

Vom Mut zu begreifen

Wichtiges Wissen um die kostbaren Momente des Abschieds



Wie oft hören wir diesen Satz als gut gemeinten Rat: Ach, behalte ihn doch lieber so in Erinnerung, wie er war. Wohlmeinende Freunde wollen Angehörige davor schützen, einen verstorbenen Menschen noch einmal zu sehen.

Dabei können Abschiednahmen am offenen Sarg so gute, wertvol-

le Momente sein. Die Kollegen im Abschiedshaus in der Turlenstraße beobachten es immer wieder: Voller Anspannung gehen Angehörige auf den Aufbahrungsraum zu. Sie atmen an der Tür noch einmal tief durch, sammeln ihren ganzen Mut. Dann wagen sie den Schritt nach innen. Es ist kein leichter Weg. Aber es ist ein wichtiger und meist ein guter. Das kann man in den Gesichtern lesen, wenn die Angehörigen

nach einer Weile wieder aus dem Raum kommen: Erleichterung. Entspannung. Gewissheit. Und oftmals Dankbarkeit. Sehr viel Dankbarkeit. Und natürlich auch Tränen und Schmerz.

„Mei, is des schee!“, sagte die 96-Jährige, als sie ihren 74-jährigen Sohn im Sarg sah. „Is des schee! Dass ich dich nochmal sehen darf.“ Dann ging sie ganz nah

zum ihm hin und flüsterte ihm ins Ohr: „Bald, bald komm ich zu dir.“ Mit 96, da darf man das sagen!

Ganz so gelöst gehen nicht viele Angehörige mit dem Anblick ihrer Verstorbenen um. Aber viele berichten, dass es ihnen gut getan hat. Dass sie jetzt wüssten, dass es dem Toten gut geht. Viele sagen, dass der Verstorbene schon lange nicht mehr so entspannt ausgesehen hat. Oftmals sagen Angehörige, dass sie sich jetzt ganz friedlich fühlen.

Das ist aber nicht immer so. Wenn der Verstorbene schön aussieht, ist das gut, aber es ist nur eine tröstliche Nebensache.

Viel wichtiger ist: Den Verstorbenen noch einmal zu sehen hilft dabei, es zu begreifen. Es macht den Tod wirklich und erklärt der eigenen Seele, warum jemand nicht mehr da ist.

Es kann vorkommen, dass es denjenigen, die den Toten gesehen haben, in den ersten Tagen schlechter geht als denjenigen, die es nicht getan haben. Denn dieser Anblick greift

in die Arbeit des Bewusstmachens ein. Das ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg der Trauer. Ein Schritt, der sonst später genommen werden muss.

Und ja, es ist wahr, das letzte Bild haftet oft noch eine ganze Weile im Kopf. Aber mit der Zeit reiht es sich ein in all die anderen Er-

50 Prozent derer, die einen Verstorbenen nicht mehr gesehen haben, bedauern dies später.

innerungen und wird eine vielen. Eine, die aber wichtig ist und eben auch dazugehört.

Den Toten noch einmal zu sehen schafft eine Möglichkeit, seinen eigenen Abschied zu nehmen. Man kann ganz bewusst noch einmal die Verbindung zum anderen spüren und halten. Und man kann einen

Moment, einen letzten, kostbaren Moment der Übereinstimmung wahrnehmen und spüren.

Übereinstimmung zu finden ist – neben den ästhetischen Aspekten – tatsächlich auch ein Grund dafür, warum bei einem Verstorbenen Mund und Augen geschlossen, die Hände gefaltet werden. Damit sagen wir: Ja, du kannst nicht mehr sehen, darum schließen wir deine Augen. Ja, du kannst nicht mehr sprechen, darum schließen wir deinen Mund. Ja, du kannst nicht mehr handeln, darum falten wir deine Hände.

Es gibt es wenige wissenschaftliche Studien, die untersuchen, ob es gut tut den Verstorbenen noch einmal zu sehen. Es ist schwer, große Gruppen von Trauernden zu befragen. Aber gibt es eine Anzahl kleinerer internationaler Studien. Wenn man diese zu einem Bild zusammenfügt, zeigt sich: Ungefähr 50 Prozent derer, die einen Verstorbenen nicht mehr gesehen haben, bedauern dies später. Dem gegenüber stehen ungefähr 10 Prozent derer, die den Verstorbenen noch gesehen haben, dies aber im Nachhinein eher bereuen.



Um diese Zahlen zu verstehen, muss man aber wissen: Jene Studie hatte auch das unfreiwillige Sehen eines Verstorbenen mit einbezogen, wie etwa die Situation, dass der Befragte den Toten selbst aufgefunden hat. Ebenfalls enthalten sind diejenigen, die den Toten gern sehen wollten, aber nicht konnten. Schwierig wurde es laut der Studien vor allem dann, wenn man Angehörigen verwehrt, den Toten noch einmal zu sehen – aus ästhetischen, logistischen oder auch ermittlungstechnischen Gründen oder weil es im Familienkreis als nicht akzeptabel gilt.

Wichtig ist, dass jede und jeder die Entscheidung selbst fällen kann.

In den weiteren Nachfragen zeigt sich dann ein eindeutiges Bild: Wichtig ist, dass jede und jeder die Entscheidung selbst fällen kann, einen Verstorbenen nochmals zu sehen oder nicht. Dass einem niemand das Recht nimmt und auch niemand versucht, einen Trauernden zum einen oder anderen zu überreden. Hilfreich ist es außer-

dem, wenn der Anblick eines Toten nicht überraschend kommt.

Die Entscheidung, einen Toten noch einmal zu sehen, wird innerlich selten in einem neutralen Raum getroffen. Oft spielt die Vorstellung, was einem da jetzt begegnet, eine Rolle. Auch Angst ist manchmal ein Thema. Heute hat man wenig positive Bilder von Toten. Die meisten Bilder sind unangenehm: Man sieht sie am Abend im Fernsehen, es sind oft Opfer von Gewalt, entstellte Menschen. Selten sieht man friedliche Verstorbene. Selten erlebt man den Tod als etwas Natürliches.

Und natürlich wollen wir einen geliebten Menschen nicht mit diesen eher schwierigen Bildern in Verbindung bringen. Lieber ihn so in Erinnerung behalten, wie er war. Als ob dieses eine Bild alle anderen alten, schönen Bilder zerstören könnte. Aber dies ist es ein Trugschluss. Um einen Menschen gut begraben zu können, muss man begriffen haben, dass er tot ist.

Der verpasste Abschied

Es gibt auch im Nachhinein Wege und Möglichkeiten, um sich den Tod bewusst zu machen. Und sogar, um diesen hilfreichen Moment der Nähe und Übereinstimmung im Abschied zu spüren. Vielleicht, indem Sie einen Abschiedsbrief schreiben, den Sie ans Grab legen, in ein fließendes Gewässer geben oder verbrennen können. In vielen Kulturen ist der Glaube verbreitet, dass Gegenstände und Nachrichten aus dem Diesseits durch Feuer ins Jenseits gelangen.

Sie können auch ganz bewusst einen Ort aufsuchen, den Sie mit dem Verstorbenen verbinden, wo Sie sich das letzte Mal gesehen oder ein besonderes Erlebnis hatten. Und dann können Sie sich dort vorabschieden.

Sie können auch Monate oder Jahre später noch eine eigene kleine Trauerfeier durchführen.



Persönliche Abschiedsrituale können auch noch lange Zeit nach dem Tod durchgeführt werden.