

Trauern gehört zum Abschiednehmen dazu

Bestattermeister Jan Patrzek spricht im Interview mit dem HELMSTEDTER SONNTAG über ein Tabuthema

von Katharina Loof

Helmstedt. Wenn ein nahestehender Mensch verstirbt, reißt es die Angehörigen in ein tiefes Loch. Die Trauer wird meist als lähmendes, alles umfassendes Gefühl aufgefasst. Eine in unserer Gesellschaft nicht akzeptierte Empfindung. Und dennoch ist es wichtig zu trauern, weiß Bestattermeister Jan Patrzek. Mit dem HELMSTEDTER SONNTAG spricht der Inhaber des Helmstedter Bestattungshauses Patrzek über die Bedeutung und Effizienz der Trauer - auch im interkulturellen Kontext -, zieht den Vergleich zu dem Umgang mit Verlust und Abschied in anderen Ländern und stellt sich dem Versuch, die Trauer als Emotion zeitlich zu erfassen.

HELMSTEDTER SONNTAG: Herr Patrzek, in unserer Gesellschaft ist der Tod immer noch ein Tabuthema und mit negativen Assoziation behaftet. Kann Trauer auch positiv sein?

Jan Patrzek: Grundsätzlich stimme ich Ihnen zu, dass der Tod gern tabuisiert wird, kaum einer spricht gerne über das Ende des Lebens - und schon gar nicht über das eigene Ende. Wobei wir auch hier in den vergangenen Jahren eine Veränderung spüren. Die Leute werden offener, informieren sich im Internet und beschäftigen sich auch zunehmend mit Bestattungsvorsorge. Ich denke, dass Trauer nie ein schönes Gefühl vermittelt, ABER Trauer lehrt uns wie wertvoll etwas sein kann und was es bedeutet, es zu verlieren. Letztlich fangen diese gemachten Erfahrungen schon im Kindesalter an. Beispielsweise der Lieblingstедdy, der plötzlich kaputt oder verloren gegangen ist. Dies lehrt einem, besser darauf aufzupassen, sorgsamer damit umzugehen. Und auch die Erfahrung aus der Trauer beim Abschied von einem lieben Menschen lässt zum Beispiel die Fähigkeit zu Anteilnahme und Mitgefühl mit anderen Menschen

wachsen. Trauer gibt Zeit zur Erinnerung an das gewesene Schöne und Zeit dafür dankbar zu sein. Denn tatsächlich geht es bei der Trauer nicht darum, etwas hinter sich zu lassen oder abzulegen wie einst die schwarze Kleidung nach dem Trauerjahr. Als Prozess dient sie dazu, den Schmerz zu verarbeiten.

Kann ein offener Umgang mit den Themen Tod, Trauer und Abschied, wie er in vielen anderen Ländern gesellschaftlich praktiziert wird, als „gesünder“ / hilfreicher für den seelischen Heilungsprozess bezeichnet werden?

Nun, ich denke auch hier fängt alles Entscheidende bereits im Kindesalter an. Eltern halten Ihre Kinder im jungen Alter oft von der Bestattung eines Verwandten fern, sie wollen sie schützen. Meines Erachtens bewirkt man aber genau das Gegenteil damit. Kinder bekommen so vermittelt, dass der Tod etwas ganz Furchtbares sein muss, da man davon immer ferngehalten wurde. Man entwickelt automatisch eine gewisse Art der Angst. Dabei gehört der Tod unmittelbar zum Leben dazu – jedes Leben ist bereits mit der Geburt verurteilt zu sterben. Je früher man mit diesen Themen offener umgeht, desto selbstverständlicher wird es und erleichtert den eigenen Umgang damit.

Letztlich wird jedes kleine oder große persönliche Ereignis im Leben fröhlich gefeiert. Neben den Geburtstagen gibt es große Feste zur Taufe, Kommunion oder Konfirmation, bei der Heirat oder bei Jubiläen – nur der Tod steht bei uns in einem anderen Licht. Manche trauern sich nicht einmal

Emotionen zu zeigen oder schämen sich gar für ihre Trauer. Der offene Umgang und ein bewusster Abschied von einem Menschen hilft jedoch.

Wenn ein uns nahe stehender Mensch verstirbt, hinterlässt er ein nicht zu füllendes Loch. Inwieweit kann Trauerarbeit dort helfen?

