

Trauer ist Kultur

3.Fachtagung für Trauerbegleitung, 11.-13. April 2008, Düsseldorf

Trauer bei türkischen Migranten/-innen von Hamidiye Ünal, psychologische Psychotherapeutin in Köln

Vorstellung bzw. Einleitung

Mein Name ist Hamidiye Ünal, ich bin psychologische Psychotherapeutin, Verhaltens- und Familientherapeutin und arbeite seit 18 Jahren im TZFO Köln mit extrem traumatisierten Frauen und Männern, die todesnahe Erfahrungen gemacht haben.

Ich begegne im Rahmen meiner therapeutischen Arbeit Einzelpersonen und Familien mit türkischen Wurzeln, deren Leben neben ihren Traumata, auch von unerledigter Trauer geprägt ist oder war. Sie sind häufig einem unerträglichen Leid ausgesetzt. Sie haben Angehörige, die spurlos verschwunden oder tot sind, die vor ihren Augen erschossen wurden, oder die die Folter nicht überleben konnten, bzw. deren Folter und Tod sie miterleben mussten, ohne eingreifen zu können.

Tod und Trauer, Trauerrituale unter Migrationbedingungen bei Menschen aus der Türkei

Elisabeth Kübler Ross (* [8. Juli 1926](#) in [Zürich](#); † [24. August 2004](#) in [Scottsdale, Arizona](#)) war eine [schweizerisch-US-amerikanische Psychiaterin](#). Sie befasste sich mit dem [Tod](#) und dem [Umgang mit Sterbenden](#), mit [Trauer](#) und [Trauerarbeit](#) und gilt als Begründerin der [Sterbeforschung](#)) sagt: „Es genügt nicht einfach mit dem Intellekt diesen Gegenstand des Todes und Sterbens zu behandeln. Du musst über die Worte hinausgehen und dich auf die Gefühle einlassen, die jene Worte bei dir hervorrufen (1988).“

„Der Trauer eine Heimat geben“. Trauersituation in der Migration

Sterben und Tod gehören zum Leben jedes Menschen. Die Hinterbliebenen müssen mit dem Tod der geliebten Person fertig werden.

Folgende Fragen treten damit in Zusammenhang stehend automatisch auf:

- Wie erleben Migranten/-innen Tod und Trauer, wie trösten sie sich?
- Welche Umgangsformen bzw. Rituale gibt es?
- Welche Funktionen haben Rituale?
- Wie werden diese Umgangsformen in Deutschland von den Lebensbedingungen geformt, umgewandelt?

Im Workshop werde ich auf diese Fragen eingehen und mich mit dem Thema befassen, wie Menschen aus der Türkei in ihrer Heimat oder in Deutschland lebend, im Rahmen ihrer eigenen Kultur und Religion, mit ihrer Trauer umgehen. (Erklären).

Gliederung des Workshops

1. Einführung
 - Definition Trauer
 - Definition Trost
 - Definition „Migranten“
 - Demographische Zusammensetzung
2. Das Familiensystem im Umgang mit Tod und Trauer bei türkischsprachigen Migranten/-innen
 - Umgang mit dem Sterbenden
 - Bestattung
 - Trauerzeiten und Trauerrituale
 - Veränderungen in der Migration
3. „Fall“-Beispiele
4. Schluss -Rückmelderunde:
5. Praktische Übungen zum mitnehmen
 - Kurze Auflockerungsübung
 - Baumübung
 - Visualisierungsübung

Einführung

Trauer und Trauerverhalten sind in allen Kulturen der Welt zu finden. Um den schmerzhaften und häufig langfristigen Prozess der Trauer zu bewältigen, haben Menschen über viele Generationen hinweg unterschiedlich kulturbezogenes Trauerverhalten entwickelt.

Trauer ist eine Reaktion auf den Tod. Trost ist eine Reaktion auf die Trauer. Trost kommt dem Trauernden von Außenstehenden zu und ist ein wichtiger Bestandteil des Trauerverhaltens.

Definition Trauer:

Der Begriff **Trauer** bezeichnet mehrerlei:

- einen emotionalen Zustand – ein Gefühl der Niedergeschlagenheit, eines Mangels an Lebensfreude (kurzfristig oder länger andauernd), oder eines seelischen Rückzugs, einer starken Kränkung usw.
- einen Prozess bei der Bewältigung von Krankheit, des Sterbens und insbesondere nach dem Tod eines geliebten Menschen, aber auch bei einem sonstigen schweren Verlust.
- eine besondere Art der Kleidung, welche als Ausdruck des Schmerzes über den Verlust einer nahestehenden Person getragen wird („Trauer tragen“). Während dies heutzutage nur noch zur Beerdigung selbst üblich ist,

bestanden früher detaillierte Regelungen über die Zeitdauer des Tragens von Volltrauer und Halbtrauer, die je nach Verwandtschaftsgrad zum Verstorbenen variierten.

- einen offiziellen Zustand, der von der Regierung bei Unglücksfällen oder nach dem Tod einer hochrangigen Person verordnet werden kann; siehe dazu [Staatstrauer](#).

Definition Trost:

- Trost ist zwischenmenschliche Zuwendung an jemanden, der [trauert](#) oder anderen seelischen bzw. körperlichen Schmerz zu ertragen hat.
- Trost kann durch Worte, Gesten und Berührung gespendet werden. Der Schmerz des Getrösteten soll gelindert werden; er soll spüren, dass er nicht allein gelassen ist; seine seelische Verfassung soll gestärkt werden.
- Das Wort Trost hängt etymologisch mit dem indogermanischen Wortstamm *treu* zusammen und bedeutet eigentlich (innere) Festigkeit. Das griechische Wort für "Trost" bedeutet auch "Ermutigung".

Definition „Migranten/-innen“

In den Institutionen des deutschen Gesundheitswesens und der sozialen Dienste werden viele Menschen aus unterschiedlichen Kulturen mit unterschiedlichen Sprachen beraten. So leben zurzeit rund 7,4 Millionen Migranten in Deutschland. Das entspricht 9 % der Bevölkerung. Die Bevölkerung der Migranten stellt eine heterogene Gruppe dar. Derzeit leben in Deutschland nahe zu eine halbe Millionen Migranten von 60 und mehr Jahren.

