

# „Trauer ist keine Krankheit“

Trauer gehört als natürlicher Prozess der Bewältigung und Heilung zu unserem Leben. Doch oft geben wir ihr nicht genug Raum oder wissen nicht, wie wir von einem geliebten Menschen gut Abschied nehmen können. Die Bestatterin und Psychologin **Dr. Christine Pernlochner-Kügler** weiß, welche Phasen Trauernde durchleben, welche Aufgaben sie zu bewältigen haben und wie ihnen Rituale dabei helfen können.

**Frau Pernlochner-Kügler, Sie sind 2004 als Quereinsteigerin zum Beruf der Bestatterin gekommen. Was mögen Sie an Ihrer Arbeit?**

Es handelt sich um einen sehr spannenden und abwechslungsreichen Beruf, in dem man Menschen in absoluten Ausnahmesituationen begleiten darf. Der Umgang mit traumatischen Situationen hat mich schon während meiner Lehrtätigkeit im Gesundheitsbereich interessiert, weil er sehr herausfordernd ist. Angehörige in ihrer Trauer ein Stück individuell zu begleiten, hat viel mit Psychologie und Krisenintervention zu tun. Darüber hinaus gibt es natürlich noch viele andere Aufgaben, die einer Bestatterin zukommen – von der Trauerrede auf dem Friedhof über die Arbeit am Verstorbenen selbst bis hin zum Trauerdruck, also der grafischen Gestaltung von Traueranzeigen, Trauer- oder Dankesankarten.

**Was bedeutet Trauer und wie verläuft sie?**

Trauer ist ein wichtiger Bewältigungs- und Heilungsprozess. Sie ist keine Krankheit, sondern eine



**DR. CHRISTINE PERNLOCHNER-KÜGLER** ist Psychologin, geprüfte Bestatterin und Thanatologin. Seit 2012 betreibt sie ihr eigenes Bestattungsunternehmen I. Neumair in Innsbruck. Die persönliche Begleitung der Angehörigen bei der Bestattung und die individuelle Gestaltung von Trauerfeiern und Ritualen liegen ihr besonders am Herzen.

angeborene Reaktion auf Verlust-erfahrungen mit dem Sinn, den erlittenen Verlust in das Leben zu integrieren und zu bewältigen. Wenn ich etwas verloren habe, was mir lieb ist, dann reagiere ich natürlicher-weise mit Trauer.

Es gibt zwei Modelle, um Trauerprozesse zu beschreiben: Phasen- und Aufgabenmodelle. Ein Phasenmodell geht davon aus, man könne sich einfach in einen Sessel setzen und warten, bis eine Phase nach der anderen vorbeigeht. Ein Aufgabenmodell hingegen hebt hervor, dass wir aktiv etwas zum Trauerprozess beitragen können. Ich halte es für sinnvoll, beide Modelltypen zu vereinen, um besser zu verstehen, was Trauernde durchleben. Einerseits besteht das Gefühl, von Schmerz und Phasen überrollt zu werden, andererseits gibt es aber auch in jeder Phase eine Aufgabe, die Angehörige zu bewältigen haben.

**Woraus bestehen diese Phasen und Aufgaben der Trauer?**

Wenn wir vom Tod eines geliebten Menschen erfahren, können wir es zunächst nicht wirklich begreifen. In den meisten Fällen kommt es zu einem Zustand der Gefühlstauheit, der uns schützen soll. Wenn wir von Anfang an verstehen würden, was dieser Verlust für unser Leben bedeutet, würden wir diesen physisch und psychisch nicht aushalten. Diese

## Hilfreiche Webseiten für Trauernde

Wenn Sie selbst um einen Menschen trauern oder Trauernde in Ihrem nahen Umfeld begleiten wollen, finden Sie unter folgenden Webseiten Informationen, wie gesundes und heilsames Abschiednehmen von einem geliebten Menschen gelingen kann:

- [angst-panik-hilfe.de](http://angst-panik-hilfe.de)
- [aspetos.com](http://aspetos.com)
- [bv-trauerbegleitung.de](http://bv-trauerbegleitung.de)
- [gute-trauer.de](http://gute-trauer.de)
- [trauer.land](http://trauer.land)
- [trauer-now.de](http://trauer-now.de)

erste Schockphase dauert Stunden bis Tage, manchmal sogar länger.

