



* Ivo Keller (46) ist Informatiker und wohnt in Hochdorf. Er bietet Ritual- und Trauerbegleitungen an und ist Gründungsmitglied des Vereins Chronicus, der eine lebendige Trauerkultur im Seetal fördern will.

Ivo Keller*

Akzeptieren, dass wir endlich sind

Im Juni wurde der Verein Chronicus gegründet, der eine lebendige Trauerkultur im Seetal fördern will. Welche Reaktionen haben Sie bisher erhalten?

Durchwegs positive. Mittlerweile zählen wir schon über 50 Mitglie-

MONATSGESPRÄCH

der – wir merken, das Thema interessiert die Menschen.

Zu Beginn war noch offen, in welche Richtung der Verein sich entwickeln soll. Gibt es bereits konkrete Projekte?

Bereits bei der Gründungsver-sammlung zeigte sich, dass ein Trauer-Café ein grosses Anliegen ist. Im Seetal gibt es bisher wenig Möglichkeiten, sich in einer Gruppe zum Thema Trauer auszutauschen. Ab Januar wird jeden zweiten Montag im Monat ein Trauer-Café in Baldegg stattfinden.

Wie kann man sich ein solches Trauer-Café vorstellen?

Menschen treffen sich und können ihre Trauer zum Ausdruck bringen. Es soll ein Ort sein, wo man sich darüber austauschen kann, wie andere mit dem Verlust eines geliebten Menschen umgehen – das muss nicht immer ein Todesfall sein.

Gibt es weitere Projekte?

Wir wollen uns auch mit den Friedhofsreglementen befassen und schauen, ob da Änderungen nötig sind. Braucht es mehr Möglichkeiten, sich ausserhalb eines Friedhofs bestatten zu lassen, etwa auf einem Waldfriedhof? Oder weitere Angebote für nicht-kirchliche Abschiedsfeiern?

Der Verein Chronicus will sich dafür einsetzen, dass der Tod vermehrt ins Leben integriert wird – wie kann das geschehen?

Indem man sich schon zu Lebzeiten mit dem Tod befasst. Wir müssen akzeptieren, dass wir endlich sind, auch wenn Medizin und Kosmetik uns vom Gegenteil überzeugen wollen.

28

Der Tod ist eine Kränkung

Der Tod geht uns alle an – weshalb ist er nach wie vor ein Tabuthema?

Ich denke, das hat mit der Zeit zu tun, in der wir leben. Wir wohnen nicht mehr generationenübergrei-

MONATSGESPRÄCH

fend zusammen, der Tod der Grosseltern etwa ist von uns weggerückt. Ausserdem verlangt unser Wirtschaftssystem nach funktionierenden Menschen, Scheitern ist nicht erlaubt. Der Tod ist eine Kränkung für uns Menschen – er nimmt uns unsere Funktion.

Wäre die Gesellschaft eine andere, wenn sie einen offeneren Umgang mit dem Tod hätte?

Ich bin mir sicher, wenn die Menschen sich ihrer Endlichkeit bewusster wären, wäre die Welt eine bessere. Das Bewusstsein des Todes ist das Bewusstsein, dass jeder Moment ein Geschenk ist – das führt dazu, dass die Menschen dankbarer sind, dass sie den Moment intensiver erleben, dass sie wichtige Dinge nicht aufschieben. Ausserdem widerspricht der Tod unserem kapitalistischen System – der Tod setzt dem Wachstum ein Ende, wir können keine materiellen Dinge mitnehmen, wenn wir sterben.

Wie wirkt sich die Tatsache, dass der Tod ein Tabuthema ist, auf das Trauern aus?

Wer sich nicht mit dem Tod auseinandersetzt, wird von ihm überrascht, verfällt vielleicht in einen Schockzustand. Es hilft, wenn man sich im Vornherein schon überlegt hat, was bei einem Todesfall zu tun ist, gewisse Dinge schon geregelt hat. Das gibt etwas Stabilität in diesem Anfangsschock – auch wenn die Trauer gleich gross bleibt.

Was gehört zu einer guten Trauerarbeit?

Das Wichtigste ist, dass die Trauer gelebt wird, dass man sie zulässt. Wie bei allen Gefühlen kann man sie zwar verdrängen, aber nicht für immer. Trauer ist Liebe über den Tod hinweg, und so gesehen auch etwas Schönes.

