

Inhalt

Vorüberlegungen	9
Für wen ist dieses Buch hilfreich?	10
Wie ich Trauerrednerin wurde und weshalb ich diesen Beruf so mag	13
Mit welcher Haltung gehe ich heran?	20
Spiritualität	25
Zusammenfassung: Wer, wie, was, wo, wann und warum?	35
 Praktische Vorbereitung	39
Wie du dich schreibend vorbereiten kannst	39
Was du sonst noch tun kannst	44
 Das Trauergespräch	47
Kontaktaufnahme, Personen, Ort und Zeit	48
Einstieg ins Gespräch	50
Ein Spaziergang durch ein Leben	53
Musik	63
Beiträge der Angehörigen	67
Rituale	68
Gegenstände und Deko	70

Frage nach den Trauergästen	72
Trauerbegleitung	73
Das Schreiben der Rede	74
Einfach mal loslegen	75
Ort, Zeit und Stimmung	76
Die Elemente der Rede zusammengefasst	78
Sprache und Stil	79
Einstieg und Begrüßung	84
Das Wichtigste zuerst	86
Lebenslauf: Beruf und Familie	89
Hobbys und Beschreibungen für alle Sinne	94
Wenn es wenig (oder sehr viel) zu erzählen gibt	97
Texte und Gebete	100
Worte am Grab	104
Trost schenken	105
 Das Schwere leicht gesagt	 107
Früher Tod	107
Bine	109
Patrick	110
Alexander	111
Suizid	112
Rita	113
Markus	113
Schwierige familiäre Beziehungen	114
Johann	114
Erwin	115
Else	116
Die zwei Seiten einer Medaille	117

Fallstricke und Fettnäpfchen	121
Schubladen und Klischees	123
Die Trauerfeier	129
Der grobe Ablauf	130
Der Vortrag	133
Begrüßungen und direkte Ansprache	137
Beiträge der Angehörigen	138
Musik	139
Rituale	140
Verschiedene Arten und Orte der Beisetzung	143
Besondere Herausforderungen	145
Checkliste für Trauerredner	148
Was ich gelernt habe	153
Meine Lieblingsgedichte für Trauerreden	157
Meine Lieblingslieder für Trauerfeiern	159
Beispiele meiner Trauerreden	161
Trauerrede für Günther Mustermann	161
Trauerrede für Heinz Mustermann	167
Danksagung	175
Verzeichnis der erwähnten Literatur	177

Das Schwere leicht gesagt

Doch was ist, wenn Trost wirklich schwerfällt und eigentlich unmöglich ist? Insbesondere, wenn ein Mensch, wie man sagt, „vor der Zeit“ gestorben ist? Oder, wenn jemand freiwillig aus dem Leben geschieden ist!? Und wie gehe ich damit um, wenn es sich um eine „schwierige“ Persönlichkeit handelt, über die wenig Erfreuliches berichtet wurde?

Leider gibt es diese Fälle, bei denen die üblichen Worte zu versagen scheinen. Wenn ich diese Reden schreibe, ist nichts daran Routine. Sie erfassen und berühren mich mehr als andere Fälle und ich brauche viel länger um die Rede zu schreiben, weil ich mehr als sonst um die richtigen Worte ringen muss. Wenn ein Mensch jung sterben muss, kann ich nicht von einem „friedlichen Tod nach einem langen Leben“ sprechen. Auch nicht, wenn es sich um einen gewaltsamen oder einen Unfalltod handelt.

Früher Tod

Ich habe, gottseidank, bisher wenig Erfahrung mit dem Tod von jungen Leuten machen müssen. Wenn die Angehörigen sich darauf vorbereiten konnten, etwa, weil eine schwere Krankheit eine geringe Lebenserwartung bedingt, macht es die Sache ein Stück leichter. Je jünger und je unerwarteter, desto größer ist der Schock. Als Trauerrednerin nehme ich mir in diesen Fällen besonders viel Zeit

zum Zuhören. Ich schreibe die Rede genauso liebevoll wie für jede andere, beschreibe die Person in ihren bunten Facetten und versuche sie noch einmal lebendig werden zu lassen. Dabei widerstehe ich der Versuchung, die Tragik des Verlusts übermäßig zu betonen. Natürlich kann ich ein oder zwei Sätze über den Schock und die Fassungslosigkeit schreiben. Dies nicht zu tun, wäre merkwürdig und unsensibel. Jedoch würde ich niemals davon sprechen, wie furchtbar und grauenhaft es doch ist, dass ein junger Mensch, der sein ganzes Leben vor sich hatte, seiner Zukunft beraubt wurde. Es wäre wie ein zusätzlicher Dolch ins Herz, wenn ich beschreiben würde, was diese Person nun alles nicht mehr erleben kann und wie sehr auch die Eltern aller Hoffnung beraubt wurden. Solche oder ähnliche Gedanken liegen zwar greifbar in der Luft. Sie jedoch auszubreiten macht es in so einem tragischen Fall nicht besser, im Gegenteil. Man muss sich bewusst machen, dass man sich als Außenstehender kaum in die Lage der Trauernden versetzen kann, wenn man nicht selbst etwas Ähnliches erlebt hat. Man kann dem entsetzlichen Schmerz wenig bis gar nichts entgegensetzen. Man kann nur versuchen ein ruhender Pol zu sein in dieser Phase der Trauerbegleitung, in dieser aufwühlenden Zeit. Man sollte sich immer wieder beim Schreiben vorstellen, wie ein Gedanke in den Ohren der Angehörigen klingt. Und wenn er zynisch klingt, wie Hohn oder wie ein billiger Trost, dann sollte man ihn weglassen oder anders formulieren.