Die Aufgabe, die damit verbunden ist, besteht im Realisieren. Angehörige verstehen und fühlen Schritt für Schritt, dass die Todesnachricht eben doch wahr ist. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass der Abschied vom Verstorbenen am offenen Sarg sehr hilfreich sein kann, um das Begreifen zu ermöglichen und Emotionen loszutreten.

Diese aufkommenden Gefühle der Trauer zuzulassen und ihnen den nötigen Raum zu geben, ist die zweite Aufgabe, die mit sehr viel Schmerz verbunden ist. Nicht nur Traurigkeit, sondern auch Emotionen wie Wut, Angst, Schuld oder auch Erleichterung, wenn zum Beispiel ein anstrengender Sterbeprozess zu Ende geht, überkommen die Angehörigen nun mit voller Wucht.

Irgendwann, wenn der Trauerprozess gesund voranschreitet, lernt man mit diesen Gefühlen umzugehen und sie zu regulieren. Diese dritte Phase heißt „Suchen und sich trennen“. Trauernde versuchen langsam mit der entstandenen Lücke zu leben. Entweder indem sie daran

arbeiten, diese Lücke zu füllen, oder indem sie die Leere ein Stück weit akzeptieren.

**Wann kann der Trauerprozess als bewältigt gelten?**

Als bewältigt gilt ein Trauerprozess dann, wenn die Angehörigen den Verlust in das Leben integrieren, ihre Lebensfreude zurückkehrt und sie wieder leistungs- und beziehungs-fähig sind. Hier befinden wir uns in der vierten Phase. Es ist nicht so, dass der Verstorbene keine Rolle mehr spielt, er bleibt immer Teil des Lebens. Er erhält vielmehr eine neue Rolle – in der Erinnerung, im Herzen oder als Schutzengel im Jenseits. Da gibt es ganz unterschiedliche Wahrnehmungen, manche Menschen spüren den Verstorbenen weiterhin bei sich.

Auch in der vierten Phase ist es jedoch völlig normal, wenn Momente der Traurigkeit aufkommen – zum Beispiel an Geburtstagen, Hochzeitstagen oder Weihnachten. Generell sind die Phasen der Trauer nicht streng chronologisch zu verstehen, nicht selten pendeln Angehörige zwischen den Phasen hin und her.

Anders ist es, wenn das eigene Kind verstirbt. Diese Verbindung zum Kind, die bei der Geburt entsteht und sich im Laufe der Zeit weiter verstärkt, kann der Tod nicht kappen. Trauer um ein Kind bleibt deshalb ein lebenslanger Prozess, der aber nur dann als pathologisch einzuordnen ist, wenn die Eltern sich dauerhaft auf die Trauer fixieren und diese in eine Depression oder Angsterkrankung übergeht. Sehr viele Eltern, die ich begleite, schaffen es jedoch nach einer sehr schweren Zeit, gut mit der Trauer weiterzuleben und wieder Lebensqualität zurückzugewinnen.



Astamaria - Die Bestatterin

Asta Maria Krohn

Bestattungen mit Herz und Verstand

Sterbebegleitung und Trauerbegleitung

Berlin und Umland



0178 265 83 14  
astamaria.de



**DIE BARKE**

Bestattung & Begleitung  
in Frauenhänden

**NEU!**  
BARKE-Buch  
„Vom Leben  
getragen“

Wir sind Bestatterinnen  
und 'Seelen-Hebammen'

Liebevolle Begleitung  
ist unser Herzensanliegen  
überall in Deutschland  
seit 1999!

