

# Leben von der intensivsten Sorte

**Trauer** Wie wird ein so tiefes, existenzielles Gefühl im 21. Jahrhundert gelebt? Gibt es so etwas wie modernes Trauern?

**A**ls ihr Vater stirbt, sitzt Rosa-Sophie Hamburger bei ihm. „Das war das größte Abschiedsgeschenk, das er mir hatte machen können“, sagt die 26-Jährige. Es ist März, eine fünfjährige Krebserkrankung liegt hinter ihrem Vater. Die letzten sechs Monate hat er zu Hause verbracht. Hier ist er gestorben. „Das war der ehrlichste Moment, den ich bisher erlebt habe, so nah bin ich dem Leben nie gekommen.“

Drei Tage später sitzt Rosa-Sophie Hamburger mit Tränen in den Augen am Computer und sucht im Internet nach einer Möglichkeit des Austauschs. „Ich war überrascht, dass ich in einer Stadt wie Berlin, in der es alles gibt, keine Trauergruppe in meinem Bezirk finden konnte. Ich habe mich verloren gefühlt“, erzählt sie. Dann stößt sie auf die digitale Plattform Trosthelden, bei der einem passende Trauerpartnerinnen und -partner vorgeschlagen werden. Sie meldet sich an und wird kurz darauf von Lisa angeschrieben. Die 22-Jährige hat ebenfalls ihren Vater verloren. Sie treffen sich, trinken Kaffee. Und obwohl sie sich

kaum kennen, fühlen sie sich beieinander aufgehoben, liegen sich weinend in den Armen. „Gerade für mich als jungen Menschen kam durch den Verlust unfreiwillig eine Tiefe in mein Leben, die viel Distanz zwischen mir und meinen Freunden geschaffen hat. Jemand, mit dem man den Trauerprozess teilen kann, ist da unendlich viel wert“, sagt Hamburger.

Gegründet wurde Trosthelden von der Sterbeamtin Jen Lind und ihrem Mann Hendrik. Ihnen war es ein großes Anliegen, Trauernden ein passendes Gegenüber zu geben, denn: „Oft wollen sie sich anderen nicht zumuten. Dabei geht es beim Trauern nicht darum, dass jemand eine Lösung präsentiert, sondern um Verständnis. Dass jemand sagt: Mir geht es genauso. Es setzt dieses erleichternde Puh-ich-bin-damit-nicht-allein-Gefühl frei“, erzählt die 46-Jährige. Es gebe herkömmliche Trauergruppen, etwa für Witwen, da sitze die Mutter von zwei Kleinkindern neben der 70-Jährigen. Beide haben ihren Mann verloren, aber ihre Lebenswelten könnten nicht unterschiedlicher sein. „Wir bringen aus unserem Pool von 4000 Angemeldeten diejenigen zu- →

## 25%

der Deutschen gehen mehrmals im Jahr auf den Friedhof, um ein Grab zu besuchen

Quelle: Statista



Rosa-Sophie Hamburger fand in ihrer Trauerpartnerin eine gute Freundin

**Julian Sengelmann ist Pastor. Als sein Vater starb, gaben ihm die alten Rituale Halt und trugen ihn durch die Trauer**

sammen, deren Trauerfall sich so sehr wie möglich ähneln, damit ein echter Austausch möglich ist“, sagt Jen Lind. Dafür füllen Trauernde einen ausführlichen Fragebogen aus und bekommen dann mindestens fünf passende Trauerfreunde vorgeschlagen.

**L**ange Zeit war es die Kirche, an die man sich mit den großen Gefühlen des Lebens wandte. Aber was, wenn sich junge Menschen wie Rosa-Sophie dort nicht zugehörig fühlen? „Ich finde es toll, dass es mittlerweile viele unterschiedliche Trauerangebote gibt. Menschen sind relationale Wesen, wir brauchen Beziehungen – ob zu anderen Menschen, zu uns selbst oder zu Gott“, sagt Julian Sengelmann. Der 40-Jährige ist Pastor in Hamburg, seine Gemeinde in St. Georg liegt direkt am Hauptbahnhof. „Wir haben hier mit die höchste Obdachlosigkeit der Stadt und gleichzeitig mit die höchsten Mieten. Unsere Gemeinde ist interkulturell, interreligiös, wir beherbergen die Aids-Seelsorge, es gibt einen Spielplatz auf dem Kirchhof, das volle Programm. Es ist ein Ort für die Menschen und fürs Leben“, sagt Sengelmann, der sich mit der Kirche der Zukunft beschäftigt und dazu das Buch „Glaube ja, Kirche nein?“ geschrieben hat.