Es ist in aller Regel angeraten, dass die Angehörigen sich Unterstützung in Form von Trauerbegleitung und/oder Beratung bzw. Therapie zu suchen. Die Trauerrede ist im Prozess der Verarbeitung nur ein kleiner Mosaikstein.

Einige tröstliche, liebevolle Gedanken jedoch passen immer, ganz egal, wie und in welchem Alter jemand verstirbt:

- Wir sind unfassbar traurig und unfassbar dankbar. Dankbar, dass sie gelebt hat. Dass sie ein Teil von uns war. Dankbar für ihren Mut, ihre Fröhlichkeit, ihre Hilfsbereitschaft ...

- Wir bleiben miteinander tief im Herzen verbunden.
- Wir sind zusammen traurig und können uns gegenseitig Halt geben.
- Wir wünschen ihr eine gute Reise und wissen sie begleitet und gut aufgehoben bei Gott/bei guten Mächten.

Ich möchte mit dir ein paar Textfragmente aus meinen Reden teilen als Vorschlag und Anregung für Trauerfälle, die tragischer sind als die meisten:

Bine

*(starb mit Anfang 50 an Krebs, sie hatte eine Tochter und einen Pflege-
sohn)*

„Traurig bin ich sowieso“, dieser Songtitel von Bettina Wegner aus dem Jahr 1982 kam mir in den Sinn: „Mensch, solange wir noch lachen, und wir fühl’n uns nicht allein, und wir können noch was machen, kann ich ruhig traurig sein.“

Bine hat aus allem immer das Beste gemacht, hat sich niemals unterkriegen lassen, hat für alles gekämpft, was ihr wichtig war, hat aus allen Schwierigkeiten einen Weg gefunden, für alle Widrigkeiten eine Lösung gefunden, war ein absolutes Organisationstalent. Sie hat so viel geschafft. Auch in der Zeit ihrer Krebserkrankung in den vergangenen 16 Monaten war sie noch voller Energie. Als klar war, dass die Kraft schwindet, hat sie dies am Ende akzeptiert. Viele Gespräche konnten noch geführt werden, alle wichtigen Menschen konnten noch bewusst Abschied nehmen. Sogar ihrem Chef schrieb sie noch eine Abschiedsmail, es tue ihr leid, sie könne wohl nicht ins Büro zurückkehren.

Natürlich war Bine nicht einverstanden mit ihrem Schicksal, wie sollte sie auch!? Gerade erst hatte sie mit Tom wieder angefangen das Leben zu genießen, nachdem die beiden gemeinsam die schwere Krise durch Toms Krankheit auf erstaunliche Weise

überstanden hatten. Man kann nur wütend sein und das Schicksal verfluchen, wenn einen der Krebs so in die Knie zwingt und von den Liebsten wegreißt. Wer oder was auch immer Bine im Himmel empfängt, der kriegt von ihr erstmal eine Ansage, hat sie gesagt.

Ja, wir dürfen ruhig traurig sein. Doch wir sind hier nicht in schwarzer, sondern in bunter Kleidung. Denn, so lange wir noch leben und etwas machen können, und wir fühlen uns nicht allein, so lange machen wir weiter, weil Bine es auch so gemacht hätte und weil sie es sich für Sie alle wünscht.

Patrick

(starb mit Anfang 30 an einer Sepsis, seine Freundin war schwanger)

„Einmal sehn wir uns wieder“, so singt es Joel Brandenstein. Das ist auch eine große Hoffnung. Patrick war kein langes Leben vergönnt. Doch es war ein gutes Leben, das gute Früchte getragen hat und weiterträgt.

Patrick kann stolz sein auf das, was er geschafft und geleistet hat. Und Sie sind zurecht auch sehr stolz auf ihn. Er hat seine Kraft für andere eingesetzt. Er machte eine Ausbildung als Krankenpfleger, wurde Fachkrankenpfleger für Notfallmedizin und absolvierte viele Weiterbildungen. Er wollte alles lernen, was es zu lernen gab in seinem Beruf. Er gab sein Bestes, Leid zu lindern dort, wo man viel Leid erfährt.

Immer wieder haderte er mit den Rahmenbedingungen des Gesundheitssystems, litt unter der hohen Arbeitsbelastung, der Schichtarbeit. ... Er war ein Teamplayer, anders ist dieser Beruf ja auch gar nicht denkbar. Aber er war auch jemand, der seine eigenen Vorstellungen hatte.