Ajana Holz & BARKE-Team  
Büro 07903 - 943 99 19  
mobil 0179 - 204 10 24  
Tel 0700 -361 797 33 (12c/min)

[www.die-barke.de](http://www.die-barke.de)  
[info@die-barke.de](mailto:info@die-barke.de)

**Sie betonen in Ihrer Arbeit als Bestatterin die Bedeutung von Ritualen beim Abschiednehmen. Warum sind diese so wichtig?**

Ein Trauma – und der Tod ist ja immer mehr oder weniger ein Trauma im Leben eines Menschen – bedeutet Stress, der wiederum intellektuelle Gehirnleistungen blockiert. Deswegen reagieren Menschen in traumatischen Situationen meist wenig auf Worte. Auf Trauerfeiern kommt es bei den engsten Angehörigen oft vor, dass sie überhaupt nicht mitbekommen, was gesprochen wird. Ein Ritual ist hingegen eine symbolische Handlung, die tiefer greift – sie wird wahrgenommen und verstanden.

## „Gebete, schöne Sprüche oder Gedichte sind für die breite Öffentlichkeit, für die Angehörigen sind symbolische Handlungen viel wichtiger.“

Wir bieten häufig das Ritual der Verbindung an. Dabei halten die Angehörigen zwei Gegenstände, meistens Steinchen, in den Händen. Eines legen sie daraufhin auf den Sarg oder in die Urne und eines behalten sie als Verbindung. Das kann ich zwar mit Worten unterstützen, aber selbst wenn sie in dieser Situation nicht verarbeitet werden können, sagt die Geste allein alles.

Bei einem anderen Bestattungsritual bitte ich die Angehörigen alle zusammen noch einmal die rechte Hand auf den Sarg oder auf die Urne und die linke Hand auf die Schulter der Person daneben zu legen, während ich einen Abschiedsgruß spreche. Durch diesen Kreis um den Verstorbenen und die Abschiedsberührung untereinander, entsteht eine Verbundenheit in der Familie. Das ist, was wirklich ankommt und beim Trauern hilft. Gebete, schöne Sprüche oder Gedichte sind für die breite Öffentlichkeit, für die Angehörigen sind die symbolischen Handlungen viel wichtiger.

**Welche Rolle spielt die Musik bei einer Bestattung?**

Musik gibt einen Rahmen und kann Emotionen sehr gut steuern. Wenn man verliebt ist, hört man Musik, um diese Stimmung zu verstärken.

Wenn man traurig ist, hört man Musik, die diese Traurigkeit unterstreicht. Um einen Kontrollverlust bei der Trauerfeier selbst zu vermeiden, bitte ich die Familie jedoch, nicht zu traurige oder dramatische Musik auszuwählen. Trauer zulassen und zum Ausdruck bringen, ist sehr wichtig. Aber bei einer Trauerfeier wollen die Angehörigen ein Stück weit die Kontrolle bewahren und nicht in der Öffentlichkeit zusammenbrechen. Deswegen binde ich gerne ein ruhiges Stück ein, das an passender Stelle gespielt wird. Es kann aber auch lockere, also weniger stark wirkende, vielleicht sogar fröhliche Musik sein, das Lieblingsstück des Verstorbenen zum Beispiel.

**In Ihrem Buch widmen Sie ein ganzes Kapitel einem Thema, das man zunächst eher nicht mit Tod und Trauer in Verbindung bringen würde: dem Humor. Inwiefern kann er Menschen beim Abschiednehmen unterstützen?**

Wir trauern in Wellen. In einem gesunden Trauerprozess gibt es auch immer Momente der Erholung, wenn der Schmerz dem Organismus zu viel wird. Dieser Erholungsmodus ist ein Zurückkehren in die erste Trauerphase, den Schockzustand, in dem alles nicht so ganz real scheint. In diesem Zustand ist viel Platz, auch für Humor.