Früher hätte die Kirche bei allem mitgedreht: Bildung, Politik, Gesundheit, Finanzen, Sexualität, Ehe. Dann kam die Industrialisierung und es war vorbei mit der Allgegenwart. „Das Einzige, bei dem die Kirche hierzulande noch den Hut aufhat, ist die Spiritualität; und selbst dazu gibt es Konkurrenzangebote“, erklärt Sengelmann. Dabei könne die Kirche gerade in den existenziellen Momenten des Lebens wie Trauung, Taufe und Beerdigung mit ihren uralten Ritualen Menschen erreichen. „Dass sie

automatisch sonntagsmorgens zu uns in den Gottesdienst kommen, davon müssen wir uns verabschieden“, meint Sengelmann.

Die Evangelische Kirche in Hamburg sieht den Handlungsbedarf und hat letztes Jahr die Ritualagentur St. Moment gegründet. Sie möchte unkompliziert für diejenigen erreichbar sein, die keinen Zugang zur lokalen Kirchengemeinde haben. Es geht darum, lebensbegleitende Rituale auf vielfältige Art zu begehen – traditionell oder auf ganz andere Weise.

Rupert Scheule ist Professor für Moralthologie an der Uni Regensburg. Er sagt: „Wenn es so etwas wie moderne Trauer gibt, dann ist die zunehmende Individualisierung ein Indiz dafür. Heute wird mehr darauf geachtet, den Verstorbenen und ihren Angehörigen gerecht zu werden, statt mit kalten Ritual-Routinen darüberzubügeln.“ Die Tendenz zum Individuellen finde sich überall, häufiger in großen Städten – Berlin sei ein Hotspot moderner Trauerkultur. Es gibt eine Vielzahl von Projekten, etwa kompostierbare Urnen, in denen die Asche mit Baumsamen vermischt wird. Irgendwann wächst aus der Asche ein Baum. Oder Urnfold, ein Start-up, das Urnen aus Papier anbietet, die individuell gestaltbar sind.

**S**o positiv es ist, dass heute jeder seinen eigenen Weg gehen kann, gilt es zu bedenken: Wenn Trauer stark individualisiert ist, kann der Gemeinschaftsaspekt abhandenkommen. „Wir sollten am Ende nicht alle in unseren höchst individuellen Trauernischen hocken, das wäre sehr einsam“, sagt Rupert Scheule. Kann Trauer also überhaupt ohne Rituale auskommen? Kaum, denn sie sind Ordnungen, die wir uns angesichts großer, unlösbarer Fragen geben. Seit es Religion und Kir- →

## Trauer und Depression

... sind nicht das Gleiche. Trauernde und Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, ähneln sich in ihren Gefühlen, unterscheiden sich aber in ihren Gedanken

Quelle: Universität Würzburg

che gibt, stellen sie Rituale zur Verfügung und stiften dadurch Gemeinschaft. „Die Baseline christlicher Botschaften ist: Solidarität hilft. Rituale sind ein Vehikel dieser Solidarisierung“, so Scheule.

Der Glaube von Julian Sengelmann wurde auf die Probe gestellt, als sein Vater vor vier Jahren starb. Würden die alten Rituale der Kirche halten, was sie versprechen? Würde, was er als Pastor predigte, auch ihm selbst helfen? „Die biblischen Worte, diese alten Formeln, der 23. Psalm, das Vaterunser, all das hat total funktioniert. Es gab mir Halt und trug mich durch die Trauer“, sagt er. Für ihn steht fest: „Der Tod hat nicht das letzte Wort, diese Hoffnung dürfen wir Christen haben. Daran zu glauben, ist eine Art Meditationsübung – und bestimmt nicht immer einfach. Es hat mit einer tiefen Überzeugung zu tun.“

**E**s gibt einen Aspekt moderner Trauer, den Fachleute kritisch sehen: „Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Trauer, die sechs Monate übersteigt, in ihrem Krankheiten-Katalog als Krankheit eingestuft. Das ist hochproblematisch“, sagt Rupert Scheule. In einer Zeit, in der alle möglichst funktionieren sollen, störe Trauer, die zu lange dauert. Dabei sei die Dimension des Trauerjahres mit gutem Grund in unserer Kultur verwurzelt. „Das erste Weihnachten, der erste Geburtstag ohne den Verstorbenen – es steckt eine tiefe Weisheit darin, sich für dieses Jahr eine besondere Schonung zu geben“, so Scheule.

Auch danach sei es völlig in Ordnung, weiter zu trauern. „Dieses Gerede vom Loslassen ist zum Glück leiser geworden. Früher hieß es nach dem Trauerjahr: Jetzt ist mal wieder gut. Als wäre die Trauer nach 12 Monaten abgeföhrt. Wenn man je-

manden verliert, den man sehr geliebt hat, wird das für den Rest des Lebens eine Rolle spielen“, sagt Scheule.