Er konnte und wollte nicht nur funktionieren, nicht nur das kleine Rädchen im großen Getriebe sein. Er wollte etwas bewegen. Er wollte etwas Gutes für die Menschen bewirken. Er wollte etwas ver-

ändern. Den Menschen in den Mittelpunkt rücken, nicht das Geld, die Wirtschaftlichkeit. ...

Patrick hatte nach vielen beruflichen Stationen vor einigen Monaten im Evangelischen Krankenhaus angefangen. Gemeinsam war ein Projekt geplant, an dem Patrick mitarbeiten sollte und in das er viel Hoffnung setzte. Er hätte dort seine Ambitionen einbringen können. Seinem Ziel ein Stück näherkommen können, das System zum Positiven zu verändern.

Nun bleibt zu hoffen, dass sein Engagement von anderen weitergeführt wird. Und, dass generell die Begeisterung für diesen Beruf, der Idealismus, die Einsatzfreude junger Menschen zukünftig nicht ausgenutzt oder durch die harte Realität ausgebremst wird.

Alexander

(verstarb mit 50 an Leukämie)

Auf die Trauerkarte haben Sie drucken lassen, Alexander sei den ihm vorbestimmten Weg ohne Klagen gegangen. Tatsächlich war er so tapfer bis zum Schluss. Den uns vorbestimmten Weg, den kennen wir alle nicht. Wir gehen den Lebensweg eine Zeitlang zusammen, mal Hand in Hand, mal eher in loser Verbindung. Diesen Weg mit all den gemeinsamen Erfahrungen, bereichernden Erlebnissen, tiefen Verbindungen kann uns keiner jemals nehmen. Dieser Weg, den Sie mit Alexander gegangen sind und er mit Ihnen, ist einzigartig. Mit all dem, was Sie lernen durften über sich selbst, über einander, über das Leben. Diese Dinge konnten Sie nur mit Alexander lernen. Er hat ihr Leben bereichert, jede und jeden von Ihnen auf eine andere, ganz individuelle Art.

Alexander mochte das Lied der finnischen Sängerin Tarja Turunen, das wir zu Beginn gehört haben. Es heißt „The Reign“, also der Reigen: Leben und Tod gehören zum großen Reigen des Universums. Hier und auf der anderen Seite ist es nur eine andere Form

der Lebendigkeit. Wir bleiben verbunden und fliegen auf den Flügeln der Erinnerung.

Alexander ist nun erlöst von Schmerzen, kann frei atmen. Seine Seele ist befreit von dem kranken Körper, der einfach nicht mehr konnte. Wir dürfen uns vorstellen, dass er den Körper abgelegt hat wie ein zu eng gewordenes Kleid. So wie ein Schmetterling den Kokon ablegt, in den er sich als Raupe gesponnen hat und in eine vollkommen neue Existenz davon fliegt, so ist Alexanders Seele befreit.

Suizid

Wenn ein Mensch sich selbst das Leben nimmt, ist die Familie oftmals nicht nur geschockt und fassungslos, sondern macht sich auch Vorwürfe. Neben dem Gefühl von Schuld und Versäumnis macht sich außerdem Wut breit, denn es fühlt sich so an, als habe die Person sich „aus dem Staub gemacht“, ohne ihre Lieben in ihre verzweifelte Lage eingeweiht zu haben. Im Trauergespräch wird vielleicht etwas davon anklingen, und dabei ist es wichtig rüberzubringen: Es ist nicht nur verständlich, schockiert und traurig zu sein, es ist auch in Ordnung, wütend zu sein. Alle Gefühle, die da sind, dürfen sein! Das gleiche gilt natürlich auch bei „normalen“ Trauerfällen! Doch bei einem Suizid ist die Gefühlslage noch etwas verworrener. Mit starken Schuldgefühlen oder Selbstvorwürfen umzugehen ist eine Aufgabe, die nur mit einer Therapeutin bearbeitet werden kann. Jedoch kann ich als Trauerrednerin bereits in diesem frühen Stadium der Trauer Verständnis und Mitgefühl signalisieren und die widersprüchlichen Gefühle der Angehörigen ernst nehmen. Es ist nicht meine Aufgabe zu analysieren, ob man den Suizid hätte verhindern können. In den beiden Fällen, die ich als Rednerin begleitet habe, gab es weder eine Androhung noch andere Hinweise und auch keinen Abschiedsbrief. In einem Fall war eine Depression bekannt,

doch die Person befand sich in Behandlung. In dem anderen Fall deutete im Vorfeld überhaupt nichts auf tiefe Verzweiflung hin.

Rita

Es ist eine Lawine von Ohnmacht und Traurigkeit, die über Sie hereingebrochen ist, besonders natürlich über Klaus und Jana. In die Fassungslosigkeit mischt sich vielleicht auch Wut, und das ist vollkommen verständlich und okay. Es gibt Fragen, die offen bleiben und vermutlich keine Antwort finden werden. Schien es doch in letzter Zeit, nach Ritas psychischer Erkrankung, wieder aufwärts zu gehen. Es braucht nun Zeit, um die Steine dieser Lawine beiseite zu räumen, mit Tränen und mit gemeinsamen Kräften, um wieder Luft zu bekommen und Licht zu sehen. Es braucht Zeit um sagen zu können: Es ist, was es ist. Möge der heutige Tag dabei auch ein kleines bisschen helfen. Mögen Sie sich dabei gegenseitig helfen und unterstützen. Danke, dass Sie hier sind, um Ihre Verbundenheit zu zeigen, um Anteil zu nehmen und um die Schwere ein klein bisschen erträglicher zu machen.