Der Begriff „Migranten“ umfasst sowohl Arbeitsmigranten und deren Familien, sowie Studenten, als auch Asylbewerber, Flüchtlinge, Menschen ohne gesicherten Aufenthaltstatus und Aussiedler. Sie differenzieren sich nach:

- dem kulturellen, dem religiösen Hintergrund (seit der Migration leben unterschiedliche Generationen...)
- dem sozialen Aspekt der Herkunft (Arbeitserfahrungen, Armut, vorhandene Schulausbildung)
- den sozialen Aspekten der Lebenssituation (Arbeitsmarktsituation, Wohnungssituation)
- dem Aufenthaltsstatus
- dem Erlebnishintergrund (freiwillige oder erzwungene Migration, Traumatisierung durch Folter, sonstige Gewalterlebnissen, Trennungserlebnissen, usw.)
- und natürlich nach geschlechtsspezifischen Gesichtspunkten

In Deutschland leben rund 2 Millionen Menschen muslimischen Glaubens. Der größte Teil von ihnen kommt aus der Türkei.

Die unterschiedlichen Generationen praktizieren die heimatliche Traditionen und religiösen Verpflichtungen in unterschiedlicher Form und in mehr oder weniger intensiver Art und Weise.

Demographische Zusammensetzung

Der überwiegende Teil der in Deutschland lebenden türkischen Frauen und Männer kommt aus den ländlichen Gebieten der Türkei. Sie unterscheiden sich nach ihrer Herkunftsregion, ihrer Zugehörigkeit zu einer sozialen Schicht oder ethnischen Minderheit, ihrer beruflichen und räumlichen Mobilität, ihren soziokulturellen Hintergründen und Lebensweisen. Zur kulturellen Verschiedenheit gehört auch die religiöse Verschiedenheit.

Religion ist ein Teil der gesamten Kultur. Viele Religionen prägen die Wertvorstellungen hinsichtlich des Rollenverhaltens von Mann und Frau, der Funktion der Familie und der Erziehung der Kinder. Das Alltagsleben und die Einstellung zum Leben werden seit Jahrhunderten durch die Religion beeinflusst und bestimmt.

In der Türkei gibt es Dörfer, dessen Bewohner aus unterschiedlichen ethnischen Gruppen stammen, z.B. findet man dort: Cherkezen, Tataren, Kurden, Armenier, Aleviten, Araber, Orthodoxe und Muslime. Die einzelnen Gruppen haben jeweils unterschiedliche Familienstrukturen, Lebensweisen, Bräuche und Sitten.

Es ist festzustellen, dass weder in der Türkei, noch unter türkischen Migranten/-innen in Deutschland, homogene kulturelle und soziale Bedingungen vorzufinden sind. Aus dieser Perspektive betrachtet, gibt es weder „die“ türkische, „die“ kurdische noch „die“ muslimische Familie. Jede Familie besitzt ein einzigartiges System.

Das Familiensystem

Dem Familienverband gehört die Blutsverwandschaft des ersten, zweiten und dritten Grades väterlicherseits und mütterlicherseits an. Diese Art von Familienverständnis setzt enge soziale Bindungen voraus. Die Beziehungen der einzelnen Personen in der Familie sind nicht nur unter dem emotionalen Aspekt zu sehen, sondern auch mit bestimmten Interessen und Bedürfnissen der einzelnen Mitglieder an die Familie verbunden. Dies bedeutet, dass sich z.B. ein Familienmitglied, das sich in Not befindet, zunächst an die Verwandten, dann an die Freunde, und schließlich an die Nachbarn wendet. Es wird von allen Familienmitgliedern als selbstverständlich vorausgesetzt und erwartet, dass man dem Familienmitglied in jeder Hinsicht hilft, wenn sich dieses in einer Notlage befindet. Das Wohlergehen des Einzelnen ist abhängig vom Wohlergehen der Familie. Zur Familie und Nachbarschaft bestehen die engsten verpflichtenden Bindungen

In der türkischen Gesellschaft wird einer guten Nachbarschaft ein hoher Wert zugemessen.

Der enge Kontakt innerhalb der Familie, der Verwandtschaft und unter den Freunden, gibt jedem Einzelnen Halt und Sicherheit, so dass sich niemand allein oder isoliert fühlen muss.

Umgang mit dem Sterbenden

Die meisten Handlungen, die das Sterben und den Tod von Muslimen in der Türkei begleiten, orientieren sich an den verbindlichen Vorgaben des Islams.

Der gläubige Moslem, der sich seines Todes Gewiss ist, bereitet sich durch das Gebet auf seinen Tod vor. Dies ist für die Angehörigen von Wichtigkeit, da es für sie die letzte Möglichkeit ist, den Sterbenden Ehre zu erweisen und von ihm Vergebung für das zu erhalten, was sie ihm angetan haben (helallesmek). Auf Deutsch übersetzt heißt es: „Klärung herbeiführen.“ Bevor man eine lange Reise antritt, von der man eventuell nicht zurückkehrt, versucht man seine Angelegenheiten ins Reine zu bringen. Man sucht daher Verwandte, Freunde, Bekannte oder Geschäftspartner auf, bezahlt seine Schulden und bittet um Klärung von potenziellen Konflikten.

Nach islamischer Auffassung soll der Sterbende an seinem Sterbebett nicht alleine gelassen werden. Die Anteilnahme seiner nächsten Angehörigen und Nachbarn, soll dem Sterbenden Trost spenden, ihn an seine gute Taten und das Glück des Lebens erinnern, damit er in Dankbarkeit zu Gott die Welt zu verlassen kann. Die Anwesenden rezitieren leise Suren aus dem Koran, bitten Gott um die Vergebung der Sünden des Sterbenden, und der Sterbende ermutigt das islamische Glaubensbekenntnis aufzusagen (Kelimeyi saadet getirme).

Sind die Angehörigen selbst nicht in der Lage die notwendigen Gebete zu sprechen, so werden sie versuchen, eine korankundige Person zu engagieren, die dann am Sterbebett diese Aufgabe übernimmt.

Sind die Lippen des Sterbenden sehr trocken, geben die Anwesenden ein Schluck Wasser oder befeuchten die Lippen mit einem nassen Tuch.

Vorbereitung auf die Bestattung

Hat der Sterbende seinen letzten Atemzug getan, werden ihm der Mund und die Augen verschlossen, er wird auf den Rücken gelegt und sein Gesicht in Richtung Mekka gewandt.