**B**arbara Stäcker kennt dieses Gefühl. Sie verlor vor zehn Jahren ihre Tochter an Krebs. Nana starb mit 21, sie liebte es, sich zu stylen und fotografieren zu lassen. Noch vor ihrem Tod hatte sie eine Idee: Wie wäre es, einen Verein zu gründen, der es Krebskranken ermöglicht, für einen Tag in andere Rollen zu schlüpfen und professionell abgelichtet zu werden? Im Oktober 2011 startete das Projekt, drei Monate später starb Nana. Ihre Mutter gründete mit Freunden den Verein „Recover your Smile e.V.“. „Trauer verändert sich mit der Zeit. Dieser vernichtende Schmerz zu Beginn ist dermaßen groß, dass man infrage stellt, ob man weiterleben kann. Aus ihm wird ein chronischer, aushaltbarer Schmerz“, sagt die 61-Jährige. Das Vermissen sei immer da, die Trauer werde nie weggehen. Man lerne, dass sie fortan zum Leben dazugehöre.

Kann man je wieder glücklich sein, wenn das eigene Kind früh stirbt? „Definitiv. Die kleinen Glücksmomente kommen wieder. Wenn ich mit Dankbarkeit auf das schaue, was in meinem Leben gut ist: mein Mann, mein Sohn, meine Freunde, bei denen ich immer über Nana erzählen darf“, sagt Barbara Stäcker. Und dann sind da die Begegnungen mit den Erkrankten. Mit ihrem Verein ermöglicht sie ihnen, einen Tag lang aufzublühen. „Leider versagen sich viele Trauernde, glücklich zu sein. Es wäre das Schlimmste für meine Tochter, wenn ich nie wieder lachen könnte. Sterbende Kinder sorgen sich am meisten um ihre traurigen Eltern, diese sind für die Kinder die größte Belastung“, erzählt Stäcker. Auf den →

## Hilfreiche Adressen

- trosthelden.de
- trauergruppe.de
- verwitwet-info.de
- trauernetz.de
- trauer-now.de
- Bundesverband verwaiste Eltern und trauernde Geschwister: [veid.de](http://veid.de)
- Bundesverband Trauerbegleitung: [bv-trauerbegleitung.de](http://bv-trauerbegleitung.de)

Barbara Stäcker im Zimmer ihrer Tochter Nana. Hier näht sie oder sitzt mit Gästen. An der Wand hängen Fotos von Nana und Bilder, die sie selbst gemalt hat. Nana starb 2012 an Krebs



Foto: W&B/Kathrin Harms

„Verliert man jemanden, den man sehr geliebt hat, wird das für den Rest des Lebens eine Rolle spielen“

Professor Rupert Scheule, Universität Regensburg



**Kira Brück** war während der Recherche beeindruckt davon, wie offen ihre Gesprächspartnerinnen und -partner mit dem Thema Trauer umgingen. [redaktion@a-u.de](mailto:redaktion@a-u.de)

Waldfriedhof geht sie eher selten. Nähe zu Nana spürt sie in der Natur, wenn der Wind pfeift oder die Vögel zwitschern. Sie spricht in Gedanken mit ihr. Nana ist für sie noch immer da, nur anders.

„In unserer Gesellschaft gelten Freude und Liebe als gut, Trauer wird mit Schwäche und Scham assoziiert. Das finde ich schade“, sagt Julian Sengelmann. Dass Trauer nicht nur negativ ist, hat auch Rupert Scheule als Seelsorger erlebt: Trauer sei die Chance, sich von der Illusion, dass wir immer da sein werden, zu befreien. „Wenn ich ein Trauerhaus verlasse, habe ich einen geschärften Blick für kleine Großartigkeiten. Trauer ist Leben der intensivsten Sorte.“ Selbst Barbara Stäcker kann der

Trauer um ihre Tochter etwas Gutes abgewinnen. Heute sei sie viel einfühlsamer und wissender gegenüber Menschen, die Ähnliches durchmachen. Rosa-Sophie Hamburger ist ihrem Vater in seinen letzten Monaten nahegekommen wie nie zuvor: „Dieses Weiche, Tiefe wurde immer größer, je näher er dem Tod kam. Das Ende verändert den Blick.“ Auch sie kann es nicht mehr hören, wenn Freunde sagen, sie solle doch jetzt mal loslassen. Trauer kann schließlich nicht enden: Denn die Liebe geht ja nicht weg. Der Spruch im Trosthelden-Profil ihrer Trauerpartnerin Lisa hat ihr besonders gefallen: „Trauer ist im Endeffekt Liebe, die nicht so richtig weiß, wo sie hinsoll.“