29

Rituale gehören zum Menschsein

Jeder Mensch trauert anders – gibt es dennoch Phasen, die alle Trauernden durchlaufen?

Da gibt es verschiedene Theorien, wie etwa die fünf Phasen der Trauer nach Elisabeth Kübler-Ross. Ich

MONATSGESPRÄCH

selbst arbeite mit den vier Traueraufgaben nach William Worden: Den Tod begreifen, den Schmerz durchleben, sich an eine Welt ohne den Verstorbenen anpassen und dem Toten einen neuen Platz zuweisen. Rituale helfen bei diesen Aufgaben – das Waschen des Toten beispielsweise lässt den Tod begreifen, oder ein Grab gibt ihm einen Ort, wo man ihn besuchen kann.

Lässt sich die Trauerarbeit irgendwann abschliessen, oder begleitet sie einen für immer?

Ich denke, dass sich das Gefühl der Trauer irgendwann verwandeln lässt. Aber der Verlust eines geliebten Menschen verändert uns. Man kann diese Lücke nicht mehr füllen, und das soll man auch gar nicht. Der Schmerz der Trauer nimmt mit der Zeit ab – nicht aber die Gefühle für den Verstorbenen und die Erinnerungen an ihn.

Gibt es Strategien, wie man mit dem Trauerschmerz am besten umgehen kann?

Es gibt keinen Weg am Schmerz vorbei – nur den Weg durch den Schmerz. Es ist aber wichtig, dass wir uns nicht im Schmerz verlieren, wir müssen ja weiterleben. Der Schmerz muss gefühlt werden, damit er kleiner werden kann. Und wann immer möglich, sollte man mit dem Schmerz nicht alleine sein. Geteiltes Leid ist vielleicht nicht halbes Leid, aber mit Sicherheit kleineres Leid.

Wie wichtig ist ein Abschiedsritual für die Trauerarbeit?

Sehr wichtig. Rituale gehören zum Menschsein dazu. Sie sind eine Möglichkeit, im Alltag innezuhalten und sich bewusst zu werden, was gerade passiert ist. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um ein religiöses oder nicht-religiöses Ritual handelt.

29

Von der Kopf- auf die Herzebene

Wie sind Sie dazu gekommen, Trauerbegleiter zu werden?

Wenn ich zurückblicke, hat der Tod in meinem Leben immer eine Rolle gespielt. Meine erste Erinnerung überhaupt ist die Beerdi-

MONATSGESPRÄCH

gung meines Grossvaters. Später habe ich als Kind den Gedanken entwickelt, dass ich mit 32 sterben müsste – keine Ahnung wieso. Das konnte ich erst Mitte 20 ablegen. Tatsächlich war es dann so, dass ich mit 33 das Theologiestudium anfang, weil mir als Informatiker der zwischenmenschliche Kontakt fehlte. Ich bin zwar nicht gestorben – ich habe aber ein neues Leben angefangen. Als Seelsorger in Eschenbach erfuhr ich dann, wie wertvoll es ist, trauernde Menschen begleiten zu können.

Wie prägt Sie diese Arbeit persönlich?

Ich bin vielleicht etwas weniger unbeschwert. Neben meinem Beruf als Wirtschaftsinformatiker ist die Trauerbegleitung für mich aber ein wichtiger Ausgleich, um von der Kopf- auf die Herzebene zu kommen. Und letztlich überwiegen neben der Trauer und dem Schmerz die schönen Seiten dieser Tätigkeit – die Dankbarkeit der Menschen, das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun.

Nimmt die Trauer Ihrer Klienten Sie auch persönlich mit?

Manchmal vergiesse ich schon eine Träne. Ich darf mich aber nicht in der Trauer verlieren, um den Menschen eine Stütze sein zu können. Trauer ist aber ein Gefühl, das man einfach spürt, auch wenn man einen verstorbenen Menschen selbst nicht kannte.

Fühlen Sie sich auf Ihren eigenen Tod vorbereitet?

Ich habe mein Testament und meine Patientenverfügung geschrieben, ja. Als Trauerbegleiter besteht aber auch die Gefahr, dass man sich nur noch mit dem Thema Tod beschäftigt – da muss man sich auch immer wieder bewusst anderen Dingen zuwenden, die ebenfalls wichtig sind im Leben.

29