Nach islamischen traditionellen Vorstellungen, verbleibt die Seele des Verstorbenen nach dem sie den Körper verlassen hat, noch eine Weile in der Nähe der Hinterbliebenen.

Es gibt eine Reihe von Ritualen, die sich regional unterscheiden und mit deren Hilfe versucht wird, die Seele zum raschen Verlassen des Ortes zu bewegen und sie daran zu hindern, andere mit sich in den Tod zu nehmen. Z.B. wird das Fenster weit geöffnet, damit die Seele den Ort des Sterbens leichter verlassen kann, oder die Schuhe des Toten werden aus dem Haus gebracht.

Nach dem der Tod eingetreten ist, werden dem Verstorbenen das Kinn mit einem Tuch hochgebunden und die größeren Zehen der Füße aneinandergebunden.

Im Interesse einer zeitnahen Bestattung wird so schnell wie möglich die rituelle Leichenwaschung vorgenommen. Die Waschung zu unterlassen gilt als Sünde.

Die Körperwaschung wird bei Frauen von Frauen, bei Männern von Männern, meist aus dem Verwandtenkreis, durchgeführt. Die Ehemänner können auch von ihren Frauen gewaschen werden. Die Leichenwäsche kann auch in der Moschee vorgenommen werden. Wenn der Tod im Krankenhaus eintritt, werden die Toten oft mit nach Hause genommen und dort auf die Bestattung vorbereitet.

Sich an der Waschung zu beteiligen, gilt als Ausdruck der Achtung dem Verstorbenen gegenüber, und zu dem als eine Gott gefällige und damit religiösverdienstvolle Tat (sevap).

Nach der Waschung werden die Körperöffnungen des Toten verschlossen und danach wird der Leichnam in nahtlose weiße Tücher gehüllt. Der in Tücher gehüllte und mit Rosenwasser besprengte Leichnam wird in einen Sarg gelegt und das Beerdigungsgebet gesprochen. Es wird um Vergebung für den Toten gebeten. Der Teilnahme an einem Totengebet gilt als sehr verdienstvoll für jeden Muslim, unabhängig davon, ob er den Toten persönlich gekannt hat oder nicht.

In der türkischen Gesellschaft lässt man die Trauernden nicht mit ihrem Schmerz allein.

Bestattung

Die Bestattung soll so schnell wie möglich erfolgen. Bei Eintritt des Todes soll sie noch am Vormittag des Todestages durchgeführt werden, ansonsten an dem darauf folgenden Tag. Gelegentlich wird die Bestattung hinausgezögert, um auch weit entfernt lebende Verwandten die Teilnahme an der Bestattung zu ermöglichen, z.B. im Ausland lebende Angehörige.

Wenn Familienangehörigen nicht rechtzeitig zum Begräbnis anreisen können, wird die Todesnachricht schonend übermittelt, was bei Migranten/-innen häufig der Fall ist. Viele tragen dann diese traurige Wahrheit als nicht real in sich.

Der Sarg wird entweder vor dem Haus oder der Moschee aufgebahrt, wo sich Verwandte, Bekannte, Freunde, Nachbar versammeln und noch einmal Abschied von dem Verstorbenen nehmen können. In manchen Regionen wird die Trauergemeinde vom Korankundigen am Grab des Toten oder noch vor der Beerdigung gefragt, ob alle mit dem Leben des Toten zufrieden sind. Diese Frage wird gestellt, damit dem Toten seine möglichen Sünden vergeben werden können und er in Ruhe ruhen kann (Helallesmek).

Der Leichnam wird möglichst zu Fuß auf den Friedhof gebracht. Beim Tragen der Bahre auf der Schulter wechseln sich häufig nahe männliche Verwandte und Bekannte ab. Das Tragen des Leichnams gilt als sehr verdienstvoll. Für viele Muslime ist es eine besondere Ehre den Toten zu Grabe zu tragen und dabei sein Gewand zu berühren. Traditionell sind im Trauerzug nur noch Männer anwesend. Selbst wenn eine Frau beerdigt wird, wird sie in der Regel nur von Männern zum Friedhof getragen und bestattet. Dieser Brauch ist mittlerweile in Großstädten seltener geworden, was bedeutet, dass Frauen auch an der Beerdigung teilnehmen.

Es kommt sogar vor, dass Frauen Frauen beerdigen (Diese Form der Bestattung wurde im Osten der Türkei bei den so genannten Ehrenmorden bekannt).

Bei Grablegung werden die Totengebete gesprochen. Trauergemeinden schließen das Grab, indem sie die Grube mit Erde füllen.

Kinder nehmen in der Regel nicht an der Beerdigung teil, werden vom Prozess des Abschiednehmens ausgeschlossen. Manche Familien halten es angebracht, die Kinder ganz aus den Familien für die Trauerzeit zu entfernen, damit sie ihre Eltern nicht trauern sehen.

Trauerzeiten

Nach der Beerdingung beginnt zunächst eine drei oder sieben Tage andauernde Trauerzeit, in der den Angehörigen der Familie des Verstorbenen Beileidsbesuche abgestattet werden. Die Hinterbliebenen bleiben zu Hause, das Trauerhaus ist offen für die Trauergäste. Es ist üblich, dass im Hause des Toten in den ersten Tagen kein Essen zubereitet wird, so dass die Gäste diese Aufgabe übernehmen und vorbereitete Speisen mitbringen, wenn sie den Angehörigen einen Beileidsbesuch abstatten.

Nach dem Tod tragen die engsten Verwandten 40 Tage lang dunkle Trauerkleidung. Hochzeiten oder andere Aktivitäten, wie der Besuch von Musikern oder Beschneidungsfeste, werden vermieden.

Traditionell wird der Verstorbenen am dritten, siebten, vierzigsten, zweiundfünfzigsten sowie an dessen Todesjahrestag gedacht. Bei diesen Erinnerungsanlässen kommen die Verwandte, Freunde und Nachbarn wieder zusammen. Es werden Suren rezitiert und Rosenwasser an die Gäste verschenkt. Bis zu siebten Tag werden die Anzihsachen von den Verstorbenen an den Armen verteilt.

