

Wie ist das denn so mit dem Tod?

Der Tod ist für viele etwas Endgültiges. Die Person, die man geliebt und geschätzt hat, ist nicht mehr da. Sie hinterlässt eine große Lücke - nicht nur am Tisch, sondern auch im Herzen. Wie soll man damit umgehen?

Trauer ist individuell. Vor allem braucht sie Raum und muss akzeptiert werden. Sicher haben einige von uns eine Vorstellung davon, was mit uns nach dem Tod passiert. Für viele kommt zum Beispiel eine Einäscherung in Frage, weil man sich nicht mit dem leblosen Körper im Sarg anfreunden kann. Andere möchten es nicht verstehen, wenn eine Urne im Mittelpunkt steht. In vielen Familien hat der Verstorbene bereits zu Lebzeiten vorgesorgt. Das bedeutet, dass er vorab mit dem Bestatter seine eigene Bestattung geplant und finanziell abgesichert hat. Die Verstorbenen möchten so ihren Familien oft die Entscheidungen abnehmen und ihnen genug Zeit zum Trauern geben. Sie sollen sich so wenig Sorgen wie möglich machen.

Weil jeder, der mal ein Teil von uns war, auch ein Teil von uns bleibt.



Aber was kommt denn wirklich danach?

In eine Beerdigung sind ziemlich viele Institutionen involviert. Man kann also nicht einfach einen Termin vereinbaren.



Wenn der Tod eingetreten ist, beauftragt man den Bestatter. Der nimmt einem so viel wie möglich ab, zum Beispiel die Behördengänge. In einem Beratungsgespräch werden die Organisation und der Ablauf der Bestattung besprochen. Dabei ist es wichtig, auf die Wünsche des Verstorbenen und der Angehörigen einzugehen. Er ermöglicht einem auch die Abschiednahme am offenen oder geschlossenen Sarg und sorgt gleichzeitig dafür, dass man noch eine Aufgabe hat. Für die Hinterbliebenen ist es wichtig, einen Teil beizutragen, zum Beispiel durch die Erstellung einer Musik-CD oder die Auswahl der Kleidung für den Verstorbenen.

Jeder Mensch hat sein Leben ganz unterschiedlich gelebt, demnach gestaltet man seine Beerdigung auch genau so, wie es der Verstorbene gewollt hätte. Man kann also zusammen mit dem Bestatter die Trauerhalle dekorativ gestalten oder ganz persönliche Gegenstände neben Sarg oder Urne legen. Vielleicht hat der Verstorbene einen ganz besonderen Fußballverein unterstützt oder ein Hobby gehabt. Hier kann man mit den Vereinsfarben oder Gegenständen der Lieblingsbeschäftigung in der Kapelle ein individuelles Highlight setzen.

Was passiert eigentlich bei einem Suizid oder Unfalltod?

Wenn ein Mensch einen Suizid begeht, muss man den Trauerfall ganz anders angehen. Die Hinterbliebenen verstehen oft nicht, wieso der Verstorbene diesen Schritt gegangen ist. Er wurde einfach so aus der Mitte gerissen – genauso wie bei einem Unfall. In so einem Fall ist es wichtig, der Familie zuzuhören, wenn sie das Gespräch suchen. Man sollte aufmerksam sein und Verständnis zeigen anstatt ständig Fragen zu stellen oder jemanden zu verurteilen.

Woran erkenne ich, dass jemand Selbstmordgedanken hat?

Traue Dich zu fragen, wenn Du den Eindruck hast, dass mit Deinen Mitmenschen etwas nicht stimmt. Zum Beispiel, wenn sie durch seltsame Bemerkungen, einer abweisenden Körperhaltung oder durch sozialen Rückzug signalisieren, dass es ihnen nicht gut geht. Rede offen mit ihnen über ihre Gefühle, setze sie nicht unter Druck – allein durch Nachfragen und Deinem Interesse handelst du schon. Versuche, die Person zu verstehen, ohne aufdringlich zu wirken. Mit Kommentaren wie „das wird schon wieder!“ oder „Du hast schon so viel Gutes erreicht“ hilfst Du ihnen nicht. Achte und schätze deine Mitmenschen und respektiere ihre Meinung.