Pauschal kann man das nicht sagen, jeder Mensch trauert anders.

Es gibt verschiedene Theorien rund um den Trauerprozess. Eine der bekanntesten stammt von Verena Kast. Sie unterscheidet vier Phasen, die meist

nacheinander, aber meist nicht streng voneinander getrennt ablaufen.

Erste Phase: Nicht-Wahrhaben-Wollen; zweite Phase: Aufbrechende Emotionen; dritte Phase: Suchen, finden, sich trennen; vierte Phase: Neuer Selbst- und Weltbezug.

So kann bereits die Abschiednahme am offenen Sarg ein wichtiger Baustein sein, um den Tod überhaupt begreifen zu können. Wir ermutigen die Familien, die wir begleiten dürfen, sich auch in die Gestaltung und den Ablauf der Bestattung gerne mit einzubringen. So haben wir beispielsweise erst kürzlich wieder bei einem Verstorbenen die hygienische Versorgung zusammen mit seiner Tochter bei uns im Hause durchgeführt. Damit meine ich, wir haben ihn gewaschen, die Haare shamponiert, noch ein letztes Mal den Bart in Form gebracht, ein wenig Maniküre und ihn dann für seine „letzte Reise“ mit seinem Lieblingsanzug in den Sarg gebettet.

Einer anderen Familie war es ein Bedürfnis die Dekoration zur Trauerfeier komplett selbst zu gestalten, hierzu haben wir aus einer Vielzahl an Fotos eine digitale Dia-Show vorbereitet, welche wir in unserer Trauerhalle mit Beamer zur Trauerfeier projiziert haben. Das war für alle Anwesenden eine kleine Zeitreise durch das gemeinsam Erlebte, so viele schöne Momente, die man mit dem Menschen, der verabschiedet wird, teilen durfte.

Trauerarbeit ist aber sicher noch viel mehr. Die Auseinandersetzung mit der Trauer ist wichtig, um sich mit der neuen Situation zurechtzufinden, sie anzunehmen und dem eigenen Leben einen neuen Sinn zu geben.

Nachdem Abschied genommen wurde, ist das Ziel der meisten betroffenen Menschen, so schnell wie möglich wieder in den „Alltag“ zu finden. Ist es Ihrer Meinung nach sinnvoll, die Trauer als Hürde auf dem Weg zurück zur Normalität zu betrachten? Was empfehlen Sie als Unternehmer eines Bestattungsinstitutes, in dem Trauerbegleitung groß geschrieben wird, den Angehörigen, wie sie mit dem Verlust umgehen sollen?

Wir empfehlen sich Zeit zu nehmen, um den Abschied BEWUSST zu gestalten. Was den Abschied eines geliebten Menschen so wertvoll macht, ist die Einzigartigkeit. Es kann nichts wiederholt werden oder anders gemacht werden. Diese Verantwortung ist uns mit unserer Arbeit bewusst, daher nehmen auch wir uns Zeit, um gemeinsam mit den Hinterbliebenen den Weg beziehungsweise die Art des Abschieds zu finden, der am besten zu ihnen passt und den Weg durch die Trauer vielleicht sogar erleichtert. Denn das Ritual der Bestattung ist ein ganz entscheidender Bestandteil bei der Bewältigung des Verlustes.

Wir erleben viele Menschen, die versuchen irgendwie zu funktionieren, alle Termine unter sprichwörtlich einen Hut zu bekommen, es dabei jedem recht zu machen. Es fängt schon bei der Terminfindung der Bestattung an. Auch wenn gleich die gesetzliche Frist nicht viel Spielraum lässt. Und insgesamt empfehle ich auch einfach mal auf das innere Gefühl zu hören, wenn einem dieses sagt, es ist gut zu weinen oder laut zu schreien, es dann einfach geschehen lassen.

Kann Trauer zeitlich eingegrenzt, beziehungsweise bemessen werden?

Eine Wertung darüber wie lange die Trauer anhalten darf, kann und sollten weder ich noch Freunde oder Therapeuten abgeben. Jedoch spricht man bei einer länger anhaltenden Trauerphase, welche den eigenen Alltag maßgeblich einschränkt, von einer pathologischen Trauer. Hier sollte man sich Hilfe bei Ärzten oder Therapeuten suchen.

Vielen Dank für das Gespräch, Herr Patrzek.

Foto: Bernd Kasper/pixelio.de