Foto: W&B/Maria In. Illustration: W&B/André Laame



## Unterfranken **★★★★★** Grand Hotel Kaiserhof Victoria in Bad Kissingen

Ihr Hotel in der UNESCO-Weltkulturerbe-Stadt ist genau der richtige Ort, um dem Alltag zu entfliehen: Lassen Sie sich im großzügigen Wellnessbereich, im Restaurant mit Gourmetküche und Wintergarten sowie in der Lobbybar verwöhnen. Das Hotel besteht aus historischem Haupthaus und Nebengebäuden.

Für Sie inklusive:

- ✓ 2/3/5 Übernachtungen ✓ Verpflegung: **Halbpension**
- ✓ Willkommensgetränk
- ✓ 1 Tasse Kaffee und 1 Stück Kuchen
- ✓ 1 Flasche Wasser pro Zimmer
- ✓ Wellnessbereich „Kaiserhof Victoria Spa ELEMENTE“ mit Hallenbad, Heiß- und Warmluftsaua, Dampfbad, Eisbrunnen, Tepidarium, Kneippschem Fußbad, Erlebnis-duschen, Gradierwerk und Kalt-Tauchbecken
- ✓ Leihbademantel, -saunatücher und Slipper
- ✓ WLAN ✓ Informationen über die Region

**TERMINE & PREISE**  
in €/Person im DZ Superior

Saison	Anreise	täglich		
		Nächte	2	3
22.11. - 19.12.22, 03.01. - 26.02.23		179	259	429

Einzelzimmerzuschlag: 15 €/Nacht  
Kurtaxe: ca. 3,60 € pro Person/Nacht



★ ★ Weihnachten & Silvester buchbar!  
Reise-Codes: whkvic, svkvic

Reise-Code: **kvic**  
schon ab € **179,-** p.P.  
3 Tage inkl. Halbpension

## Niederbayern – Altmühltal **★★★★★** The Monarch Hotel in Bad Gögging

Ihr Hotel begrüßt Sie im schönen Kurort Bad Gögging mit vier Restaurants, Coffee Shop, Hotelbar & Brasserie sowie dem Wellnessbereich mit Hallenbad, Außenpool, Finnischer Sauna, Infrarotkabine, Ruheraum und Liegewiese mit Strandkörben und Liegen, Fitnessraum, Fahrradkeller und Aufzug.

Für Sie inklusive:

- ✓ 2/3/5/7 Übernachtungen ✓ Verpflegung: **Halbpension**
- ✓ Wellnessbereich „The Monarch Spa“ mit Hallenbad, beheiztem Außenpool, Finnischer Sauna, Infrarotkabine und Ruheraum ✓ Nutzung des Fitnessraums ✓ WLAN
- ✓ Hotelparkplatz (nach Verfügbarkeit) ✓ u. v. m.

**TERMINE & PREISE**  
in €/Person im DZ Komfort/EZ

Saison	Anreise	täglich				
		Nächte	2	3	5	7
1	01.12. - 21.12.22		129	199	328	379
2	22.11. - 30.11.22		129	199	328	449
3	02.01. - 31.01.23, 01.08. - 31.08.23, 01.12. - 21.12.23		149	219	365	429
4	01.02. - 31.03.23, 01.07. - 31.07.23		159	229	385	459

Kein Einzelzimmerzuschlag! Kurtaxe: ca. 2,10 € p. P./Nacht  
Weitere Termine buchbar.

**Preisaktion in Saison 1, 3 + 4:**  
Sparen Sie bei 7 Nächten Aufenthalt

Ausflugspaket zubuchbar



Reise-Code: **mona**  
schon ab € **129,-** p.P.  
3 Tage inkl. Halbpension



Beispiel Doppelzimmer-Deluxe (gg. Aufpreis)

Weitere Termine und Informationen bzgl. Zuschlägen, zusätzlichen Zimmerkategorien, Inklusivleistungen, Kinderermäßigungen, Mitnahme von Hunden usw. finden Sie auf [reisenaktuell.com](https://reisenaktuell.com). Mit Erhalt der Reisebestätigung wird eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu tätigen.  
Veranstalter: Reisen Aktuell GmbH, In den Weniken 1, 56070 Koblenz

**Beratung & Buchung**  
0261-2935 1975  
Mo.–Fr. 8–19 Uhr; Sa., So. u. Feiertage 10–19 Uhr

**Bequem online buchen**  
[reisenaktuell.com](https://reisenaktuell.com)