Rita hat sich entschieden, aus diesem Leben zu gehen. Aus irgendeinem Grund war das ihr Weg, den sie für sich gewählt hat. Wir wünschen ihr, dass ihre Seele nun frei ist und dass sich ihre Sehnsucht in einer anderen Form von Leben erfüllt. Es ist für mich gewiss, dass der Ort, an den unsere Seele sich nach dem Tod begibt, ein guter Ort ist.

Markus

... Der heutige Abschied von Markus ist für alle hier und für alle, die ihn kannten, natürlich noch viel schwerer. Es werden wohl Fragen offen bleiben müssen, und das ist so schwer zu akzeptieren. Fragen nach Seiten im Leben eines Menschen, an denen keiner Anteil hatte. Jeder Mensch hat viele verschiedene Seiten, hat alle Farben in sich, von schwarz bis weiß und alle Schattierungen des bunten Re-

genbogens. Jeder Mensch hat die Chance sein Leben zu gestalten. Jeder Mensch hat die Freiheit seinen ganz eigenen Weg zu wählen in einem bestimmten Rahmen, der ihm gegeben ist. Markus ist seinen Weg gegangen und dies können wir nur versuchen in Liebe zu akzeptieren.

(Ich habe später erfahren, dass die Ehefrau und die beiden Söhne im Schulalter von Anfang an intensive Begleitung hatten und den Verlust relativ gut verarbeitet haben.)

Schwierige familiäre Beziehungen

Es kommt immer mal wieder vor, dass die verstorbene Person sehr schwierig war und das auch in den Erzählungen durchscheint. Menschen haben unter ihr gelitten oder sie selbst hat ein schlimmes Schicksal erlitten. Das Thema „Gewalt“ schwebt mehr oder weniger deutlich in der Luft. Jeder bemüht sich im Gespräch eher an die schönen Dinge zu denken, denn diese sollen bei der Trauerfeier im Mittelpunkt stehen. Doch klar ist, die Problematik komplett zu verschweigen, wäre auch nicht richtig.

Johann

(hat den strengen Regeln der Kirche alles untergeordnet und das Gleiche von seiner Familie verlangt. Die Söhne hatten sich deshalb zeitweise ganz von ihm abgewendet. Die Mutter litt unter dem autoritären Ehemann und hat versucht zu vermitteln.)

Ein besonderes Kapitel seines Lebens war die Zugehörigkeit zur Neuapostolischen Kirche. Hier spielte sich ein Großteil des sozialen Lebens ab und die Regeln der Kirche bestimmten den Alltag der Familie. Die Kirche war viele Jahrzehnte prägend für Johann und er tat viel für die Gemeinschaft. Von der Strenge dieser Gemeinschaft

entfernte sich Johann im Alter. Dadurch wurde auch der Kontakt zu Ihnen als Söhne wieder enger und versöhnlicher.

... Sie sind eine starke, eine sehr lebendige und temperamentvolle Familie. Es gibt viele Anekdoten und lustige Begebenheiten, gerade im Rückblick, nachdem so manches Bittere verarbeitet und verziehen wurde.

Liebe Anneliese, Sie sind diejenige, die sich immer aufopferungsvoll gekümmert hat und die die Familie zusammengehalten hat und immer noch zusammenhält. Dafür ist Ihnen der große Dank Ihrer Familie gewiss, auch der Ihres Ehemanns.

Ich wünsche Ihnen als Familie, dass Sie so stark bleiben wie Sie sind; dass Sie zusammenhalten, sich gegenseitig unterstützen und das Leben kraftvoll weiter leben. Dabei wird Heinz immer in Ihren Herzen bleiben. Sie werden noch so manche Geschichte erzählen und gleich ein Bierchen auf ihn trinken. Mögen Sie noch viele neue und gute Geschichten gemeinsam als Familie erleben.

Erwin

(war demenz-bedingt zeitweise sehr aggressiv. Ein Sohn hatte besonders darunter gelitten und war verstorben, der andere hatte zeitweise den Kontakt abgebrochen.)

Erwin litt mehrere Jahre unter Parkinson und Demenz, und die letzte Zeit war für Sie als seine Familie sehr schwer! Nach einigen Jahren, in denen die Krankheit ihn verändert hatte, wurde er im letzten Jahr seines Lebens wieder ruhiger und sanfter. Seine Liebe kam wieder raus, haben Sie gesagt. Gottseidank! Er war wieder er selbst, und alle Lieben konnten Frieden schließen, wieder zusammen Spässkes machen, wieder schöne Erinnerungen teilen, einfach wieder mehr zueinander finden und schließlich auch liebevoll Abschied nehmen. Fünf Wochen ist Erwin noch im Krankenhaus gewesen. Sie, liebe Helga, waren treu an der Seite Ihres Mannes, haben alles Menschenmögliche für ihn getan. Sie haben ihn liebe-

voll begleitet und getragen, trotz allem, was Sie zeitweise auch ertragen mussten.

