Umgang mit dem Tod, Trauerarbeit[1]

Voraussetzungen

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig.

Auftrag 1: Einzelarbeit

Im Hintergrund hören Sie das Requiem von Wolfgang Amadeus Mozart. Beantworten Sie bitte die nachfolgenden Fragen. Zeit: 15 Min. Form: Einzelarbeit.

1. Sind Sie mit dem Tod schon einmal in Berührung gekommen?

2. Wenn ja, welche Erinnerungen kommen Ihnen in den Sinn?

3. Wenn nein, was kommt Ihnen beim Begriff Tod in den Sinn?

4. Unterscheiden Sie zwischen Sterben und Tod? Wenn nein, warum nicht? Wenn ja, warum?

[1] Unterrichtseinheit: Florian Schmid, FD 1b, Wintersemester 06/07, Berufsbildung am ZHSF

5. Haben Sie über die Zeit nach Ihrem irdischen Leben nachgedacht? Mit welchem (Zwischen-) Ergebnis?

6. Haben Sie Angst vor dem Tod? Wenn ja, wie oft? Wenn nein, warum nicht?

7. Welche Hoffnungen verbinden Sie mit dem Tod?

8. Wie wollen Sie sterben?

9. Wie wollen Sie beigesetzt werden?

10. Gibt es ein Leben nach dem Tod? Wenn ja, welches? Wenn nein, was kommt danach?

Auftrag 2: Partnerarbeit

Vergleichen Sie mit der Person, die neben Ihnen sitzt Ihre Antworten. Wo haben Sie Übereinstimmungen, wo Unterschiede? Machen Sie sich Notizen zu diesen beiden Fragen. Zeit: 10 Min.

Auftrag 3: Einzelarbeit

Lesen Sie den Abschnitt „Freude am Beruf“ im nachstehenden Zeitungstext.

Anschliessend formulieren Sie den Text in ein Interview um, indem Sie schriftlich die Fragen formulieren, auf die Herr M. im Text antwortet. Zeit: 20 Min.

Auftrag 4: Lektüre in Einzelarbeit / Collage

Lesen Sie den Teil *Tote Kinde belasten“

Erstellen Sie eine Collage, welche Ihre Gedanken wiedergibt, die Ihnen durch den Kopf gehen, wenn Sie an das Sterben von Kindern und Jugendlichen denken.

Hängen Sie Ihre Collage im Schulzimmer auf, so dass sie Teil einer Ausstellung wird.

Betrachten Sie die Collagen Ihrer Mitschüler/innen und sprechen Sie mit den einzelnen Künstlerinnen und Künstlern.

„Der Tod macht mir keine Angst“

Arbeiten beim Bestattungsamt: Menschlichkeit im Umgang mit Toten

VON BEAT LINIGER

Das Wort Leiche hört Herr M. gar nicht gern. “Das lüpft mich gerade”, sagt er. Eine Leiche sei etwas Abstossendes, etwas, das angst mache. Diesen Ausdruck könne man in Krimis verwenden, findet Herr M.: “Wir sprechen von Verstorbenen.” Manchmal spricht er von einem Toten auch einfach in der sachlichen Form, sagt zum Beispiel, ich hole “es” zu Hause . . .

Herr M. trägt eine Uniform: Hemd und Krawatte. graublaue Hosen. graublauer Kittel, schwarze Schuhe. Tote Menschen gehören für ihn zum Alltag. Herr M. ist 36jährig: seit zehn Jahren arbeitet er für das Bestattungs- und Friedhofsamt der Stadt Zürich, zuerst drei Jahre im Krematorium, seither im sogenannten Fahrdienst. Seine Aufgabe: Er bettet zusammen mit einem Kollegen die zu Hause Verstorbenen. auch solche von einem Unfallort, in den Sarg und fährt sie ins Krematorium oder auf den Friedhof. Tag für Tag mehrmals.

Die Arbeit geht Herrn M. und seinen Kollegen nicht aus. Gestorben wird in Zürich und Umgebung oft, zirka zwanzigmal täglich. Der Trend, sagen wir es einmal so. geht weg vom Spital – hin zum Haustod, das hat auch Herr M. festgestellt: “Oft höre ich von Angehörigen: Schön. dass er wenigstens zu Hause hat sterben können.”