Nach Ablauf von 40-52 Tage wird die Trauerzeit mit einer Zeremonie beendet. Alle Verwandte, Bekante, Freunde und Nachbarn werden von der Familie des Verstorbenen zum Essen eingeladen. Gemeinsam werden Gebete gesprochen Opfergaben zum Grab gebracht. Damit die Seele des Verstorbenen Ruhe findet werden Süßigkeiten (Helva) von der Familie vorbereitet und an den Nachbarn verteilt. In vielen Regionen wird die Zeremonie im Badehaus ergänzt, indem die Betroffenen sich im Hamam von der Trauer symbolisch rein waschen.

Es wird sich noch einmal bewusst ausgeweint, wonach dann die offizielle Trauer für abgeschlossen erklärt wird.

Ab diesem Zeitpunkt wird von den Trauenden erwartet, sich wieder den Anforderungen des Alltages zu stellen. Nach einem Jahr wird das Grab einbetoniert oder bekommt sein endgültiges Aussehen. Die Trauerzeremonie wird jedes Jahr zum Todestag des Angehörigen wiederholt.

Trauerrituale

Nach islamischer Lehre sollen die Gläubigen den Tod als Willen Gottes, ohne Wehklagen hinnehmen.

Der Islam empfiehlt bei der Bekundung ihrer Trauer äußerste Zurückhaltung, d.h. eine Trauer im Stillen. Die Totenklage mit lautem Schreien, Haare raufen, sich das Gesicht zerkratzen, sich die Kleider vom Leibe reißen etc., soll vermieden werden, weil man davon ausgeht, dass durch diese Handlungen die Totenruhe gestört wird. Im Widerspruch dazu, gibt es hierzu bei den Menschen Anatoliens, eine lange Tradition der Totenklage und der Trauergesänge. Durch Trauerlieder und durch Wehklagen werden verschiedene Lebensphasen des Verstorbenen in Erinnerung gerufen. Die islamische Welt ist reich an solchen Klageritualen, die sich von Land zu Land von Region zu Region unterscheiden.

Bei frommen Familien überdeckt die kulturell vorgeschriebene Hochstimmung die Trauer. Gefühle des Schmerzes, der Trauer und auch der Wut, werden dann verwehrt bzw. kulturell blockiert: „Gott gibt dem Menschen das Leben und nimm es auch wieder.“

Der Tod ist für alle Kulturen ein schwer zu bewältigendes Ereignis. Jede Kultur definiert ihr ganz eigenes Verständnis vom Tod, prägt die Art und Weise wie Menschen sterben und entwickelt bestimmte Zeremonien und Rituale. Westliche Religionen des Mittelmeerraumes fordern eine gewisse Selbstkontrolle von ihren Anhängern. Wer die Trauer offen und exzessiv auslebt, stellt eigentlich den Willen Gottes in Frage und wendet sich damit gegen ihn.

Es wird geglaubt, dass der Zeitpunkt des Todes von Geburt an vorbestimmt ist. Er steht dem Menschen auf der Stirn geschrieben. Der Mensch muss sich ihm fügen. Tritt der Tod in einer frühen Lebensphase ein, wird das gelebte Leben gesellschaftlich als unvollendet gesehen. Fromme Muslime glauben, dass Leid und Sterben Teile von Gottes Plan sind und es die Pflicht der Menschen ist zu versuchen, dies zu akzeptieren. So schwer es auch fallen mag, die Gläubigen sollen sich seinem Willen unterwerfen.

Trauer ist Ausdruck von Liebe. Ohne Liebe zu dem verstorbenen Menschen, kommt es zu keiner Trauer. Die Trauer hat viele Gesichter und umfasst eine Fülle von Gefühlen, Gedanken sowie seelische und körperliche Reaktionen. Wie wir mit Trauer umgehen, prägt unser Leben. Trauer gehört wie Freude zum Leben dazu, und lässt neben großer Belastung auch positive Erfahrungen zu.

Trauer ist so individuell, wie unsere Fingerabdrücke. Selbst innerhalb derselben Familie ist die Trauer etwas sehr persönliches. Jeder Gesellschaft, Kultur Religion und Familie, jedes Individuum geht auf eigene Art und Weise mit den Sterben und dem Tod um. Jede Gesellschaft entwickelt ihre vielfältigen Trauerrituale aus ihren eigenen Glaubensinhalten heraus.

Veränderungen in der Migration

Der Migrationprozess hat die Trauerkultur und die damit verbundenen Handlungen beeinflusst. Die Rituale und die Auslegung der religiösen Vorschriften, befinden sich im Wandel, was natürlich nicht ganz ohne Spannungen abläuft. Dies betrifft vor allem die Fälle, wenn die Toten nicht mehr in die Türkei überführt werden. Trotz der bestehenden Probleme einer Beerdigung in einem nicht muslimischen Land, die

Zahl jener, die ihre Angehörigen in Deutschland bestatten lassen, nimmt stetig zu, und zeigt die Wandlungs- und Anpassungsfähigkeit von Traditionen und der Kultur.

Über 90% der in Deutschland Verstorbenen, werden in die Heimat überführt. Nur 10-15% der verstorbenen Muslime werden in Deutschland beerdigt. In Köln werden jährlich durchschnittlich 30 Tote, auf Friedhöfe für Moslems beerdigt.

Auf deutschen Friedhöfen gibt es separate muslimische Grabfelder. Die Gräber sind einheitlich nach Osten, also nach Mekka ausgerichtet. Im Kölner Westfriedhof gibt es ein Waschraum für die rituelle Reinigung und eine Trauerhalle, um sich von den Toten zu verabschieden. Die Sargpflicht ist seit kurzem nicht mehr verbindlich.

Das Grab ist in Richtung Mekka ausgerichtet und das Gesicht des Toten nach Mekka gewandt (Gebetsrichtung- KIBLA) In Deutschland wird dies in zwischen auf zahlreichen muslimischen Friedhöfen ermöglicht. Die Bestattung erfolgt üblicherweise ohne Sarg. Mittlerweile greifen die Türken auch auf die Dienste professioneller Bestattungsunternehmen zurück.

Trauerrituale haben sich auf die Friedhöfe verlagert. Immer häufiger nehmen Freunde und Angehörige in der Friedhofshalle von dem Verstorbenen Abschied. Frauen sind bei der Beerdigung anwesend. Trauergäste sprechen leise ein kurzes Gebet am aufgebahrten Sarg oder es werden über den Verstorbenen Reden gehalten. Das Tragen des Sarges, als Zeichen der Ehrerbietung, fällt häufig weg. Es kommt auch vor, dass viele Migranten in ihrem Testament sich dazu äußern, wie und wo sie begraben werden möchten, z.B. Einäscherung.

