

«Allerheiligen ist ein Gedenken des Todes, auch des eigenen»



Barbara Lehner hat ein Buch rund um das Thema Trauerfeiern und Bestattungen herausgegeben. Bild: pomona.media/Daniel Berchtold

Interview: Nathalie Benelli

Barbara Lehner ist Theologin und Trauerbegleiterin. Sie spricht über Verbindendes und Tröstliches der Trauerrituale und wie man Trauernden begegnen sollte.

An Allerheiligen und Allerseelen wird der Toten gedacht. Was haben diese Tage für eine Bedeutung?

Seit Generationen wird an Allerheiligen und Allerseelen der Toten gedacht. Diese Gedenktage kehren jedes Jahr wieder. Dadurch haben sie auch etwas Tröstliches. Wir erinnern uns gemeinsam an die Endlichkeit. Diese Tage sind ein «Memento mori», ein Gedenken des Todes, auch des eigenen.

Es ist ein urmenschliches Bedürfnis, Trauernden ein Zeichen des Mitgefühls zu schenken. Doch manchmal ist es schwierig zu wissen, was den Trauernden guttut und was nicht. Wie sieht eine respektvolle Anteilnahme aus?

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, auf Trauernde zuzugehen. Wichtig ist, dass man ihnen nicht ausweicht. Denn das kann sehr verletzend sein. Es hilft schon zu sagen: «Ich bin betroffen» oder «Ich denke an dich.» Und manchmal sind ganz alltägliche Angebote hilfreich.

Zum Beispiel?

In der Zeit zwischen Todesfall und Beerdigung sind Trauernde oft nicht in der Lage, den alltäglichen Aufgaben nachzukommen wie Einkaufen oder Kochen. Warum nicht etwas zu essen vorbeibringen? Ein Angebot, die Trauernden bei den administrativen Angelegenheiten rund um einen Todesfall zu unterstützen, kann hilfreich sein, oder eine Entlastung bei der Kinderbetreuung. Man sollte nicht vergessen, dass ein trauernder Mensch mehr ist als Trauer.

Worauf sollte man besser verzichten?

Trauernde auszufragen sollte man genauso sein lassen wie Ratschläge zu erteilen. Ihnen so normal wie möglich begegnen oder sagen: «Du hast etwas Schweres erlebt. Ich kann mir gar nicht vorstellen, wie das ist», ist hilfreicher, als Lösungen aufzudrängen. Fragen wie: «Was tut dir gut? Was brauchst du?» oder «Wie kann ich helfen?» sind sicher in Ordnung.

Wie wäre es mit: «Du schaffst das, du bist eine starke Person?»

Das würde ich nicht sagen. Wer so etwas sagt, sieht den Schmerz der Hinterbliebenen nicht. Wichtiger wäre, die Hinterbliebenen in ihren Ressourcen zu bestärken, dass sie mit der Trauer umgehen können.

Gibt es mit den gesellschaftlichen Veränderungen auch einen veränderten Umgang mit Trauerfeiern?

Es gibt eine Tendenz zur Privatisierung. Trauerfeiern finden häufiger nur noch im engsten Familienkreis statt. Corona hat diesen Trend noch verstärkt. Dabei wird aber oft vergessen, dass Bekannte, Vereinsmitglieder, Arbeitskollegen auch Abschied nehmen möchten. Bei ihrer Teilnahme an der Beerdigungszeremonie zieht ein ganzes Leben vorbei. Das ganze Dorf nimmt Anteil. Dieses Getragensein einer Dorfgemeinschaft kann eine ungeheure Kraft entfalten. Diese Unterstützung vermisse ich manchmal in der Stadt.

Sie leiten selbst auch Trauerrituale. Worauf achten Sie dabei?

Ich achte darauf, dass die Trauernden mit einbezogen werden. Durch das Mitgestalten können sie der Ohnmacht des Todes ein Handeln gegenüberstellen. Sie können ihrer Fürsorge und Liebe Ausdruck verleihen, die sonst ins Leere läuft. Das ist tröstlich.

Es gibt immer mehr Menschen, die sich keiner Glaubensgemeinschaft zugehörig fühlen. Wie sehen Trauerrituale ohne Religion aus?

Es gibt gewisse Stationen, die gleich ablaufen wie bei Trauerzeremonien von Glaubensgemeinschaften. Z. B. seiner Fürsorge Ausdruck geben, indem Dinge in den Sarg gelegt werden. Bei der Trauerfeier ist es wichtig, das Leben der Verstorbenen zu würdigen. Dann braucht es den Blick über den Tod hinaus. Ein Segenswunsch gehört für mich dazu. Bei der Verabschiedung werden Rosenblätter gestreut oder Steine hingelegt statt Weihwasser gesprengt. Ansonsten ist der einzige Unterschied zu kirchlichen Abdankungen der, dass ich den Anlass nicht nutze, um Glaubensinhalte zu vermitteln.

Gibt es Symbole, die bei allen Glaubensgemeinschaften eine Rolle spielen?

Erde, Licht, Feuer und Wasser, die vier Elemente spielen überall eine wichtige Rolle. Den Schöpfergedanken, dass wir aus der Erde kommen und wieder dahin zurückgehen, kann man in allen Glaubensgemeinschaften erkennen. Das Bild, ins Licht einzugehen, ist auch verbreitet. Kerzen anzünden, das kennen wir in vielen Religionen. Wasser kommt im katholischen Glauben als Weihwasser vor. Im Judentum und bei den Muslimen sind Waschungen oder die Reinigung zentral. Die vier Elemente sind stimmige Symbole. Denn aus dem grossen Werden und Vergehen ist niemand ausgeschlossen.

Sie haben ein Buch mit dem Titel «Praxisbuch Trauerfeiern und Bestattungen» geschrieben. Wie kam es dazu?

Ich habe das Buch geschrieben, das ich mir selber wünschte. Es ist einerseits ein praktischer Ratgeber, wie Trauerfeiern und Bestattungen vorbereitet werden können. Andererseits findet man darin viele Ideen, wie Angehörige mit ihrer Trauer umgehen und ihr Ausdruck verleihen können. Es ist aber auch eine Sammlung von schönen Texten rund um Tod und Trauer und Gedanken darüber hinaus.