

((Ü1)) Mit Worten Trauer begleiten

Kurz bevor ich das Kloster Andechs erreiche, wo ich heute übernachten werde, mache ich noch einen kleinen Schlenker. Es geht bergauf. In einem kleinen Dorf nahe des Klosters treffe ich Regina Dalen. Sie ist Trauerrednerin und ich bin im Internet auf sie gestoßen. Trotz der Beerdigung, auf der sie heute noch sprechen wird, nimmt sie sich davor Zeit für mich. Und nicht nur das: Sie hat auch für uns beide gekocht. Ich fühle mich in Regina Dalens Gegenwart sofort wohl – was nicht nur an der herrlich duftenden Gemüsequiche liegt, die im Ofen gart. Es gibt dazu Salat, den Regina gerade noch zubereitet. Jeder Handgriff wirkt routiniert und wirkt doch, wie nebenbei. Dann setzt sie sich zu mir an den Tisch – und überrascht mich mit ihrer Antwort auf meine Frage, wie sie denn dazu gekommen sei, Trauerrednerin zu werden.

„Ursprünglich habe ich eine Ausbildung als Bankkauffrau gemacht. Weil ich immer gerne gelernt habe, habe ich danach noch Volkswirtschaft studiert. Und anschließend wieder in einer Bank gearbeitet.“

Für mich ist das ein großer Kontrast: Die Arbeit im Finanzbusiness, gewinnorientiert und mit hohem Tempo – und die leise, mitfühlende und zugewandte Begleitung von Trauernden.

„Mir hat meine Stelle gut gefallen. Damals herrschte bei uns in der Bank ein großer Zusammenhalt unter den Mitarbeitenden. Ich durfte viel lernen, konnte einige Fortbildungen machen – auch solche, die mich über den Tellerrand hinausblicken ließen.“

Regina Dalen konnte sich über die Jahre weiterentwickeln, hat sich in einer Coachingausbildung mit Kommunikation und Psychologie beschäftigt. Hat ihre neuen Kenntnisse im Bereich Mitarbeiterführung eingebracht. Doch dann musste sie feststellen, dass sie schnell als anstrengend und schwierig galt, wenn sie versuchte, die Bedürfnisse des Teams in den Fokus zu nehmen.

„Ich passte irgendwann immer weniger in das System“, meint Regina.
„Und ich wurde immer unzufriedener.“

Als ihre Eltern kurz hintereinander sterben, markiert das einen Wendepunkt in Regina Dalens Leben: Sie steigt aus, kündigt mit Mitte fünfzig ihren sicheren, gut bezahlten Job, will etwas anderes machen. „Mein Vater verstarb unerwartet. Er ist nach einer OP verblutet. Das war erst einmal ein Schock. Doch dann wusste ich ganz schnell: Ich werde an seiner Beerdigung diejenige sein, die dort spricht. Die Worte, die ich sagen wollte, waren sofort da.“

Ich habe bisher erlebt, dass Menschen, die gerade jemanden verloren haben, sich unfähig fühlen, am Grab etwas zu sagen. Dass sie das Gefühl haben, die Stimme würde nicht halten, sie würden beim Reden die Fassung verlieren, von der Trauer überwältigt werden.

„Für mich war die Rede am Grab meines Vaters der richtige Weg, Abschied zu nehmen. Ich war natürlich sehr bewegt. Und mir war bewusst, dass mir an manchen Stellen der Rede das Sprechen schwerer fallen wird. Gleichzeitig wusste ich, dass ich das kann. Rückblickend hat mir das Reden bei der Beerdigung meines Vaters geholfen, mit meiner Trauer umzugehen. Ich habe in meiner Rede nichts beschönigt. Habe die Dinge angesprochen, wie sie eben waren. Aber dabei habe ich von Herzen gesprochen.“

Regina Dalen beschließt, eine Ausbildung zur Trauerrednerin zu machen. Denn sie hat selbst erlebt, welche Wirkung gute Worte am Grab haben können. Und sie spricht dann auch auf der Beerdigung ihrer Mutter, die eineinhalb Jahre später stirbt. Schließlich wird Trauerrednerin zu ihrem Beruf. Und der macht für sie Sinn.

