

«Die Privatisierung des Abschiednehmens hat sich verstärkt – ich bedaure das»

ALLERHEILIGEN Mit ruhiger und wohlklingender Stimme berichtet Barbara Lehner, freischaffende Theologin, Ausbildnerin und Fachfrau für Trauerrituale in Luzern, vom Abschiednehmen, dem Trauerprozess und der grossen Lücke, die nach dem Tod zurückbleibt.

von René Fuchs

Frau Lehner, als freischaffende Trauerbegleiterin, Theologin und Seelsorgerin unterstützen Sie Menschen auf ihrer Reise zur innersten Essenz ihres Lebens. Weshalb haben Sie sich für diesen Berufsweg entschieden?

Das ist eine lange Geschichte. Ein Stück weit hat mich das Leben auf diesen Weg geführt. Als ich fünf Jahre alt war, starb mein Vater ganz plötzlich. In meiner Teenagerzeit stürzte ich in eine Krise, als weitere mir nahe Menschen starben. Diese Schicksalsschläge liessen mich schon früh danach suchen, was trägt, wenn das Leben brüchig wird.

Woher nehmen Sie die Kraft, Menschen in den emotionalsten und schwierigsten Momenten nach einem Todesfall in der Familie beizustehen?

Für mich ist es eine Frage des Vertrauens. In die innerste Mitte und Weisheit, die Menschen führt, und in die stille Gegenwart, die unter uns wirkt und mitträgt. Zudem spüre ich ein inneres Feuer für diese Arbeit. Ich weiss, wie wertvoll es sein kann, in schweren Momenten Unterstützung zu erhalten. Und ich selbst brauche als Ausgleich Zeiten der Stille, die Natur und Menschen, die mich mittragen.

Wie gehen Sie selbst mit der Trauer um?

Nun, wohl wie die meisten: tapfer jeden Tag annehmen und die eigenen Kraftquellen pflegen. Mir halfen Spaziergänge in der Natur, gute Gespräche oder das Schreiben. Als mein 16-jähriger Neffe vor sieben Jahren eines Morgens nicht mehr aufwachte, habe ich zur Trauerbewältigung Gedichte verfasst. So konnte ich das, was mit mir und in mir passierte, besser verarbeiten. Auch die Gespräche in der Familie und das Getröstsein in meiner Partnerschaft waren enorm wichtig.

Der Tod hat für Sie eine Parallele zur Geburt. Woher dieser Vergleich?

Wie bei der Geburt ist das Sterben ein radikaler Abschied vom Vertrauten. Ein schmäler Gang führt uns in einen neuen Raum jenseits unseres Wissens. Diesen Weg meistern wir leichter, wenn wir ahnen, dass wir begleitet sind und erwartet werden.

Statt im «engsten Familienkreis» empfehlen Sie öffentliche Bestattungen. Warum?

Besonders seit der Pandemiezeit hat sich die Privatisierung des Abschiednehmens verstärkt. Ich bedaure diese Entwicklung. Es gibt oft Menschen, aus dem Umfeld und Freundeskreis, die sich mit einer verstorbenen Person verbunden fühlen, aber nicht zum engsten Kreis der Familie gehören. Sie werden durch diese Einschränkung vom gemeinsamen Abschiednehmen ausgeschlossen. Andererseits verkörpern diese Menschen oft wichtige Lebensbezüge der Verstorbenen und ihre Anwesenheit kann für alle tröstlich sein.

In unserem Land ist es erlaubt, eine Urne zuhause aufzustellen und nicht zu bestatten. Sie raten davon ab.