Zu Hause in den vertrauten vier Wänden zu sterben, entspricht dem Ideal der türkischen Migranten. Jedoch sterben viele in Krankenhäusern. Die Schuldgefühle der Hinterbliebenen sind bei einem Sterbefall im Krankenhaus enorm hoch, wenn sie zu dem Zeitpunkt des Todes nicht anwesend waren.

Krankenbesuche gehören zu den heiligen Pflichten und sind fest in der alltäglichen Tradition verankert. Der Besucher tut damit etwas Gutes und dem Kranken wird Ehre und Beistand gewährt. Umso mehr Besucher der Kranke erhält, desto größer ist seine Ehre. Stirbt jemand im Krankenhaus, ist es schwer den Prozess des Sterbens mit Gebeten und mit Zuspruch zu begleiten. Krankenhausbedingungen lassen es oft nicht zu, dass viele Besucher am Sterbebett erscheinen können. Mittlerweile verfügen viele Krankenhäuser und Moscheen in Deutschland über gesonderte Räume, wo Muslime ihre Verstorbenen Angehörigen waschen und sich von ihnen verabschieden können.

Im Islam herrscht das Gebot der ewigen Totenruhe. Hier finden viele Muslime einen großen Widerspruch zu den deutschen Bestattungsrichtlinien. Da in Deutschland die gesetzliche Ruhezeit maximal bei 30 Jahren liegt, wird die ewige Totenruhen hier nicht ermöglicht. Hier kann man die Überführung der Toten und Beerdigung in den Herkunftsländern also nicht nur im Rahmen der „Heimatverbundenheit“ sehen, sondern auch aufgrund mangelnder Möglichkeiten in Deutschland.

Für die Überführung in die Heimatländer bieten zahlreiche muslimische Organisationen eine Art „Sterbeversicherung“ an, die die Kosten und Organisation der Bestattung übernehmen.

Bei den Migrantenfamilien treffen häufig bei der Frage nach dem Ort des letzten Ruhestands des Verstorbenen zwei Bedürfnisse aufeinander. Die Kinder aus Migrantenfamilien möchten, dass die Eltern in Deutschland begraben werden, die Eltern selbst möchten in der Türkei bestattet werden.

Jeder Kultur befindet sich in einem mehr oder minder steten Wandel und wird immer wieder neu ausgehandelt unter jenen, die sich ihr zugehörig fühlen...

Das Empfinden von Schmerz und Trauer bei Tod einer nahe stehenden Person ist ein universelles Phänomen. Die Art und Weise wie Menschen ihrer Trauer kollektiv Ausdruck verleihen ist, wie der Umgang mit dem Tod, insgesamt vom jeweiligen kulturellen Kontext abhängig.

Ich denke selbst, und es ist bereits häufig festzustellen, dass die religiösen und gesellschaftlichen Grenzen des Trauerverhaltens zunehmend verschwimmen werden. Kulturelle und religiöse Motive der unterschiedlichen Kulturen mischen sich im Umgang mit dem Thema Sterben und Tod. Immer häufiger erleben wir z.B. kulturübergreifende, kollektive Formen der Trauer: Sei es die Betrauerung der Opfer der Brandstiftungen in Solingen und Ludwigshafen, oder die Trauer um die Opfer von Ehrenmorden, oder diejenige der Samstags- bzw. Freitagmütter in der Türkei (). Immer häufiger entsteht eine Art der kollektiven Trauer, ohne kulturelle Grenzen, in dessen Rahmen sich alle verbunden fühlen, unabhängig vom kulturellen Hintergrund.

Im Rahmen der Therapie müssen Traueraufgaben einzelnen betrachtet werden. Wichtig für die Trauerbewältigung des Betroffenen ist es, ein Arbeitsbündnis/Rapport mit dem Therapeuten herzustellen. Emotionale Wärme, Empathie, Annehmen, Wertschätzung sind dabei entscheidend.

Wenn der Tod als Realität angenommen wird, kann der Schmerz erst wirklich erlebt werden und es zu einer Verarbeitung kommen.

Beispiele

· **Verdrängung der Trauer:**

Viele Hinterbliebene lassen selbst dann ihre Gefühle kaum zu, insbesondere Männer.

Fall: Ein 45j Mann kam wegen einer Anpassungsstörung und schweren Depressionen zu mir in die Beratung. Sein Leben schien nach außen hin geregelt (Lehrer). Er ist verheiratet und hat 4 Töchter. Die 3. Tochter starb plötzlich vor 6 Monaten. Er berichtet, dass er seine Trauer nie aufgrund seiner gesellschaftlichen Rolle zugelassen habe. Seine Verwandten und Freunde hätten sich über seine gefasste Haltung gewundert, als der Leichnam in die TR überführt wurde. „Weinen bringt sie mir nicht zurück“ Er konnte nicht mehr arbeiten und nicht mehr richtig schlafen. Die nicht zugelassene Trauer führte hier zur Depression.

· **Wenn es kein Grab gibt....Bearbeitung von Schuldgefühlen:**

Für einige Betroffenen ist der Trauerprozess blockiert durch die Tatsache, dass sie den Tod ihrer Angehörigen nicht miterlebt haben, sei es, sie leben in einem anderen Land, sei es die Möglichkeiten bestanden nicht, an dem Prozess des Todes teilzunehmen. Dann ist schwierig den Tod zu akzeptieren. Es gibt keine Leiche zu betrauern, kein Grab, kein Begräbnis, nichts. Wie gelingt es ihnen ihre Toten zu begraben? In diesen Fällen ist es wichtig, eindeutige Abschiedsrituale in die Therapie zu integrieren.

