

## „Ein Leben in Seelentiefe“ - Trauern und Einander begleiten als Kulturgut

Petra Hugo

„Gesegnet sind die Trauernden, denn diese Erde braucht sie. Trauern ist ein Leben in der Seelentiefe, und Trauernde konfrontieren ihre Mitmenschen mit der Existenz dieser Tiefe. Sich auf diese Seelentiefe einzulassen, ist in unserer modernen Welt nicht besonders populär. Wo ist der Raum und die Zeit, sich nach innen zu wenden, auf die Stimme unserer Seele zu hören, zu fragen: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Trauernde Menschen verkörpern diese Fragen...“ (ITA e.V. / Wolfgang Teichert)

Entfremdung und Abspaltung von (existentiellen) Lebensthemen, die uns alle angehen, sind Aspekte einer kapitalistischen Gesellschaft – es gilt in vielen Lebensbereichen als „normal“, zu spezialisieren, zu trennen, zu funktionieren, unser Gefühlsleben zur Seite zu stellen. Die Folge ist häufig, dass wir innerlich verarmen, dass menschliche Fähigkeiten an Profis delegiert und Lebensprozesse nur als „Probleme“ empfunden werden. Wir können aber auch: uns treu bleiben und uns Zeit (für unsere Gefühle und füreinander) nehmen, mitfühlen und fragen, was trauernde Menschen von uns brauchen. Wir können Trauern als natürlichen Heilungsprozess mehr zulassen in unserem Zusammenleben und unseren sozialen Umgebungen. Trauern und einander begegnen/begleiten sind urmenschliche Fähigkeiten und Lebensaufgaben, die wir üben und pflegen können. Als solche sind sie natürlich auch wesentlicher Teil von Professionalität. Profis haben aus meiner Sicht die Aufgabe, diesen kulturellen Weg zu unterstützen, indem sie begleitete Menschen wieder vertraut machen mit Lebensprozessen, die ihnen fremd geworden sind.

„Es kann Dir jemand die Tür öffnen, aber hindurchgehen musst Du selbst.“ Janos Angeli



3. Tagungsfestival „Leben-Sterben-Feiern“ 2015  
Einander begegnen, Mexikanisches Totenfest

Fotos: Feinbier / Grimm / Hugo

**Wir können uns unser Menschheits-Wissen um Verlust und Trauer wieder aneignen.**

Wenn wir unserem Gefühlsleben Beachtung und Wertschätzung schenken und Trauer (durch-)leben statt sie zu „bewältigen“, nehmen wir eine Haltung ein, die die Wahrheit des Lebens mit seinen Verlusterfahrungen anerkennt und eine tiefe Verbundenheit mit dem

Mysterium des Lebens und des Todes möglich macht. Je mehr wir uns um ureigene Belange selbstverantwortlich kümmern, desto mehr sind wir schmerzhaften Veränderungen gewachsen und bleiben/werden seelisch gesünder. Dazu gehört auch das Sein mit sterbenden und verstorbenen Menschen. Trauernde Menschen sind in ihrem inneren Erleben oft verbunden mit ihren Toten. Das ist ebenso wichtig wie das Verabschieden, und es bedeutet auch: die Beziehungen zu unseren verstorbenen Menschen können sich weiter entwickeln. Im Trauern, in Erinnerungen, im Gefühlsleben... begeben wir uns in eine Dimension außerhalb von Raum und Zeit – vielleicht die gleiche Dimension, in der die Seelen unserer Toten leben...

*“Der Tod beendet unser irdisches Leben, nicht aber unsere Liebe.“ nach Irmgard Erath*

**Handlungsmacht gewinnen in Trauerzeiten.** Oft können wir nicht die Ereignisse selbst verändern, aber unseren Umgang damit. Genügend gelebte Trauerprozesse sind etwas sehr Lebendiges, mit all ihren Gefühlen und Stimmungen: Traurigkeit, Wut, Liebe, Schuldgefühle, Angst, Lähmung, Dankbarkeit, Verzweiflung, Zuversicht und viele andere... In Trauerzeiten leben wir mehr als sonst „nach innen“, manchmal fast nur. Alles nicht (genügend) Gelebte behindert uns und/oder wir geben es an unsere Nachkommen, kollektiv gesehen an folgende Generationen weiter. So prägt es unsere Kultur mit. Und umgekehrt: wenn wir dem Trauern bewusst begegnen, kann dies unser Leben nachhaltig verändern und heilen. Wir können diese Eigenmacht an unsere Kinder weitergeben. Wir können unsere Begegnungs-, Ritual- und Gedenkkultur weiter entwickeln und mit neuen Impulsen beleben. Es ist wie im Märchen von Frau Holle: wenn wir uns ein Herz fassen und das tun, was anliegt in Zeiten der Veränderung, statt es wegzuschieben, können wir „reich belohnt“ werden. Es nimmt nicht den Schmerz weg, aber stellt ihm zur Seite: Zugang zu unserer Lebendigkeit, Verbundenheit, Dankbarkeit, Heilungskraft, vielleicht Demut vor der Größe des Geschehens... Wenn wir Dinge selbst tun, die uns sehr schwer fallen, schmerzhaft sind, können wir daraus große Kraft gewinnen.