Die Zeit zwischen Tod und Bestattung ist eine Schwellenzeit. Die meisten Menschen erleben sich ausserhalb von Zeit und Raum und ihres Alltags. Die Trau-



Barbara Lehner ist freischaffende Theologin. Sie begleitet Trauernde, leitet Abschiedsfeiern und bildet selbst Trauerbegleiterinnen und Fachpersonen für Trauerrituale aus. Foto Katrin Brunner

erfeier und die Beisetzung helfen, den Tod zu realisieren und die erste Zeit der Trauer abzuschliessen. Wenn die Urne nicht beigesetzt wird, ist eine wichtige Aufgabe pendent und die Schwellen-

«Ein Friedhof kann ein Kraftort sein.»

zeit nicht rituell abgeschlossen. Viele Trauernde sagen mir Wochen oder Monate später, dass sie es nun nicht mehr schaffen würden, eine Trauerfeier und Bestattung zu organisieren und durchzustehen. Der Ausnahmezustand nach dem Tod des geliebten Menschen hilft, aussergewöhnliche Kräfte zu mobilisieren, die später oft nicht mehr zur Verfügung stehen. Deshalb finde ich es sinnvoll, wann immer möglich, die Dynamik dieser Schwellenzeit zu nutzen.

Kann der Friedhof ein Kraftort sein?

Ja, ein Friedhof kann ein Kraftort sein, wenn er zum Begegnungsort wird. Zum Begegnungsort mit dem Tod, mit Verstorbenen und mit anderen Trauern, die auch jemand vermissen. So wird der Friedhof ein sozialer Ort, an dem auch Gemeinschaft gelebt wird. Einige Trauernde besuchen regelmässig das Grab ihrer Nächsten und schöpfen dort Kraft. Andere sind durch andere Orte oder Rituale mit ihren Verstorbenen verbunden. Das kann ein Erinnerungsort in der Natur sein oder Kuchen backen oder ein Musikstück hören im Gedenken an den geliebten Menschen.

Die Gräber- und Friedhofskultur ist im Wandel. Weshalb setzen Sie sich für öffentliche Gedenkorte ein?

Es ist mir wichtig, dass es auch öffentliche Orte des Gedenkens gibt, wo die

Verstorbenen und der Tod präsent sein dürfen. Wir haben in der Schweiz zudem die Freiheit, dass wir menschliche Asche auch in der Natur beisetzen können. Das ist gut und schön. Aber ich wünsche mir mehr Sorgfalt bei Naturbestattungen. Wenn Asche an Spazierwegen, wo Hunde ihren Auslauf haben, frei verstreut wird, irritiert mich dies. Und wenn an jedem prächtigen Baum in der freien Natur eine Engelsfigur oder eine Kerze steht, sind diese Orte irgendwie besetzt. Diese Unbedarftheit der Leute stört mich zunehmend.

Weshalb bringt uns das grosse Warum nach einem schmerzlichen Verlust eines Angehörigen auch später nicht weiter?

In den Trauerfeiern und der Trauerbegleitung ist es wichtig, dass das Warum einen Platz hat. Dass wir im Schmerz Sinnfragen stellen, ist ganz natürlich. Aber in kreisenden Gedanken können wir uns auch verlieren und in seelische Tiefen stürzen. Es gibt Schicksalsschläge, für die es letztlich keine Erklärung im Denken gibt. Wir müssen lernen, mit der Frage zu leben, um irgendwann in eine Antwort zu wachsen.

Der Tod eines Menschen hinterlässt eine grosse Lücke. Lässt sich diese wieder schliessen?

Nein, die Lücke kann man nicht schliessen. Sie wird mit der Zeit auch nicht kleiner, aber der Raum ringsherum wird grösser. Auch Jahre später kann ein Mensch in einem Moment der Erinnerung tiefen Trauerschmerz empfinden. Sätze wie «Du hast ja noch andere Kinder» oder «Du bist noch jung, du kannst wieder einen Mann finden», sind fehl am Platz. Denn Menschen sind unersetztbar.

Woher kann man in der Trauer die Kraft schöpfen, wieder aufzustehen?

Jeder Mensch hat seine eigenen Strategien: Die einen finden in der Natur

Trost, für andere sind Gespräche oder handwerkliches Tun sehr wichtig. Die Trauer zu verdrängen, hilft nicht. Den Weg zu gehen und das, was Kraft gibt, zu pflegen, jedoch schon.

«Die Trauer zu verdrängen, hilft nicht.»

Weshalb ist es so wichtig, dass die Trauer gesehen, akzeptiert und vom Umfeld verstanden wird?