Fall: Eine 45jährige Patientin klagte über Schlafstörungen und immer wiederkehrende Alpträume, in denen sie von Leichen verfolgt wird, die sie kennt, aber auch nicht kennt. Sie berichtet, dass als sie die Todesnachricht ihres Lieblingsbruders erhalten hätte, sie selbst in Haft gewesen sei. Ihren Bruder habe sie zuletzt auf seiner Hochzeitsfeier gesehen. Er habe sich dann Kämpfern angeschlossen und sei bei einem Gefecht ums Leben gekommen. Man habe damals seinen Leichnam nicht der Familie übergeben. Er habe kein Grab, „wo man ihn hätte besuchen können, wenn man es sich gewünscht hätte.“

In der Therapie habe ich mit ihr gemeinsam ein symbolisches Begräbnis überlegt: Wie wäre die Beerdigung gewesen, wenn es sie gegeben hätte? Wer hätte das Essen gekocht? Wer wäre gekommen? Wo und wie hätte die Trauerfeier stattgefunden? Wer hätte etwas organisiert? Wo würde sich das Grab befinden? Wir haben uns viel Zeit gelassen und viele kleine Details besprochen. Während die Patientin erzählte, weinte sie sehr viel. Beim entstehen der Begräbnisbilder kamen andere, schöne Erinnerungen hoch, die sie erzählte. Sie wirkt sehr müde aber erleichtert nach den Sitzungen, konnte gut schlafen und hatte keine Alpträume mehr.

· **Anpassungsreaktionen**

Viele Witwen brauchen lange, bis sie begreifen, was es heißt, ohne Partner zu leben. In der Regel wird den Hinterbliebenen erst nach dem Verlust richtig bewusst, worin die verschiedene Rollen des Verstorbenen zu seinen Lebzeiten bestanden haben. Viele ältere weiblichen Pat., die in Abhängigkeitsverhältnis gelebt haben und nie alleine das Haus zu verlassen wagten, sondern immer vom Ehemann oder von den Kindern begleitet wurden, entwickeln phobische Ängste. Für einige Frauen ist der Tod ihres Partners auch eine Erleichterung. Eine Entwicklung zu einer neuen selbstbewussten Identität kann festgestellt werden.

In vielen Familien ist vielleicht eine „Konstruktion der Wirklichkeit“ zu beobachten, da sie sich so verhalten, als ob der Verstorbene wieder auftauchen werden.

Das Loslassen von der geliebten Person kann dann erfolgen, wenn die eigene Anpassung an die neue Lebenssituation gelingt, wenn das Vertrauen zu sich, das Vertrauen zur Umwelt möglich wird. Der Betroffene muss eine neue Identität ohne den Verstorbenen entwickeln.

Manche Betroffene geraten mit ihren Kindern in Konflikt, sobald sie sich erneut auf eine neue Beziehung/ Heirat einlassen. Dies ist insbesondere für Frauen eine schwierige Situation. Frauen lassen sich im Allgemeinen nach dem Tod des Partners nicht so schnell auf eine neue Beziehung ein im Vergleich zu Männern.

· **Entwicklungsaufgaben**

Wichtig ist es, sich nach dem Tod Fragen zu stellen wie:

- Wer bin ich ohne ihn?

- Wer bin ich mit ihm?
- Was möchte ich im Gedächtnis behalten?
- Was verliere ich?

Wir können die Patienten nach alten Wünschen fragen und sie in Übungen /Realität ausleben lassen.

Fall: Z.B.:73 j. Witwe, die nur mit ihrem Mann etwas unternommen hatte, erlaubt sich ohne den Verstorbenen zu leben.

Wenn wir in der Therapie darüber reden, wie die Pat. z.B. die Feiertage begehen, stoßen wir auf das Thema Verluste. Bei feierlichen Anlässen wird der Verlust von Mitgliedern durch Tod ganz akut empfunden (Geburtstage, Hochzeit, Verlobung).

Fall: Eine P. hatte während des Begräbnisses geschworen, dass sie sich nie mehr freuen wird, und nicht mehr tanzen werde. Ihre Kinder klagen, dass Feierlichkeiten immer in einer angespannten Atmosphäre stattfinden würden: Wenn sie zu feierlichen Veranstaltungen gingen, könnten sei ihre Mutter nicht allein lassen. Wenn sie ihre Mutter mitnähmen, weine sie immer und befände sich in einem ständigen Zustand der Trauer.

· **Trauer bei speziellen Arten von Verlusten:**

Bestimmte Trauerumstände können ganz bestimmte Probleme mit sich bringen. Schmerzlicher Verlust durch Selbstmord, Plötzlicher Tod, plötzlicher Kindertod, Fehlgeburt, Todgeburt und Abort

Fall: Der Vater eines im Einsatz gefallenen Sohnes (Guerillaekämpfer) redete mit niemandem über seine Trauer. Der Vater hatte dem Sohn verboten in den Kampf zu ziehen und ihn, nachdem der Sohn sich für den Kampf entschieden hatte, den Sohn verstoßen. Nach dem Tod des Sohnes, machte sich der Vater ein neues Paradigma zu Eigen: Er idealisierte die Bedeutung und den Wert des Todes seines Sohnes und konstruierte für sich eine neue Lebenseinstellung. Für den Vater bedeutete der Tod des Sohnes letztendlich die Konfrontation mit zweifachem Verlust, der reale Tod des Sohnes und der symbolischen Tod des Sohnes, den er verstoßen hatte. Der Vater trauerte nur an dem symbolischen Todestag des Sohnes, aber heimlich.

Ich mache immer wieder die Erfahrung, dass Pat. sagen, dass sie schon lange nicht mehr geweint hätten (gözümde yas kalmadı) und sich auch gleichzeitig gar nicht mehr freuen könnten. Viele haben Angst vor ihrer eigenen Traurigkeit. Sie denken, sie könnten nicht wieder zu weinen aufhören, wenn einmal der Damm der angestauten Tränenflut gebrochen würde.

Nicht alle ungeweinten Tränen können oder müssen geweint werden, möglich ist es allerdings, allmählich das in der Vergangenheit aufgestellte Verbot zu weinen zu lockern und schließlich aufzuheben und sich die Erlaubnis zu geben, sich in Gegenwart einer unterstützenden Person auszuweinen. Wer weinen darf, hört irgendwann auch wieder auf. Weinen lernen kann Schritt für Schritt vollzogen werden.

Trauerarbeit braucht seine Zeit. Wichtig ist es Geduld aufzubringen und keine Angst vor den Tränen andere und vor eigenen Tränen zu haben.

Schluss:

Langsam geht unser gemeinsamer Arbeitsprozess zu Ende, wir müssen uns verabschieden.

Abschließend möchte ich gern von euch hören:

- Wie ist jetzt Ihre Stimmung?
- Mit welchen Gefühlen verlassen sie den Workshop?
- Wie beurteilen sie den Arbeitsprozess?
- Was nehmen sie inhaltlich, persönlich, beruflich mit aus diesem Workshop mit?

