



Am schlimmsten ist es, wenn man sich nicht verabschieden kann

Zwei Brüder sprechen schon seit Jahren nicht mehr miteinander. Es geht um Liegenschaften, die der Vater zu Lebzeiten ungerecht auf die Brüder aufgeteilt hat. Plötzlich stirbt der Vater und das Begräbnis muss geplant werden. Mit so einem Konflikt im Hintergrund ist weiterer Streit vorprogrammiert: Die Textierung und Gestaltung der Todesanzeige, die Wahl des Sarges, der Urne, der Musik, die Terminfindung... Jedes Detail ist Zündstoff für Eskalation. Ich lade die Brüder ein, sich vom Vater am offenen Sarg zu verabschieden. Es wird sogar mehr draus: Wir kleiden den Vater gemeinsam an und betten ihn in den Sarg. Im bäuerlichen Milieu, aus dem die Familie stammt, ist das nicht unüblich. Die Brüder müssen beim Ankleiden miteinander sprechen: Wer zieht dem Vater was an? Der eine bittet den anderen, das Hemd noch etwas straffer zu ziehen, ein Taschenmesser wird in der Hosentasche des Vaters gefunden, die beiden schmunzeln, weil es an früher erinnert. Dann helfen sie sich gegenseitig mit den Knöpfen. Der Leichnam des Vaters, die konkrete Erfahrung der Endlichkeit hat die beiden demütig werden lassen. Alle weiteren Entscheidungen werden sachlich und respektvoll getroffen, es gibt keine Probleme bei der Organisation der Trauerfeierlichkeiten, auch die Rechnungslegung verläuft konfliktfrei. Und: Die Brüder reden wieder miteinander. Freilich ist so ein Abschied keine Garantie für den Familienfrieden, aber er ist eine große Chance, und zwar nicht nur bei Konflikten.

„Am schlimmsten ist es, wenn man sich nicht verabschieden kann!“ Das ist der meist erwähnte Satz im Rahmen einer Studie der Hochschule Ravensburg-Weingarten, an der 680 Trauernde teilnahmen, und deckt sich mit unserer Erfahrung: Wir wissen, dass Menschen, die sich gut begleitet von ihrem Verstorbenen verabschieden können, einen guten Start in einen gesunden Trauerprozess haben. Warum ist das so? Warum ist es nicht besser, den Verstorbenen so in Erinnerung zu behalten wie er im Leben war? Ganz einfach, weil man zuerst realisieren muss, was passiert ist, erst dann kann man mit der Verarbeitung beginnen.

Die erste Reaktion nach einer Todesnachricht ist der Schock: Man will in dieser ersten Phase nicht wahrhaben, dass der Verstorbene wirklich tot ist. Man kann nicht fassen, was passiert ist und fühlt deshalb auch nichts. Gefühlstaubheit ist typisch für diese erste Phase. Einerseits ist das ein Schutzmechanismus unserer Psyche, denn wenn wir schon im ersten Moment den vollen Umfang des Ereignisses und seiner Konsequenzen für unser Leben erfassen würden, wäre es nicht aushaltbar. Andererseits führt eine Fixierung in diesem Zustand der Betäubung auch dazu, dass Trauer blockiert wird. Der Schock ist zwar eine gesunde Reaktion, aber nach und nach muss er aufgelöst werden, denn wenn der Tod nicht realisiert wird, fehlt der Auslöser

für die Trauer. Wenn der an sich gesunde Trauerprozess nur erschwert oder verzögert stattfindet, ist die Gefahr groß, dass er in Krankheit entgleist.

Der persönliche Abschied ermöglicht es, die Realität des Todes wirklich zu „begreifen“. Bei der Begleitung ist es wichtig, dass auch der körperliche Kontakt zum Verstorbenen gefördert wird. Abschiede gehen im Leben unter normalen Umständen ja auch mit Körperkontakt einher: Wir geben einander die Hand oder umarmen uns. Covid19 hat uns gezwungen, Körperkontakt sehr einzuschränken, gleichzeitig hat uns diese Pandemie aber auch spüren lassen, wie wichtig Nähe in Phasen belastender Lebensereignisse für uns ist. Der Abschied vom Verstorbenen macht hier keine Ausnahme. Im Gegenteil, es ist ja der letzte und insofern ist er besonders wichtig. Durch das Wahrnehmen der Kälte und der Hüllenartigkeit des Leichnams wird klar: Dieser Mensch ist tot. Er schläft nicht. Er kommt nie wieder zurück. Diese Erfahrung ist zwar schmerzhaft, aber nur so kann die Verarbeitung beginnen. Diese Wahrnehmungen machen es außerdem auch möglich, leichter loszulassen. Das Aufbrechen der Trauergefühle und die allmähliche Lösung aus dem Schockzustand wird von den Angehörigen letztlich nicht als belastend, sondern als erleichternd erlebt, sie werden ruhiger. Besonders wichtig ist der Abschied nach einem plötzlichen Tod wie Herzversagen oder durch Unfall, Suizid, Gewalt oder eben auch, wenn die Beziehung zum Verstorbenen konfliktreich war: Dann kann man entweder posthum Frieden schließen oder sich aber vergewissern, dass die Person, die einem das Leben so schwer gemacht hat, wirklich nicht mehr da ist. Auch das kann helfen.

Als Juristen kommen Sie zwar oft erst im Rahmen der Verlassenschaft ins Spiel und da ist die Gelegenheit sich zu verabschieden längst vorbei. Aber wenn es um Beratungsgespräche rund ums Erben und Vererben geht, sind Sie früh genug dran und vielleicht kann Ihnen dieses Hintergrundwissen helfen. Und natürlich sind auch Sie früher oder später selbst Betroffene und ich möchte Sie ermutigen, die Chance des Abschiednehmens zu ergreifen.

Ihre

Dr. Christine Pernlochner-Kügler

Die Autorin ist Psychologin, geprüfte Bestatterin und Thanatologin in Innsbruck.