getrunken wurde und sich eine Art ‚ungezwungenes Beisammensein‘ ergab.

Aufgrund hygienischer Bedingungen und gesetzlicher Vorgaben ist es heute nicht mehr gebräuchlich beziehungsweise auch gar nicht mehr möglich, eine Totenwache in dieser Form zu halten.

Gedenktage

Frische Blumen oder Gestecke werden an den klassischen Totengedenktagen (Allerheiligen, Allerseelen und Totensonntag) auf die Grabstätte gelegt.

In der heutigen, hektischen Zeit, geht das (Ge-)Denken an einen Verstorbenen manchmal verloren.

Festgelegte Gedenktage helfen mit, die vielseitig Beschäftigten einmal zur Ruhe aus dem täglichen Trubel zu ziehen.

HORST HANISCH

TOD, TRAUER, TOTENKULT KNIGGE 2100

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 können die Gedanken eines scheintot Begrabenen, eines Sargträgers, eines Klageweibes und weiteren fiktiven Personen wahrgenommen werden. Mit einigen wird sich in Form eines Interviews ausgetauscht. Sogar die Gedanken des Todes lassen sich 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.

Es wird sich dem riesigen Bereich rund um das Sterben gewidmet. In Deutschland sterben jährlich knapp 1 Million Menschen. Es gibt also 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, Bonn, ist selbstständiger Fachbuchautor, Coach und Dozent. Seine Trainingstätigkeit erstreckt sich unter anderem auf die Bereiche Kommunikation, Persönlichkeits-Entfaltung, Soft Skills, Soziale Kompetenz und Knigge/Etikette/Umgangsformen. Seine Seminare finden im In- und im Ausland statt. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher, die in Deutschland und im Ausland erschienen sind. Horst Hanisch veranstaltet Seminare zu Themen wie ‚Business-Etikette‘, ‚Das wie ist man/frau was?-Lehrmenü‘, ‚Rhetorik, Präsentation und Moderation‘, ‚Outfit, Selbstbewusstes Auftreten, Smalltalk‘, ‚Interkulturelle Kompetenz‘ und andere.

Laden Sie unsere App:



Besuchen Sie uns online:

<http://www.knigge-seminare.de>

UVP DE: € 27,90



9 783819 212765