Else

(hat bis zum Tod ihres zweiten Mannes unter häuslicher Gewalt gelitten. Tochter und Enkelin waren sich der unheilvollen Verstrickungen im Leben der Verstorbenen sehr bewusst. Die Enkelin hatte einen sehr ausführlichen Brief an die Oma geschrieben, aus dem ich zitieren durfte.)

Das Schönste und Beste aber in Elses Leben war ihre Tochter Anna. Für Sie, liebe Anna, ist Else eine liebe und fürsorgliche Mutter gewesen. Sie wollte vieles anders machen als sie selbst es erlebt hatte. Sie hat Ihnen gegeben, was sie konnte. Manches konnte sie vielleicht nicht, weil sie selbst in sich gefangen war. Doch sie hat Sie nach Kräften unterstützt, damit Sie ihren Weg gehen können. ...

Was ihr auch wichtig war und sie weitergegeben hat, war ihr Streben nach Unabhängigkeit. Ihre Enkelin hat geschrieben: „Guck, dass du immer unabhängig bist und dein eigenes Geld verdienst, Schatz“, hast du mir schon früh geraten. ... Du hast alles, was ging, selbst repariert, deine eigenen Bankgeschäfte geführt, als das noch unüblich war für Frauen.“ Und auch Anna hat bestätigt: Mama konnte alles. Sie war handwerklich sehr geschickt, machte alles von reparieren bis tapezieren und gab ihrer Tochter diese Kenntnisse weiter. Else war auch berufstätig, sie arbeitete als Putzkraft in der Hauptpost. Diese Arbeit war sehr wichtig, denn sie bekam darüber viel Lob und Anerkennung. Das machte sie stolz und gab ihr ein wenig Selbstwertgefühl. Das tat ihr gut, denn allzuoft hatte sie in ihrem Leben den Satz zu hören bekommen: „Du bist nix wert.“ Obwohl das natürlich nicht stimmte, hat sie diesen Glaubenssatz sicherlich in sich getragen. ...

Ja, so war sie: geradeaus, hart aber herzlich, immer sachlich, aber auch witzig, stur, schlau und ein bisschen zwanghaft. Es fiel ihr schwer, sich selbst etwas zu gönnen und Gutes zu tun. Sie hat viel Liebe gegeben, obwohl sie nicht viel Liebe erfahren hat. Das

Schwere, Traurige und Unfaire, die Herausforderungen des Lebens hat sie auf ihre Art bewältigt und gemeistert. Sie erlaubte sich nicht Gefühle zu zeigen, schon gar nicht in der Öffentlichkeit. Entsprechend wünschte sie sich eine Beerdigung, die einfach, ehrlich und nicht aufgesetzt sein soll. „Und bloß keinen See von Tränen!“

Die zwei Seiten einer Medaille

Wenn ein Leben unter dem Schatten von Gewalt stand, ist es wahrlich schwer, dem etwas Gutes abzugewinnen. Was Menschen einander antun, hinterlässt die allertiefsten Wunden und Narben für das ganze Leben. Als Trauerrednerin ist es nicht meine Aufgabe, mit den Angehörigen familiäre Traumata aufzuarbeiten. Jedoch ist es durchaus sinnvoll sich mit einigen Mustern und seelischen Mechanismen zu befassen und Kenntnis davon zu haben. Nicht zuletzt auch deshalb, um als professionelle Begleiterin damit umgehen zu können, wenn eine Geschichte etwas im eigenen Inneren auslöst. Immer noch bleibt vieles, was zwischenmenschliche Beziehungen und den eigenen Selbstwert belastet, im Unbewussten, im Dunklen. Immer mehr Menschen sind jedoch inzwischen bereit, sich etwa mit den tieferen Ursachen von Ängsten und auch mit transgenerational weiter gegebenen Traumata zu beschäftigen. Einen wichtigen Beitrag dazu hat Sabine Bode mit ihren beiden Büchern „Die vergessene Generation“⁷ und „Kriegsenkel“⁸ geleistet. In jüngster Zeit hat Verena König mit ihrem Podcast „Kreative Transformation“ und ihrem Buch „Trauma und Beziehungen“⁹ zu erhellenden Erkenntnissen beigetragen. Es lohnt sich in vielfacher Hinsicht sehr, sich mit diesen Themen zu befassen.

⁷ Sabine Bode, Die vergessene Generation, Kriegskinder brechen ihr Schweigen, Stuttgart 2004.

⁸ Dies., Kriegsenkel. Die Erben der vergessenen Generation, Stuttgart 2009.

⁹ Verena König, Trauma und Beziehungen – Wie wir die immer gleichen Bindungsmuster hinter uns lassen, München 2024.