Herr M. wirkt ruhig. bedächtig. Die Arbeit prägt ihn. Und umgekehrt. “Es gibt keine Hektik, keinen Stress. Kommen er und sein Kollege in ein Trauerhaus, betreten sie eine Welt der Ruhe, der Trauer. Was draussen vorgeht, tritt in den Hintergrund. Ihm gefalle. dass er in einem solchen Moment Mensch sein könne. Menschlichkeit vermitteln dürfe. vor allem den Angehörigen, denn: “Wir sind ja nicht nur für die Verstorbenen da.> Wenn die eigentliche Arbeit getan ist, eingesargt und so weiter. dürfen die Angehörigen Abschied nehmen vom Toten. Dann ist Herr M. oft Zuhörer und Tröster. Angehörige erzählen, ob der Tote leiden musste, ob es schnell gegangen sei. wie er im Leben gewesen war und so weiter.

Herr M. hat immer Zeit zuzuhören. „Zeit haben bei der Arbeit“, findet er. „das ist doch etwas Wunderbares.“

Früher. bei den PTT, habe er ständig mit Telefonen zu tun gehabt. das sei ihm zu mechanisch gewesen. Er habe eine Arbeit gesucht mit Menschen: gelandet ist er schliesslich beim Bestattungsamt. Natürlich hätten seine Kollegen komisch reagiert: “Aber ich habe immer gesagt. das kann ich.”

Freude am Beruf

Und so ist es geblieben. Herr M. hat Freude an seinem Beruf. Auch nach zehn Jahren. “Es ist nicht so, dass ich nicht mehr lachen könnte”, sagt er. “Der Tod macht mir keine Angst, er verschreckt mich nicht. Ich weiss einfach. er ist da, tagtäglich” Herr M. erlebt immer wieder neu, dass in unserer Gesellschaft der Tod verdrängt wird: “Die Menschen, denen ein Angehöriger stirbt, hätten nicht derartige Schmerzensausbrüche. wenn sie sich ab und zu mit dem Tod befassen würden.

Herr M. macht seine Arbeit so, wie er möchte, dass sie getan wird, wenn jemand aus seiner Familie stürbe: ruhig, gewissenhaft, respektvoll gegenüber den Gefühlen von Angehörigen. Er legt strenge Massstäbe an sich: “In dieser Branche muss einer Geduld haben, pietätvoll arbeiten.” Der Auftritt im Trauerhaus, jeder Handgriff ist wichtig, die Arbeit darf nicht nach Routine aussehen, auch wenn sie es zum Teil ist. Die Art, wie ein Toter behandelt wird, ob würdevoll oder Schnoddrig, bleibt den Angehörigen noch Jahrzehntelang im Gedächtnis.

Tote Kinder belasten

Für Herrn M. ist dieser Job Alltag, aber gewöhnen kann er sich trotzdem nicht daran, jeder Fall sei wieder anders. Manchmal belastet ihn der Beruf, etwa wenn er Kinder einsargen muss oder Unfallopfer; dann fragt er sich oft: Wieso? Die Frage bleibt hängen. manchmal jahrelang, aber: “Es plagt mich nicht überdimensional. so. dass ich abends nicht mehr einschlafen könnte.”

Mit der Zeit lernt man den Umgang mit dem Tod. “Wenn ich einen Verstorbenen hole, weiss ich. dass ein Leben abgeschlossen ist, sei es durch Krankheit. Suizid oder Unfall. Ich weiss nicht, wie er als Mensch war. Das hilft einen kühlen Kopf zu bewahren.” Wenn er bei den Trauerleuten sei, dann fühle er mit, sagt Herr M. aber danach kehre auch wieder so etwas wie Alltag ein: “Ich kann ja schliesslich nicht einen Lätsch machen, bis wir im Krematorium sind.”