„Viele Angehörige sehnen sich nach dem Tod eines nahestehenden Menschen die Beerdigung herbei, weil sie erst dann in einen Trauerprozess gehen können. Weil erst dann der Abschied bewältigt werden kann. Davor sind viel zu viele Formalien zu klären. Es muss so viel organisiert werden. Man funktioniert. Deshalb ist eine persönlich Rede am Grab auch ein wichtiger Bestandteil des Abschiednehmens, des Innehaltens – ein Ende und gleichzeitig ein Beginn, sich mit dem Tod und dem Abschied auseinanderzusetzen.“

Für Regina Dalen ist das Reden auf Trauerfeiern und Beerdigungen aber nicht nur ein Job. „Wenn ich eine Trauerrede halte, fühle ich das,

was ich sage. Die Eindrücke, die ich aus dem Vorgespräch mit den Angehörigen bekommen habe, spiegeln sich in meinen Worten wider. Es ist ja nicht nur irgendein Text, den ich da lese. Es sind Worte des Abschieds, aber auch des Erinnerns. Für eine Trauerrede braucht es Empathie und die versuche ich, in die Worte hineinzulegen. Ich glaube, die Menschen am Grab spüren das.“

Wenn sich Angehörige an Regina Dalen wenden, vereinbart sie mit ihnen ein persönliches Treffen. Am liebsten vor Ort, um ein Gefühl für das Leben des Verstorbenen zu bekommen. Sie lässt sich von den Trauernden erzählen, nimmt auf, was gesagt wird und formuliert im Anschluss ihre Ansprache.

„Ich versuche, die Hinterbliebenen abzuholen. Deshalb beginne ich meine Rede immer mit der aktuellen Situation, spreche die Trauernden persönlich an: Was ist passiert? Wie fühlen sich die Angehörigen wohl? Ich finde, das muss ausgesprochen werden. Danach erzähle ich von dem Menschen, den man gerade verabschiedet. Natürlich sind da auch ein paar Eckdaten dabei. Aber viel wichtiger finde ich die Geschichten, die mir die Angehörigen über den Menschen erzählt haben. Kleine Begebenheiten oder Anekdoten, die im Leben des Verstorbenen eine Rolle gespielt haben. Eigenheiten, bestimmte Sätze oder Dinge, die der Mensch immer wieder gesagt oder getan hat. Dafür versuche ich, liebevolle Worte zu finden. Für die heiteren Momente, aber auch für die schweren, traurigen. Denn es ist ja wichtig, auch mit den nicht so schönen Dingen abschließen zu können. Dabei geht es nicht um Vollständigkeit. Ich habe den Anspruch, mit meinen Reden Bilder entstehen zu lassen.“

Mir kommt der Gedanke, dass Regina Dalen viel mehr ist, als die Rednerin am Grab. Sie nimmt sich Zeit, blickt hinter die Fassade. Hat Interesse, hört zu und fragt nach. Hilft Trauernden, sich zu sortieren. Und wirkt dabei unerschrocken.

„Ich habe keine Angst vor der Trauer“, bestätigt sie meine Vermutung. Mich interessiert, ob Regina schon einmal mitweinen musste, wenn den Angehörigen im Gespräch die Tränen kommen. Die

Trauerrednerin nickt. „Ja, manchmal schon. Das, was mir die Menschen erzählen, lässt mich nicht kalt. Aber es zieht mich auch nicht runter. Eigentlich löst es mehr ein anderes Gefühl in mir aus: Ich freue mich dann, dass der oder die Verstorbene so tolle Menschen um sich hatte. Natürlich tut Trauer weh. Aber es ist auch schön, dass der Mensch auf der Welt war.“

Stabilität und Sicherheit, das strahlt Regina auf mich aus. Und das sind bestimmt auch wichtige Voraussetzungen, die in der Begleitung von Menschen, die gerade einen endgültigen Abschied zu verarbeiten haben, helfen.

„Gab es denn schon einmal eine Situation im Kontakt mit Trauernden, in der Ihnen diese Sicherheit verloren gegangen ist? In der Sie sich hilflos fühlten?“, möchte ich wissen.