Beispiele meiner Trauerreden

Trauerrede für Günther Mustermann

Wasser erstarrt zu Eis, Eis schmilzt zu Wasser. Was geboren ist, stirbt wieder; was gestorben ist, lebt wieder. Wasser und Eis sind letztlich eins. Leben und Tod, beides ist gut so. (Weisheit aus dem Zen-Buddhismus)

Liebe Familie, liebe Angehörige, liebe Trauergäste,
ich begrüße Sie herzlich zu diesem traurigen Anlass heute mit diesem Zitat aus dem Buddhismus. Wir müssen Abschied nehmen von Günther Mustermann, der am 6. September im Alter von 71 Jahren verstorben ist. Wir haben das Lied „The Scientist“ von Coldplay gehört, ein Abschiedslied, in dem die Rede ist vom Puzzle des Lebens und von der Wissenschaft, die nicht alles erklären kann, schon gar nicht die Logik des Herzens. Das passt vielleicht zu Günther. Das buddhistische Zitat habe ich ausgewählt, weil Günther, der immer schon viele Fragen gestellt hat, sich durch seine Frau mit dem Buddhismus beschäftigt hat. Die Einstellung und die Erkenntnis, dass der Tod zum Leben gehört, ist eine simple Wahrheit, die aber hilfreich ist, um beides in Demut anzunehmen: Das Leben mit seinen Möglichkeiten, Wegen und Begrenzungen und den Tod, dem wir unweigerlich begegnen, und der als Übergang in eine neue Form von Leben betrachtet werden kann. Es ist ein Geheimnis, wie dieses Leben aussieht. Für mich ist es gewiss, dass dieses neue Leben ein

lichtvolles ist, ein Sein in Frieden und Geborgenheit. Und dass auch Günther in dieser Geborgenheit nun angekommen ist.

Alles hat seine Zeit, Geboren werden und Sterben, Weinen und Lachen, Klagen und Tanzen, Behalten und Wegwerfen, Lieben und Hassen, Streiten und sich versöhnen, Umarmen und sich aus der Umarmung lösen, so heißt es im Buch des Predigers auch in der Bibel.

In diesen schlichten Weisheiten liegt so viel Wahrheit und so viel Gelassenheit. Günther ist seinen ganz eigenen Weg im Leben gegangen. Er war ambivalent, wie das Leben, hatte diese verschiedenen, sich widerstreitenden Seiten in sich. Licht und Schatten, Wasser und Eis, Lieben und Hassen, Festhalten und Loslassen. Am Ende konnte er in Frieden und Gelassenheit aus der Welt scheiden. Die buddhistische Denkweise hat ihm vielleicht dabei geholfen. Sie als Familienmitglieder konnten ihm dabei helfen, und das finde ich wunderbar. Sie hatten die Größe ihn zu begleiten, auch wenn Sie es mit Günther nicht immer leicht gehabt haben.

Er hatte sich verändert, nachdem er vor fünf Jahren einen Schlaganfall erlitten hatte. Viereinhalb Jahre hat er im Heim gelebt, und in dieser Zeit gab es lichte und verwirrte Momente. Er ist viel weicher gewesen als zuvor, hat seine Strenge und Härte, das Kämpfen und Hadern abgelegt und war oft mild und fröhlich. Und dieser Umstand hat einen versöhnlichen Abschied sicher leichter gemacht.

Günther Mustermann wurde am 6. März 1951 in Musterdorf geboren. Er war das Wunschkind seiner Eltern Reiner und Elli. Es folgten dann noch 4 weitere Geschwister: Susanne, Heiner, Karin und Ralf. Das Leben auf dem Dorf und die Vorstellungen der Eltern passten nicht immer zu dem, was Günther vom Leben erwartete. Er hatte es nicht leicht als Kind, sowohl materiell als auch moralisch waren ihm enge Grenzen gesetzt. Er wurde schon früh vom Wunsch getrieben, der Enge zu entfliehen, etwas zu erleben, sein eigenes Ding zu machen. Dennoch machte er nach der Schule eine Ausbildung bei der Bahn als Starkstromelektriker, so, wie es von ihm erwartet wurde.

Schon als Junge war er technik-begeistert und interessierte sich für die Naturwissenschaften. Er war neugierig, wissbegierig, hat viel gelesen, war ein Tüftler und Bastler. Sein Wunschtraum war es, Physiker zu werden und er mühte sich auch in diese Richtung, indem er ein entsprechendes Studium aufnahm. Das Fernstudium und das Selbststudium mit vielen Büchern hat er lange Zeit betrieben, sich viel Wissen angeeignet.

Er hat dann viele Jahre lang als Elektriker beim Bauunternehmen Rostek und Pesch in Krefeld gearbeitet.

Bereits mit 19 Jahren hat er zum ersten Mal geheiratet. Mit Inge wollte er den Traum einer eigenen Familie aufbauen, etwas erschaffen. Einen Stall voll Kinder wünschte er sich, und auch ein schönes Heim. Später gab es Pläne einen Hof umzubauen um dort Tageskinder aufzunehmen. Die beiden bekamen drei Kinder, Nadine, Wanja und Anika. Die Familie lebte in einem Haus in Kempen.