Wenn sich jemand gerade in einer Trauerwelle befindet und bei mir im Büro weint, ist dieser Humor natürlich nicht angebracht. Wir vermitteln den Angehörigen jedoch von Anfang an, dass lustige Momente in unserem Bestattungsinstitut kein Tabu sind.

In dieser Atmosphäre erzählen die Angehörigen in den Erholungsphasen ganz von alleine immer mal die ein oder andere Anekdote. Wichtig ist, dass Humor und Komik aus der Situation heraus entstehen und nicht bewusst von Bestattern oder anderen Personen im Umfeld inszeniert werden.

Eine klassische Situation, die für Schmunzeln sorgt, ist, dass die Verstorbenen die Hände gefaltet über dem Bauch haben sollen und das nicht funktioniert. Wenn sie zum Beispiel ein bisschen Bauch haben, dann rutscht die Hand seitlich runter. Das sehen die Angehörigen und machen selber einen Witz. So bricht der Humor automatisch durch.

Es gibt Bestatter, die meinen, wenn Kunden durch die Tür kommen, müssen sie grundsätzlich ernst und betroffen schauen. Wir tun das nicht. Ich sage immer zu meinen Mitarbeitern: „Bleibt authentisch, denn nur dann bleibt ihr gesund.“ Wenn ich einen guten Tag habe und

Angehörige kommen herein, dann lächle ich sie an und heiße sie herzlich willkommen

**Inwiefern hilft Ihnen Ihre Ausbildung als Psychologin für Ihre Arbeit als Bestatterin?**

Man lernt die Leute wirklich gut kennen. Wir haben ein Erstgespräch, das zweieinhalb bis drei Stunden dauert. Im Anschluss begleite ich die Angehörigen beim Abschied vom Verstorbenen und sehe, wie sie reagieren und was ihnen wichtig ist. So kriege ich dann ein gutes Gespür dafür, wie Angehörige am Friedhof reagieren und wie die Trauerfeier gestaltet werden sollte.

**Begleiten Sie die Angehörigen auch nach der Bestattung in ihrem Trauerprozess?**

Unsere Begleitung dauert so lange, bis alles, was den akuten Todesfall und das Begräbnis betrifft, abgewickelt ist. In der Regel sind das drei Wochen. Wenn es weitere Begleitung braucht, vermittele ich die Angehörigen weiter. Bei uns in Innsbruck hat zum Beispiel die Tiroler Hospizgemeinschaft ein tolles Programm. Die Kontaktstelle Trauer bietet hier drei gratis Einzel-

## BUCHTIPP



**DU STIRBST NUR EINMAL, LEBEN KANNST DU JEDEN TAG: EINE BESTATTERIN ERZÄHLT**

Dr. Christine Pernlochner-Kügler,  
Goldegg 2021, 211 Seiten,  
19,95 Euro

gespräche und dann weiterführende Trauergruppen an. Auch in meinem Institut gibt es Psychologen, die Trauergruppen betreuen.

Mit Eltern von verstorbenen Kindern haben wir auch nach der Trauerfeier fast immer einen losen Kontakt. Vor allem dann, wenn sie jährlich zum Todestag des Kindes eine Annonce schalten. Wenn Eltern ein Baby verloren haben und die Begleitung gut funktioniert, wird oft schon eine Woche nach dem Tod des Babys nachgedacht, ob man sich noch einmal traut ein Kind zu bekommen. Meistens ist es dann so, dass wir nach ein, zwei Jahren eine Geburtsanzeige mit einem gesunden Kind bekommen. So bleibt man in Verbindung. 🐦

Das Interview führte Christine Fischer.

ANZEIGE

Ein Symbol der Liebe



**Der Erinnerungsdiamant**

Aus Asche oder Haaren: seit 2004 bietet Algordanza diese Dienstleistung erfolgreich in über 34 Ländern an.

Gerne beraten wir Sie kostenfrei  
unter Tel. 00800 / 7400 5500

**ALGORDANZA™**  
SWISS MADE  
www.algordanza.com