- Mit einer Übung möchte ich euch zum Abschied des heutigen Arbeitsprozess einladen.

Übungen als Einstieg

Kurze Auflockerungsübung:

Im Raum aufeinander zu gehen, kurz miteinander reden, sich verabschieden, weiter gehen. Begrüßen sie sich z.B. wie als alte Schulfreunde, als Nachbarn, als Arbeitskollegin, als Bekannte. Jetzt einen bestimmten Gemütszustand imitieren; fröhlich, traurig, sauer, gut gelaunt, aufeinander gehen, sich verabschieden...

Visualisierungsübung:

Setz dich bequem hin und lehne deinen Rücken an. Stell die Füße nebeneinander auf den Boden. Hast du festen Halt? Schließe deine Augen, entspanne dich ein paar Minuten, atme ruhig, tief und gleichmäßig. Achte auf das Einatmen und Ausatmen. Finde Ruhe in dir. Denke jetzt an eine geöffnete Tür, durch die du oft gehst, etwa die Tür zu deiner Wohnung, deinem Haus, Garten. Kannst du die Tür sehen? Wie sieht sie aus? Glatt oder rau, aus Holz, Metall, Glas? Groß oder klein? Wie ist Türgriff? Denke jetzt, dass du diese Tür öffnest und durch sie hindurchgehst. Was siehst du hinter der Tür? Stell dir deinen Lieblingsplatz vor an einem wunderschönen Ort. Du sitzt dort und schaust dich mit deinen inneren Augen um, nach unten, nach rechts, nach links, nach oben und ins Weite. Achte auf alles, was es zu sehen gibt und genieße diesen schönen Ort solange du möchtest.

Ganz zum Schluss:

Baumübung:

Jetzt möchte ich, dass wir uns in den Rhythmus der Jahreszeiten begeben, die uns ein permanentes Werden und Vergehen vorleben. ...

Schauen Sie auf Ihren Atem, ohne ihn zu verändern.... Schauen Sie einfach nur zu, wie ein und ausatmen, ohne etwas dafür tun... Dies geht ganz von alleine, dies ein und ausatmen... Schauen Sie einfach nur Ihrem Atem zu... Betonen Sie nun das Ausatmen, geben Sie mit jedem Ausatmen noch etwas vor ihrer Anspannung ab, so dass sie mit jedem Ausatmen noch etwas tiefer in die Entspannung kommen..

Stellen Sie sich nun einen Baum vor..., irgendeinen Baum, der gerade in ihrer Vorstellung erscheint....

Sehen sie sich diesen Baum an...

Was für ein Baum?...

Wie sieht er aus?...

Wie groß ist er?...

In welcher Umgebung steht er?,,

Schauen sie die Umgebung näher an..

Was sehen sie dort alle?..

Schauen sie wieder den Baum an...

Seine Äste.....die Blätter.... die Rinde.....

Stellen sie sich die Wurzeln vor, wie weit sie in die Erde ragen....sich immer mehr verzweigen..

Spüren sie den Halt, den sie dem Baum geben...

Wie er mit ihnen fest in der Erde verwurzelt ist...

Stellen sie vor, wie der Baum mit diesen Wurzeln das Wasser aus dem Boden aufnimmt und es in Nährflüssigkeit umwandelt.... Spüren sie die kraft, die durch die Nährflüssigkeit im Baum steigt... Wie sie durch seine Wurzeln fließt.. durch den Stamm,.. durch die Äste... bis hin zu den Blättern...

Stellen sie sich nun vor, es ist Frühjahr.. Erleben sie den Frühling, wie der letzte Schnee schmilzt... die Knospen sprießen.. die Sonne etwas wärmer wird.. das Leben um den Baum herum erwacht.... Nehmen sie die Vögel wahr.. die Frühlingslandschaft... Stellen sie sich den Baum im Frühling vor, seinem Stamm, die Äste... die frische Blätter... die neuen taufrischen Blüten... ihre Farben, ihren Geruch... Verabschieden sie sich nun vom Frühling.

Gehen sie nun weiter durch die Jahreszeit und stellen sie den Sommer vor... die Wärme wird größer, die Sonne steht hoch am Horizont...

Es ist ein heißer Sonnentag, schauen sie sich um...

Wie sieht die Landschaft um den Baum herum aus?..

Stellen sie sich den Baum im Sommer vor, seinen Stamm..., die Äste. .. die Blätter.

Ist es vielleicht ein Obstbaum, der Früchte trägt?... Verabschieden sie sich langsam von dem Sommer.

Stellen sie sich den Herbst vor..

Es wird langsam kälter.. Es gibt heftige winde... die, die Blätter durchwehen, die den Baum seine festen Wurzeln spüren lassen, die ihm sicheren Halt geben...

Die Blätter fangen an zu welken, sie werden langsam gelb und dann braun....

Der Wind weht vereinzelt Blätter ab... Schauen sie, wie sie vom Baum herunterfallen...

Wie sie rings um den Baum herumliegen... Wie sieht dieser Baum aus..

Sein Stamm... die Äste... die Blätter...

Wie ist das Wetter?... Schauen sie sich die Landschaft um den Baum herum an..

Verabschieden sie sich nun langsam vom Herbst..

Stellen sie sich nun den Winter vor...

Den Schnee, die Kälte,... den Baum im Winter....

Seinen Stamm... die Rinde.... Die Äste.. den kalten Wind, den Schnee... das Eis...

Sehen sie nun zum Himmel, wie sieht er aus?..

Wie ist die Landschaft um den Baum herum...

Verabschieden sie sich langsam vom Winter....

Kommen sie jetzt langsam zum Ende..

Spüren sie ihren Atem....

Atmen sie einige Male tief ein...

Nehmen sie den Raum in ihrer Vorstellung wahr...

Lassen sie die Augen noch weiter zu und bewegen sie sich...

Strecken sie die Beine .. Strecken sie die Arme....

Räkeln und strecken sie sich...

Kommen sie jetzt hier in den Raum zurück und öffnen langsam die Augen.

Angelika Wagner-Link; Verhaltenstraining zur Stressbewältigung, Leben lernen 101, Verlag Pfeifferr



Adressen Links und Literatur

Adressen:

Aeternitas e.V. Im Wiesengrund 57 53639 Königswinter Telefon 02244-92537, Fax 02244-925388 E-Mail: info@aeternitas.de www.aeternitas.de
Verbraucherschutzinitiative rund um Tod und Trauer.