*„Heilung geschieht, wenn wir mit Liebe berühren, was wir zuvor mit Angst berührten.“ (Verfasser unbekannt)*

**Lebendige Rituale gestalten.** Ein reiches Ritualleben ist ein Ausdruck funktionierender Gemeinschaft, miteinander erlebte Rituale wiederum wirken gemeinschaftsbildend - und trauernde Menschen brauchen Gemeinschaft mit sich selbst und anderen. Wir kommen mit uraltem Menschheitswissen in Berührung - mit Prinzipien, nach denen Menschen aller Kulturen und Zeiten ihrem eigenen (inneren) Erleben und ihrem Zusammenleben, auch als Teil eines größeren Ganzen, Gestalt gegeben haben. Mit Ritualen können Menschen auch angesichts von Verlusten, Tod und Trauern diese Gestaltungskraft spüren und stärken. So können in einer schmerzhaften Situation ein Wohlgefühl und tragende Erinnerungen entstehen, die auf unser weiteres Leben und auf unser Sozialsystem heilsam wirken. Besonders deutlich wird das z.B. in der kostbaren Zeit vom Tod bis zur Bestattung eines Menschen - bei Totenfürsorge, Aufbahrung und Trauerfeier. In Trauerzeiten gibt es vielfältige Anlässe, die in achtsamer Weise rituell bzw. symbolisch gestaltet werden können: Gedenktage, Geburts- und Todestage, das Ausräumen des Zimmers eines verstorbenen Menschen... Die Menschen spüren sich mit ihren Gefühlen, die in symbolischen Handlungen Ausdruck finden oder so in Bewegung gebracht werden. In „nachholenden“ rituellen Handlungen können wir noch nicht genügend gelebter Trauer Raum geben.

**Kinder und Jugendliche teilhaben lassen** am Geschehen um Sterben und Tod, in Trauerzeiten: So wachsen sie in einen selbstverständlichen Umgang hinein. Denn Kinder haben eine natürliche

Begabung und Neugierde sowie ein elementares Recht dazu, sich mit allen Wahrheiten des Lebens zu befassen, auch mit den schmerzhaften. Dabei-sein und Mitmachen bilden wesentliche Grundlagen für ihr Lebens-Lernen, für Vertrauen und Heilungsprozesse.

**Eine Kultur der echten menschlichen Begegnung pflegen:** Üben, uns im Trauern zuzumuten und einander wirklich zu begegnen und zu unterstützen. Üben, unsere Gefühle ernst zu nehmen und einander auszuhalten auch mit dem Schweren, dem Unabänderlichen, dem Unverständlichen, dem Schmerz. Üben, unser Mitgefühl zuzulassen – auch wenn wir vielleicht Angst davor haben, dass uns Ähnliches geschehen könnte.

*„Der Weg wird nicht leichter, weil Du ihn mit mir gehst. Aber es ist leichter, ihn zu gehen, weil Du ihn mit mir gehst.“ Tanja Zeiser*

Wesentlich ist Begegnung auf Augenhöhe und ein Zutrauen, mit dem Geschehen als Teil dieses Lebens eigenverantwortlich umzugehen. So kann sich unsere Begegnungs-, Ritual- und Gedenkkultur erneuern - in Familien, Freundeskreisen, Nachbarschaften, Gemeinden, Schulen, am Arbeitsplatz...

Alles, was unsere Liebe und Zuneigung zueinander fördert, tut gut und setzt der Angst (= Enge) etwas entgegen - Liebe macht weit.

*Erscheint in „Wegbegleiter“ Nr. 21 – Zeitschrift des Wiesbadener Hospizvereins Auxilium  
Sept. 2016*

**Petra Hugo** arbeitet seit 1990 mit Menschen und Organisationen, die sich mit Trauern&Begleiten, Bestattungskultur und Ritualgestaltung befassen.  
[www.trauer-wege-leben.de](http://www.trauer-wege-leben.de) [www.leben-sterben-feiern.de](http://www.leben-sterben-feiern.de) 039000-907883