Leichenwäscher sucht man vergeblich Berufsleute, die während ihrer Arbeit regelmässig mit dem Tod in Berührung kommen, gibt es viele: Krankenschwestern. Ärztinnen, Polizisten, Sanitäterinnen, Friedhofgärtner, Pflegerinnen in Altersheimen, Pfarrer, um nur einige zu nennen. Tagtäglich mit Toten zu tun haben es die Mitarbeiter eines Bestattungsamtes. Totengräber oder Leichenwäscher freilich sucht man vergeblich; sie gibt es nur noch vereinzelt, etwa auf dem Land. Im Bestattungs- und Friedhofamt der Stadt Zürich, ein eigentlicher Grossbetrieb mit jährlich 7500 Todesfällen, spricht man von Angestellten. Adjunkten, Beamten oder Kanzleisekretärinnen. 60 Personen arbeiten dort, im “ungeliebteten aller städtischen Ämter”, wie Rainer Bolliger, Chef des Amtes, sagt.

Wie wird man Angestellter des Bestattungsamtes? Das Idealalter für den Einstieg liegt zwischen 30 und 40 Jahren. Wichtigste Voraussetzungen sind: Lebenserfahrung, körperliche und seelische Robustheit. Und die Fähigkeit, abschalten - zu können. Der ständige Umgang mit Verstorbenen schlägt leicht aufs Gemüt. “Der Tod darf uns nicht so nahe gehen, dass wir nicht mehr weiterarbeiten können”, sagt Bolliger.

Entweder hält man es im Bestattungsamt nur Tage aus oder dann für immer. “In der Regel”, so Rainer Bolliger, “wird eine Frau oder ein Mann bei uns pensioniert, wenn sie oder er das erste Jahr übersteht.” Eine ganze Anzahl

von Leuten arbeitet sehr lange, zum Teil über 30 Jahre, in diesem Metier, so auch Bolliger.

Ausländerinnen und Ausländer gibt es unter den Mitarbeitern des Bestattungs- und Friedhofamtes keine. Er sei nicht fremdenfeindlich, sagt Bolliger, aber im Umgang mit den Angehörigen sei es aus Pietätsgründen nicht angebracht, dass jemand auch nur die Spur eines Akzentes aufweise.

Kommt ein Mann oder eine Frau für eine Arbeit beim Bestattungsamt in Frage, spielt auch das familiäre Umfeld eine Rolle. Bolliger verlangt, dass sich auch die (Ehe-)Partner eines Angestellten mit dessen Arbeit solidarisch erklären kann: “Sonst geht es nicht. Irgendwo muss man ja auftanken können.”

Der Job ist eher ein Männerberuf. Unter den 38 Angestellten, die laut Bolliger “an der Front tätig sind”, also die Verstorbenen zu Hause holen oder im Krematorium arbeiten, ist nur gerade eine Frau.

Auftrag 5: Einzelarbeit

Schreiben Sie auf, wann und weshalb Sie zum letzten Mal wirklich traurig waren. Zeit: 10 Min.

_____

_____

_____

_____

Auftrag 6: Einzelarbeit

Lesen Sie im Zeitungstest „Der Tod macht mir keine Angst“ den ersten Abschnitt. Markieren Sie alle Nomen und alle Verben in verschiedenen Farben oder mit verschiednen Unterstreichungsarten. Wie viele Nomen haben Sie gefunden? Wie viele Verben?

Nomen: _____ Verben: _____

Auftrag 7: Einzelarbeit und Gruppenarbeit (Dreiergruppe)

Lesen Sie zuerst den Abschnitt 2. Diskutieren Sie anschliessend zu dritt folgende Fragen:

- Wie trauern Sie?
- Was tun Sie, wenn Sie traurig sind?
- Weinen Sie?
- Ist Weinen bei Männern erlaubt?
- Welche Gefühle begleiten Ihre Trauer?
- Schreiben Sie Stichworte auf ein Flip Chart. Eine Person präsentiert diese der Klasse.

Auftrag 8: Einzelarbeit

Lesen Sie den Text fertig.

Ohne Abschied bleibt die Trauer stecken

Abschied ist ein Grundthema des menschlichen Lebens. Immer wieder verabschieden sich Menschen - für Tage, Monate oder Jahre. Durch den Tod eines geliebten Menschen erleben wir Endgültigkeit und die ganze Tiefe des Schmerzes. Versuche, die Trauer zu umgehen, führen zu depressiven Zuständen oder in die Krankheit. Der griechische Therapeut Jorgos Canancakis zeigt in seinen Seminarien, wie man dank durchlebter Trauer neue Lebensenergie findet.