Jeder Mensch möchte gesehen werden. Tod, Trauer und Abschied sind immer noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Umso wichtiger ist die Gegenwart von Menschen, die den Schmerz mit Worten, Dasein und Unterstützung anerkennen und bezeugen. Im Gedenkenwerden kann sich in uns etwas wandeln. Es hilft uns, irgendwann den Schmerz zu akzeptieren und ihn als Teil des Lebensweges und als Aufgabe zu sehen.

Zur Trauerverarbeitung gehören Zeiten und Rituale des Gedenkens. Welche empfehlen Sie?

Einen Gedenkort zu haben, ist für viele Trauernde hilfreich. Für viele ist es auch ein Bedürfnis, Jahrestage wie Geburts-, Todes- oder Festtage bewusst zu begehen. Meistens ist die Zeit kurz zuvor schwieriger zu meistern als am eigentlichen Gedenktag. Eine kleine Auszeit im anforderungsreichen Alltag zu nehmen, hilft.

Weshalb setzen Sie die Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft zentral in Trauerrituale ein?

Sie verbinden uns mit einem grösseren Ganzen. Da heutzutage immer mehr Menschen keine Anbindung mehr an religiöse Traditionen haben und sich

abgrenzen, schaffen die vier Elemente einen guten Bezug zum Zyklus des Werdens und des Vergehens. Dieser ist allgemeingültig und bettet uns ein ins Geheimnis des Lebens.

Nach Ihren Worten ist die Beschäftigung mit dem eigenen Sterben kostbar. Woran denken Sie dabei besonders?

Wer um die eigene Endlichkeit weiss, lebt den Moment bewusster. Man setzt auch andere Prioritäten: Nicht der Druck von aussen, sondern das, was wichtig im Leben ist, rückt ins Zentrum. So wird der Tod zum Lebenscoach.

Was kommt nach dem Tod?

Das ist eine grosse Frage, die jeder für sich selbst beantworten muss. Ich glaube, dass wir eines Tages zurückgehen werden in eine bedingungslose Liebe. So wie ich es ansatzweise in tiefer Trauer als Teenager erlebt habe, als ich nach dem Tod meiner Grossmutter und in Erinnerung an den frühen Verlust meines Vaters mit Gott haderte. Mitten in der Nacht wachte ich auf und war eingetaucht in Licht und Liebe. Das hat mich auf den Weg geschickt.

Mit welchen Worten begegnen Sie der tiefssinnigen Frage nach dem Sinn des Lebens?

Mach' dich auf den Weg und suche danach! Ich denke, wir kommen auf die Welt, um etwas zu erfahren und dies wieder ins grosse Ganze zurückzugeben. So kann die Seele wachsen.

Wie begehen Sie das Fest von Allerheiligen und den Totengedenktag Allerseelen?

Im Wallis besuche ich die Gräber meiner verstorbenen Familienangehörigen. So auch das Grab meines Neffen, der an Allerseelen vor sieben Jahr gestorben ist. Zum einen ist dann da der Gedenkgottesdienst für ihn und das Zusammensein in der Familie, zum anderen nehme ich mir meist Zeit, um wandernd die goldenen Lärchenwälder zu geniessen.

Zur Person

Barbara Lehner (58) ist in Visp geboren. Nach der Matura und dem Studium in Theologie und Ethnologie in Fribourg arbeitete sie als Religionslehrerin am Lehrerinnenseminar St. Ursula in Brig. Weitere Stationen waren das Romero-Haus in Luzern und das Missionswerk «mission 21» in Basel. Seit 2000 ist sie als freischaffende Theologin tätig. 2004 gründete sie zusammen mit Antoinette Brem «Lebensgrund GmbH – Begleitung in Übergängen» in Luzern. Seit 2007 leiten die beiden Ausbildungen für Shi-bashi QiGong, Trauerbegleitung und seit 2014 für Trauerrituale. Im Patmos-Verlag erschien 2021 ihr Praxisbuch «Trauerfeiern und Bestattungen – Trauernde verstehen – Abschiedsrituale gestalten».

Trauern

ist ein Weg

wir gehen ihn mutig und verletzlich Schritt für Schritt

gestern, heute und morgen sind wir mit deinem Fehlen unterwegs und zum Glück nicht allein

Barbara Lehner