Regina Dalen nickt. „Ja, einmal habe ich erlebt, dass Angehörige gar keine Emotionen gezeigt haben – oder zeigen konnten. Dass sie einfach nicht sprachen. Ich habe damals versucht, erst ganz allgemein über das Ritual des Abschiednehmens zu reden. Habe nachgefragt, was sie mit dem Bestatter schon alles besprochen haben. Nach und nach konnten sich die Angehörigen schließlich öffnen. Auf ihre Weise. Aber das war in Ordnung. Ich habe in dem Gespräch gespürt, dass sie nicht nur ihren Vater, sondern auch den Menschen, der in der Familie bisher das Wort geführt und die Richtung vorgegeben hat, verloren hatten.“

In ihren Trauerreden greift Regina Dalen dann auch gerne die Sätze der Angehörigen auf. Den Wortlaut der Beschreibungen über den Verstorbenen.

„Schwierig wird es, wenn das in Bayrisch ist. Das kann ich nämlich nicht, obwohl ich schon lange hier lebe“, meint die im Ruhrgebiet geborene Rednerin und schmunzelt.

Ich frage Regina Dalen, wo denn ihre Begleitung aufhört. Ob sie auch nach der Beerdigung noch Kontakt zu den Trauernden hält.

„Ich werde häufig zum Leichenschmaus eingeladen. Aber das lehne ich höflich ab. Ich gehöre ja nicht zur Familie oder zu den Freunden. Ich habe da einfach nichts zu suchen, finde ich. Und weiteren Kontakt

über die Beerdigung hinaus gab es bisher noch nicht. Aber das möchte ich in Zukunft gerne anbieten. Also Trauerbegleitung. Ich durfte selbst erleben, dass es gut tut, über seine Trauer zu sprechen. Dazu bin ich nach dem Tod meiner Eltern in eine Trauergruppe gegangen, was mir sehr geholfen hat. Da wurde gemeinsam gelacht und geweint. Dort habe ich so viele unterschiedliche Trauernde kennengelernt und erfahren: Trauer äußert sich ganz unterschiedlich. Die ist nicht planbar. Manchmal überfällt sie einen einfach. Unerwartet, obwohl man denkt, dass man doch schon so viel weiter wäre. Man sagt nicht ohne Grund „Trauerarbeit“. Denn Trauer ist Arbeit, kostet Energie, laugt aus. Man muss der Trauer also Raum geben. Und es gibt keinen Maßstab, wie lange Trauer dauern darf. Ich finde, es hilft, sein Erleben mit anderen zu teilen. Und sich bewusst zu machen, was man in seinem Leben schon bewältigt hat.“

Dazu braucht es vielleicht einen Menschen wie Regina, der die passenden Fragen stellt, der andere begleitet auf ihrem Weg aus dem Tal der Tränen, denke ich.

Die Gemüsequiche ist fertig. Regina bittet mich, die Kerze anzuzünden, die auf dem Tisch steht. Es ist gemütlich und heimelig, hier in Regina Dalens Küche. Wir essen, plaudern. Ich fühle mich hier gut aufgehoben. Bevor ich wieder aufbreche und meinen Weg fortsetze – es sind nur noch rund sieben Kilometer bis zu meinem heutigen Ziel – hat Regina noch eine wichtige Botschaft für mich. „Durch den Verlust meiner Eltern habe ich nicht nur mein Leben und meine berufliche Situation umgekrempelt. Ich habe auch etwas ganz Maßgebliches gelernt: Das Leben sollte man vom Tod aus betrachten. Vom Ende her denken. Sich überlegen, ob das, was man gerade tun will, am Ende des Lebens Bedeutung haben wird. Sich Zeit nehmen, für das, was einem wichtig ist. Für das, was man auch an dem Tag, an dem man geht, noch gut finden wird. Sich fragen, was man in seinem Leben wirklich gemacht haben will. Jedes Trauergespräch bestärkt mich darin, genau so an mein Leben heranzugehen. Mich macht der Gedanke zufrieden. Und ruhig. Und ich habe deshalb auch keine Angst vor dem Tod.“