VON REGULA HEYER

Vielleicht ist die Mutter erleichtert, wenn ihr Kind nicht weint, weil der Goldhamster gestorben ist. Wir wundern uns über den Nachbarn, dessen Frau kürzlich verschied und der sich laut und fröhlich gibt. Oder wir sind gar gekränkt. weil ein Freund sich zurückzieht, nicht wissend. dass er sich von seiner grossen Liebe trennen musste und sich darum absondert. Nur allzu oft sind wir froh, wenn Mitmenschen uns nicht mit ihrer Trauer behelligen. Trauernde allerdings deuten dies oft als Aufforderung, ihr Traurigsein für sich zu behalten und keine Tränen zu zeigen.

Viele Menschen wissen nicht. dass sie, vielleicht seit Jahren, eine unerledigte Trauer herumtragen. Andere ahnen zwar um sie, haben aber sehr viel Angst davor und verwenden ihre ganze Energie dazu, sie aus ihrem Leben zu verbannen. Wie jene Frau. die niemals ein schwarzes Kleidungsstück trägt. um nicht an Trauer erinnert zu werden.

Es gibt viele Gründe. Trauer zu verdrängen: eine Weltanschauung. die Trauer nicht zulässt, weil doch der Verstorbene jetzt bei Gott sei und es ihm gut gehen müsse. Oder der Verstorbene war schwer krank und der Tod eine Erlösung. Anderen Verlusten wird gar keine Trauer zugestanden, etwa bei Scheidungen oder Abtreibungen. Erwachsene. und besonders Männer, erlauben sich selten. Tränen zu zeigen. Sie trauern, wenn überhaupt, für sich allein.

«Ohne Tränen», sagt Jorgos Canancakis. Begründer der Trauerseminare. «wird die Wunde offen bleiben.» Trauer sei keine Krankheit, die man behandeln könne. sondern ein Prozess, der die Not und den Schmerz der Trauer überwinde. Verbannte Trauer

Obwohl der Tod den Abschied unabdingbar macht, weigern sich Hinterbliebene manchmal, wirklich Abschied zu

nehmen. Sie lassen die Wohnung völlig unverändert und behalten Gewohnheiten. die auf den geliebten Partner zurückgehen. auch dann bei. wenn sie sinnlos geworden sind. Immer mit der irrealen Hoffnung lebend. er oder sie komme wieder, verhindern sie den für ihr Leben notwendigen Abschied. Dabei wäre die Zeit dazu vorhanden gewesen. sind doch etwa 80 Prozent der Menschen. die sterben, vor ihrem Tod mehr oder weniger lang krank.

Peter Fässler. Therapeut und Mitgründer der Stiftung für Begleitung in Leid und Trauer in Winterthur. steht Angehörigen bei, die wissen, dass ihr Kind oder ein anderer nahe stehender Mensch sterben wird. «Ich gestalte mit den Angehörigen und den Sterbenden zusammen den Abschied. Ich helfe ihnen. Unerledigtes ins Reine zu bringen.» Abschiednehmen beginne vor dem Ende eines Lebens und sei für beide Teile sehr wichtig, meint Fässler. Wer sich wirklich verabschiedet habe, werde sich nicht mit quälenden Schuldgefühlen plagen, habe verziehen und sei fähig, in die neue Lebenssituation zu treten.

Abschiednehmen und Traurigsein sind alltägliche Dinge. Immer wieder müssen wir uns verabschieden: von Jugend und Schönheit. von Hoffnungen. manchmal von Gesundheit und Kraft. Viele Tränen schlucken wir tapfer hinunter, giessen ein Glas Wein nach und vergessen. dass da ein kleiner oder grosser Schmerz war. Trauer ist nicht für den Todesfall reserviert. Sie lässt sich auch nicht so leicht zum Schweigen bringen. Trauer. die wir in unseren Körper wie in ein Gefängnis einkerkern, wird unkontrollierbar und manifestiert sich als Krankheit.