Doch die Eheleute hatten sich auseinanderentwickelt und trennten sich. Günther lernte seine zweite Frau Elisabeth kennen. Vera, Julia, Marcus und Jan sind die Kinder des Paares. Leider passierte etwas Einschneidendes: ein weiteres Kind, Lukas, starb am plötzlichen Kindstod. Diese Erfahrung hat Günther verändert. Die Ehe zerbrach auch wieder. In dieser Phase war für Günther die Beziehung zu seinen Eltern sehr wichtig.

Um ein neues Leben zu beginnen und wieder zu sich zu kommen, pachtete er einen Schrebergarten. Er eckte in der Gemeinschaft an, denn anders als vorgeschrieben, wollte er den Garten total ökologisch gestalten und sich nicht an die Vereins-Regeln halten. Das war sicherlich typisch für ihn.

Ein neues Kapitel seines Lebens wurde aufgeschlagen durch einen kleinen Jungen, der mit seinem Rädchen durch die Schrebergartensiedlung peste und sich Günther aus irgendeinem Grund als Papa auserkor. Das war der kleine Tim, der Günthers Herz erweichte. Tims Mama Dao war im Schrebergarten ihrer Freundin und erregte Günthers Aufmerksamkeit. Eigentlich ist es Tim gewesen, der die beiden zusammen gebracht hat, das war 1996. Denn

Tim suchte einen Vater und Günther fand es toll, die Vaterrolle zu übernehmen.

Mit Dao und in der neuen Familie fand Günther etwas von der Geborgenheit, die er sich ersehnt hat. Er hat damals zu seiner Frau gesagt: „Du siehst mich an als das, was ich sein möchte“. Dao brachte mit ihrer gütigen, geduldigen Art und der Kraft, die sie aus dem Buddhismus zog, Ruhe in Günthers Leben. Liebe Dao, Günther ist Ihnen von ganzem Herzen dankbar. Sie konnten ihn so lieben und akzeptieren wie er war und auch er hat Sie sehr geliebt.

Kurz nach der Hochzeit im Jahr 2000 wurde die Tochter Melody geboren. 2002 ging noch einmal die Sonne auf, denn Sohn Navin wurde geboren.

Es ist ein wenig ungewöhnlich, dass ein Mann drei Familien hat, und es ist mir bewusst, dass jede Partnerin und jedes Kind eigene Empfindungen in sich trägt. Eigene Erinnerungen und eigene Enttäuschungen und Verletzungen, die sich mit dem Verstorbenen verbinden. Denn es gab Kontaktabbrüche, und nicht jede Verletzung konnte heilen, nicht jeder Konflikt versöhnt werden. Und doch gibt es Verbindungen zu Günther, die man nicht verleugnen kann. Deshalb lade ich Sie ein, bei dem Lied, das wir jetzt hören, alles loszulassen, was noch zwischen Ihnen steht. Auch Günther wird seinerseits alles Unversöhnliche loslassen. Sagen Sie ihm in Gedanken, was noch gesagt werden will. Erinnern Sie sich an schöne Momente mit ihm, denken Sie mit einem Lächeln an ihn. Schicken Sie ihm ihre guten Gedanken, Grüße und Wünsche. „Dust in the Wind“, ein Lied, das Günther sehr mochte. Vielleicht hat er es sogar selbst auf der Gitarre gespielt. Ja, wir alle sind nur Staub im Wind, wir können nichts festhalten. Wir dürfen vertrauensvoll loslassen, was uns belastet. Und wir dürfen auch einen geliebten Menschen vertrauensvoll loslassen. Dafür steht dieses Lied und ich lade Sie ein, dabei in Liebe und Gelassenheit an Günther zu denken.

Kansas – Dust in the Wind

Nun, lieber Tim, liebe Melody, lieber Navin, Sie haben mir von Ihrem Papa erzählt. Das Leben mit ihm war nicht immer einfach,

weil er sehr dominant war. Doch Sie wissen zu schätzen, was er Ihnen gegeben und für Sie getan hat. Er hat Sie geprägt und er war Ihnen ein toller Papa, dessen Spuren Sie immer wieder im Leben entdecken werden.

Er hat einen Zusatzjob bei Essig Kühne angenommen, um der Familie etwas zu ermöglichen. So waren Sie gemeinsam in Daos Heimat Thailand, wo Günther seine Schwiegereltern kennenlernte. Er war sehr beeindruckt und begeistert von ihrer Art zu leben. Überhaupt war er von Thailand fasziniert und hätte sich auch vorstellen können, dort zu leben. Auch war Günther von da an fasziniert vom Buddhismus. Er hat in dieser Religion Antworten gefunden, die ihm halfen, sein Schicksal anzunehmen. Günther war stolz, seiner Familie den Umzug in eine größere Wohnung zu ermöglichen, mit einem Zimmer für jedes Kind und einem besonderen Prinzessinnenzimmer für Melody. Tim ist dann ausgezogen, was Günther zuerst nicht wollte. Doch dann hat er ihn doch unterstützt und war sehr stolz. Erst in dem neuen Zuhause sind dann alle wieder richtig zur Ruhe gekommen, weil jeder es mitgestalten konnte. Nur das Sofa, das war Günthers Heiligtum, das unbedingt bleiben musste.