Akademie für Menschliche Begleitung Jorgos Canacakis 45134 Essen
Goldammerweg 9 Tel. 0201- 442469, Fax 0201- 471800 www.canacakis.de E-Mail: mail@canacakis.de Seminare in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Griechenland.

Initiative Regenbogen "Glücklose Schwangerschaft" e.V. In der Schweiz 9, 72636 Frickenhausen E-Mail: BV@initiative-regenbogen.de Die Initiative kümmert sich um den würdigen Umgang mit Fehl- und Totgeburten.

Institut für Trauerarbeit (ITA) Esplanade 15 20354 Hamburg Tel. 040-355056-33, Fax: 040-35718767 Da ITA organisiert Trauergruppen und nebenberufliche Trauerbegleiter-Ausbildung.

Museum für Sepulkralkultur Weinbergstraße 25-27 34117 Kassel Tel. 0561-91893-0, Fax: 0561-918 93-10 www.sepulkralmuseum.de E-Mail: afd.kassel@t-online.de
Dauer- und Sonderausstellungen zum Thema Tod und Trauer.

Private Trauer Akademie Fritz Roth Kürtener Str. 10, 51465 Bergisch Gladbach, Telefon (+49) 22 02-93 58 0 www.puetz-roth.de E-Mail: info@trauerakademie.de
Aktivitäten des Bestatters Fritz Roth.

Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. Führenweg 3 21391 Reppenstedt Tel.: 04131-6803232, Fax: 04131-681140 www.veid.de E-Mail: kontakt@veid.de Auskunft über Trauerseminare und 300 regionale Gruppen.

Verwaiste Eltern Hamburg e.V. Esplanade 15 20354 Hamburg Tel. 040-355056-43/44, Fax. 040-35719767 www.verwaiste-eltern.de E-Mail: info@verwaiste-eltern.de

Hospizgruppe Freiburg e. V. Türkenlouisstr. 22 79102 Freiburg Telefon: 0761-8814988 Telefax: 0761-7074590 www.alles-ist-anders.de

Die Gruppe hat ein Sorgentelefon und ein spezielles Internet-Angebot für trauernde Jugendliche eingerichtet.

Literatur: aus GEO.de - Trauer

John Archer: **The Nature of Grief**, Routledge, 1999 Der Autor, Psychologieprofessor in England, legt eine aktuelle, umfassende und gut lesbare Darstellung des Forschungsstands in Sachen Trauer vor.

Sabine Bode, Fritz Roth: **Der Trauer eine Heimat geben**, Gustav Lübbe, 1998 Die Journalistin und der Bestatter geben Anregungen für einen "lebendigen Umgang mit dem Tod". Ein Essay der Kulturanthropologin Johanna Rolshoven ergänzt den Band.

Jorgos Canacakis: **Ich sehe deine Tränen**, Kreuz, 1987 Der deutsch-griechische Trauerbegleiter beschreibt die bis heute in Griechenland fortlebenden Rituale der Klageweiber und stellt das Seminarkonzept vor, das er entwickelt hat, um die Energie der Trauer in Energie für das Leben umzuwandeln.

Lothar Frenz: **Wenn es zu Ende geht. Hilfe beim Sterben**, Falken, 1996 Der GEO-Autor portraitiert Menschen, die sich mit dem Sterben schwer kranker Partner, Verwandter und Freunde auseinandersetzen mussten. Durch die behutsame Annäherung wird deutlich, wie vielschichtig die Diskussion um Sterbehilfe ist.

Verena Kast: **Trauern**, Kreuz, 1999 In ihrem 1982 erstmals veröffentlichten Klassiker zur Trauer untersucht die Psychoanalytikerin die "Phasen und Chancen des psychischen Prozesses" der Trauer. Ein Leitmotiv sind häufig wiederkehrende Träume von Trauernden.

Thomas Lynch: **Im Auftrag des Herrn**, Btb, 1999 Die skurrilen "Lebensansichten eines Bestatters" sind sprachlich und inhaltlich ein Genuss. Der Autor, Bestattungsunternehmer in Michigan, USA, hat sich auch als Lyriker einen Namen gemacht und pfeffert seine Essays mit reichlich schwarzem Humor.

Christa Pauls, Uwe Sanneck, Anja Wiese: **Rituale in der Trauer**, Ellert & Richter, 2003 Die Autoren leiten seit Jahren Trauerseminare und beschreiben in diesem Buch, welche Rituale sich als hilfreich und heilsam erwiesen haben.

Carmen Thomas: **Berührungängste?** vgs, 1994 Immer wieder hat sich die Radio-Journalistin in ihren Sendungen dem "Umgang mit der Leiche" gewidmet. Ihr Buch liefert Informationen zur Trauerkultur in Vergangenheit und Gegenwart und ist philosophische Auseinandersetzung und Ratgeber zugleich.

Der Überblick 2/2003: **Von den letzten Dingen** Das Themenheft der Zeitschrift beinhaltet kulturelle, historische und politische Aspekte von Tod und Trauer - zum Beispiel eine Reportage über das Leben in der Kairoer Totenstadt, einem Stadtviertel, in dem rund 150000 Menschen in und über Gräbern leben.

Anja Wiese: **Um Kinder trauern**, GTB, 2001 Die Trauerbegleiterin, seit Jahren Seminarleiterin bei den "Verwaisten Eltern" in Hamburg, berichtet einfühlsam, welchen ungeheuren Einschnitt der Tod eines Kindes für die Familie, für die Partnerschaft bedeutet. Einige Kapitel haben Eltern und Geschwistern verstorbener Kinder selbst verfasst.

Doris Zagadanski: **Wenn die Worte fehlen**, Herder, 2000 Ein extrem hilfreicher Ratgeber für Menschen, die Trauernden Trost spenden wollen. Eindringlich beschreibt die Autorin, die eine Tochter durch plötzlichen Kindstod verlor, die Situation in dieser seelischen Krise - und macht klar, welche Reaktionen in dieser Situation falsch und richtig sind.

Zeitschrift für Sepulkralkultur: **Friedhof und Denkmal**, Ausgabe 2-2003 Auf 35
Seiten stellt die Kinderpsychologin Barbara Cramer mehr als 50 Bilderbücher vor, die
sich mit Tod und Trauer beschäftigen.