Rituale

Immer häufiger findet eine Beerdigung nur im engsten Familienkreis statt. Trauerkleidung wird selten getragen, und Trauerflor ist ganz aus der Mode gekommen. Riten. und mit ihnen der Rahmen. um Trauer auszudrücken. haben ausgedient. Rituelle Handlungen haben tiefen symbolischen Charakter, und die Menschen sind mit all ihren Sinnen in diese Handlungen einbezogen.

Fässler führt mit den Angehörigen ritueleTotenwaschungen durch und plädiert dafür, dass die Verstorbenen bei den Angehörigen aufgebahrt werden. In einigen Gegenden von Griechenland werden noch Klagelieder gesungen. Diese Hinterbliebenen setzen sich klagend mit dem Verstorbenen auseinander. Positive und negative Gefühle werden vor den Toten nochmals ausgebreitet. Angeregt durch diese Trauerkultur, arbeitet auch Jorgos

Canancakis in seinen Trauerseminarien mit Ritualen und symbolischen Handlungen. Feuer. Wasser und die Erde sind wichtige Elemente. um Menschen den Zugang zu den heilenden Tränen zu öffnen.

Den Menschen, die zusammen ein Trauerseminar besuchen, ist nichts anderes. aber auch nichts Geringeres gemeinsam als ihre Trauer. Sie geben sich Halt, wenn die Trauer sie zu überfluten droht. Sie sind sich aber auch Zeugen, wenn sie den anstehenden Abschied endgültig vollziehen. Aussenstehende mögen viel leicht seltsam berührt sein. wenn sie hören. dass die Trauerseminare mit einem frohen Tanz enden. Er ist Symbol für die wieder fliessende Lebensenergie.

Trauern kann niemand allein

«Sie werden ins Leid gebeten» ist eine alte Einladung. mit den Angehörigen zum Leichenmahl zu gehen. Trauern kann niemand allein. ˙Trauernde brauchen Menschen. die ganz gegenwärtig sind. Sie brauchen Verständnis, dass ihre Trauer Wut und Verzweiflung. Angst – ja sogar Hass beinhalten kann. Und sie brauchen die Erlaubnis. auch laut und heftig zu sein, und vor allen Dingen, zu weinen.

Es ist richtig, den Menschen ihren unwiderruflichen Verlust, den sie erleiden. zu bestätigen. Billiger T˝ost oder geschäftige Ablenkung sind keine Hilfe. Mit Blicken. freundschaftlichen Berührungen oder

gemeinsamem Schweigen können Freunde Anteil nehmen.

«Heilung braucht Zeit», sagt Canancakis, und «Trauer hört auf, wenn sie ganz durchgangen wurde, aber die Zeit allein heilt keine Wunden.»

Bücher zum Thema: Jorgos Canancakis, Ich sehe Deine Tränen. Kreuz-Verlag, 27.10 Franken. Verena Kast, Trauern. Kreuz-Verlag, 25.20 Franken. Peter Fässler, Nahesein in schwerer Zeit. F.-Reinhardt-Verlag, 22.50 Franken.

Weitere Informationen: Verein T.A.B.U. Trauerbegleitungen, Gesprächsgruppen, Organisation der Trauerseminarien. Tel. 361 54 97, Rotbuchstr. 24, 8037 Zürich. Stiftung für Begleitung in Leid und Trauer. Zielstr. 5, 8400 Winterthur, Tel. (052) 22 32 03.

Auftrag 9:

Bilden Sie mit drei Mitschülern eine Gruppe. Sie haben eine schwierige Lebensaufgabe zu lösen, denn Ihnen ist ein Freund bei einem Verkehrsunfall ums Leben gekommen.

Organisieren Sie für Ihren Kollegen eine Trauerfeier. Dokumentieren Sie Ihre Überlegungen und Ihre Organisationsschritte auf einer Folie, die Sie auf einen Hellraumprojektor legen können.

Auftrag 10:

Viele Menschen bleiben mit ihrer Trauer allein. Was müsste geschehen, damit die Trauer nicht einfach nur ein erdrückendes, lähmendes Gefühl bleibt? Nehmen Sie diese Frage als Thema für einen Aufsatz von der ungefähren Grösse einer Schreibseite in Normalschrift (separates Blatt A4).