Sie haben erzählt, dass der Papa für Sie drei sozusagen allwissend war. Er konnte zu jedem Thema etwas sagen, alle Fragen beantworten. Er hat viel und gerne geredet und nicht selten auch richtig doziert. Er war extrovertiert und wollte unbedingt Recht haben. Er wollte beweisen, dass er etwas weiß oder kann und hat versucht zu argumentieren und Belege anzuführen.

Karin, Sie haben ihn gerne aufgrund seiner Art den „zerstreuten Professor“ genannt. Sie haben wieder verstärkt Kontakt aufgenommen nach seinem Schlaganfall und die Veränderungen an ihm beobachtet. Sie haben dankenswerter Weise die Familie begleitet und unterstützt.

Mit Navin ist Günther oft spazieren gegangen. Am Elfrather See, an der Sechs-Seen-Platte, im Botanischen Garten oder in der Essener Gruga. Er interessierte sich für die Natur, für Gärten und wollte etwas von diesem Wissen und diesem Interesse weitergeben.

Eine Zeitlang hat er auch Schmetterlinge gesammelt und mikroskopiert. Er hat gerne fotografiert und dieses Hobby 2014 noch einmal verstärkt wiederbelebt, als er mit seiner Mutter in deren alter Heimat in Polen war. Das war eine besondere Reise und eine wichtige gemeinsame Erfahrung von Mutter und Sohn. Günther hat die Masuren-Reise für seine Mama sorgfältig dokumentiert. Er hat auch leidenschaftlich gerne Fahrradtouren unternommen. Er interessierte sich für Musik, Kunst, Kultur und Geschichte, zum Beispiel ging er gerne in Freilichtmuseen. Er verfolgte auch die politische Diskussion und hatte Abos von entsprechenden Zeitungen und Zeitschriften.

Er hat Gitarre gespielt und gerne Musik gehört. Eine seiner Lieblingsbands war Pink Floyd. Er mochte auch die Beatles, thailändische Musik und Klassik. Wir hören zum Schluss noch ein Lied, das zu Günther passt: Wish you were here von Pink Floyd. Es geht ja nicht nur darum einen Menschen zu vermissen, sondern es schwingt auch so eine Verlorenheit und Melancholie mit, wie ich finde. Vielleicht auch so ein Gefühl, nicht so recht in diese Welt zu passen. Ich kann dieses Gefühl, wie viele andere sensible Menschen, gut nachvollziehen und mitfühlen.

Nach dem Lied Wish you were here begleiten wir Günther gemeinsam zu seiner letzten Ruhestätte.

Pink Floyd – Wish you were here
Gang ans Grab

Man sagt, drei Dinge überleben den Tod: Mut, Erinnerung und Liebe.

Günther Mustermanns Lebensmut, mit dem er das Leben gestaltet und gemeistert hat, mit allen Herausforderungen, Höhen und Tiefen, trotz einiger Schicksalsschläge. Mit Fleiß, mit Wissensdurst, mit dem Wunsch, seinen eigenen Weg zu finden und zu gehen. Mit Mut für Neuanfänge.

Die Erinnerung an Günther mit all dem, wie er war, mit allem, was Sie gemeinsam erlebt und geteilt haben. Mit den vielen Bildern von ihm, die Sie im Kopf abgespeichert haben. Günther, der Strenge und der Milde, der Laute und der Leise, der Lebenskünstler, der Suchende, der Papa. Die Erinnerung an einen einzigartigen und besonderen Menschen.

Und es bleibt die Liebe als unsichtbares Band, das Sie auch jetzt noch und weiterhin miteinander verbindet. Liebe, die frei macht und auch loslassen kann. Liebe ist grenzenlos. Liebe ist zeitlos. Liebe in Freude und Gelassenheit hilft uns zu leben. Sie lässt uns hoffen und lächeln, auch wenn die Welt zu zerbrechen scheint. Wenn wir uns mit einem Verlust abfinden und an ein neues Leben gewöhnen müssen.

Und so geben wir nun deinen Leib zurück in die Erde, zurück in den ewigen Kreislauf der Natur, dessen Teil wir alle sind. Deine Seele ist emporgestiegen und mit dem großen Ganzen auf geheimnisvolle Art verbunden. Wir wissen dich gut aufgehoben in der ewigen Heimat und wünschen dir, dass dieses neue Sein ein glückliches ist.

Wir wünschen dir alles Gute auf deiner Reise. Im Herzen bleiben wir miteinander verbunden. Mit jedem Rosenblatt schicken wir liebevolle Gedanken zu dir. Sagen Danke. Auf Wiedersehen und Ruhe in Frieden!

Trauerrede für Heinz Mustermann

Am Anfang hab ich „In uns bewahrt“ von Jörg Zink vorgelesen. Es findet sich in folgendem Buch: ders., Trauer hat heilende Kraft.

Liebe Frau Mustermann, liebe Manuela, liebe Angehörige, liebe Freundinnen und Freunde,

ich begrüße Sie herzlich zu diesem traurigen Anlass. Wir müssen heute Abschied nehmen von Heinz Mustermann, der am 27. März im Alter von 80 Jahren verstorben ist.